

## Psykiatris svårigheter - varför får man "ingen hjälp"?

- Enorma och ökande behov och förväntningar.
- **Resursbrist**, inte ideologi, är största problemet idag.
- Resursbristen leder till **stor tidsåtgång för prioritering** av resurserna, tär på personalen och bryter ned patienterna.
- Ofta trånga och **överbelagda avdelningar**.
- **Bristande medverkan** från många patienter, särskilt de svårast sjuka.
- **Många behandlingar har halvdan effekt**. Inte ens när vi har resurserna och gör allt rätt lyckas vi **alltid hjälpa våra patienter må bra**.
- Somliga hjälpare är **mer lämpade än andra**.
- **Ingen "draghjälp"**. Våra patienter får välja vänner sist, om alls.
- **Orimliga förväntningar** på vården och livet?



11

## Funktionsnedsättning?

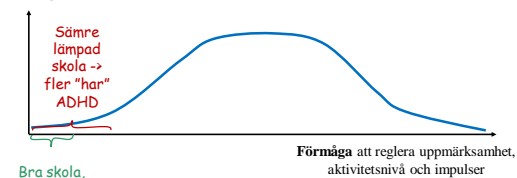
- I en miljö som inte tar hänsyn till personens **funktionsnedsättning/förmåga** blir denne funktionsnedsatt.
- Detta leder till stor stress som ger symptom och "beteendestörningar".



Fråga: När "har" man ADHD?

Svar: När kraven på reglering överskrider ens förmåga.

Andel av befolkningen



Bra skola, anpassad till ens svårigheter -> färre som "har" ADHD

Vill inte

Kan inte



Vill personen inte, eller kan hon inte?

Behöver patienten:

Skärpa sig?  
Självdisciplin?  
Motiveras?  
Coaching?  
Mentor/handledare?

15

Nix!

Stöd och förståelse  
Medmänsklighet  
Information, psykopedagogik  
Hjälp att ta tillvara sina rättigheter  
Ev läkemedelsbehandling  
Ev psykoterapi (vanligen KBT)  
Sjukskrivning/sjukpension

16

**ADHD:**  
Why worry - nu kör vi, tänka kan vi göra senare!

**Mani:**  
Vi vill, vi kan, vi förs!

**Paranoid:**  
De kanske vill oss illa, så vi behöver vakta hela natten!

**Generaliserat ångestsyndrom:**  
Vänta litet nu, det här kan faktiskt gå illa!

**Deprimerad:**  
Vi klarar det inte, ligg lågt, vi drar oss tillbaka!

**Ormfobi:**  
Blir jag biten så dör jag!


**Droganvändare:**  
Livet är eländigt, vi behöver hjälp att stå ut!

**Samlarsyndrom:**  
Materiella ting kan ha ett överlevnadsvärde!

**Narcissist eller psykopat:**  
Allt är tillåtet i kampen för överlevnad!

**Panikattack:**  
Helt adekvat "fight or flight"-respons vid möte med en björn.

**Tvångsmässig:**  
Vi kollar elden en gång till!




## AD/HD, fördelar

- Många briljanta idéer
- Kreativitet
- Uppfinningsrikedom
- Snabbhet
- Okonventionella lösningar
- Entusiasm
- Djärvhet
- Gränsöverskridande

## Förekomst

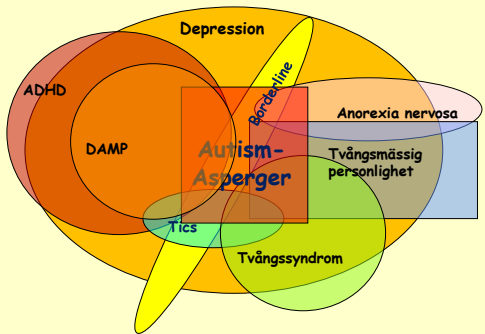
- Intellektuell funktionsnedsättning - 1%
- ADHD - 5 % av barn, 2-4 % av vuxna
- Autismspektrumstörning - knappt 0,9%
- Tourette - 0,5%



## Några av de vanligaste tillstånden

<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Anpassningsstörning</li> <li>□ Akut stressyndrom</li> <li>□ Posttraumatiskt stressyndrom</li> <li>□ Utmattningssyndrom</li> <li>□ "Utbrändhet"</li> <li>□ Depression</li> <li>□ Bipolär sjukdom</li> <li>□ Vanföreställningssyndrom</li> <li>□ Schizofreni</li> <li>□ Substansbruksyndrom</li> <li>□ Ätstörningar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ADHD</li> <li>□ Autismspektrumstörning</li> <li>□ Intellektuell funktionsnedsättning</li> <li>□ Social ångest</li> <li>□ Paniksyndrom</li> <li>□ Generaliserat ångestsyndrom</li> <li>□ Specifik fobi</li> <li>□ Tvångssyndrom</li> <li>□ Kroppssyndrom</li> <li>□ Samlarsyndrom</li> <li>□ Narcissism</li> <li>□ Psykopati</li> <li>□ Borderline</li> <li>□ Trotssyndrom och uppförandestörning</li> </ul>
---	--

Man kan i princip ha ett h-e utan att "ha" en enda diagnos!



26

## Några tillstånd med debut under barndom och tonår som kan medföra ilska, utbrott och konflikter

- Mani
- Depression
- Autismspektrumstörning
- ADHD
- Intellektuell funktionsnedsättning
- Dysforiskt syndrom med debut under barndom och tonår
- Trotssyndrom
- Uppförandestörning/antisocial personlighetsstörning
- Intermittent explosivitet
- PTSD
- Missbruk
- Separationsångest
- Borderline personlighetsstörning

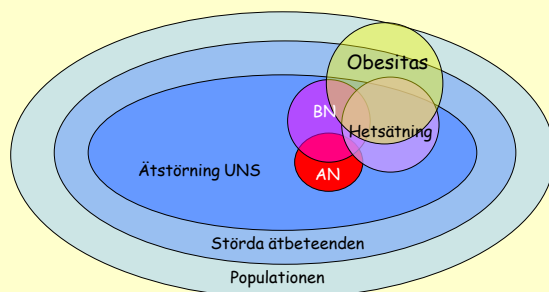
32

## Några tillstånd som kan orsaka emotionell svajighet

- ADHD
- Trottsyndrom och uppförandestörning
- Antisocialt personlighetssyndrom
- Borderline och narcissistiskt personlighetssyndrom
- Autismspektrumstörning
- Intellektuell funktionsnedsättning
- Hjärnskada
- Missbruk
- Depression, mani, bipolärt syndrom, depression eller mani med blandade drag
- Dysforiskt syndrom med debut under barndom och tonår
- Premenstruellt syndrom
- Krisreaktion/anpassningsstörning, PTSD
- Stressrelaterade tillstånd, t ex utmattningssyndrom

33

## Toppen på isberget



34

Vad gör vi med Kalle som inte funkar längre?



Och Lisa, som aldrig funkade som hon borde?



