

# ADHD

I VÅRT MODERNA SAMHÄLLE  
*HÖNAN OCH ÄGGET?*

**Martina Nelson, leg psykolog,**  
specialist i neuropsykologi  
Verksamhetschef och Ledningsansvarig  
psykolog

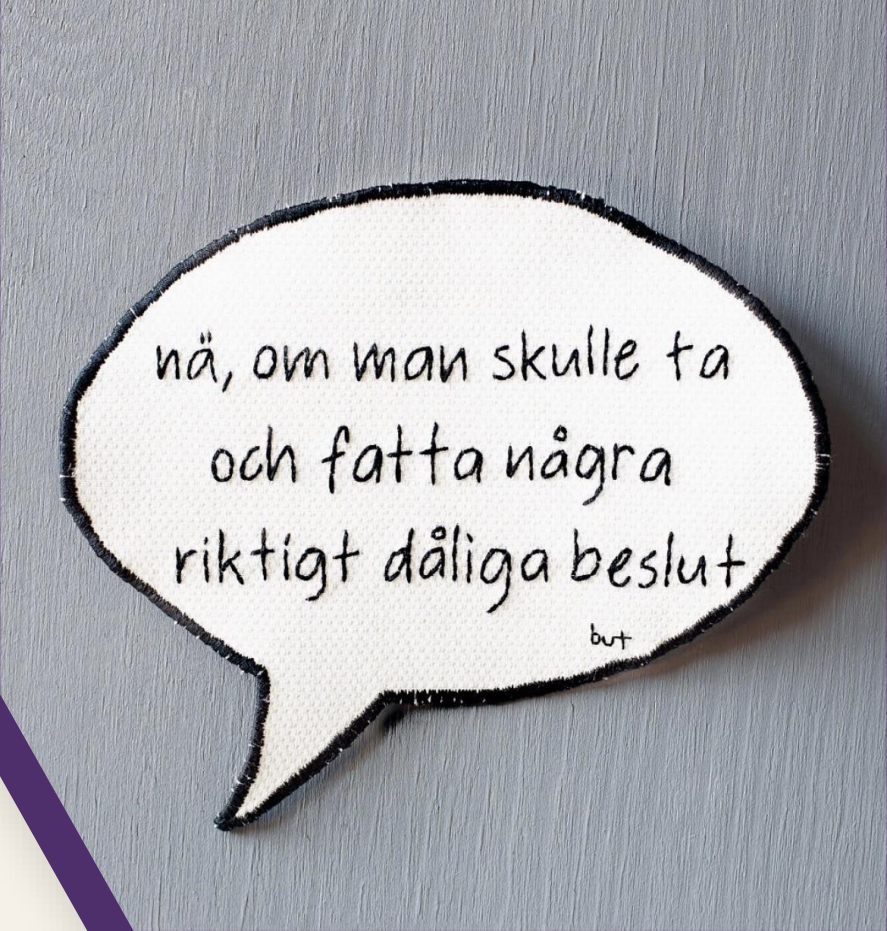
Copyright SMART Psykiatri

SMART

# VAD ÄR PSYKISK HÄLSA?

- Förmåga att förstå och reglera sina **KÄNSLOR**
- Förmåga att styra sina **HANDLINGAR** mot långsiktiga mål
- Förmåga att skapa och upprätthålla goda **RELATIONER**
- Kunna hantera **FÖRÄNDRINGAR**

Psykisk ohälsa uppstår när en eller flera av dessa grundläggande faktorer inte är uppfyllda!



