



ADHD

OM KÄNSLOR

ADHD KÄNNES

Du kan ju om du bara vill

Vad känner du när du läser den meningen?

Är det verkligen så enkelt att koncentration och motivation bara handlar om att vilja?

Nej, självklart är det inte så. Att tro att den som har adhd *kan om man bara vill* är en missuppfattning som bygger på okunskap. Och att bli missförstådd kan väcka starka känslor.

När man inte kan lita på att de förmågor man vet att man har finns där när man behöver dem så känns det.

Adhd sitter i hjärnan. Det påverkar inte *bara* förmågan att styra sin uppmärksamhet, reglera sin aktivitetsnivå och kontrollera sina impulser. Det påverkar också förmågan att hantera känslor.

Den här tidningen handlar om känslor och hur de påverkar livet för den som har adhd. Och den är skriven till dig som vet hur det känns.



KÄNSLOR

Den som har adhd kan vara arg utan att veta varför och vara ledsen utan att förstå orsaken. Man kan känna rädsla eller oro utan att se någon anledning. Och man kan fastna i en enda känsla som helt tar över.

Det är inte alltid de *stora* känslorna, som ilska eller sorg, som är svårast att hantera för den som har adhd. För många går det åt mer energi att hantera känslor i vardagen som andra sällan upplever som ett problem.

Adhd gör att man ofta upplever att alla känslor blir mer intensiva och känns starkare eftersom man bara ibland har förmågan att dämpa eller förstärka det som känns.

Det finns känslor som mer än andra kan beskriva hur det känns att ha adhd. Det är känslorna av att vara rastlös och frustrerad.

Rastlöshet känns som mest när det som känns inte känns tillräckligt starkt. Det är en känsla som gör det svårare att stå emot impulser och fatta genomtänkta beslut.

Frustration känns ofta i den stund de förmågor man vet att man har inte finns där längre. Och det är en känsla som ligger nära andra starka känslor, som ilska och förtvivlan.

Rastlöshet och frustration kanske inte alltid känns lika starkt som de *stora* känslorna. Men de känns oftare och kräver minst lika mycket energi att hantera.

Det är inte känslorna *i sig* som är annorlunda och som ställer till det när man har adhd. Det är förmågan att *hantera* det som känns som ställer till problem. Den förmågan sitter i hjärnan och går inte att styra med varken vilja eller motivation.

MOTIVATION

Men ansträng dig då!

Varför känns det så ofta som att man inte kan hur mycket man än vill?

Det beror på att det inte räcker med att bara vilja. Det behövs mer än så. Man måste också känna sig motiverad. Motivation är en känsla och inte en förmåga. Den som har adhd har inte samma förmåga som andra att styra och kontrollera sina känslor. Som att välja bort något som känns roligare, mer spännande eller som ger snabbare resultat.

