

Eksekutivar funktiónir & avbjóðingar í gerandisdegnum hjá vaksnum við ADHD



Erling Fles, sálarfrøðingur, Cand.psych.aut

A D H D



Landssjúkrahúsið

Eksekutivar funktíónir – hvat er tað?

“Eksekutive funktioner” refererer til evnen til at regulere sin igangværende, målrettede adfærd i forhold til omstændighederne. Dette indebærer evnen til at formulere, planlægge og udføre, samt at kontrollere egen adfærd og på en fleksibel måde at selvkorrigere ens egen målrettede adfærd, baseret på selvbevidsthed i forhold til den socialeog miljømæssige sammenhæng” (Karen Wills, 2005)

ADHD



Landssjúkrahúsið

Eksekutivar funktíónir – stutt!

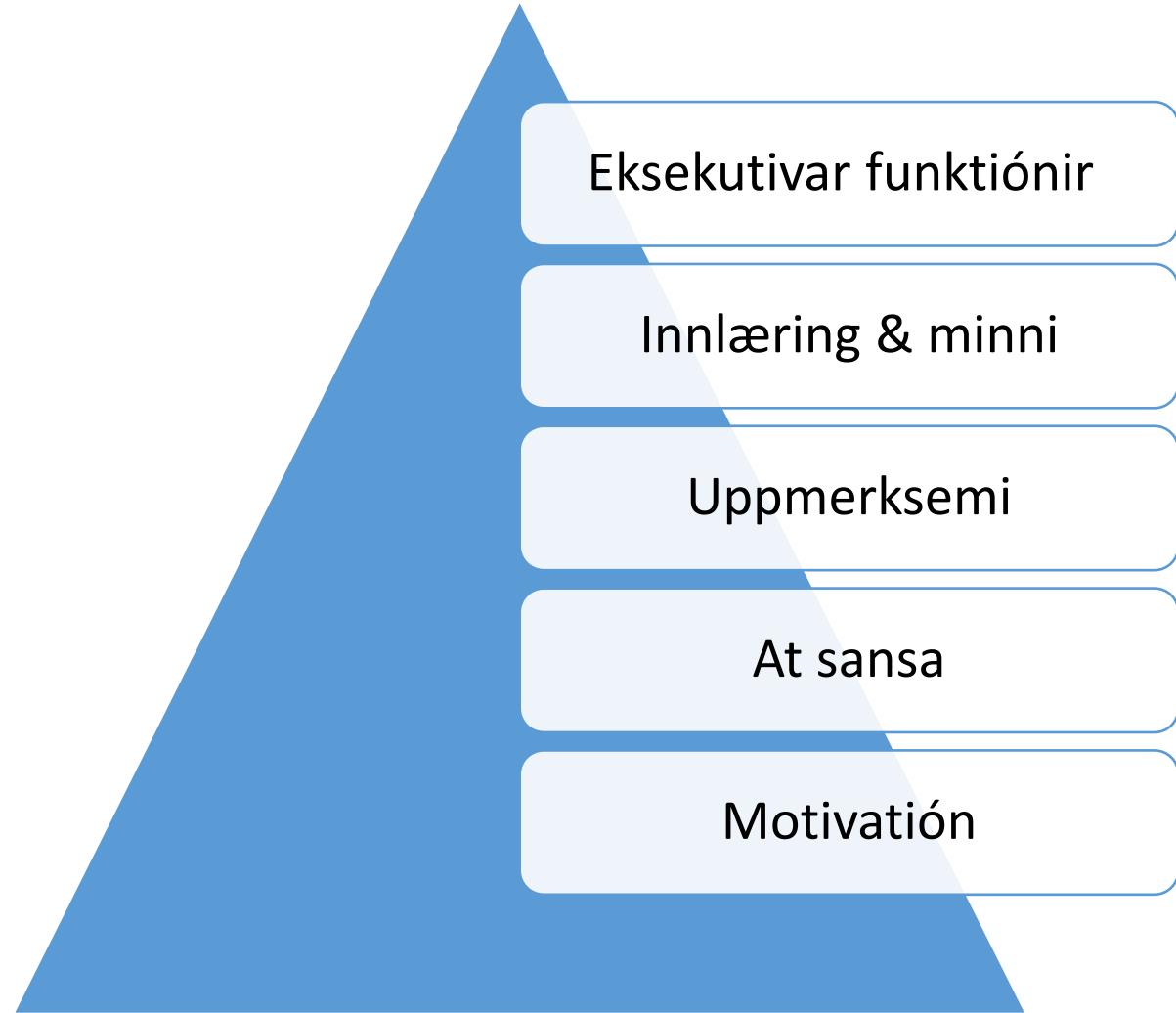
1. Intiativ
2. Organisera
3. Sjálv-monitorering
4. Kensluregulering
5. Planlegging
6. Impuls-stýring
7. Fleksibul hugsan
8. Arbeiðsminni



