

# Athyglisbrestur

## Ekki athyglisskortur, heldur skortur á stjórn á athyglinni.

Athyglisbrestur er oftast það einkenni sem er mest áberandi í ADHD hjá fullorðnum. Það að stjórna athygli sinni er nokkuð sem fæstir hafa þurft að velta fyrir sér. Gerist bara af sjálfu sér. Hjá fólki með ADHD er það hins vegar ekki þannig. Ef beina á athyglinni að einhverju sem grípur hana ekki af sjálfu sér þarf beinlínis að handstýra henni þangað. Gott dæmi er þegar koma þarf sér að verki við t.d. nám, einhæfa vinnu eins og skýrslur/bókhald og húsverk. Þessi stýring verður oft svo erfið að fólk beinlínis forðast þessa hluti eða líður afar illa við að gera þá. Oft vantar upp á magn athygli sem næst að beina að hlutum. Ef athyglin er ónóg eru leiðbeiningar gjarnan ekki lesnar nógu vel og/eða gerðar klaufavillur. Það að halda athyglinni á hlut til lengdar er svo næsta áskorun.

## OFATHYGLI/HYPERFOCUS

Skortur á stjórn á athygli þýðir ekki bara að hlutir sem eiga að fá athygli fá hana ekki, heldur einnig að hlutir sem ekki eiga að fá athygli fá hana. Það geta verið smáatriði sem engu skipta, sem fólk þá nostrar við þar til tíminn klárast. Það getur verið lestur gagnslausra upplýsinga á netinu þegar maður á að vera að læra eða sofa. Vangaveltur eða fantasíur þegar maður er að leika við börnin sín.

## HVAÐ ER ÞÁ ADD?

ADD er/var greining sem notuð var á þá sem ekki þóttu hafa einkenni ofvirkni/hvatvísi, aðeins athyglisbrests. Með tímanum kom í ljós að þeir sem höfðu skort á stýrifærni höfðu án undantekninga einhver einkenni bæði athyglisbrests og ofvirkni/hvatvísi. Misaugljóst, en alltaf til staðar. Það að hafa þetta sérstaka „hólf“ ADD fór að læsa fólk inni, bæði sjúklinga og heilbrigðisstarfsfólk. Þegar einkenni ofvirkni/hvatvísi komu upp og urðu vandamál hafði fólk tilhneigingu til að horfa framhjá þeim eða kenna einhverju öðru um, í stað þess að meðhöndla þau sem ADHD einkenni. Af þessu leiddi að greiningin ADD var tekin úr greiningarkerfunum. Greiningin hvarf endanlega árið 1994 með tilkomu DSM-III-R í Bandaríkjunum. Hugtakið ADD var aldrei notað í evrópska flokkunarkerfinu ICD.

## Hafðu samband

583 3500  
info@permentis.is  
permentis.is

Per mentis slf.  
Síðumúla 23  
108 Reykjavík



Bæklingur þessi er skrifaður af Kristófer Sigurðssyni geðlækni og ætlaður til nota sem viðbót við greiningu, ráðgjöf og meðferð heilbrigðisstarfsfólks. Hann er ekki tæmandi, heldur stiklar hann á stóru og svarar, að okkar dómi, algengustu spurningunum um sjúkdóminn.

Síðast uppfært 2. september 2026



## ADHD

Tilgangur þessa bæklinga er að miðla upplýsingum og svara spurningum um ADHD.

Um er að ræða sjúkdóm sem allir þekkja til, en jafnframt er mikið um margvíslegan misskilning á honum. Hann er augljós og dulinn. Oft tölum við um einkennin sem „köflótt“. Sumt leikur í höndunum á fólki, en annað virðist ómögulegt. Maraþonhlauparinn sem getur ekki gengið út að póstkassa.

# UM SJÚKDOMINN

ADHD er ensk skammstöfun sem stendur fyrir Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Um er að ræða heilkenni sem orsakast af skorti á stýrifærni í heilanum. Þessi skortur veldur því að erfitt verður að fínstýra. Afleiðingin er erfiðleikar við að stjórna athygli, virknipörf og tilfinningalífi. Einstaklingar sem hafa ADHD skortir ekki athygli. Hins vegar skortir þá getuna til þess að stýra henni. Það sem grípur hana náttúrulega, t.d. vegna áhuga eða ótta við afleiðingar (t.d. daginn fyrir próf) fær athygli og gengur vel. Stundum eru þetta „réttir“ hlutir, stundum ekki. Stundum verða þetta gagnslitlir hlutir eins og vatn að renna eða smáatriði sem engu máli skipta. Eða enn eitt verkefnið þegar mörgum er þegar ólokið. Að sama skapi verður erfitt að halda einbeitingu á hlutum yfir tíma eða leiða hjá sér truflanir. Virknipörfin er mismunandi. Flestir fullorðnir þrila ekki á sófum. Í staðinn eru þeir virkir í félagslífi, íþróttum, húsfélagastjórnnum eða eru hreinlega alltaf á iði að innan eða utan. Hvatvísi í gjörðum og tjáningu fylgir einnig. ADHD er flokkað eftir birtingarmynd, hvaða einkennaflokkur veldur mestri hömlun. Athyglisbrestur, ofvirkni/hvatvísi eða blönduð mynd.