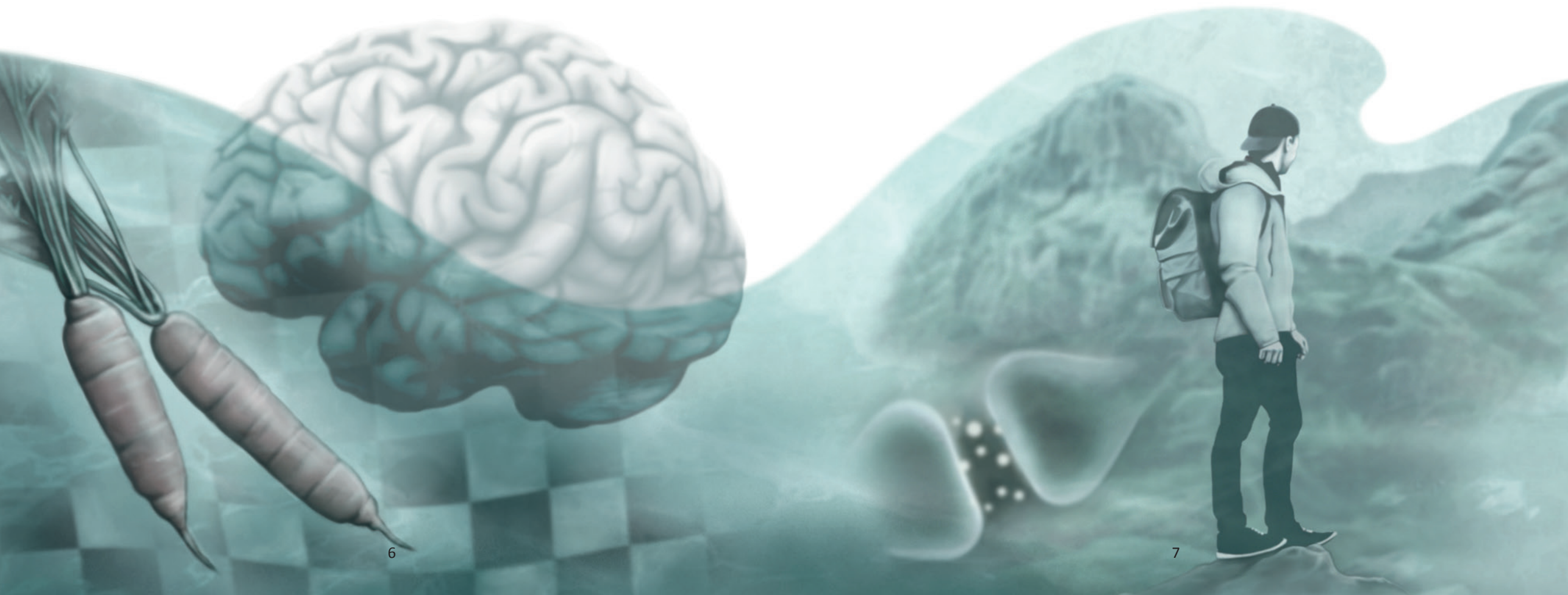
Att påbörja något som man är motiverad att göra är inga problem för den som har adhd. Det är snarare tvärtom. Och för att kunna slutföra något gäller det att få motivationen att räcka hela vägen fram.

Då gäller det att orka stå emot impulser, koncentrera sig och fokusera under en lång tid.

Det som känns när motivationen tar slut är att dina förmågor inte längre räcker till. Det är förmågor som du själv inte kan styra över. Det handlar om hur din hjärna fungerar.

Missförståndet om vilja och motivation, att man inte anstränger sig eller att man bara är lat, finns ofta både hos den som har adhd och hos andra.

Och när man jämför sig själv, eller får sin ansträngning jämförd *utifrån andras förmågor*, så får det konsekvenser för självkänslan.



SJÄLVKÄNSLA

Det är inte ditt fel

Adhd och dålig självkänsla hänger ofta ihop.

Den kan få dig att tro att det alltid är ditt fel när du misslyckas. Det är en känsla som sitter i och som handlar om vad du tror att andra tycker och tänker om dig. Och den påverkas av hur andra uppfattar dina förmågor.

Men när du misslyckas med något som du ansträngt dig för, som du *vill* och *vet att du kan*, då är det inte ditt fel.

Självkänslan påverkas också av att andra bara ser och förstår delar av hur du fungerar.

Det som syns och märks är ofta bara det som du lyckas eller misslyckas med. Resten syns inte alltid.

Det syns inte vart all din energi går åt. Det är svårt för andra att förstå och föreställa sig hur mycket av din energi som kan gå åt till att bara vara. Att bara fungera i vardagen.

Självkänslan påverkas alltså både när man själv inte kan lita på sina förmågor och när andra inte förstår hur man fungerar. Den påverkas av att man jämför sig och blir jämförd med andra på andras villkor.

Allt du har misslyckats med och allt du har klarat av ryms i din självkänsla. Men det som tar mest plats är nästan alltid de negativa känslorna. Som känslan av att göra någon besviken för något du känner att du borde ha gjort eller borde ha klarat av. Tillsammans med känslan av att du vet att det kommer att hända igen.

För den som har adhd är det oftare negativa känslor och erfarenheter som sätter sig fast och tar mest plats i självkänslan. Det beror på att du alltid fungerat annorlunda och alltid blivit jämförd och aldrig kunnat lita på dina förmågor. Det är på många sätt orättvist men det är faktiskt inte ditt fel.

Negativ självkänsla gör dig mer sårbar så du måste vara rädd om dig.