A D U D



Landssjúkrahúsið



Eksekutivar funktíónir

Innlæring & minni

Uppmerksemi

At sansa

Motivación

ADD



Landssjúkrahúsið

Eksekutivar funktiónir – hvat hevur tað við ADHD at gera?

- Grundleggjandi problematíkur í samband við uppmerksemistrupulleikar
- “Eksekutivar funktiónir” er eitt yvirornað hugtak í mun til fleiri undirliggjandi og grundleggjandi funktiónir

Kann deilast upp í 4 stig

1. At fáa eitt hugskot og fáa gjört fyristillingar um, hvussu ein kann náa hesum
2. Planlegging – frá byrjan til enda...
3. Útføra – at fara í gongd við tað “fyrsta fyrst”
4. Vurdera – handlingar verða leypandi endurskoðaðar



Landssjúkrahúsið

Eksekutivar funktiónir – krevja nógva mentala orku!

- Hava ávirkan á fleiri gerandisuppgávur...
- Vaksin við hesum avbjóðingum verða oftani mótt við frustración og manglandi “forstáilsí frá umhvørvinum!”
- Ein persónur við trupulleikum í eksekutivum funktiónum – veit, hvat hann vil og skal, men hevur trupult við at utføra hetta!
- Trupult við at málrætta atferð...
 - Tað eru í dagsins samfelag krøv til fleksibilitet – broytingar henda so at siga allatíðina...her gerst tað trupult – og stressið byrjar at gera um seg!

ADHD



Landssjúkrahúsið

Eksekutivar funktíónir

Avbjóðingar í gerandisdeignum

1. Planleggja
2. Halda stýr á fleiri tingum í senn
3. “Selektera millum upplýsingar, ljóð o.a.”
4. Steðga einari reaktión, ið er í gongd
5. Meta um tíð
6. Stórar sosialar samlingar...



Reguleringsstrupulleikar – kenslulig útbrot...

Andlund



Landssjúkrahúsið

Eksekutivar funktíónir

Ikki eins neyðugar í mun til automatiseraðar handlingar og rutinur

Eru serliga sentralar í mun til:

1. Tá ið uppgávur eru kompleksar
2. At loysa trupulleikar/avbjóðingar – serliga nýggjar
3. Tilpassa seg í mun til nýggjar og ókendar støður



Landssjúkrahúsið

Eksekutivar funktiónir & intelligensur!