Har personen alltid varit besvärlig, eller är det något nytt?

35

Kalle som inte funkar längre:

Stressad?  
Tungt på hemmaplan?  
Livskris?  
Hänt något j-t?  
Konflikter?  
På fel ställe?  
Fel chef?

Depression?  
Utmattning?  
Utbrändhet?  
Psykos?  
Missbruk?



Lisa, som aldrig funkade som hon borde:

Ångestsjukdom?

ADHD?  
Autismspektrum?  
Intellektuell funktionsnedsättning?

Personlighetsavvikelse?  
Narcissism?  
Borderline?  
Antisocial?

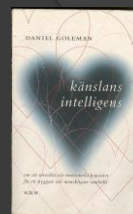


Vilka förmågor behöver vi för att klara livet i det moderna samhället?

- "Gå från A till B"
  - Planera
  - Organisera
  - Genomföra
- Reglera uppmärksamheten
- Koncentration
- Reglera aktivitetsnivån
- Impulskontroll
- Förstå andras inre liv, empati
- Ömsesidigt samspel, social interaktion
- Kommunicera
- Förmedla sympati

## Emotionell intelligens, EQ

- Förmåga att **förstå och reglera våra egna känslor**.
- Förmåga att **förstå och hantera andras känslor**.
- Viss likhet med forna tiders "karaktär" - "den psykiska muskel som krävs för moraliskt beteende".
- "Metafunktion" som avgör hur väl vi kan utnyttja våra övriga mentala förmågor.



Känslans intelligens, Daniel Goleman 1995

38

## Känslor som fungerar



Ett sunt känsloliv kännetecknas av känslor och affekter som, utifrån situationen och den kulturella kontexten, är rimliga och adekvata samt "lagom" lättväckta, starka och långvariga.

Till detta kommer en förmåga att uppfatta och tolka sina känslor samt kunna dra slutsatser av dessa (sammanfattas ibland som självkänedom), och att kunna reglera och uttrycka känslorna på ett funktionellt sätt.

39

## "Exekutiva" förmågor

- o Arbetsminne.
- o Organisering av tankar.
- o Planeringsförmåga.
- o Problemlösning.
- o Mental flexibilitet.
- o Förmåga att skifta från en föreställning till en annan.
- o Impulskontroll.
- o Särskiljande av affekt.

40

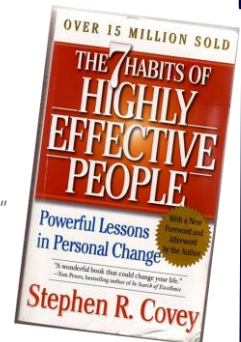
## Perceptionsstörningar och svårigheter med exekutiva funktioner och kognitioner

- o Svårt att planera, organisera, sortera
- o Svårt att sortera sinnesintryck, klara av sinnesstimulans
- o Svårt att komma ihåg
- o Svårt att hantera nya situationer
- o Svårt att klara av frustrationer
- o Svårt att klara av självklarheter
- o Annorlunda upplevelse av tid
- o Svårt att hitta
- o Stresskänslig

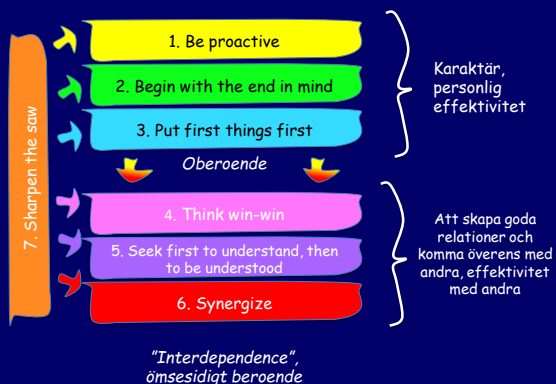
The seven habits of highly effective people

- restoring the character ethic

"Att leva och verka till 100 %"



### Beroende



1. Be proactive (freedom to chose)

2. Begin with the end in mind (choice)

3. Put first things first (action)

4. Think win-win (respect)

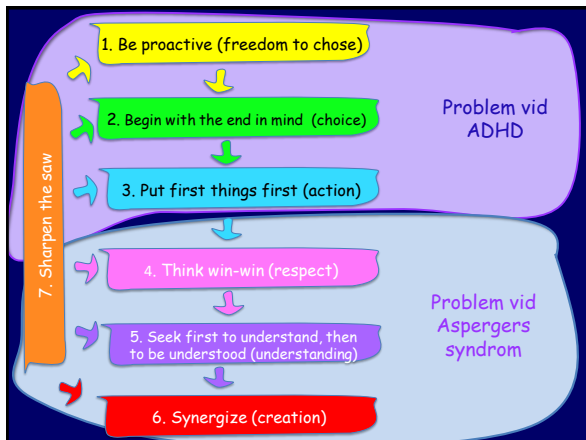
5. Seek first to understand, then to be understood (understanding)

6. Synergize (creation)

7. Sharpen the saw

Ge och håll löften

Involvra andra och arbeta fram lösningar



## Intellektuell funktionsnedsättning

- o Generellt nedsatta funktioner/förmågor.
- o Diagnos genom neuropsykologisk testning.
- o IQ <70 samt nedsatt adaptiv förmåga.
- o Annan behandlingsstrategi/bemötande delvis.

Patienter med ADHD har som grupp lägre IQ än "normala"



Stressade av det vardagliga livets oundvikliga krav i vårt samhälle.

## Lästips

SLL  
Socialstyrelsen  
Christoffer Gillberg

Vanna Beckman  
Uta Frith  
Kathleen Nadeau  
Malin Nordgren  
Ross W. Green  
Tony Attwood  
Torkel Klingberg

Daniel Goleman  
Jesper Juul  
Judith Rich Harris  
Lara Honos-Webb

Regionalt vårdprogram 2010  
ADHD hos barn och vuxna  
Autism och autismsliknande tillstånd hos barn, ungdomar och vuxna  
Barn, ungdomar och vuxna med Asperger syndrom - normala, geniala, nördar?  
Ett barn i varje klass - om DAMP, MBD och ADHD  
Vuxna med DAMP/ADHD  
Autism och Aspergers syndrom  
Flickor med AD/HD  
Jag avskyr ordet normal  
Explosiva barn  
Om Aspergers syndrom  
Den översvämmade hjärnan  
Den lärande hjärnan  
Känslans intelligens  
Ditt kompetenta barn  
Myten om föräldrars makt  
Så lyfter du fram styrkorna hos barn med ADHD