nä, om man skulle ta  
och fatta några  
riktigt dåliga beslut

but



4

## Hjärnan

Organisera

Reglera

Filtera

Skifta

## Mental balans

Reglera känslor

Styra handlingar

Acceptera förändring

Goda relationer

4

Mental health &  
long-term performance

## Livsstil

Kost

Motion

Sömn

Stress

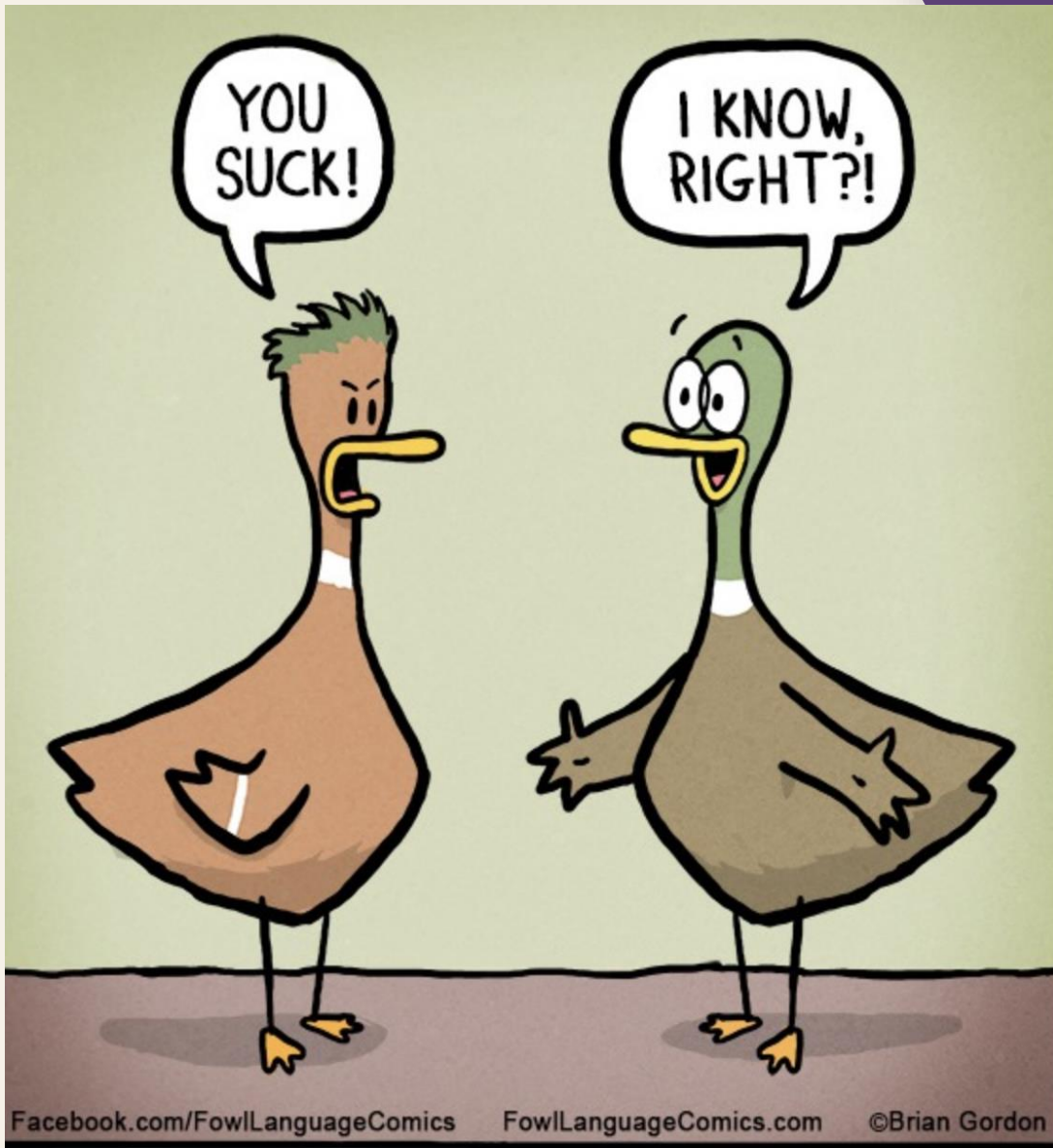
Relationer

Substanser

Ekonomi