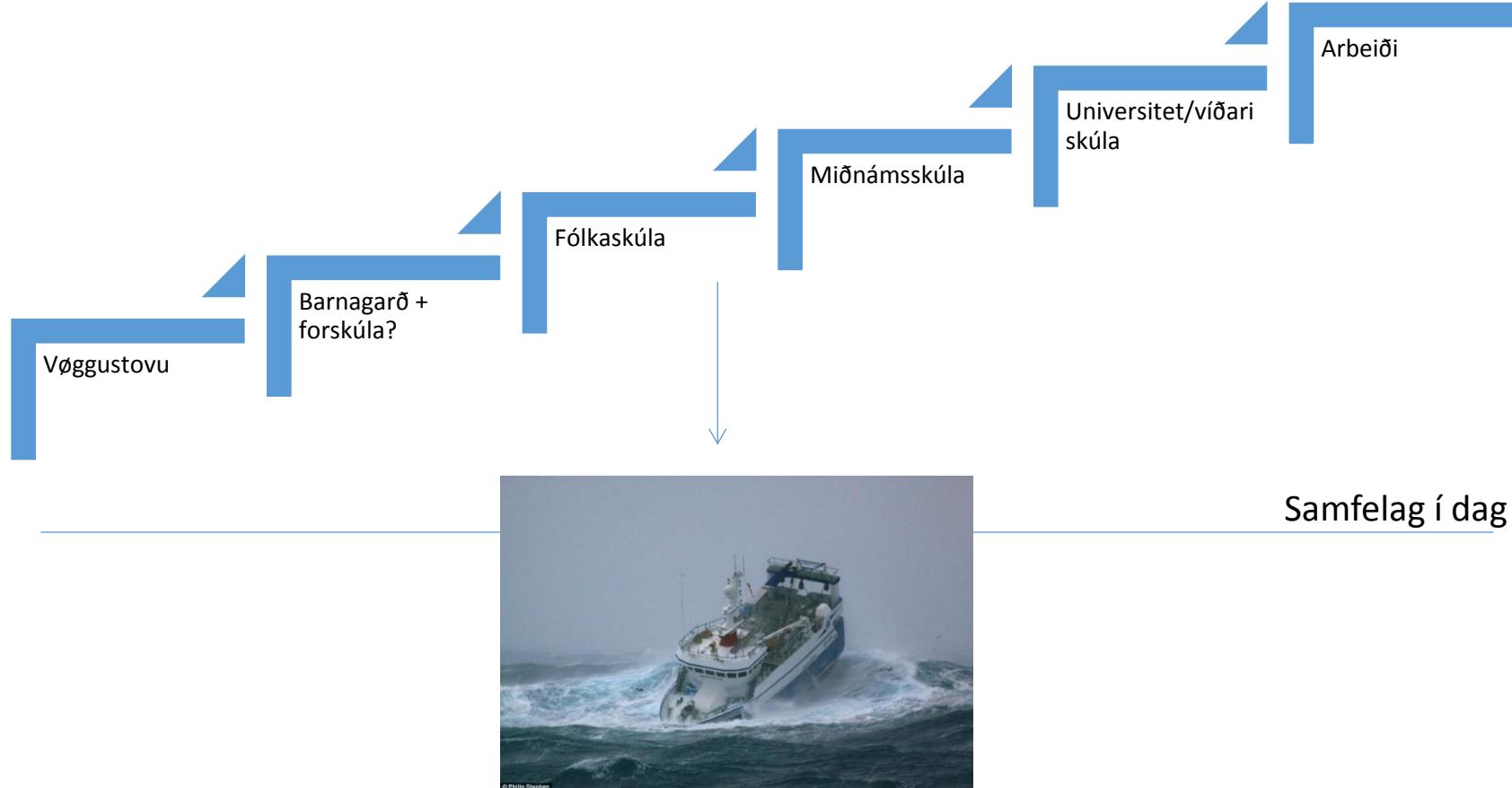
- Hesi hanga ikki saman...
- Ein persónur við niðursettum eksekutivum funktiónum veit, hvat hann eigur/skal gera, men fær ikki oftani ikki útført handlingina...
- Eksekutivar funktónir eru ikki einkultar mentalar prosessir og kanst tú ikki mála hesar á sama hátt sum intelligens...

ADHD



Landssjúkrahúsið

“Institutíons-samfelag”



And



Landssjúkrahúsið



10 ár: ADHD –
íkki staðfest –
avbjóðingar í
skúla og
relatónum

15: ár: ADHD –
hví eri eg
øðrvísi?

20 ár: ADHD –
skilir íkki seg
sjálvan

25 ár: upplivir
stress og ótti –
sjálvsvirðið
lágt

30 ár: óttin
tikið yvir –
gerandisdagur
riggar íkki

35 ár:
misbrúk, ótti,
stress, lágt
sjálvsvirði,
einki arbeiði
etc...