VAR RÄDD OM DIG

Arg, glad, ledsen eller "bara" rastlös och uttråkad

Vissa känslor vill man dämpa och andra känslor vill man framkalla eller förstärka.

Vissa tar hjälp av alkohol eller andra droger när den egna förmågan att hantera allt som känns inte räcker till. Det behöver inte alltid handla om ett missbruk eller ett självskadebeteende.

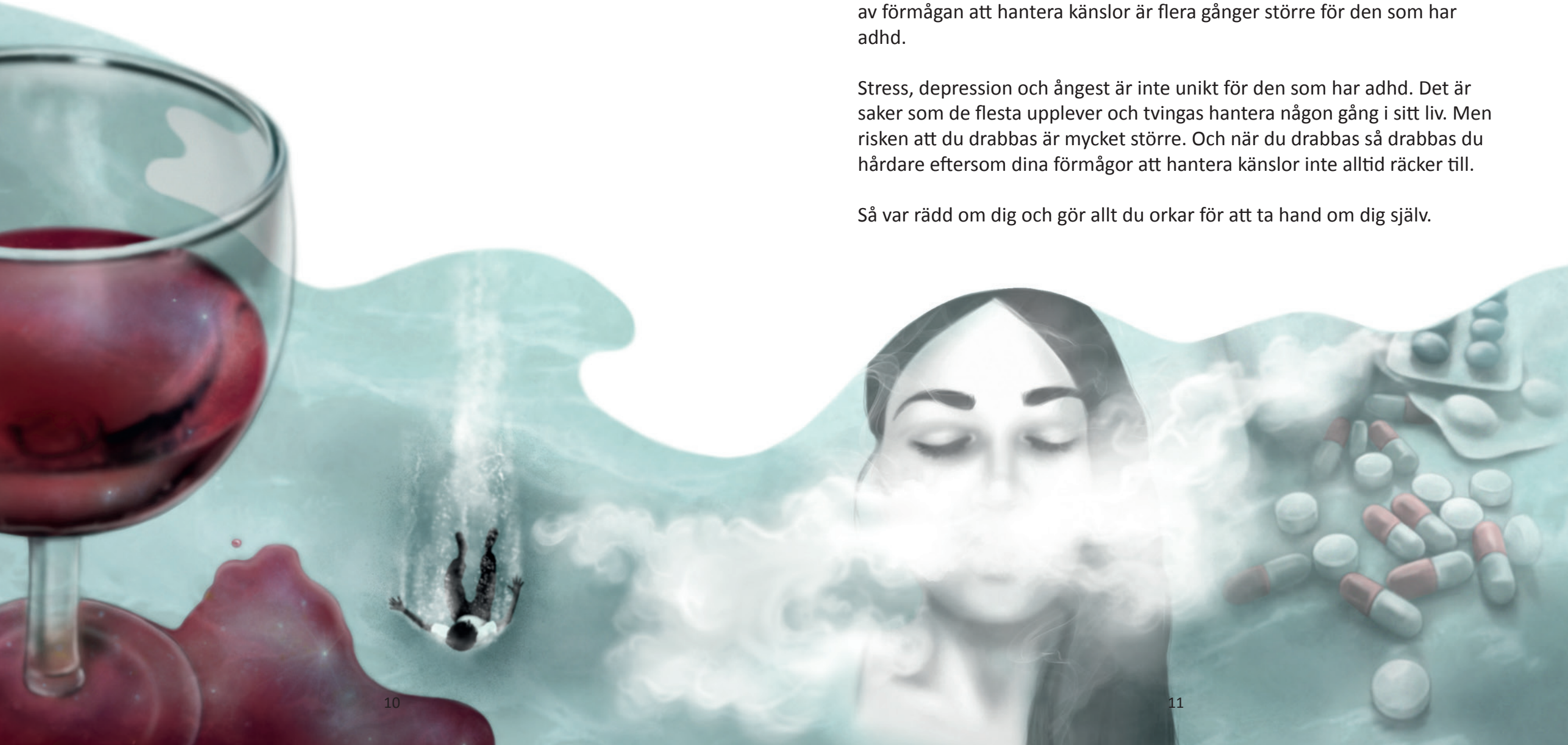
Ofta handlar det om att få vila från intensiva intryck och känslor. Att ta hjälp för att döva känslor eller att försöka framkalla den känsla man saknar.