## Lästips, självupplevda

Gunnel Norrö  
Luke Jackson  
Daniel Tammet  
Gunilla Gerland

Marc Segar

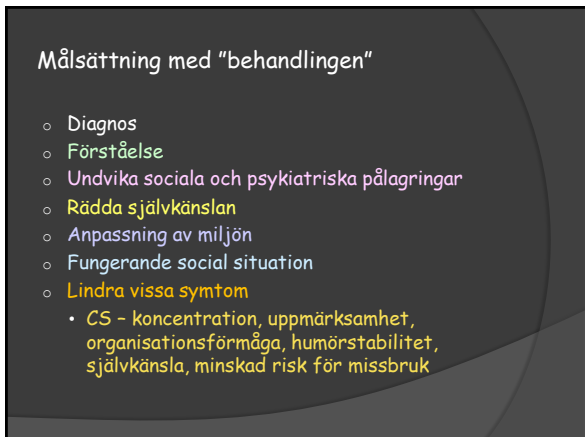
Susanne Schäfer

Aspergers syndrom - har jag verkligen det?  
Miffon, nördar och Aspergers syndrom  
Född en blå dag  
Det är bra att fråga...  
På förekommen anledning  
En riktig människa  
En överlevnadsguide för personer med Asperger syndrom  
Stjärnor, äpplen och linser



## Träning, självhjälpsprogram och psykoterapi för patienter

- o [www.kognitiva.org](http://www.kognitiva.org) (psykoterapeuter med kognitiv inriktning)
- o [www.livanda.se](http://www.livanda.se) (kognitiv terapi via internet)
- o [www.kbt.nu](http://www.kbt.nu)
- o [www.sjalvhjalppavagen.se](http://www.sjalvhjalppavagen.se) (Riksförbundet Attention)
- o [www.levamedadhd.se](http://www.levamedadhd.se) (Janssen)
- o [www.adhdinfo.se](http://www.adhdinfo.se) (Lilly)
- o [www.compaz.se/verktyg-studier/Interaktiv-utbildning-om-bipolar-sjukdom/](http://www.compaz.se/verktyg-studier/Interaktiv-utbildning-om-bipolar-sjukdom/)
- o [www.schizofreniskolan.se](http://www.schizofreniskolan.se)



- Diagnos
- Förståelse
- Undvika sociala och psykiatriska pålagringar
- Rädsla självkänslan
- Anpassning av miljö
- Fungerande social situation
- Lindra vissa symtom
  - CS - koncentration, uppmärksamhet, organisationsförmåga, humörstabilitet, självkänsla, minskad risk för missbruk



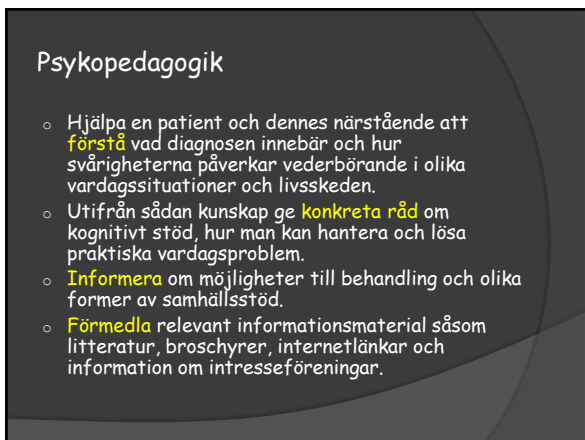
1. Kunskap

2. Professionell behandling

3. Egenvård (= ett klokt liv)

- Lära om
- Aktivering
- Motion
- Kost
- Mening
- Gemenskap
- Kärlek
- Jobbet
- Alkohol
- Slappna av
- Humor

4. Effektivt tänkande



- Hjälpa en patient och dennes närstående att **förstå** vad diagnosen innebär och hur svårigheterna påverkar vederbörande i olika vardagssituationer och livsskeden.
- Utifrån sådan kunskap ge **konkreta råd** om kognitivt stöd, hur man kan hantera och lösa praktiska vardagsproblem.
- **Informera** om möjligheter till behandling och olika former av samhällsstöd.
- **Förmedla** relevant informationsmaterial såsom litteratur, broschyrer, internetlänkar och information om intresseföreningar.



- Information
- Pedagogiskt stöd
- **Gruppbehandling**
- **Patient- och anhörigförening (Attention)**
- Hjälpmedel
- Boendestöd
- Beteendeterapi
- Medicinering
  - Centralstimulantia, amfetaminliknande
  - Strattera
  - Omega-3 - fettsyror?
- Arbetsminnesträning ("Robo-memo")

## Bemötande av patienter med ADHD och Asperger

- o **Kunskap** om tillståndet
- o **Tid och intresse**
- o Bry dig på riktigt, du måste **vilja väl** (affektiv empati)
- o **Lyssna, ta reda på patientens behov** (kognitiv empati)
- o Psykopedagogik - **berätta, förklara, begripliggör** för patienten, visa på internetsidor och patientföreningar
- o Hjälpt patienten se att **han är okay**, att det är hans ADHD/Asperger som ställer till det
- o Gör en **överenskommelse** om vad ni ska göra ("no involvement, no commitment")

## Hjälpt vid AS enligt Gunnel Norrö



- **Håll det du lovat**
- Håll avtalade tider
- Döm inte -> personen slipper försvara sig
- Röran beror på oförmåga, inte larv (sakligt problem, inte moraliskt)
- Vid konflikter och problem: **förklara vad som händer, hjälp till att reda ut det**
- **Sparsamt med gruppsamvaro** (mkt tröttande)
- **Låt slippa ostrukturerad gruppsamvaro**
- **Förklara alla "osynliga regler"**

## Hjälpt vid AS enligt Gunnel Norrö



- **Ge en funktion att fylla på arbetsplatsen**
- **Ge instruktioner före start**
- **Ge en tydlig arbetsbeskrivning**, skrivna instruktioner och konkret, verbal feedback (missar all otydlig/uttalad feedback)
- Specifika och **entydiga instruktioner** (vad och hur)
- Binära och **linjära instruktioner** (behåll/kasta, arkiv/åtgärd)
- **Var tydlig och explicit**. Säg vad du menar och mena vad du säger
- **Ge information visuellt, skriftligt och i bild**
- Låt göra **en sak i taget**
- **Begränsa "arbetsytan"** och antalet alternativ (lägg ett lakan över roran i lägenheten)

## Hjälpt vid AS enligt Gunnel Norrö



- Försök **förstå** innan du försöker få personen att ändra något (blir annars "dressyr")
- **Ge mycket tid för eventuella förändringar** (som en präm, behöver tid att "flytta på pick-upen")
- **Utvecklingssamtal: feedback efteråt** (dvs alldeles för sent), blir bara ledsen. **Ge feedback direkt** istället ("Nu gjorde du så här, nästa gång vill jag att du istället gör så här...")
- **Belöningar ska komma omgående**, vara tydliga och gälla något personen **själv** är nöjd med
- **En coach nyckeln till framgång på arbetet**

## Insatser vid ASD

- **LSS**
  - Individuell plan
  - Daglig sysselsättning
  - Boende med särskilt stöd
  - Tandvård
- Stöd vid studier
- Stöd i arbete
- Försörjningsstöd
- Stöd till närstående
- Gruppverksamhet?
- Boendestödjare
- Social kontaktperson
- Symptomlindrande läkemedel (vid samsjuklighet)

## Insatser vid autismspektrumstörning

- o Individualisera insatserna. Beakta begåvningsnivå, omfattning av autistiska svårigheter och allmän funktionsnivå.
- o Ta hänsyn till grundläggande svårigheter som förmågan till funktionell kommunikation, social funktion, stereotypa och ritualistiska tendenser.
- o Strukturera miljön så att den blir förutsägbar och förstälig för patienten. Visuellt stöd underlättar ofta.
- o Förebygg problembeteenden genom att öka förmågor främst till fungerande kommunikation.
- o Rikta insatserna till hela nätverket.
- o Psykiatrisk samsjuklighet ska behandlas som sådan, se respektive vårdprogram. Särskild hänsyn till autismspektrumtillståndet behöver tas vid såväl läkemedelsbehandling som psykologisk behandling.