ADHD



Landssjúkrahúsið

Hví uppliva fólk við ADHD ótta?

- Nógv niðurlög gjøgnum barna- og ungdómsár
- Manglandi forstáilsi frá umhvørvinum
- Trupult við at skilja seg sjálvan = onnur skilja ikki ein
- Lívsroyndir merktar av niðurlögum...



ADHD



Landssjúkrahúsið

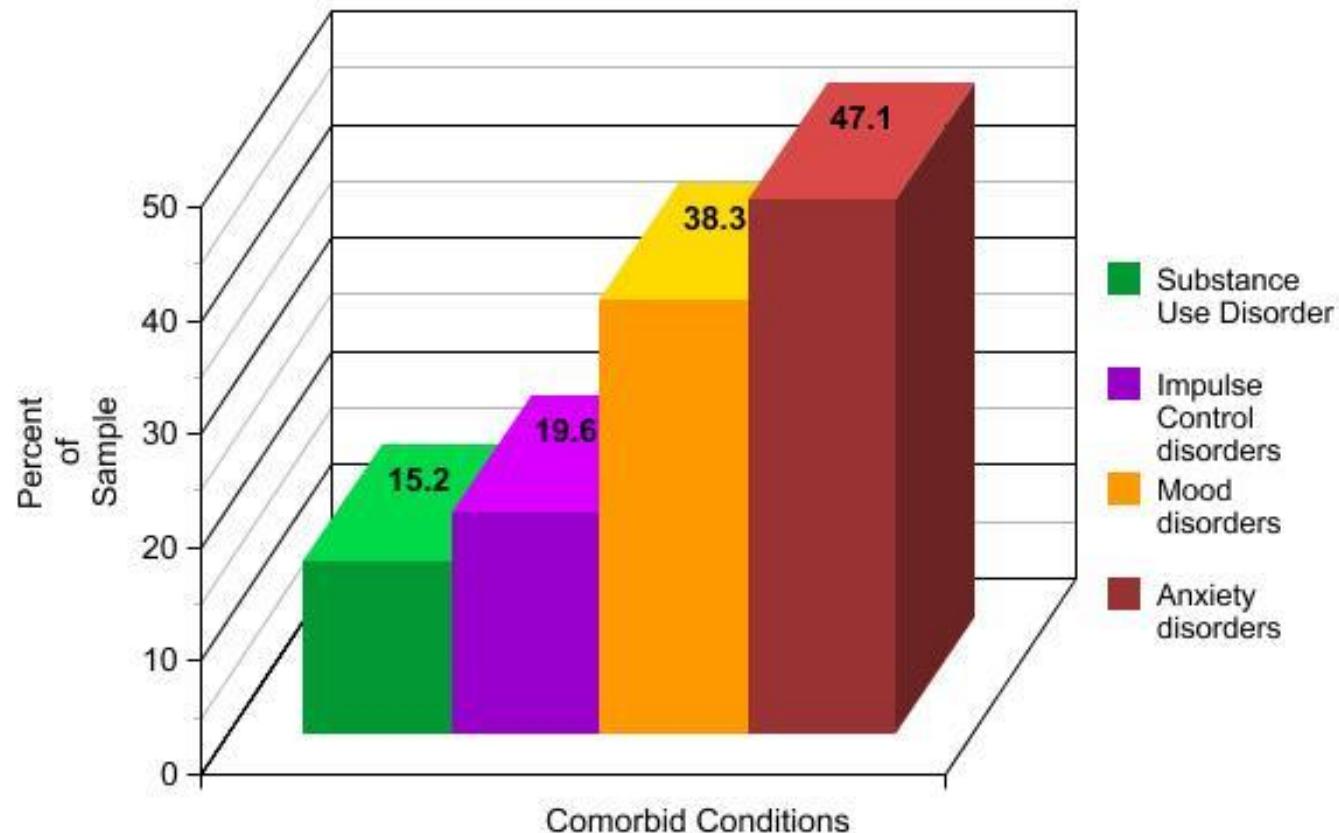


ADHD



Landssjúkrahúsið

Comorbidity of Other Disorders with ADHD



Adapted from Kessler et al.(2006): The Prevalence and Correlates of Adult ADHD in the United States: Results From the National Comorbidity Survey Replication