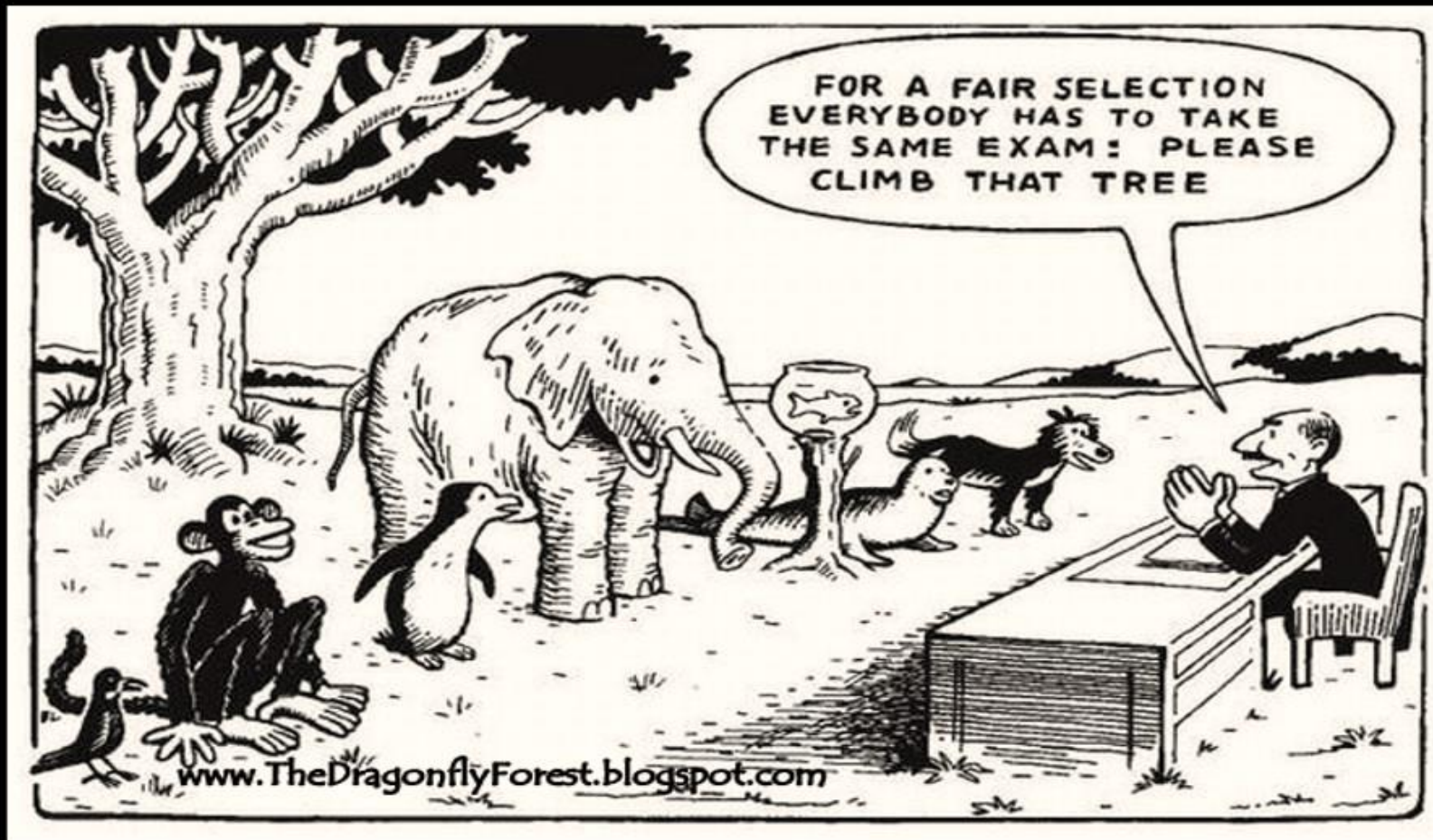
7

**ADHD är ett  
allvarligt tillstånd  
med god prognos.  
Men...**



... DET KAN LEDA  
TILL STORA  
KONSEKVENSER!

THE UPSIDE OF LOW SELF-ESTEEM IS THAT  
IT TAKES THE STING OUT OF MOST INSULTS



*Varje person är ett geni. Men dömer vi fisken efter dess förmåga att klättra i träd kommer den leva hela sitt liv med en känsla av utanförskap & otillräcklighet.*