Men steget till att fastna i ett missbruk är mycket kortare för den som har adhd.

Du måste vara försiktig med allt som handlar om hur du hanterar både dina och andras känslor. Risken att drabbas av annat som också påverkas av förmågan att hantera känslor är flera gånger större för den som har adhd.

Stress, depression och ångest är inte unikt för den som har adhd. Det är saker som de flesta upplever och tvingas hantera någon gång i sitt liv. Men risken att du drabbas är mycket större. Och när du drabbas så drabbas du hårdare eftersom dina förmågor att hantera känslor inte alltid räcker till.

Så var rädd om dig och gör allt du orkar för att ta hand om dig själv.



TA HAND OM DIG

En vana är starkare än all vilja i hela världen

För den som har adhd så tar det ofta emot att få höra att man måste skapa sig vanor och rutiner. Det kanske inte är så konstigt för den som mår bäst i stunden av att låta känslor och impulser styra.

Men när man vet att man måste vara extra rädd om sig är vanor och rutiner det bästa sättet att ta hand om sig. Det är aldrig enkelt eftersom det ofta krävs att man anstränger sig utan att få någon omedelbar

belöning. Men det är alltid värt det eftersom belöningen som kommer sen är så mycket större, även om det inte känns så i stunden.

Struktur, vanor och rutiner gör att du inte behöver anstränga dig lika mycket för att bromsa impulser eller hålla fokus och koncentrera dig. De påverkar alltså din förmåga att hantera känslor eftersom de sparar energi. De hjälper dig att ta hand om dig själv och de får dig att må bättre även om det inte alltid känns så.

Det mest effektiva sättet att påverka hjärnans kemi är att använda kroppen. Fysisk aktivitet fungerar för alla och det fungerar särskilt bra för den som har adhd.

Det behöver inte vara hårda träningspass eller extrema sporter. All fysisk aktivitet påverkar förmågan att hantera känslor på ett positivt sätt.

Men man behöver också få vila på riktigt, vila hjärnan och bara låta alla känslor och intryck få vara. Det är inte lätt men det går och det finns många metoder som hjälper. Meditation i olika former är det som fungerar bäst. Det fungerar som återhämtning, för att komma i balans, och det påverkar också förmågan att bli bättre förberedd på att hantera känslor. Att meditera behöver inte vara så komplicerat. De flesta gör redan saker i vardagen som fungerar meditativt. Men för den som har adhd är det inte alltid så lätt att koppla orsak till verkan när det handlar om känslor.

Därför kan det vara bra att verkligen känna efter vad det är som gör att man ibland mår extra bra utan att riktigt förstå varför.

BEHANDLING

Att behandla det som känns

Adhd är ett sätt att fungera och inte en sjukdom som går att bota. Men det går att påverka sina förmågor och det går att behandla symptomen på olika sätt.

När man behandlar förmågan att *styra sin uppmärksamhet, reglera sin aktivitetsnivå, och kontrollera sina impulser** påverkar man också förmågan att hantera känslor.

Det går inte att helt stoppa eller stänga av allt som känns. Så oavsett vilken behandling man väljer så kanske man inte ska ha för stora förväntningar. Men det finns behandling som kan fungera som en vågbrytare och minska kraften i det som känns. Och det finns metoder att öva sina förmågor för att bli bättre förberedd på att hantera känslor.

All behandling fungerar bäst i en kombination. Det är viktigt att komma ihåg att allt handlar om att du ska må bättre och fungera bättre. Inte om att förändra den du är.

Adhd sitter i hjärnan och all behandling handlar om att på olika sätt påverka hur den fungerar. Medicinerna påverkar olika substanser i hjärnan och det hjälper till att balansera styrkan och intensiteten i känslorna.

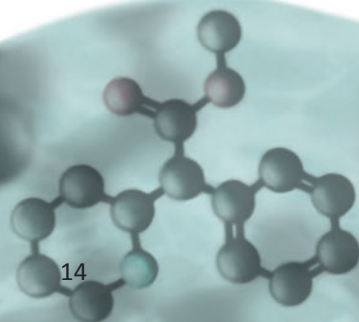
Det fungerar genom att medicinen påverkar nivåerna på substanser som dopamin och noradrenalin, som är i obalans när man har adhd.