ADHD



Landssjúkrahúsið

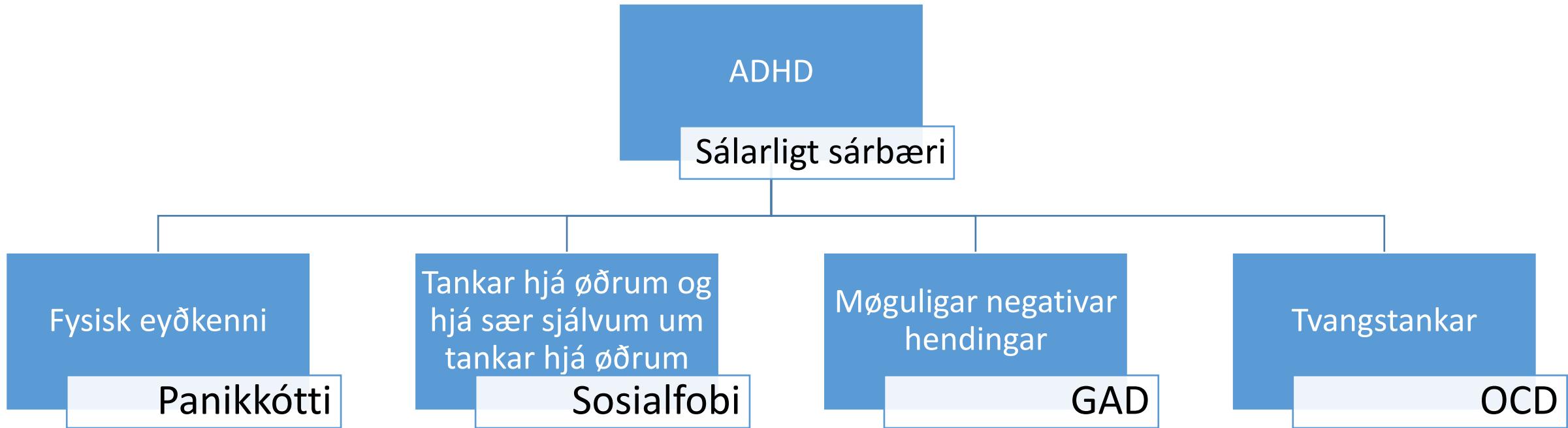
Umhvørvi & stress

Passar tú inn í “títt” umhvørvi

Tess minni er vandin fyri strongd!

A d l u n d





A D U I D



Landssjúkrahúsið

Hví OCD og ADHD samstundis?

