



Remote
Health



health4youth.eu

Kursusmaterialer

Opmærksomheds- forstyrrelser

Hvad skal du gøre, hvis du ikke
kan
koncentrere dig?





Indhold

- ☞ **Sådan genkender du opmærksomhedsforstyrrelser**
 - Opmærksomhed
 - Hyperaktivitet
 - Impulsstyring
- ☞ **Årsager til opmærksomhedsforstyrrelser**
- ☞ **Hvordan man håndterer opmærksomhedsforstyrrelser**
 - Behandlingsmuligheder
 - Tips til personer med koncentrationsproblemer
 - Support netværk



Sådan genkender du opmærksomhedsforstyrrelser





Børn og unge med opmærksomhedsforstyrrelser har problemer med at kontrollere deres koncentration eller deres handlinger.

Det medicinske navn for dette er langt og kaldes "attention deficit/hyperactivity disorder" og er normalt forkortet til "ADD" eller "ADHD" eller "AD(H)D".





Mennesker med AD(H)D har normalt problemer på et eller alle disse områder:

- ☞ Opmærksomhed
- ☞ Hyperaktivitet
- ☞ Impulsstyring

På de næste sider forklarer vi disse udtryk.



Opmærksomhed

Hvis du har AD(H)D, kan du ikke koncentrere dig om én ting i længere tid. Du bliver let distraheret, selv når du prøver at være opmærksom.

Nogle mennesker med AD(H)D dagdrømmer ofte, glemmer tiden og lægger ikke mærke til, hvad der sker omkring dem. For andre springer deres tanker så vildt rundt, at de ikke kan samle deres fokus.





Hyperaktivitet

Folk, der er hyperaktive, har meget energi og har svært ved at sidde stille. Det er, som om deres krop ønsker at være i konstant bevægelse, selv når det er meningen, at de skal forblive stille. For eksempel vipper de med fødderne, fifler rundt og føler sig rastløse, selvom de gerne vil sidde stille.

Hyperaktive børn er ofte højrøstede og vilde. Dette kan føre til, at de overser farer og skader sig selv eller andre.





Hyperaktivitet

Nogle hyperaktive børn er også patraengende, hvilket betyder, at de ikke så let bemærker, hvor fysisk tæt det er passende at være på en anden person. Det er, som om disse børn ikke fornemmer, at det nogle gange er vigtigt at holde afstand eller respektere bestemte grænser og private rum.

Patraengenhed kan virke uhøfligt eller hensynsløst, selvom personen ikke mener nogen skade.



Impulsstyring

Mennesker med AD(H)D handler ofte tankeløst. De siger måske noget, før de tænker over det eller gør noget uden at overveje konsekvenserne.



Det er, som om deres hjerne nogle gange springer "stop"-knappen over.



Impulsstyring

Mennesker, der har problemer med impulskontrol, har en tendens til at handle hurtigt baseret på spontane følelser.

For eksempel at flippe ud, når de er vrede eller råbe og hoppe rundt, når de er spændte - også når det ikke er passende på det tidspunkt.





Årsager til opmærksomhedsforstyrrelser





Genetiske faktorer:

"Genetisk" betyder, at man kan arve tendensen til AD(H)D fra sine forældre.

Oftentimes har flere mennesker i samme familie en sådan tendens.



Undersøgelser har vist, at visse genetiske variationer kan være forbundet med en øget risiko for AD(H)D. Familiemedlemmer til personer med AD(H)D har derfor større risiko for også at blive ramt af denne lidelse.



Miljøfaktorer:

Stress og miljøeksponering for moderen under graviditeten kan øge risikoen for AD(H)D hos hendes barn.

Et usundt miljø for gravide kvinder eller bestemt adfærd under graviditeten kan påvirke udviklingen af deres babys hjerne. Det kan medføre, at barnet senere i livet får problemer i skolen og i hverdagen, for eksempel med koncentrationen.





Neurobiologiske årsager:

"Neurobiologisk" refererer til hjernens funktion og struktur.

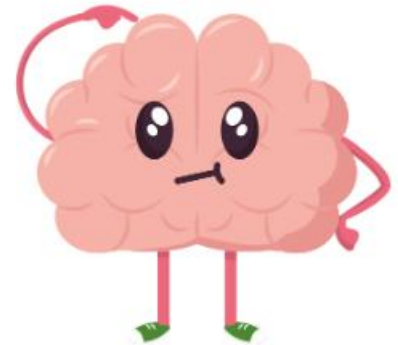


Undersøgelser viser forskelle i hjerneaktivitet og hjernestruktur hos mennesker med AD(H)D, især inden for området impuls kontrol.



Visse områder af hjernen er ansvarlige for at kontrollere opmærksomhed og bevægelse. Det menes, at AD(H)D er relateret til nedsat udvikling af disse områder af hjernen.