**SMART**

**Jag är så dum! Jag kommer  
aldrig klara skolan.**

Kalle 8

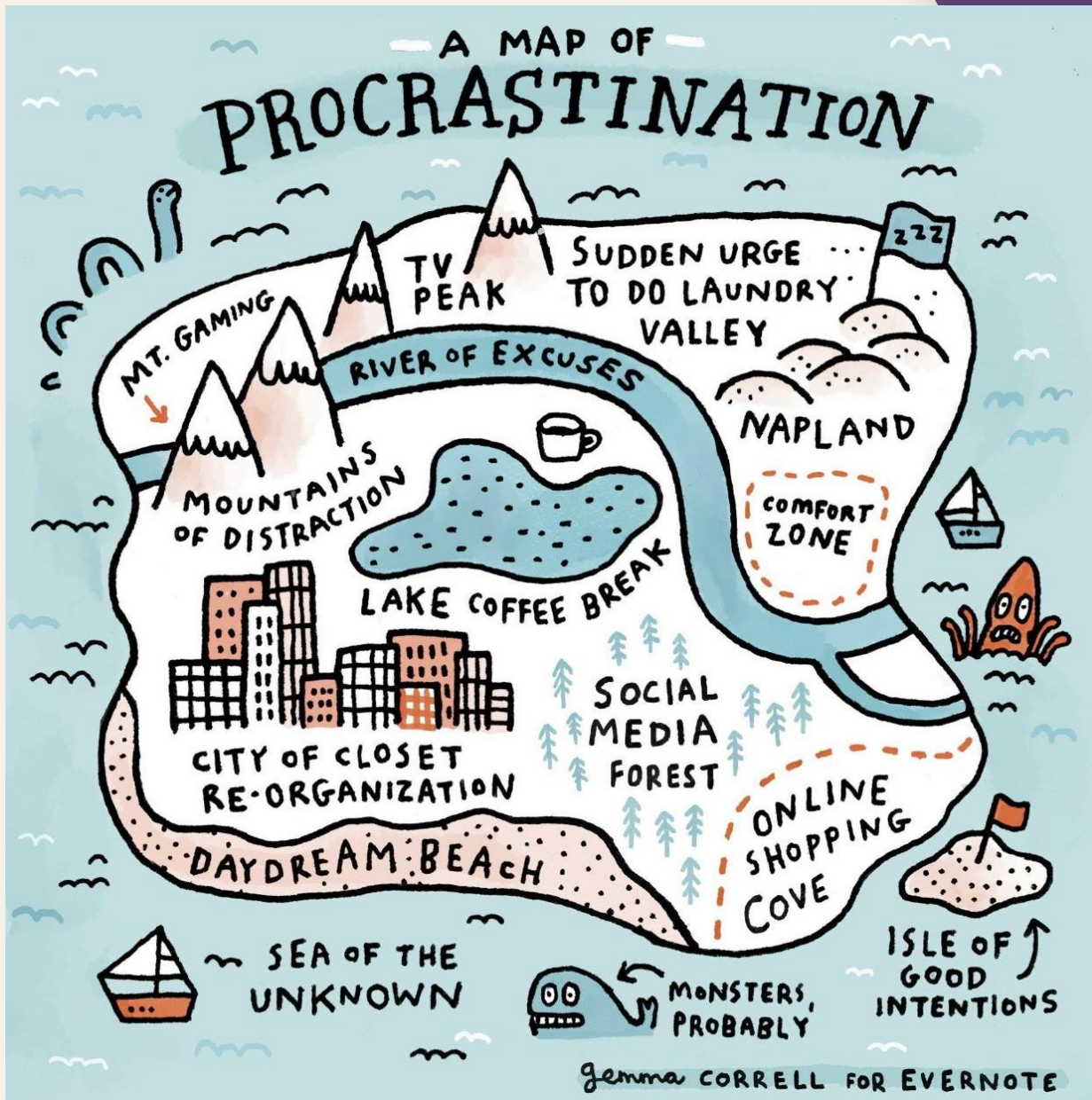


**Varför orkar jag inte arbeta, träffa  
vänner, äta bra mat, träna och vara den  
där perfekta mamman och partnern som  
alla andra verkar klara av?**