Behandlingen handlar också om att man med hjälp av andra lär sig att hitta sätt att förbättra sina förmågor. Den behandlingen handlar ofta om olika metoder som gör det lättare med det som kanske är det svåraste av allt. Att skaffa sig vanor och rutiner.

Och inte minst att öva sin förmåga att hålla fast vid de rutiner och vanor man skapat.

Adhd är ett sätt att fungera, men det är inte ett sätt att fungera. Alla fungerar olika och har olika behov, förmågor och förutsättningar som också förändras över tid.

Så det gäller att hitta den kombination av behandling som passar just dig och dina behov.



KOM I HÅG

Var rädd om dig och ta hand om dig.

När det handlar om adhd och känslor så är det kanske de mest konkreta råd du kan få.

Din energi räcker inte till allt. Det kostar energi att hantera känslor.

Och även när energin finns där så vet du aldrig hur länge den räcker.

Det mesta kanske till och med går åt till så enkla saker som att äta, sova, vakna eller att bara vara. Frustration, ilska och oro, eller bara känslan av att vara uttråkad tar mer energi än du kanske tror.

Men när dina förmågor väl finns där så finns det nästan inget du behöver vara rädd för.

Och inget du behöver förbereda dig för att hantera.

Det är snarare tvärtom. När allt faller på plats och all energi finns och räcker till då har du mer kraft och förmåga än de flesta andra.

Påminn dig själv om det du vet men andra kanske inte ser. När du både vill och kan och försöker men ändå misslyckas så har du en otrolig förmåga att gång på gång komma tillbaka.

Välj dina strider och ansträng dig för din egen skull. Med det du kan, inte för det andra vill att du ska kunna.

Påminn dig själv om att du har förmågor som andra inte har. Din känslighet, impulsivitet, kreativitet, engagemang, och intensitet. Håll hårt i de förmågorna och försök hitta ett sammanhang där du får användning för dem på dina egna villkor.

LÄR DIG MER

Adhd är ett sätt att fungera. Och ju mer du lär dig om hur det påverkar just ditt sätt att fungera desto bättre blir du på att ta hand om dig själv och minska riskerna att råka illa ut.

Tankar man tänker och saker man gör om och om igen skapar vanor. På gott och ont.

Och kunskap som sitter i och sitter kvar skapar man genom upprepning.

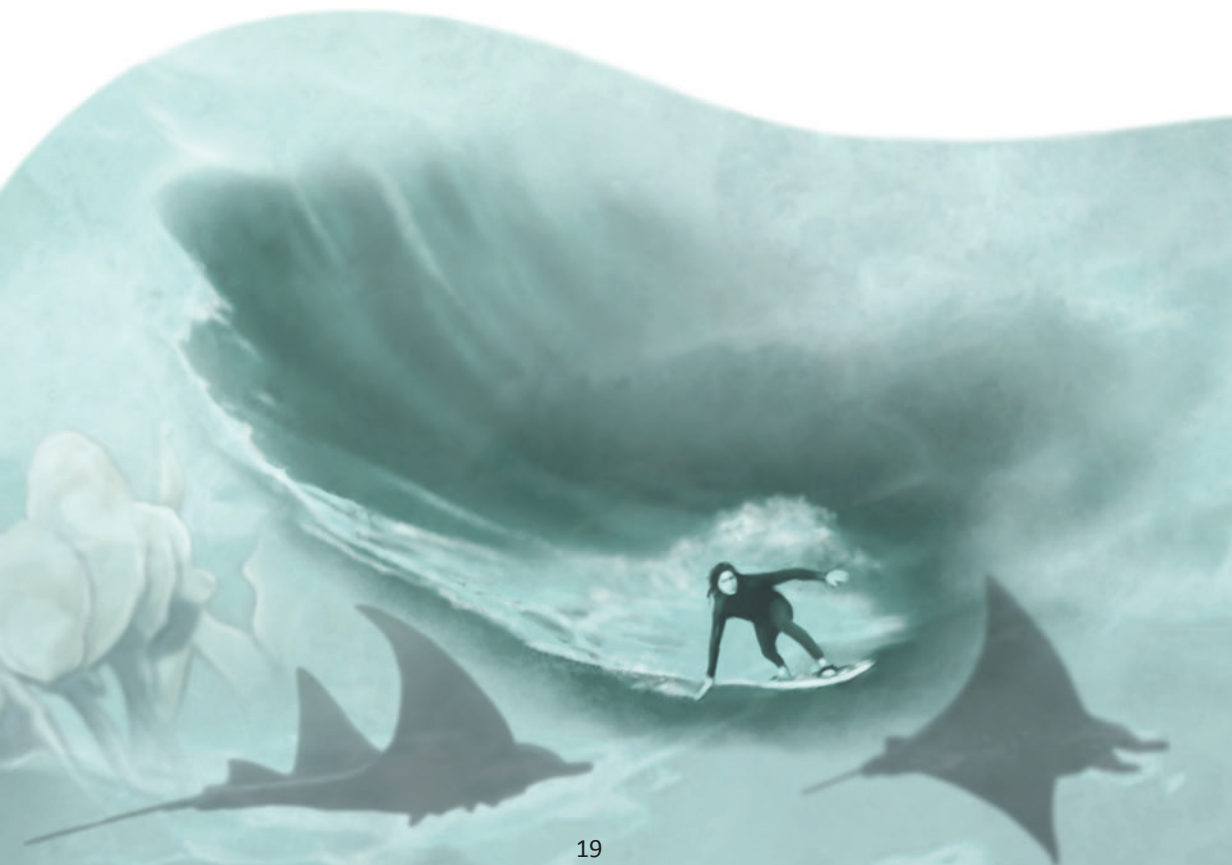
Om du fortfarande tror att det är ditt fel när du anstränger dig allt du orkar men ändå misslyckas med något du vill och vet att du kan. Då ska du ifrågasätta dina tankar och känslor och lära dig mer om hur du fungerar.