## OFVIRKNI/HVATVÍSI

Ofvirkni og hvatvísi kemur öðruvísi fram í fullorðnum en börnum. Vissulega er allt til, en algengast er að ofvirkni komi fram sem innri óeirð, tilfinning um að maður eigi að vera að gera eitthvað. Óvilji til að sitja, alltaf á ferðinni. Mörg járn í eldinum, alls konar verkefni og hlutverk. Gjarnan þannig að fólk gengur fram af sér. Viðkvæmt tilfinningalíf getur fylgt, reiði, pirringur og óþolinmæði. Oft er talpörf mikil, a.m.k. þegar fólk kemst á flug. Hvatvísi kemur fram á ýmsan hátt. Framkvæma áður en fólk hugsar. Tala áður en fólk hugsar. Jafnvel þannig að fólk móðgar aðra eða talar af sér. Sérstök gerð af hvatvísi er að geta ekki látið hjá líða að skipta sér af því sem aðrir gera.

ADHD er algeng orsök þess að fólki tekst ekki að nýta til fulls hæfileika sína. Þetta leiðir oft til þess að sjálfsmynd og sjálfstraust fólks með ADHD skaðast. Fólk skilur jafnvel ekki sjálft af hverju það virðist kunna og geta svo margt, en rekur sig svo ítrekað á þegar það reynir eitthvað annað.

## MOLAR

Fyrir ekki svo löngu var talið að ADHD væri aðeins barnasjúkdómur.

Örvandi ADHD lyf, þegar rétt notuð, geta verið gagnleg við að halda niðri fíknisjúkdómum.

Hollt mataræði, reglulegur svefn og hreyfing hjálpar verulega.

Um þrír af hverjum fjórum einstaklingum með ADHD hafa líka aðra geðræna kvilla.

ADHD er alltaf meðfætt. Stundum hafa ein-kennin ekki áhrif á barnsaldri, en þau eru þar.

Engin efri mörk eru í aldri fyrir greiningu á ADHD.

Mikilvægt er að vinna stöðugt að því að verða besta útgáfan af sjálfum sér. ADHD er skýring á mörgum erfiðleikum - jafnvel afsökun - en má aldrei vera ástæða fyrir fólk til þess að leggja árar í bát og samsama sig greiningunni, í stað þess að halda áfram að brjótast áfram.

## MEÐFERÐ ADHD

Helsta meðferð á ADHD í fullorðnum eru lyf. Yfirleitt henta örvandi lyf best. Langoftast byrjum við á langvirkum örvandi lyfjum, þ.e.a.s. þeim sem virka mestan hluta dagsins. Þessi lyf eru vandmeðfarin og erfitt getur verið að greina milli þess þegar skammturinn er of lágur og of hár. Í þeim tilfellum sem aðrir andlegir eða líkamlegir kvillar hrjá fólk getur þurft að aðlaga meðferðina.

Almennt er byrjað á litlum skömmtum og síðan trappað upp undir þétu eftirliti læknis eða hjúkrunarfræðings sem starfar með honum.

Sérstakar reglur gilda um þessi lyf og það er afar mikilvægt að læknirinn geti treyst sjúklingnum fyrir því að nota lyfið aðeins eftir samkomulagi þeirra og deila lyfinu aldrei með öðrum, né þiggja lyf frá öðrum.

## ANNAÐ EN LYF

Þó að lyfin séu oftast öflugasta meðferðin er margt annað hægt að gera, með eða utan lyfja. Sálfræði-meðferð hefur hjálpað mörgum við að vinna úr og skilja einkenni sín. Semja frið við hið liðna. Við að aðlaga lífsstíl sinn. Sérstakar dagbækur sem skipta degi-num í blokkir eru sumum mikil stoð. Sumir nota niður-teljara (timer) til þess að hjálpa sér að æfa að taka athyglina úr einu og setja í annað eftir klukku. Núvitund getur verið gagnlegt tól til að vera í stundinni, í stað þess að hugurinn sé annars staðar. Þyngdarsængur hjálpa mörgum við svefn.