## Historik ADHD

- "Moraliskt defekta barn" (1902)
- "Hyperkinetic disorder" (1932)
- MBD = Minimal Brain Damage
- MBD = Minimal Brain Dysfunction (1960-talet)
- DAMP (1980, Sverige)
- Attention Deficit Hyperactivity Disorder (1987, DSM-III R)
- Hyperkinetic Disorder (1992, ICD-10)

## AD/HD - diagnostik

- Debut före 12 års ålder
- Leder till kliniskt signifikant funktionsnedsättning inom minst två områden; skolan, arbetet eller hemmet



## Hyperaktivitetssyndrom (AD/HD)

- Ouppmärksamhet
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

### DAMP

- DAMP- Deficit in Attention, Motor and Perception = ADHD + svårigheter med motorik och perception

## AD/HD - olika typer

- AD/HD - kombinerad typ
- AD/D - uppmärksamhetsstörning
- HD/D - framför allt hyperaktivitet



## ADHD, huvudsakligen uppmärksamhetsstörning (dvs inte så mycket hyperaktivitet)...

... anses vara sällan förekommande, men vanligare hos flickor. Uteslut noga annan psykiatrisk störning och "learning disorder".



## Symtom vid ADHD

- **Bristande uppmärksamhet:** Svårigheter att upprätthålla koncentrationen, att planera, organisera och fullfölja en aktivitet. Ökad distraherbarhet. Kan ge sken av att man är slarvig, opålitlig eller "uppe i sina egna tankar".
- **Hyperaktivitet:** Högre frekvens och intensitet av aktivitet än andra. Det kan handla om att man har svårt att sitta still, hålla händer och fötter stilla eller pratar mycket. Kan i vuxen ålder ersättas av inre rastlöshet.
- **Impulsivitet:** Svårigheter att bromsa reaktioner och impulser till beteenden. Kan ge intryck av att man är otålig, inte kan vänta på sin tur, och innebär att man oftare än andra ger sig in i oöverlagda, ibland farliga situationer.

## Hyperaktivitetssyndrom (ADHD)

- **Minst 6 symtom på ouppmärksamhet föreligger:**
  - Ouppmärksam på detaljer, gör slarvfel
  - Svårt att hålla kvar uppmärksamheten
  - Verkar inte lyssna på direkt tilltal
  - Följer ofta inte givna instruktioner
  - Svårt att organisera sina hemsysslor
  - Undviker sådant som kräver mental uthållighet
  - Tappar bort saker
  - Lätt distraherbar
  - Glömsk i vardagslivet

## Hyperaktivitetssyndrom (ADHD)

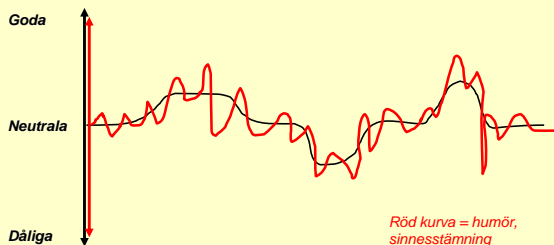
- **Minst 6 symtom på hyperaktivitet och impulsivitet föreligger.**
- **Hyperaktivitet:**
  - Svårt att sitta stilla med händer eller fötter
  - Lämnar ofta sin plats i klassrummet eller andra platser.
  - Springer ofta omkring, klänger eller klättrar, hos äldre subjektiv känsla av rastlöshet
  - Svårt att utöva fritidsintressen "lugnt och stilla"
  - Verkar ofta vara "på språng" eller gå på "högvarv".
  - Pratar ofta överdrivet mycket

## Hyperaktivitetssyndrom (ADHD)

- **Impulsivitet**
  - Kastar ofta ur sig svar innan frågeställaren har pratat färdigt
  - Har ofta svårt att vänta på sin tur
  - Avbryter eller inkräktar ofta på andra (t.ex. kastar sig in i andras samtal)

## Att reglera sitt humör - den instabile

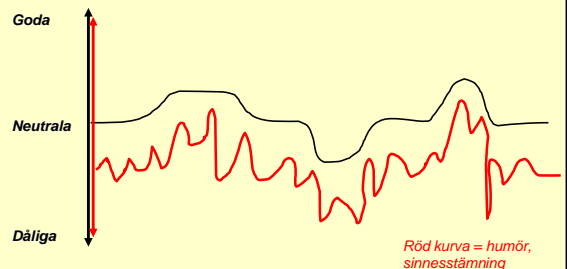
Omständigheter /  
händelser



84

## Att reglera sitt humör - den instabile

Omständigheter /  
händelser



85

## Några tillstånd som kan orsaka emotionell svajighet

- ADHD
- Trottsyndrom och uppförandestörning
- Antisocialt personlighetsyndrom
- Borderline och narcissistiskt personlighetsyndrom
- Autismspektrumstörning
- Intellektuell funktionsnedsättning
- Hjärnskada
- Missbruk
- Depression, mani, bipolärt syndrom, depression eller mani med blandade drag
- Dysforiskt syndrom med debut under barndom och tonår
- Premenstruellt syndrom
- Krisreaktion/anpassningsstörning, PTSD
- Stressrelaterade tillstånd, t ex utmattningssyndrom

86

## Några tillstånd med debut under barndom och tonår som kan medföra ilska, utbrott och konflikter

- Mani
- Depression
- Autismspektrumstörning
- ADHD
- Intellektuell funktionsnedsättning
- Dysforiskt syndrom med debut under barndom och tonår
- Trottsyndrom
- Uppförandestörning/antisocial personlighetsstörning
- Intermitterent explosivitet
- PTSD
- Missbruk
- Separationsångest
- Borderline personlighetsstörning

87

## Borderline personlighetsstörning

### Instabila relationer, impulsivitet (minst 5 av följande)

- Skräckslagen inför separationer
- Idealiserar och nedvärderar
- Störning i identitet och självbild
- Destruktiv impulsivitet (slösaktig, sexuellt, drogmisbruk, hetsättning)
- Självdestruktivitet (suicidförsök, skärningar)
- Affektiv labilitet
- Kronisk tomhetskänsla
- Aggressivitetsproblem
- Kortvariga gränpsykotiska episoder



88

## Känner du igen dig?

1. Hur ofta har du svårigheter med att avsluta de sista detaljerna i en uppgift/ett projekt när de mer krävande momenten har avklarats?
2. Hur ofta har du svårigheter med att få ordning på saker och ting när du ska utföra en uppgift som kräver organisation?
3. Hur ofta har du problem att komma ihåg avtalade möten, t ex läkartid, eller åtaganden?
4. Hur ofta händer det att du undviker eller skjuter på att sätta igång med en uppgift som kräver mycket tankemöda?
5. Hur ofta händer det att du sitter och plockar med något, eller skruvar på dig och rör händer eller fötter när du är tvungen att sitta en längre stund?
6. Hur ofta känner du dig överaktiv och tvungen att hålla igång, som om du gick på högvarv?