Att lära sig mer om sig själv handlar om att inte bara jämföra sig med andra. Det handlar om att bli trygg i att ifrågasätta andras krav. Och att ställa rimliga krav på sig själv.

Lär dig mer om hur du fungerar när dina förmågor finns där. Inte bara mer om det som inte alls fungerar. Förstå i vilka situationer som du behöver vara rädd om dig. Och lär dig mer om hur du kan ta hand om dig. Lär dig mer om din unika förmåga att alltid komma tillbaka. Och lär dig mer om alla andra styrkor och positiva förmågor som du faktiskt har även om det inte känns så.

Lär dig mer om varför andra ibland avundas ditt sätt att fungera. Ditt sätt att tänka, ditt sätt att vara, och ditt sätt att känna.

Du är inte ensam om att fungera som du gör även om det kan kännas så ibland.



FRAMTID

Såna som du har alltid funnits

Det kan kännas bra att veta att ditt sätt att fungera alltid har funnits. Det har beskrivits i över tusen år och är alltså varken något nytt påfund eller en övergående trend.

Det som är nytt är kunskapen och förståelsen att ditt sätt att fungera inte beror på bristande vilja, eller dålig karaktär. Att adhd sitter i hjärnan och inte är ett sätt att fungera som man själv väljer eller kan välja bort. Och att det också påverkar förmågan att hantera känslor.

Adhd känns oavsett om man är ung eller gammal. Ofta märks det inte lika mycket och känns på andra sätt när man blir äldre, men det fortsätter att påverka. Känslor som ilska och sorg kan fortfarande upplevas lika starkt utan att de märks lika mycket utåt. Och känslor som frustration och otillräcklighet kanske till och med känns ännu mer utan att alls synas.

Det är lättare nu än tidigare att hitta ett bättre sammanhang för just ditt sätt att fungera. Det finns både nya sätt att studera och arbeta som passar dina förmågor och förutsättningar bättre. Som ger dig mer frihet och som låter dig göra det du vill och kan på dina villkor. Det finns faktiskt anledning att se ljust på framtiden.

AVSLUTNINGSVIS

Vad är egentligen skillnaden på en svaghet och en styrka?