KONTROL



ADHD

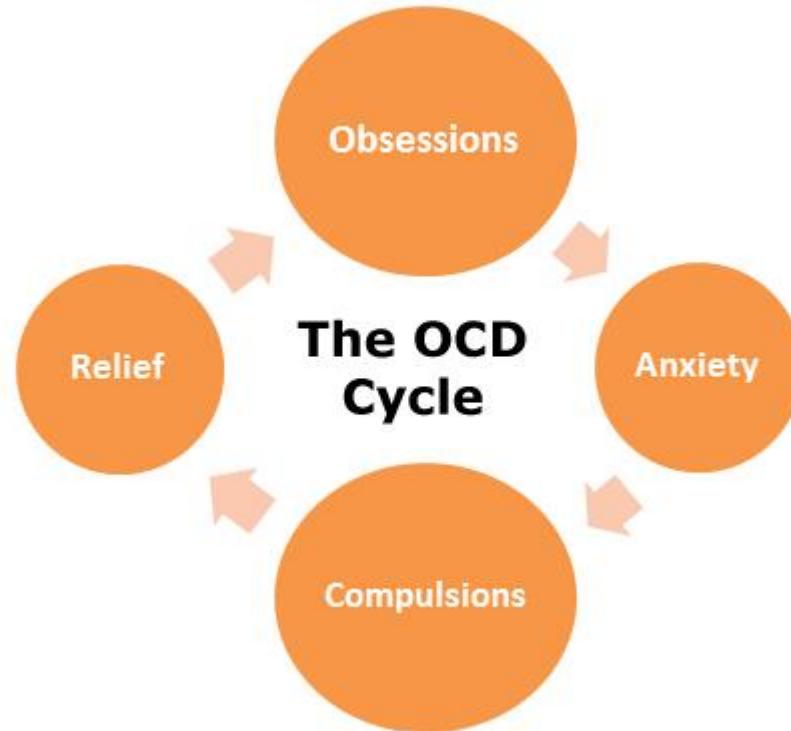


Landssjúkrahúsið

OCD – tankar og atferð

Nøkur dømi:

- Kanna umaftur
- Ógvusligir tvangstankar
- Seksuellir tvangstankar
- Átrúnaðarligir eller moralskir tvangstankar
- Tvangstankar um symmetri ella perfektión
- Óstýrligar fyristillingar
- Somatiskir tvangstankar
- Endurtøkur fyrir at fáa frið