Markera med ett kryss den ruta som bäst stämmer överens med hur du har känt och betett dig under de senaste 6 månaderna. Lämna det ifyllda formuläret till din läkare vid nästa besök så att ni tillsammans kan gå igenom resultatet.

1. Hur ofta har du svårigheter med att avsluta de sista detaljerna i en uppgift/ett projekt när de mer krävande momenten har avklarats?
2. Hur ofta har du svårigheter med att få ordning på saker och ting när du ska utföra en uppgift som kräver organisation?
3. Hur ofta har du problem att komma ihåg avtalade möten, t ex läkartid, eller åtaganden?
4. Hur ofta händer det att du undviker eller skjuter på att sätta igång med en uppgift som kräver mycket tankemöda?
5. Hur ofta händer det att du sitter och plockar med något, eller skruvar på dig och rör händer eller fötter när du är tvungen att sitta en längre stund?
6. Hur ofta känner du dig överaktiv och tvungen att hålla igång, som om du gick på högvarv?

Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta

Lägg ihop antalet kryss som hamnar inom det mörkt skuggade området. Fyra (4) eller fler kryss pekar på att dina symptom kan överensstämma med vuxen-ADHD. Det kan vara bra att tala med din läkare eller annan specialist angående utredning.

En 24-årig man söker sin husläkare för sina problem. Det visar sig att han har haft svårigheter så länge han minns. Redan på dagis var han "hopplös" med rastlöshet, svårigheter att sitta still och benägenhet att hamna i konflikter.

I skolan var det svårt med läsförmågan. Han kunde inte fokusera på vad han skulle läsa och har "aldrig klarat att göra en läxa i hela mitt liv". Han blev lätt störd när flera pratade samtidigt och fick därför ofta sitta för sig själv. Vidare var han mycket impulsiv och gjorde ofta överlagda saker som han sedan ångrade. Det blev mycket klagomål från föräldrar, lärare och kamrater som inte kunde förstå varför han aldrig kunde "skärpa sig".

Patienten hade hoppats att svårigheterna skulle växa bort, men så har inte blivit fallet och han har nu stora svårigheter att passa tider, att strukturera sin dag och att alls få sin tillvaro att fungera. Läsna en bok klarar han inte, videofilmer får han se i kortare sekvenser med pauser emellan. Det är som en "inre motor" som han inte kan få stopp på.

Han börjar känna sig desperat över sitt oförklarliga tillstånd och väddar om hjälp.

Till den psykiatriska öppenvårdsmottagningen kommer en drygt 30-årig man p g a **avsevärda svårigheter**. Bekymren har förelegat ända sedan småbarnsåren.

Det handlar om **ständiga problem** med **koncentration och uppmärksamhet**. Han satt och drömde sig bort i skolan, hade svårt att ta in information. Han har alltid haft svårt att klara **läxor**. Han har aldrig kunnat läsa en bok, utan glömmer bort vad som händer och har svårt att följa träden.

Han har alltid haft svårt att städa sitt rum, **svårt att organisera och strukturera saker**, påbörjar saker som sedan inte blir slutförda.

Han känner sig **mentalt trött** av ett längre samtal. Patienten tycker att han egentligen **skulle ha fått betydligt bättre betyg i skolan** än vad han nu klarade av.

Berättar att han är **impulsiv** i sitt tal och gärna säger precis vad som faller honom in. Han har svårt med minnet, tappar lätt tråden, har svårt att hålla sig till ämnet, **går lätt upp i varv** i olika sammanhang och tycker själv att han har dålig egenreglering av sina psykiska funktioner.

Han blir störd av flera ljud samtidigt och tycker att det är svårt att tänka i ett sorl av andras röster.

## Över och under ytan



Symtom och beteenden

Funktionshinder

Tack till Ylva Ginsberg!

## Symtombild

- o **Nedsatt självkontroll**
  - Allvarliga **uppmärksamhetsbrister**
  - **Svårt att reglera uppmärksamhet, aktivitetsnivå, affekter**
  - **Impulsivitet**
  - **Bristande organisationsförmåga**
  - **Bristande förmåga att klara av vardagens alla krav**
  - **Dålig planering**
  - **Dålig tidshantering**
  - **Glömska**
  - **Hyperaktivitet** (minskar ofta hos vuxna)
- o **50-80 % har kvar symtom och funktionshinder som vuxna**

Att aldrig komma i tid till sin tid på mottagningen är ett gott diagnostiskt tecken!

## Könsskillnader vid ADHD

### Män

- Utagerande beteende
- Störande beteende
- Aggressivitet
- Kriminalitet

### Kvinnor

- Depression
- Ångest
- Känslomässig instabilitet

## "Flicksymtom" vid ADHD

- o Arg för småsaker
- o Humörsvängningar
- o Lätt att ta till tårar
- o Glömmer snabbt efteråt
- o Liten grupp har "städmani"



## Flickorna?

(Svenny Kopps "flickprojekt")

- o Mer problem med **uppmärksamhet** än med hyperaktivitet. "Sitter kvar på sin plats"
- o Skapar strategier så att "det inte märks"
- o **Låg energinivå**; "orkar inte", "nickar till"
- o "Lata"
- o **ADL 2/3 av kronologisk ålder**
- o Av ca 40 flickor med ADHD hade hälften också motoriska svårigheter

## Andra vanliga symtom vid ADHD / DAMP

- Dyslexi
- Autistiska drag hos hälften med svår DAMP
- Klumpighet
- Auditiv perceptionsstörning
- Bristfällig tidsuppfattning
- Planeringssvårigheter
- Automatiseringsproblem, t.ex. utföra inlärd rörelsemönster

## Symtomen skall leda till funktionsinskränkning / hinder i det vardagliga fungerandet...

...i flera olika situationer och miljöer.

Dessa patienters livsbana präglas av allt vad deras ADHD ställer till med (**förlust av arbeten, studiemisslyckanden, dåliga relationer**).



**Frustrerade** över sina svårigheter, självkritiska, usel självkänsla.

Man ska inte kunna kompensera sin ADHD med andra faktorer, t ex hög intelligens.