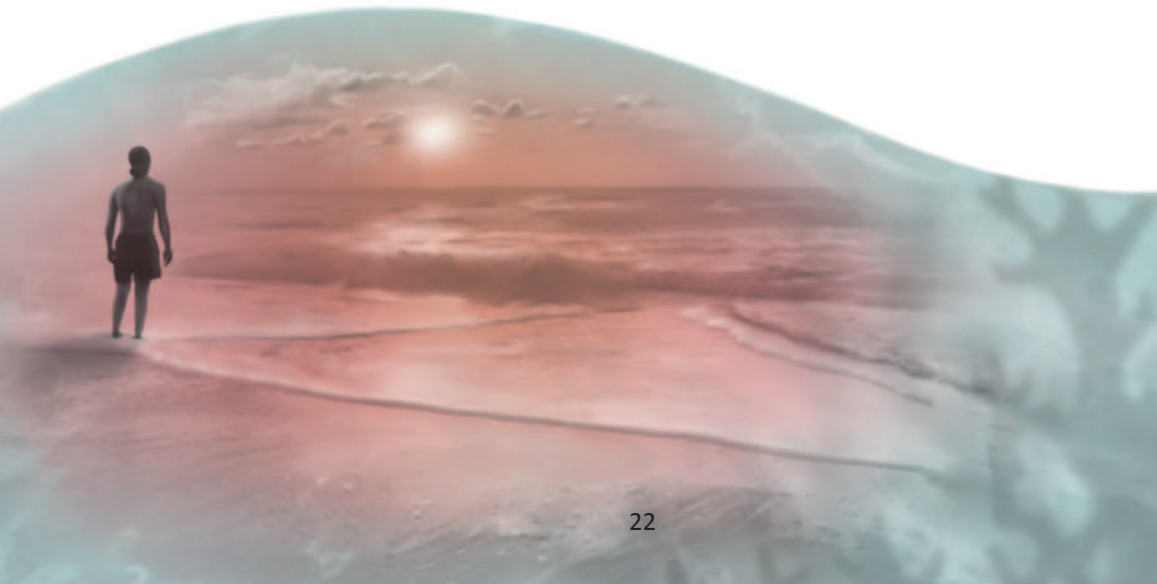
Du vet att du ibland kan mer än andra. Du kan mer när du vill, när du är motiverad, och när du inte behöver använda all energi till att anpassa dig. Till att bromsa, dämpa, och försöka passa in och fungera som alla andra.

En oförmåga kan aldrig bli en förmåga. Men en förmåga som är ett hinder i en situation kan bli en styrka i ett annat sammanhang.

Att hitta sina styrkor handlar mer om att hitta rätt förutsättningar än att upptäcka förmågor som du inte redan visste att du hade. Det kan vara svårt att se sina styrkor när man är fast i ett sammanhang där man hela tiden jämförs med andra. Där andra bestämmer vad som är en styrka och vad som är en svaghet.

Då kan du inspirera dig av andra som fungerar som du gör. Av dem som har hittat sina styrkor och som har skapat sitt sammanhang, där de inte längre lägger all energi på att försöka passa in och fungera som alla andra.

Du är inte som alla andra och det är just det som kan bli din styrka.



Adhd - om känslor är skriven till dig som vet hur det känns att inte kunna styra din uppmärksamhet, reglera din aktivitetsnivå och kontrollera dina impulser* på beställning.

Adhd påverkar hur man upplever känslor och det påverkar förmågan att hantera det som känns. Över tid så förändras både upplevelsen och förmågan. Det som syns och märks när man är ung tar sig andra uttryck när man blir äldre. Men det som känns fortsätter att kännas.

Den här tidningen är ett försök att beskriva ett sätt att fungera som påverkas av förmågan att hantera känslor. Vi hoppas att den kan väcka tankar och fungera som ett stöd för alla som på något sätt har erfarenheter av adhd.

Innehållet i den här tidningen ska ses som ett komplement till övrig information som finns fritt tillgänglig som relaterar till och beskriver adhd.

När läkemedel omnämns refererar de övergripande utan direkta referenser till produkter som Shire eller andra läkemedelsföretag tillhandahåller inom området.

* Socialstyrelsens definition av de huvudsymptom som föreligger vid en adhd diagnos.

The logo for Shire, featuring a stylized, curved line that forms a partial circle around the letter 'S' in the word 'Shire'.

Shire Sverige AB
Vasagatan 7, 111 20 Stockholm, Sweden
Telefon: + 46 (0)8 544 964 00. www.shiresverige.se