ADHD



Landssjúkrahúsið

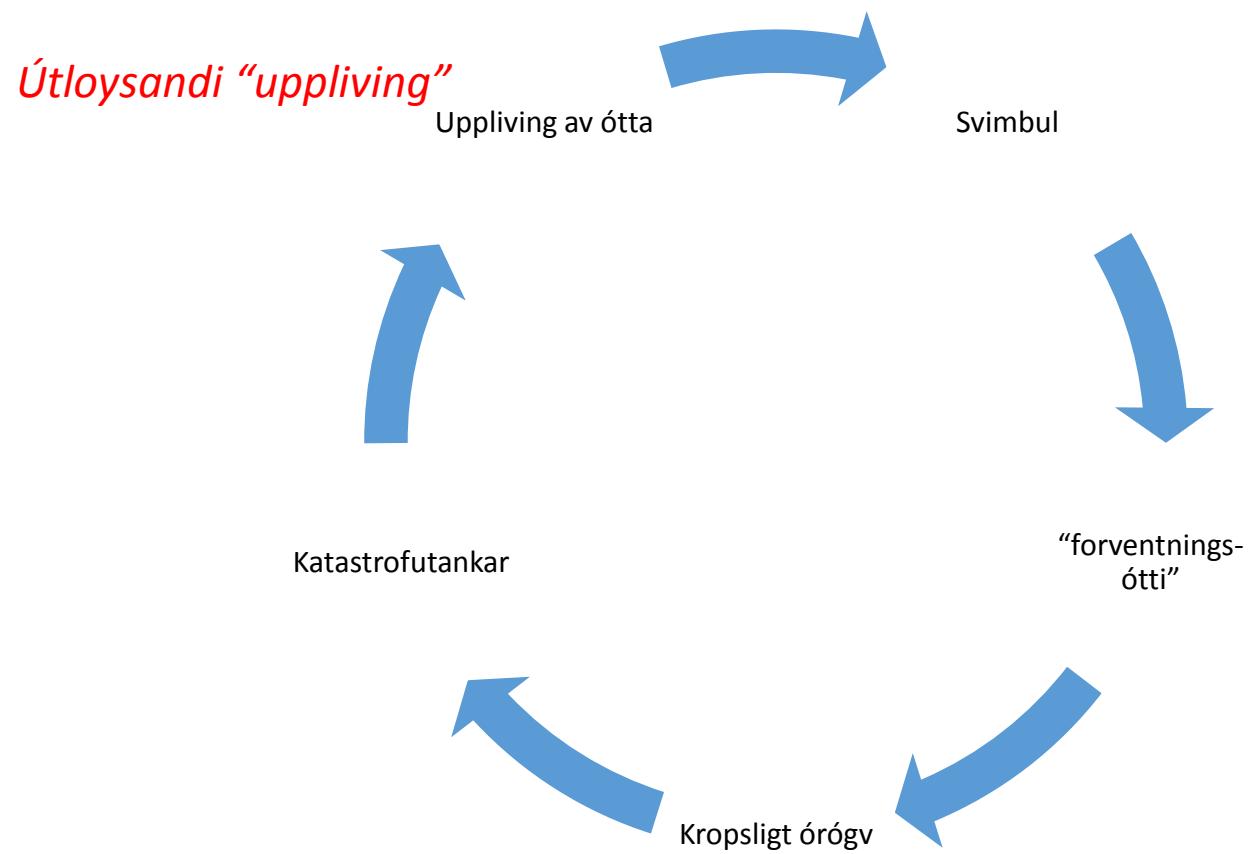


ADHD



Landssjúkrahúsið

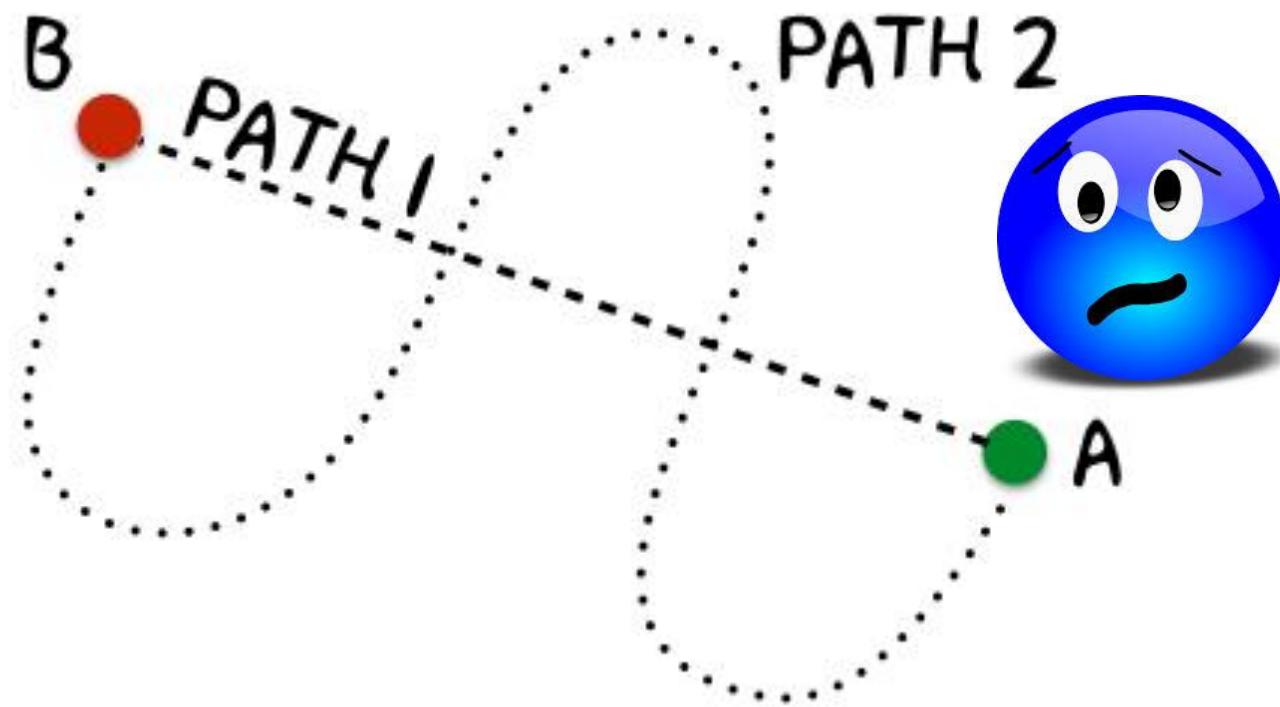
Panikkótti



A
n
x
i
d



Landssjúkrahúsið



ADHD



Landssjúkrahúsið



Ov nógv information skapir hurlivasa!