**Terrängen** - världen som den faktiskt ser ut

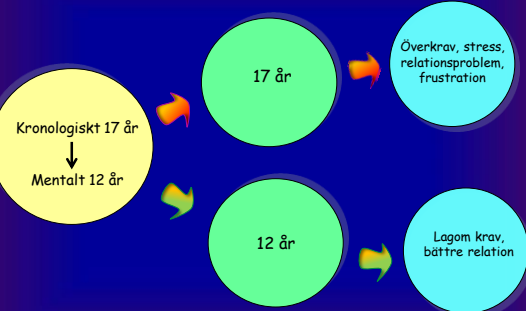
**Kartan** - vår bild av världen

**Visionen, förväntningarna** - världen som vi vill att den ska se ut, hur det skulle kunna vara



127

## Exempel: 17-årig flicka med ADHD och lätta AS-drag



## Symtomen och funktionsinskränkningen bör kunna dokumenteras...

...med hjälp av **andras uppgifter**, skolbetyg och andra papper.

Tag med **föräldrar, äkta make/maka**, nära vänner, **arbetsledare** vid ett intervju tillfälle.

Försumma inte att gå igenom patientens **nuvarande funktionsnivå på arbetet**.

## Några exempel

- "Spara-knappen"
- Hon som försvann på café vid läkarbesöken
- Hårförlängerskan
- Amfetaministen
- Skorna på soffan på avd 1
- Mannen i bälte på avd 52



## Konsekvenser av ADHD/DAMP

- Uselt självförtroende
- Påtagliga kamratproblem
- Om social beteendestörning vid 10 å.å. är risken stor för psykosocial missanpassning med missbruk
- Kriminalitet
  - Ca 25% av de i häktet har ADHD
  - 25 - 40% av intagna i kriminalvården har ADHD
- Social fobi eller socialt negativa; 40% i tonåren
- Många blir passiva och överviktiga som vuxna
- 1/3 acceptabel prognos, 1/3 måttlig-dålig, 1/3 mycket dålig

## AD/HD - samsjuklighet och följder

- Utvecklingsstörning
- Aspergers syndrom
- Tics/Tourettes syndrom
- Specifika inlärningsstörningar (dyslexi, dyskalkuli)
- Depression, dystymi
- Bipolär sjukdom
- Ångestsjukdomar (PTSD, social fobi, OCD, GAD)
- Stressrelaterade sjukdomar - utmattningssyndrom, utbrändhet
- Missbruk/beroende
- Personlighetsstörning
- Ätstörningar
- Somatisk sjuklighet (olycksfall, övervikt)

## ADHD – tidigare diagnoser

### Specificerad psykiatrisk diagnos 67%!

• Bipolär sjukdom	5%
• <b>Egentlig depression</b>	<b>48%</b>
• Psykos	3%
• Social fobi	8%
• OCD	6.5%
• <b>Paniksyndrom</b>	<b>11%</b>
• GAD	2%
• PTSD	0%
• <b>Ätstörning, inkl anorexia</b>	<b>13%</b>
• Anorexia nervosa	2%
• <b>Borderline</b>	<b>8%</b>



Susanne Bejerot 2009

## ADHD vanligare i vissa grupper

- Missbruk/beroende 20-30 %
- Kriminalvård 25-40 %
- Allmänpsykiatri > 20 %

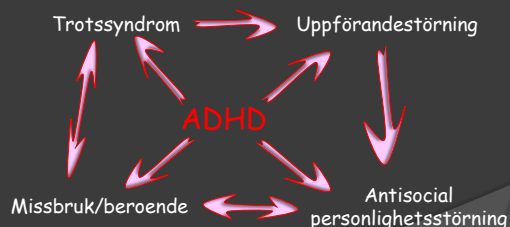
## AD/HD - samsjuklighet och följder

- Trotssyndrom - (barndomsdiagnos)
- Uppförandestörning - (barndomsdiagnos)
- Personlighetsstörning - **borderline, antisocial**
- Missbruk/beroende (rökning, alkohol, narkotika, spel)



(Kriminalitet - ej någon sjukdom)

## Allt hänger ihop...



## Att förstå en människa med ADHD

Symtom på ADHD  
Symtom på övriga tillstånd, dvs samsjuklighet

+  
Funktionsinskränkning av ADHD  
Funktionsinskränkning av samsjukligheten

+  
Psykologiska konsekvenser  
Sociala konsekvenser



Vi behöver se och förstå **summan av lidande, funktionsinskränkningar och konsekvenser!**

## Varningssignaler för möjlig ADHD

- o Problem i studier eller yrke
- o Hemmet rörigt, svårt hålla ordning
- o Erfarenhet av droger
- o Kriminalitet
- o Ärftlighet



## ADHD hos vuxna - kvarvarande problem / symtom

- o Svårigheter att hantera "små och förväntade" vardagsbekymmer och stressorer;
  - Bli förvirrade, störda eller irriterade och brister i problemlösningsförmågan
- o Brister i skötsel av arbete/hem eller som förälder
- o "Labila". Korta spontana eller reaktiva depressiva episoder - ibland växlande med uppvarning.
- o Temperamentsfulla - övergående utbrott
- o Relationsproblem
- o Sömnproblem

## ADHD hos vuxna - äktenskapsproblem

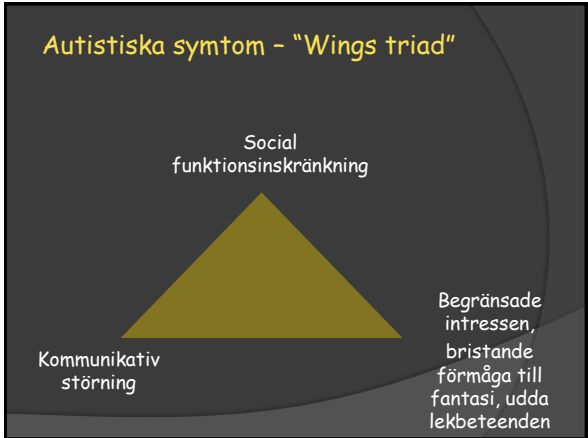
- o Erfarenhet av familjeterapi, som inte ledde någonstans
- o Oförmåga att **lyssna** och avbryter partnern (uppmärksamhetsstörning och impulsivitet)
- o Oförmåga att ta sin del av **ansvaret** (oorganiserad)
- o Oförmåga att **sköta ekonomi** (impulsivitet)

