

Mistä ADHD johtuu?

Tässä artikkelissa tarkastelemme aktiivisuuden ja tarkkaavuuden haasteiden perinnöllisyyttä, muita riskitekijöitä sekä diagnoosin yleisyyttä eri ikäryhmissä ja sukupuolten välillä.

Perinnöllisyys ADHD:n taustalla

ADHD on melko vahvasti perinnöllinen häiriö. On arvioitu, että perinnöllisyys selittäisi jopa yli 80 prosenttia ADHD:n esiintyvyydestä. Tämä tarkoittaa sitä, että ensimmäisen asteen sukulaisilla, eli sisaruksilla ja vanhemmilla, on jopa kahdeksan kertaa suurempi riski saada ADHD-diagnoosi kuin väestössä keskimäärin.

On kuitenkin tärkeää ymmärtää, että nämä ominaisuudet muodostavat jatkumon. ADHD ei periydy minkään yksittäisen geenin kautta, vaan siihen vaikuttaa todennäköisesti satoja geenejä. Kun lapsi saa näitä geenejä molemmilta vanhemmiltaan, perheen yhdellä lapsella saattaa olla merkittäviä haasteita tarkkaavuudessa, toiminnanohjauksessa, ylivilkkaudessa ja impulsiivisuudessa. Toisella lapsella samassa perheessä nämä haasteet voivat näyttäytyä huomattavasti lievempinä.

Tämä ei tarkoita suoraan sitä, että jos jollakin perheessä on ADHD, niin se väistämättä olisi muillakin.

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden haasteiden esiintymiseen vaikuttaa perinnöllisyyden lisäksi myös muita tekijöitä. Tutkimusten mukaan esimerkiksi tietyt raskausaikaiset tai synnytykseen liittyvät komplikaatiot lisäävät ADHD-riskiä.

Älylaitteet ja ADHD

Liiallinen medialaitteiden käyttö voi lapsella näkyä esimerkiksi impulssikontrollin heikkenemisenä ja vaikeutena keskittyä yhteen asiaan kerralla. Alle kouluikäisistä lapsista tiedetään, että runsas altistuminen sähköiselle medialle voi heikentää säätelytaitojen kehittymistä.

Osaltaan tämä liittyy siihen, että runsas älylaitteiden käyttö liittyy huonompaan tai riittämättömään yöuneen ja liikunnan sekä leikin vähäisempään määrään. Älylaitteilla vietetty aika vähentää vuorovaikutusta ja heijastuu sitä kautta lapsen kehitykseen. Tiedetään myös, että vanhemman runsas älylaitteiden käyttö voi haitata lapsen kehitystä juuri sen kautta, että vuorovaikutus lapsen kanssa jää vähäisemmäksi.

Nuoruusiässä runsas digilaitteiden ja etenkin sosiaalisen median käyttö, television katsominen ja videopelit voivat lisätä ADHD-oireita. On kuitenkin huomioitava, että nämä voivat vahvistaa oireita tai aiheuttaa samankaltaisia oireita, mutta ADHD ei johdu älylaitteista.

ADHD:n esiintyvyys eri ikäryhmissä

Nykyään puhutaan paljon siitä, että ADHD on yleistynyt diagnoosi ja sitä tehdään huomattavasti enemmän kuin aikaisemmin. Käypä hoito -suosituksesta on saatavilla ajantasaisia tilastotietoja, jotka valottavat tilannetta.

Tällä hetkellä 7–12-vuotiaista pojista jopa 11 prosentilla on ADHD-diagnoosi, kun taas tytöillä vastaava luku on noin 4 prosenttia. Nuoruusiässä nämä prosenttiluvut alkavat tasoittua: pojista ADHD-diagnoosi on hieman alle 10 prosentilla ja tytöistä 5–6 prosentilla.

Aikuisilla esiintyvyys on huomattavasti pienempi (2–3%) eikä esiintyvyydessä ole merkittävää sukupuolten välistä eroa. Tämä selittyy ainakin osin sillä, että ADHD-diagnooseja on tehty vasta 1990-luvulta lähtien. Väestössä on paljon sellaisia aikuisia, jotka täyttäisivät diagnostiset kriteerit, mutta joilla ei ole diagnoosia.

Tutkimustiedon mukaan noin 60–70 prosenttia lapsista, joilla on ADHD, täyttää diagnostiset kriteerit vielä aikuisuudessa, ja suurin osa heistä hyötyy myös lääkehoidosta.

Osalla lapsista ADHD-oireissa on enemmänkin kyse keskushermoston kypsymisen ja toiminnanohjauksen taitojen kehityksellisestä viiveestä. Tämä tarkoittaa sitä, että osalla nuorista aikuisista ADHD:n diagnostiset kriteerit eivät enää täyty, vaikka ne lapsuudessa olisivat täyttyneet. Aivot ovat kypsyneet, toiminnanohjauksen taidot ovat kehittyneet ja kompensatiokeinot ovat parantuneet.

Lapsilla ja nuorilla ADHD-oirekuvaan liittyy usein 2–3 vuoden viive toiminnanohjauksen taitojen kehityksessä. Tämä tarkoittaa, että esimerkiksi 10-vuotias lapsi voi toiminnanohjauksen taidoiltaan olla 7–8-vuotiaan tasolla.

Tämä kehityksellinen viive on tärkeä ymmärtää, sillä se selittää monia arjen haasteita ja auttaa asettamaan realistiset odotukset lapselle. Se auttaa myös ymmärtämään, miksi lapsi tarvitsee enemmän tukea ja struktuuria kuin ikätoverinsa.

Yhteenveto

ADHD on vahvasti perinnöllinen tila, jonka esiintymiseen vaikuttavat sadat geenit. Vaikka perinnöllisyys on merkittävin tekijä, myös raskausaikaiset tekijät voivat lisätä ADHD-riskiä. Kasvuympäristö vaikuttaa ADHD-oireiden ilmenemiseen.

ADHD on yleisempi pojilla kuin tytöillä erityisesti lapsuudessa, mutta erot tasoittuvat iän myötä. Noin kolmasosalla lapsista oireet helpottavat merkittävästi ennen aikuisikää, mikä liittyy aivojen kypsymiseen ja toiminnanohjauksen taitojen kehittymiseen. Toiminnanohjauksen taidot kehittyvät usein noin 2–3 vuoden viiveellä, mikä on tärkeää ymmärtää tukea suunniteltaessa.

ADHD:N PERINNÖLLISYYS