ADHD



Landssjúkrahúsið

Ein “ónd” ringrás



ADHD



Landssjúkrahúsið

Hví er lágt sjálvsvirði ein avbjóðing?

- Eftir nógvi niðurlög gjøgnum barna- og ungdómsárum, sæst oftast lágt sjálvsvirði í vaksnamannaárum
- Ein veit, at tað, ið ein ger, ikki er nóg gott...(intelligensurin er har – trupulleikin er í eksekutivu funktióninum)
- Kenslan av “ikki at sláa til” ella vera “sum hini”
- Altíð vera tann, ið skal stríðast mest fyri at uppnáa tað, ið ein vil...og kanska ikki uppnáa tað eingongd!
- “Einki riggar hjá mær”...(automatiskir negativir tankar)

Vit hava öll brúk fyri “at eydnast”

Passar umhvørvið til ein – minkar strongdin – og harvið eisini eyðkennini!



Landssjúkrahúsið

Lágt sjálvsvirði

- Sjálvsvirðið svingar allatíðina!
- Tað verður uppbygt serliga í barna- og ungdómsárum
- Týdningarmikið í mun til “at seta grensur”
- Lágt sjálvsvirðið = lívið kennist meiningsleyst...
- “People please’ara atferð” ella antisosiala atferð...
- Persónar við lágum sjálvsvirðið er vánaligir til at hjálpa sær sjálvum



ADHD



Landssjúkrahúsið



ADHD



Landssjúkrahúsið

LOW SELF ESTEEM



© Original Artist
Reproduction rights obtainable from
www.CartoonStock.com

searchID: eps1190

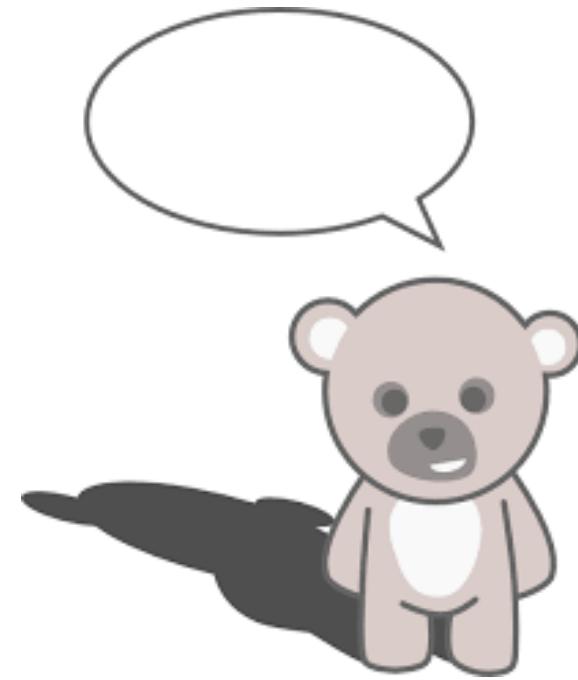
A D U D



Landssjúkrahúsið

Hvat siga persónar við ADHD?

- “Eg havi trupult við at minnast nakað frá undirvísingini í skúlanum”
- “Eg má stríðast fyrir at minnast”
- “Eg dugi ikki at planleggja”
- “Eg blívi lætt irriteraður”
- “Eg flippi út onkuntíð”
- “Eg klári ikki skúlan”
- “Eg blívi lætt stressaður”
- “Eg veit, hvat eg vil - eg dugi bara ikki at koma í gongd”
- “Eg havi nógv hugskot, men eg orki ikki...”



ADHD



Landssjúkrahúsið

Eksekutivar funktiónir...

- Grundleggjandi avbjóðing hjá fólki við ADHD
- Plannlegging, organisering, fara í gongd, steðga eini reaktión...
- Ótti útviklast við tíðini
- Sjálvsvirðið verður spakuliga niðurbrotið
- Uppliving av manglandi kontrol
- Avbjóðingar í mun til skiftandi hugsan og uppgávur
- Kensluregulering

Takk fyrir hesaferð

ADHD



Landssjúkrahúsið