Hos nogle mennesker er strukturen af hjernen lidt ændret, hvilket betyder, at den er lidt misformet. Dette kan bidrage til de vanskeligheder, der observeres hos personer med AD(H)D.





Hvordan man håndterer opmærksomhedsforstyrrelser





AD(H)D kan opdages tidligt ved at lade børn tage særlige tests, tale med eksperter og blive observeret.

Det er meget vigtigt at genkende AD(H)D hurtigt, så børn kan få den rette hjælp.





Ved tidligt at vide, at et barn har AD(H)D, kan lærere, forældre og professionelle gøre det helt rigtige for at hjælpe barnet med at forbedre sig og få hjælp.

Dette vil give barnet mulighed for at nå deres fulde potentiale og overvinde problemer på dette område, før de bliver værre og gør skolen eller livet unødigt svært.



Behandlingsmuligheder

Hvis et barn har AD(H)D, vil du gerne hjælpe dem med at forbedre deres koncentration og selvkontrol. Der er flere måder at gøre dette på.





Adfærdsterapi

Her kan børn med AD(H)D lære at koncentrere sig bedre, og hvordan de bedre håndterer følelser som vrede eller tristhed.



En adfærdsterapeut viser børn tricks og strategier til at udføre opgaver uden distraktion, og hvordan man interagerer bedre med andre mennesker.



Ergoterapi

I ergoterapien skriver eller maler du, bygger noget eller leger bevægelseslege.

Et barn med AD(H)D kan lære at koncentrere sig bedre, hvordan man bruger sine hænder og fingre dygtigt, og hvordan man udfører opgaver alene.





Neurofeedback

Neurofeedback er en speciel form for hjernetræning, som kan hjælpe dig med at koncentrere dig bedre og blive mere rolig.



Først sættes der små sensorer på dit hoved, der måler aktiviteten i din hjerne. Det gør slet ikke ondt, det er lidt ligesom at tage høretelefoner på. Og bare rolig - ingen kan læse dine tanker!



Neurofeedback

Så spiller du et spil eller ser en film på skærmen. Men her er den spændende del: du styrer spillet eller filmen med din hjerne!

Hvis du koncentrerer dig godt eller bevarer roen, fungerer spillet bedre, eller filmen går godt.

Med tiden lærer hjernen at koncentrere sig bedre og forblive roligere, fordi den indser, at det at være rolig og koncentreret får spillene og filmene til at fungere.





Lægemidler

Når du har AD(H)D, arbejder visse stoffer i din hjerne ikke så godt sammen, som de burde. Medicin kan hjælpe.

Forestil dig, at hjernen er som trafik på mange veje. Nogle gange er bilerne blandet sammen, og der er trafikpropper. Medicin er som trafikbetjente, der regulerer trafikken på hjernens motorvej, så alt flyder bedre.





Lægemidler

Disse lægemidler hjælper hjernen til at koncentrere sig bedre, være roligere og lettere kunne udføre opgaver. Det er lidt ligesom at have briller på for at se bedre. Medicin hjælper hjernen til at tænke mere klart og fungere bedre.



Du får den rigtige medicin af en læge, der ved præcis, hvad der hjælper, og hvor meget du har brug for.



Tips til personer med AD(H)D

Find grupper og venner:

At tale med andre mennesker, der har lignende problemer, kan hjælpe. I grupper eller med venner kan du føle dig mindre alene og lære, hvordan andre håndterer deres vanskeligheder. Dette kan give dig nye ideer og støtte.





Tips til personer med AD(H)D

Opbyg selvtillid:

Det er vigtigt, at du er stolt af dig selv og accepterer dig selv, selvom du har svært ved at koncentrere dig og kontrollere dig selv.



Tænk over de ting, du er god til, og opmuntr dig selv. Terapeuter kan hjælpe dig med at slippe af med negative tanker og opbygge et stærkt selv værd.



Kilder:

1. Verdenssundhedsorganisationen:
https://applications.emro.who.int/docs/EMRPUB_leaflet_2019_mnh_214_en.pdf
2. Forbundssundhedsministeriet (Tyskland):
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/kindergesundheit/aufmerksamkeit-sdefizitsyndrom>
3. DGPPN et al:
https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/6f514fd3d75221054fd880bda9637728e2b92d/Langfassung%20ADHS%20Leitlinie_080618.pdf
4. AOK Gesundheit (Tyskland): <https://www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/adhs-bei-kindern>



©Health4Youth.eu, finansieret af Erasmus +
Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for enhver brug, der kan gøres af oplysningerne deri.



health4youth.eu

**Remote
Health****Co-funded by
the European Union****JOY OF LEARNING**

Forfatter og design: Sonja Sammer, Joy-of-Learning -
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse: Rikke Hilman, EEGTRAINING

Illustrationer udlant af Canva

www.health4youth.eu

www.remote-health.eu