Emma 40



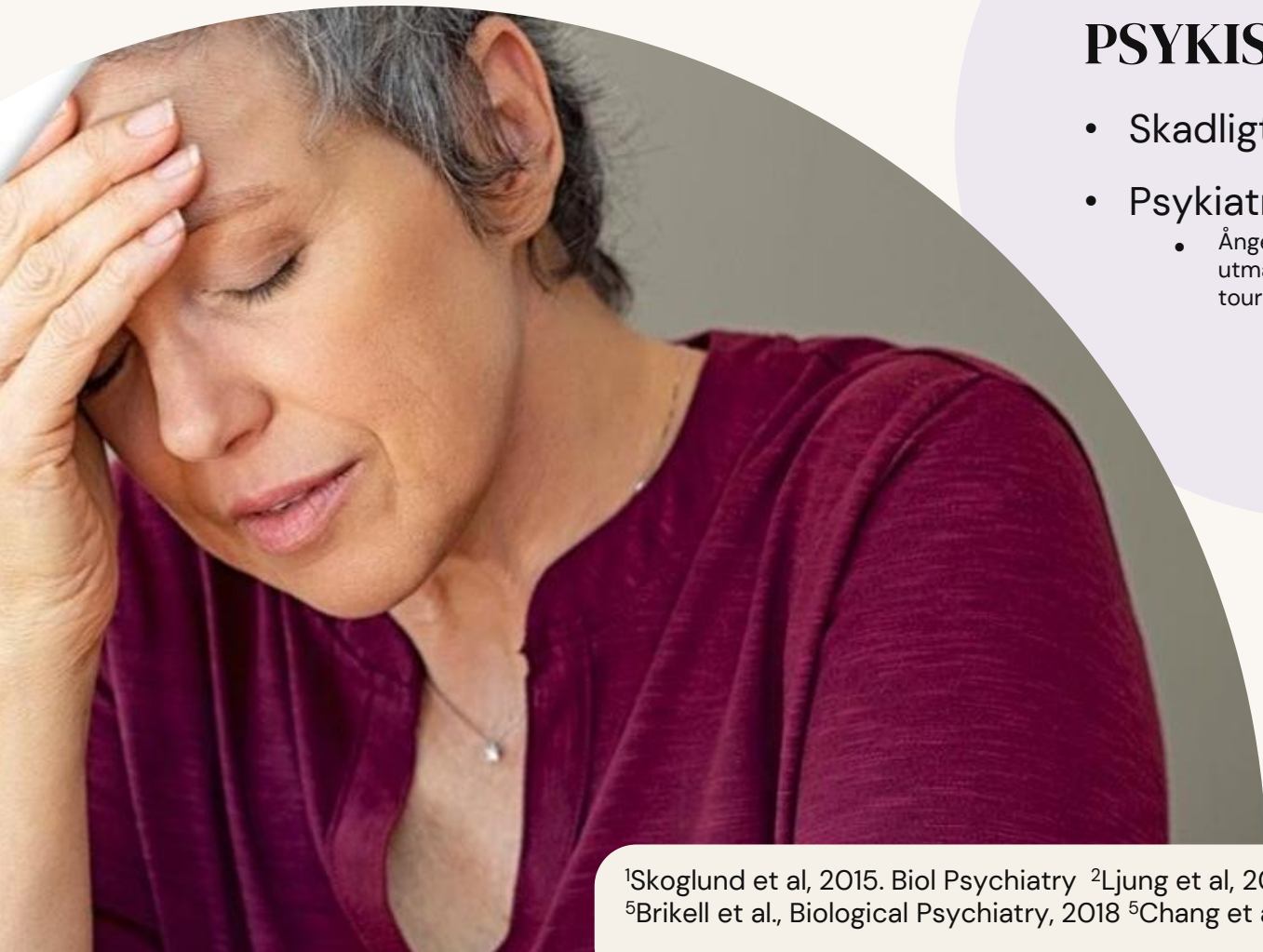




...DO YOU LIVE ON  
THE ISLAND OF  
PROCRASTINATION?

# NPF LIVET?

ca 80% har minst en annan diagnos



## PSYKISKT

- Skadligt bruk & beroende<sup>1</sup>
- Psykiatriska diagnoser<sup>2</sup>
  - Ångest, depression, bipolar sjukdom, utmattning, ätstörning, autism, tourettes, tics

## PSYKOSOCIALT

- Trafikolyckor<sup>6</sup>
- Kriminalitet<sup>7</sup>

## KROPPSLIGT

- Diabetes & obesitas<sup>3</sup>
- Astma<sup>4</sup>
- Epilepsi<sup>5</sup>
- Sköldkörtelproblem

Neurodiversitet

# VARFÖR & VEM?

## PREVALENS?

ADHD hos barn 5 – 7%, vuxna 2– 3%

## ÄRFTLIGHET?

“Går i familjen” (> 80 %)

## KONTROVERSIELLT?

“Cut off” och subklinisk ADHD,  
“Adult onset”



# Ökar antalet diagnoser?

kunskap och diagnostik

Ökad kunskap i vård och samhälle?

Mer inklusiva diagnoskriterier?

Överdiagnostisering – sanning eller myt?



**SMART**

# Ökar antalet diagnoser?

externa faktorer

## Ökade krav från samhället?

*Höga informationsflöden* → både perceptuellt och kognitivt påfrestande för människor med underliggande sårbarhet.

*Ständig stimulans* från skärmar & digitala medier → svårare med kontinuerlig återhämtning?

*Höga krav på självständighet, och på dynamiskt och reflexivt tänkande* från ung ålder hela vägen upp i arbetslivet. Passar inte alla.