## Prognos

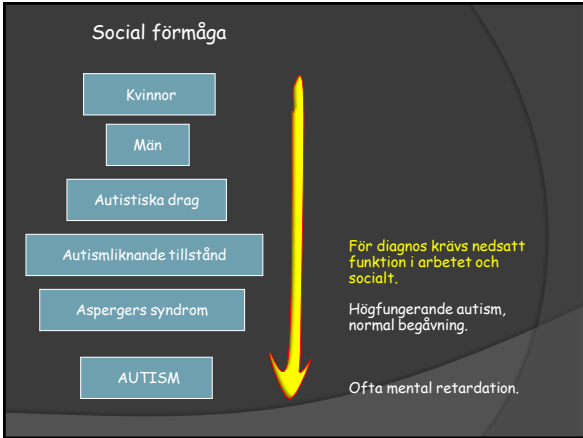
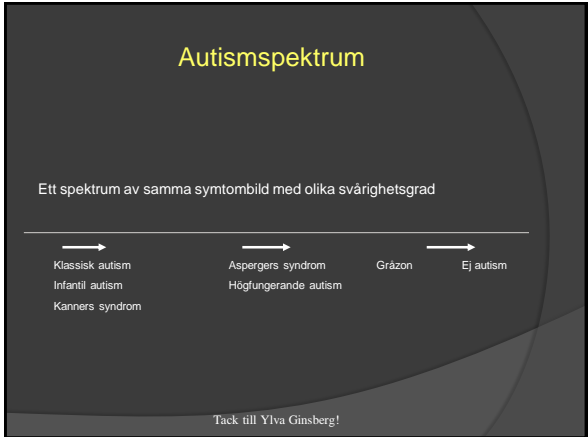
- o Överaktivitet och impulsivitet avtar ofta med stigande ålder men bristande uppmärksamhet tenderar att kvarstå.
- o Prognostiskt ogynnsamt är att ha **svårigheter även med inlärning och socialt beteende**, särskilt att tidigt uppvisa ett antisocialt beteende präglat av trots och uppförandestörning.

## Autistiska svårigheter





- ### Typer av autismspektrumstörning utifrån social stil (L Wing)
- Den avskärmade gruppen
  - Den passiva gruppen
  - Den aktiva men udda gruppen (vanligast?)
  - Den överformella, rigida gruppen (Aspergergruppen)



- ### Autism/Aspergers syndrom - vad fungerar dåligt?
- Socialt samspel (nedsatt social förmåga).
  - Kommunikation (ffa icke-verbal).
  - Nedsatt föreställningsförmåga.
  - Begränsade sätt att reagera på.
  - **Begränsade, repetitiva beteenden, intressen och aktiviteter.**





### Aspergers syndrom

- o Stora svårigheter ifråga om **ömsesidig social interaktion och kommunikation**
- o Monomana **snäva intressen**
- o **Tvingande behov av att införa rutiner** och intressen
- o **Tal- och språkproblem**
- o Problem ifråga om **icke-verbal kommunikation**
- o Motorisk klumpighet

Gillberg/Gillberg

### Aspergers syndrom

- o Förstår inte **ömsesidig social kommunikation** eller "sociala regler"
- o Nästintill **oförmögen att luras** eller manipulera
- o **Lillgammal**, "lilla professorn"
- o **Högtravande språk**
- o Enformig språkmelodi eller t.ex. gäll röst
- o Kan prata alldeles för mycket; "gåpåig"
- o **Stelt kroppsspråk**; använder inte gester normalt
- o Mimik som inte passar tillfället eller utslätad mimik
- o **Klumpig** i motoriken
- o **Mobbas** ofta i skolan

### Aspergers syndrom (forts)


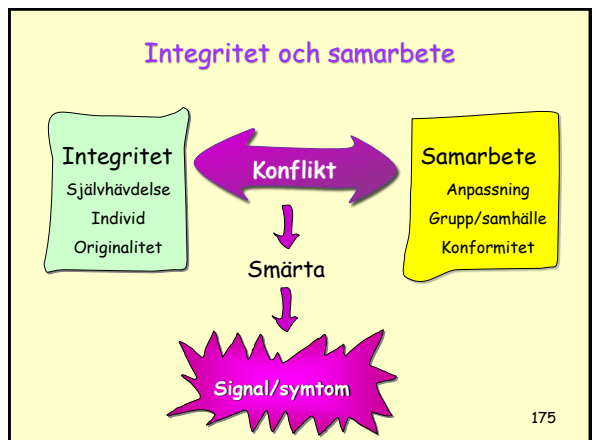
- o **Saknar god förmåga till inकännande** (men kan ha god förmåga till medkännande)
- o **Rigid i tanken** - förstår inte metaforer eller humor
- o **Behov att införa vissa rutiner**
  - även andra ska anpassa sig
- o **Pedantiskt konkret tankemönster** (om andra)
- o **Odlar vissa intressen till det extrema**
  - "more route than meaning"
- o Ser ofta barnslig ut som vuxen
- o Märkligt klädd, "kostymer"
- o Har ofta svårt att känna igen ansikten

### Are you an aspie?

Most people with Asperger's will answer yes to all of these questions:

- I find **social situations confusing**.
- I find it **hard to make small talk**.
- I tend to **turn any conversation back onto myself or my own interests**.
- I excel at **picking up details and facts**.
- I find it hard to work out **what other people are thinking and feeling**.
- I can **focus on certain things for very long periods**.
- People often **say I was rude**, even when this was unintentional.
- I have **very strong, narrow interests**.
- I do things in a **very inflexible, repetitive way**.
- I have **difficulty making friends**.

Källa: Cambridge Lifespan Asperger's

### Vad kostar det att vara med här?

Hur mycket behöver jag anpassa mig, hur mycket våld måste jag göra på mig själv och mina värderingar, för att få vara med?

Vi är **alla** besvärliga - det beror på vem man frågar!



178

### Å andra sidan - vad kostar det att **inte** vara med här?

Utanförskap, ensamhet, mobbning, brist på erkänsla, utebliven lön- och karriärutveckling, ohälsa...?

### Vad saken gäller

Vem ska jag egentligen samarbeta med, om vad, när, hur och varför?

Vilken position du intar avgör vilken **sorts** problem du kommer att ha i ditt liv.

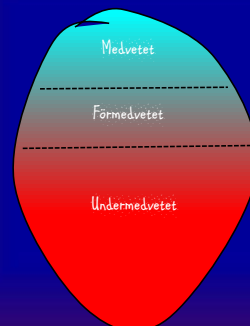
Integritet

Samarbete

Utanförskap,  
oönskad,  
oälskad,  
ensam

Överanpassad,  
utnyttjad,  
slutkörd,  
utbränd

### Freuds modeller

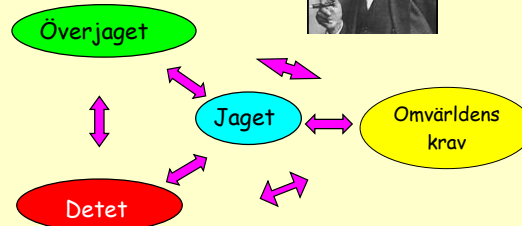
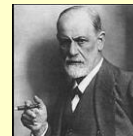


184

## Den personlighetsstördes dilemma

- Taskiga kartor, allra mest vad gäller självbilden.
- Förstår inte hur hen upplevs av andra.
- Plågad och en plåga, men ingen har försökt förmedla hur personen uppfattas - dvs personen får ingen autentisk återkoppling på sitt beteende.
- Prata med personen, utgå från att alla VILL fungera med andra och få deras uppskattning. GE CHANSEN till självinsikt, mognad och förändring!

