

Mitä ADHD tarkoittaa?

ADHD-lyhenne tulee englanninkielisistä sanoista Attention Deficit Hyperactivity Disorder, eli suomennettuna kyseessä on tarkkaavuuden ja aktiivisuuden häiriö. ADHD:n ajatellaan olevan neurobiologinen eroavaisuus, jossa aivojen tarkkaavuutta ja vireystilaa säätelevien hermoverkkojen kehitystä poikkeaa tavanomaisesta.

ADHD ilmenee kolmessa eri muodossa, joista **yhdistetty muoto** on yleisin. Siinä esiintyy sekä tarkkaamattomuuteen että yliaktiivisuuteen ja impulsiivisuuteen liittyviä oireita.

Tarkkaamaton muoto, jota aikaisemmin kutsuttiin ADD:ksi, sisältää pääasiassa keskittymisen ja tarkkaavuuden haasteita. Tässä muodossa yliaktiivisuus ei ole keskeinen piirre.

Yliaktiivinen-impulsiivinen muoto on kolmas esiintymismuoto, jossa korostuvat aktiivisuuden ja impulssien hallinnan haasteet. Tämä on vähemmän tunnistettu muoto verrattuna kahteen edelliseen.

ADHD:n kehityksellinen luonne

Nykytutkimus osoittaa, että osalla ADHD-diagnoosin saavista lapsista kehitys on pikemminkin viivästynyttä kuin pysyvästi poikkeavaa. Noin 30–40 prosenttia lapsista, joilla on ADHD-diagnosi, ei enää nuorena aikuisena täytä diagnostisia kriteereitä. Tämä tarkoittaa, että aivojen kehitys jatkuu, kompensaatiokeinoja on mahdollista kehittää ja monet haasteet lieventyvät iän myötä.

Diagnostiikassa on keskeistä, että haasteet ovat havaittavissa jo lapsuudessa. Uuden ICD-11-luokituksen mukaan oireita tulee olla esiintynyt ennen 12 vuoden ikää. On kuitenkin huomioitava, että hyvin strukturoidussa ja tuetussa ympäristössä haasteet voivat tulla selkeämmin esiin vasta nuoruusiässä, kun ympäristön vaatimukset lisääntyvät.

ADHD:n kolme keskeistä osa-aluetta

1) Tarkkaavuuden säätely

Tarkkaavuuden säätely jakautuu kolmeen tärkeään osa-alueeseen. Ensimmäinen on tarkkaavuuden kohdentaminen, joka tarkoittaa sitä, mihin huomio kiinnittyy ja kohdentuuko se tehtävän kannalta olennaisiin asioihin.

Toinen keskeinen alue on tarkkaavuuden ylläpito. Tämä tarkoittaa sitä, kuinka pitkään keskittyminen säilyy ja miten häiriötekijät vaikuttavat siihen. ADHD:ssa keskittymisen ylläpitäminen voi olla haasteellista erityisesti pitkäkestoisissa tehtävissä.

Kolmas osa-alue on tarkkaavuuden siirtäminen, joka liittyy joustavuuteen siirtyä tehtävästä toiseen. Osa ihmisistä jumittuu yhteen asiaan, kun taas toisilla huomio hyppii liian herkästi asiasta toiseen.

2) Aktiivisuuden ja vireystilan säätely

ADHD voi näkyä sekä ylivilkkautena että alivilkkautena. On tärkeää ymmärtää kolme erilaista vireystilaa. **Ylivireys** tarkoittaa liian korkeaa energiatasoa ja levottomuutta. **Optimaalinen vireys** on sopiva energiataso oppimiseen ja tekemiseen. **Alivireys** puolestaan ilmenee väsymyksenä, saamattomuutena ja passiivisuutena.

Tärkeää on oppia tunnistamaan, milloin vireystila on sopiva esimerkiksi koulutehtävien tekemiseen ja milloin on liian ylivilkitty tai alivilkitty. Aikuisen tuella lapsi oppii vähitellen tunnistamaan ja säätämään omia vireystilojaan.

3) Impulsiivisuus

Impulsiivisuus tarkoittaa välitöntä reagoitua ärsykkeisiin ilman hetkellistä pysähtymistä. Ärsyke voi olla joko sisäinen, kuten ajatus tai toiminta-impulssi, tai ulkoinen, kuten näkö- tai kuuloärsyke.

Impulsiivisuus näkyy ulospäin hetken mieltäjohteen mukaan toimimisena, lyhytjänteisyytenä ja vaikeutena "laittaa jarrut päälle". Impulssikontrollia voidaan kuitenkin harjoitella. Lapsi voi oppia pysähtymään hetkeksi miettimään: "Onko tämä järkevä? Onko tämä tarpeellinen?"

ADHD-oireiden yksilöllisyys

Meillä kaikilla on väsyneenä tai kuormittuneina haasteita tarkkaavuudessa, keskittymisessä ja vireystilassa. Diagnoosi tehdään, kun haasteita esiintyy useilla osa-alueilla pitkäkestoisesti ja ne aiheuttavat merkittävää toimintakyvyn häiriötä arjessa.

Tärkeää on ymmärtää, että diagnostinen raja on sopimuksenvarainen, ei eksaktisti määritelty. Eri klinikot voivat tulkita kriteereitä hieman eri tavoin, mikä on osa tämän diagnoosin luonnetta.

Mitä ADHD-diagnoosi tuo tullessaan?

ADHD-diagnoosi tuo tullessaan useita merkittäviä hyötyjä. Se tarjoaa selityksen ja ymmärryksen arjen haasteisiin, mikä voi olla helpottavaa sekä lapselle että perheelle. Diagnoosi on välttämätön edellytys lääkitykselle ja se avaa ovia kuntoutukseen ja tukitoimiin. Ennen kaikkea se mahdollistaa lapsen oikeuden saada tarvitsemaansa apua.

On kuitenkin tärkeää muistaa, että neljä kirjainta ADHD ovat vain yleiskuvaus. Yksilöllinen oirekuva vaihtelee erittäin paljon eri ihmisten välillä. Diagnoosi ei suoraan kerro, mitä haasteita arjessa on, sillä oireiden vakavuus voi vaihdella merkittävästi eri ympäristöissä.

Joskus vanhemmat pelkäävät diagnoosin tuomaa leimaa. Kun lapsella on selkeät ADHD:hen liittyvät toimintakyvyn haasteet, joita voitaisiin helpottaa esimerkiksi lääkityksellä tai kuntoutuksella, on diagnoosi lapsen oikeus.

Ilman diagnoosia ja tukea lapsi voi alisuoriutua koulussa, vaikka päättelykyvyt ovat hyvät. Lapsi voi turhautua, menettää luottamusta omiin kykyihinsä ja jäädä vaille tarvitsemaansa tukea. Näin ollen diagnoosi ei ole rajoite, vaan väline, joka mahdollistaa oikeanlaisen avun saamisen.

Yhteenveto

ADHD on neurobiologinen eroavaisuus, joka ilmenee kolmessa eri muodossa ja vaikuttaa tarkkaavuuden säätelyyn, aktiivisuuden ja vireystilan säätelyyn sekä impulssikontrolliin. Vaikka haasteet ovat todellisia, on tärkeää muistaa kehityksen mahdollisuudet: lapset voivat oppia taitoja ja kehittää kompensatiokeinoja oikeanlaisen tuen avulla.

Diagnoosi on ennen kaikkea väline, joka avaa ovia tarvittavaan tukeen ja apuun. Se ei määritä lasta, vaan auttaa ymmärtämään hänen tarpeitaan ja löytämään parhaat tavat tukea hänen kehitystään.

ADHD