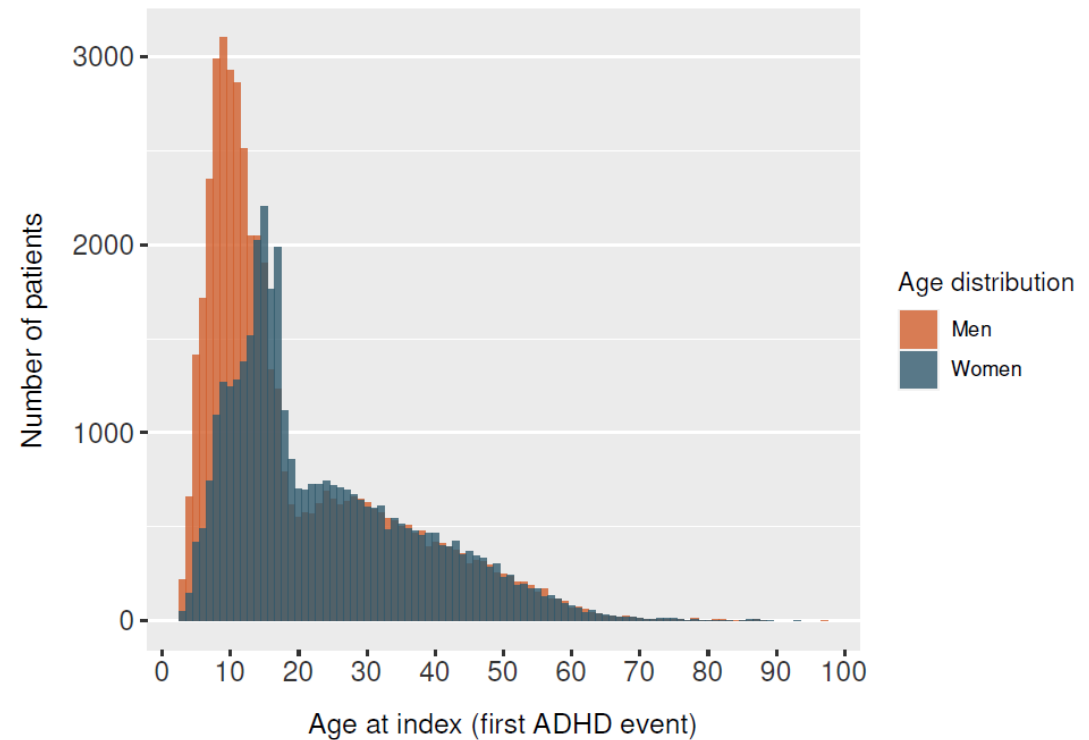
SMART

# ÅLDER VID DIAGNOS

Åldersdistribution för olika kön vid första registrering av ICD-10 F90 diagnos och/eller ADHD-medicinering.

Kvinnor får sin ADHD-diagnos vid en medianålder av 23.5 år och män vid 19.6 år

Kvinnor får sin diagnos **3.9 år senare** än män.



**Jag tål inte p-piller. Jag  
får lösa det på något  
annat sätt.**

Anja 21





## VÅR FORSKNING VISAR ....

- Utmaningar i reproduktiv rådgivning<sup>1</sup>
- 5x depression av hormonella preventivmedel<sup>2</sup>
- 6x tonårsfödslar<sup>3</sup>
- Överlapp mellan SUD<sup>4</sup> & BPD<sup>5,6</sup>

Klint Carlander et al 2022<sup>1</sup>; Lundin et al 2022<sup>2</sup>; Skoglund et al 2019<sup>3</sup>; Skoglund et al 2015<sup>4</sup>; Skoglund et al 2019<sup>5,6</sup>; Kuja Halkola et al 2018<sup>6</sup>;



# HJÄRNAN & HORMONERNA

Östrogen påverkar hur vi  
mår & fungerar

|

**ÖSTROGEN**

Dopamin påverkas av  
östrogennivåer

|

**DOPAMIN**



**MANNEN SOM NORM**

- Vi tar inte hänsyn till hormoner vid screening, utredning eller behandling av ADHD & psykisk hälsa.
- Kvinnor med psykiatriska tillstånd utesluts ofta från kliniska studier.
- Kunskap om effektiva preventivmedel hos kvinnor med ADHD saknas!



# LÖSNINGEN

**Hitta och hjälp flickor och kvinnor med ADHD tidigare!**

**Justera ADHD-mediciner över menscykeln?**

**Hantera emotionell instabilitet – strategier!**

**Transdisciplinär forskning & klinik!**





**Kroppen och själen är  
helt slut. Jag vill bara  
att du ska söva ner mig.**

Marianne 79

**SMART**

# ÅLDRANDE MED ADHD

- **2-3%** över 60 år.
- Samma svårigheter, **NYA UTMANINGAR**.
- Självkänsla, **ENSAMHET**.
- **KROPPSLIG** (o)hälsa.
- **DEMENS**.
- **MENTAL** (o)hälsa.

Bättre livskvalitet efter diagnos!

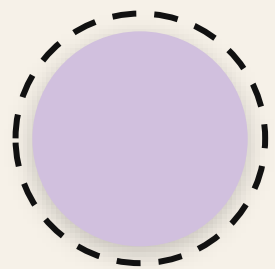
De senaste åren har Ella kämpat för att få en adhd-utredning, men blivit nekad. En läkare tyckte i stället att hon borde göra en minnesutredning för misstänkt demens. Men allt såg bra ut, bortsett från arbetsminnet som hon kämpat med hela livet.

– Jag bestämde mig för att söka hjälp privat och betala utredningen själv. För om jag hamnar på äldreboende vill jag inte bli behandlad som dement om jag inte är det! Och jag blev fantastiskt bemött av en psykolog som satte ord på de svårigheter jag haft hela livet.

**”Det är en lättnad att äntligen få hjälp”**

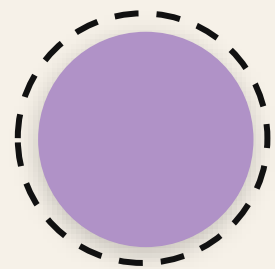
# Vad blir **PROBLEMET?**

- Det **moderna arbetslivet**, en utmaning?
- **Stigma & okunskap** kring psykiatriska (Meza et al., 2019)
- Vågar inte vara öppen
  - Svårt att jobba preventivt
  - Synligt först sjukskrivning/byter jobb/kraschar
- Rädsla för **konsekvenser & diskriminering**
- **Arbetsgivare/ledare/chefer** saknar kunskap om VAD göra – inte konstigt när det saknas forskning!