## Psykdynamisk modell



## Aspergers syndrom enligt Gunnel Norrö



- **Socialt färgblind** ("Pippi på kafferep")
- Låg intuitiv social förståelse
- "Läser av" dåligt (psykopater läser av bra)
- Svårt se andras behov, men bryr sig
- Rak kommunikation - säger rakt ut det vi menar
- Saknar "farstu", tar in andra till köksbordet direkt
- Umgänge krävande och tröttande, behöver vara ensam ibland

## Aspergers syndrom enligt Gunnel Norrö



- **Specialintressen**
- Förmåga till djup koncentration
- **Repetitivt beteende**, "love of sameness", "enkanalighet" (skilj mot tvång)
- **Stark integritet, principfast**
- Bryr sig inte om gruppträck, vill inte göra om sig
- Går inte i flock utan rakt fram
- Gillar inte kallprat
- Ärlig, uthållig, lojal
- Ofta gott hjärta, generös, trofast
- **Ser varken upp till eller ner på andra** -> kunderna gillar dem, men inte chefen
- **Behov vara för sig själv**, hitta sina egna tankar

## Aspergers syndrom enligt Gunnel Norrö



- **Språkliga egenheter** (högverbal, missuppfattar metaforer, uppfattar orden bokstavligt)
- Svårt med förändringar, svårt att ändra sig, **svårt byta riktning**
- Svårt byta tankespår, "som ett lokomotiv"
- Svag "central coherens" (tar in detalj efter detalj, lägger sedan ihop pusslet)
- Tar längre tid lära in färdigheter

## Aspergers syndrom enligt Gunnel Norrö



- **Annorlunda perception** ("kniv i örat")
- Blir lätt sensoriskt överbelastad -> irritation och utbrott
- **Ogonkontakt ofta jobbigt** (mer närvarande när tittar bort)
- Ser ofta **munnen** först (det är ju den man pratar med)
- "Speglar" **inte alltid andras ansiktsuttryck** (mer "nollställda" ansikten)
- Stel mimik -> andra tror att man inget känner

## Fördelar med Asperger

- Monomana intressen - mycket kunskap!
- Hög moral
- "Högre värden"
- Pålitlighet
- Teknisk begåvning
- Specialintressen
- Ibland specialbegåvning avseende teckning, musik, absolut gehör
- Självständigt tänkande
- Rättframma och uppriktiga
- Noggranna

## Perceptionsstörningar och svårigheter med exekutiva funktioner och kognitioner

- Svårt att planera, organisera, sortera
- Uppleva tid
- Hantera nya situationer
- Klara av frustrationer
- Klara av självklarheter
- Hitta
- Komma ihåg
- Sortera sinnesintryck, klara av sinnesstimulans
- Stresskänslig

## Perceptionsstörningar

- Ljud
  - distorsion
- Lukt
  - överkänsliga
- Syn
  - kontakt, fixering
  - överkänslig för ljus,
  - känslighet för mönster och färger - föredrar svart
- Beröring
  - överkänslighet
- Känsel
  - stickiga kläder, skrynkliga strumpor, tvättråd i tröjor
- Konsistens
  - Kött, blandning av mat
- Temperatur
  - över eller underkänslighet



Susanne Bejerot 2009

## Symptom som ofta följer

- Depression
- Självskadande beteende
- Aggressivitet
- Annorlunda ätbeteenden
- Sömnstörning
- Specifika rädslor

## Samsjuklighet vid autismspektrumstörning

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utvecklingsstörning</li> <li>▪ Kroppslig sjukdom                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Epilepsi, allergi, GI, smärta</li> </ul> </li> <li>▪ Språkstörning</li> <li>▪ Dyslexi/dyskalkuli</li> <li>▪ Perceptionsavvikelser</li> <li>▪ ADHD (ej enl DSM-IV)</li> <li>▪ Tics/Tourettes syndrom</li> <li>▪ Tvångssyndrom (f f a samlade och symmetrivång)</li> <li>▪ Social ångest</li> <li>▪ Utmattningsyndrom</li> <li>▪ Depression</li> <li>▪ Dystymi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bipolär sjukdom</li> <li>▪ Schizofreni (ej enligt DSM-IV)</li> <li>▪ Övriga psykoser och psykosliknande tillstånd (ofta stressinducerat)</li> <li>▪ Katatoni</li> <li>▪ Ätstörning</li> <li>▪ Personlighetsstörning                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schizotypi</li> <li>• Emotionellt instabil personlighetsstörning</li> </ul> </li> <li>▪ Missbruk</li> </ul> |
|--|---|

## Autismspektrumgruppen – tidigare diagnoser

- |                       |     |
|-----------------------|-----|
| • Egentlig depression | 35% |
| • Bipolär sjukdom     | 4%  |
| • Psykos              | 9%  |
| • Social fobi         | 7%  |
| • OCD                 | 23% |
| • Panik syndrom       | 11% |
| • GAD                 | 6%  |
| • PTSD                | 2%  |
| • Bulimia             | 0%  |
| • Anorexia nervosa    | 13% |
| • Borderline          | 14% |
| • Alkoholmissbruk     | 5%  |
| • Självbrandsförsök   | 17% |

Susanne Bejerot 2009

## 84 personer med autismspektrumtillstånd

- Jämn könsfördelning 54% män
- Genomsnittsålder - 30 år (SD 10 år)
- 17 % hade partner
- 8 % hade barn
- 69 % av männen och 39 % av kvinnorna hade haft barnpsykiatrisk kontakt
- 84 % haft psykiatrisk kontakt i vuxen ålder
- 22 % postgymnasial utbildning
- 56 % sjukskrivna eller sjukbidrag
- 8 % i heltidsarbete

Rydén & Bejerot 2008

## Förklaringsmodeller för autismspektrumstörning

- **Mentaliseringsförmåga, "theory of mind"**. Förmåga att förstå att andra personer har tankar, känslor, avsikter och önskingar och vad dessa kan röra sig om. Mentalisering, eller kognitiv empati, är en förutsättning för affektiv empati, medkänsla, och för hänsynsfullt beteende.
- **Central koherens**. De flesta människor utgår från helheten och sammanhanget, men personer med AST ser detaljerna först och försöker bygga upp en helhetsbild av dessa.
- **Exekutiva funktioner**. De delfunktioner som behövs för att vi ska kunna styra vårt beteende på ett ändamålsenligt sätt, kunna möta och hantera nya situationer, fatta beslut och lösa problem.

## Spegelneuron

- Neuron som aktiveras både när individen *utför* en viss handling och vid *observerande* av samma handling, utförd av en annan individ.
- Neuronen "speglar" beteendet som om observatören utförde det själv.
- Hos personer med autism aktiveras inte spegelneuronen när de observerar andra göra samma rörelse som de själva gjort.
- Sannolikt fungerar inte spegelneuronen på korrekt sätt.



Tack för oss!

Michael Rangne (skrev och berättade)  
och Veronica Rangne (ritade)

Maj 2017