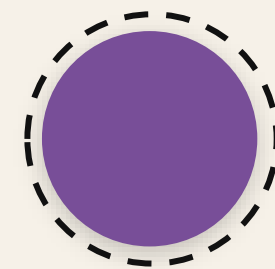
Överblicka →

**N**



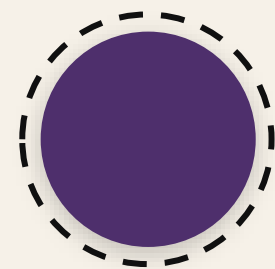
Reglera →

**P**



Filtrera →

**F**



Tänka om →

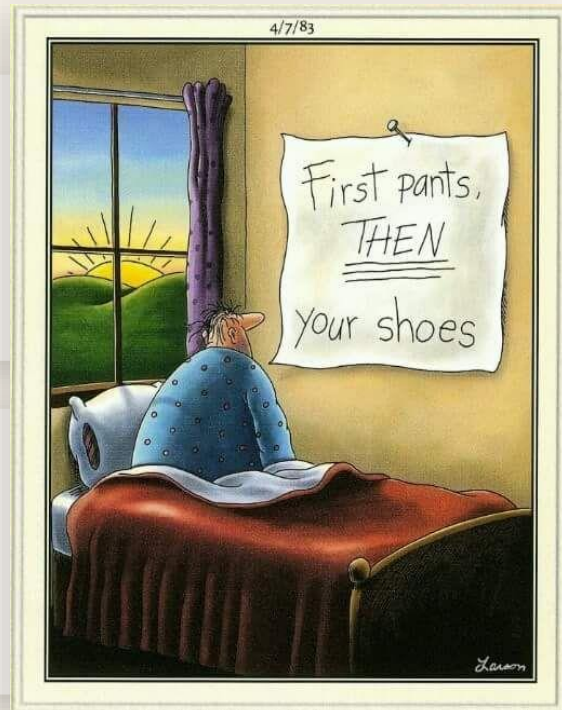
**!**

Exekutiva förmågor

Dysreglering

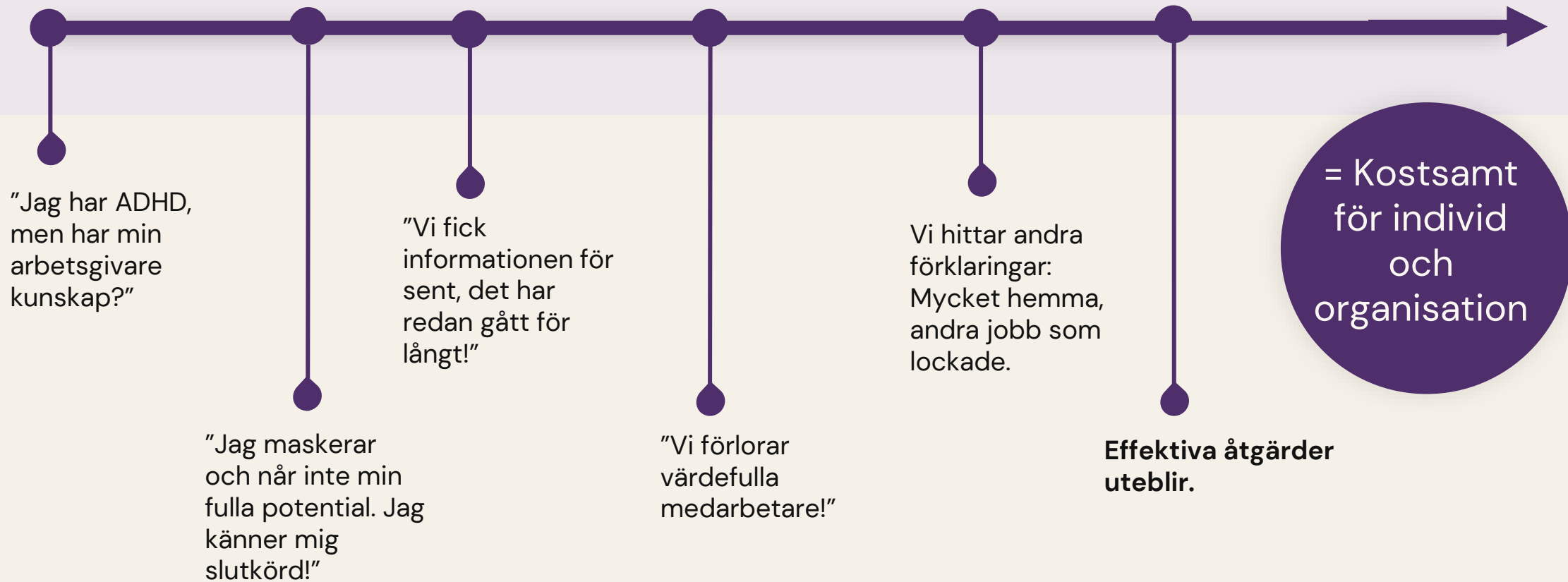
Perceptuella avvikelser  
Intryck inifrån & utifrån

Kognitiv flexibilitet



Jag kommer **ALDRIG**  
att glömma den dagen  
du anklagade mig för  
att vara långsint.

# Det som inte syns... **det finns inte?**



# Varför är detta viktigt?

- **Korta och långa sjukskrivningar, flera och kortare anställningar** (Anker et al., 2019; Bernardi et al., 2012)
- **34 sjukdagar per år jmf 8 dagar** (Daley, D., Jacobsen, R. H., Lange, A. M., Sørensen, A., & Walldorf, J., 2019)
- **Vanligare med konflikter på jobbet** (Kessler, et al., 2006)
- **Presterar på en ojäm nivå, högre grad beroende av försörjningsstöd** (Socialstyrelsen, 2019)
- **Underpresterar utifrån sin intellektuella potential** (Anker et al., 2019).
- **Samband mellan adhd och att inte kunna sluta arbeta/överarbete** (Andreassen et al., 2016)
- **Ökad risk för skilsmässa, bli uppsagd och hamna i ekonomisk knipa** (Friedrichs, B., Igl, W., Larsson, H., & Larsson, J. O., 2012)





# Varför är detta viktigt?

## Rapport från Socialstyrelsen

- Följde en grupp under 5 års tid
- År 5, alla 31 år och äldre, framkom:
  - 36 % av kvinnor med adhd hade arbete
  - 74 % av kvinnor utan adhd hade arbete
  - 40 % av män med adhd hade arbete
  - 80 % av män utan adhd hade arbete

***Socialstyrelsens litteraturgenomgång bekräftade denna bild!***



› [BMC Psychiatry](#). 2022 Nov 30;22(1):751. doi: 10.1186/s12888-022-04409-w.

## Stress and work-related mental illness among working adults with ADHD: a qualitative study

Martin Oscarsson <sup>1</sup>, Martina Nelson <sup>2</sup>, Alexander Rozentel <sup>2</sup> <sup>3</sup>, Ylva Ginsberg <sup>3</sup>, Per Carlbring <sup>4</sup>, Fredrik Jönsson <sup>4</sup>

Affiliations [+](#) expand

PMID: 36451126 PMCID: [PMC9714234](#) DOI: [10.1186/s12888-022-04409-w](#)

**Results:** The analysis yielded three themes that describe some of the challenges of working with ADHD: Working and living with ADHD, Needs, and Special abilities, with a total of eight subcategories. Subcategories were Specific challenges; Relationships and cooperation; Negative consequences; Planning, prioritization, organization, and structure; Support, interventions, accommodations, and aids; Openness, understanding, and acceptance; Strategies; Strengths and qualities.

**Conclusion:** Further knowledge about the challenges of working with ADHD is needed in workplaces; where organizational support is lacking, much in terms of accommodations and aids is up to the employee, and the disclosure of diagnoses may be associated with great dilemma.



# Mångfald & inkludering

Funktionsnedsättning står med i  
Aktiva åtgärder, DO.

Ingen kan allt (styrkor och sårbara sidor)

Det finns en poäng med att vi är olika!  
Öppenhet & accepterande klimat!

## HUR HJÄLPA? DISTINCTIVE MANAGEMENT

- Ge ett varför
- Sätt en agenda
- Begränsa mängd information
- Presentera i punktform
- Upprepa information
- Begränsa antalet kommunikationskanaler
- Minska distraktion (hörlurar? Skärmar? Gå undan en stund?)

# Funktion & symptom

*...två sidor av samma mynt*

**Impulsiv &  
distraherbar**

=

Spontan

eller

Ofokuserad

**Funktionellt vid:**

- Associerar mycket
- Brainstorming
- Problemlösning
- Nya idéer
- Många sociala sammanhang

**Mindre funktionellt vid:**

- Tråkiga uppgifter
- Genomföra planerade aktiviteter i en viss ordning.
- Höga krav på att lyssna under längre tid

**SMART**

# Funktion & symptom

*...två sidor av samma mynt*

**Hyperaktiv  
& otålig**

=

En do:er

*eller*

Sprallig

**Funktionellt vid:**

- Påbörja uppgifter & dra igång aktiviteter
- Miljöer och uppgifter som inbegriper mycket fysisk aktivitet
- Nya uppgifter hela tiden

**Mindre funktionellt vid:**

- Uppgifter som kräver stillasittande i långa perioder.
- Varva ner
- Återhämtning
- Vänta på sin tur

**SMART**

# Life skills

## Strategier för hållbarhet

LIFE HACKS

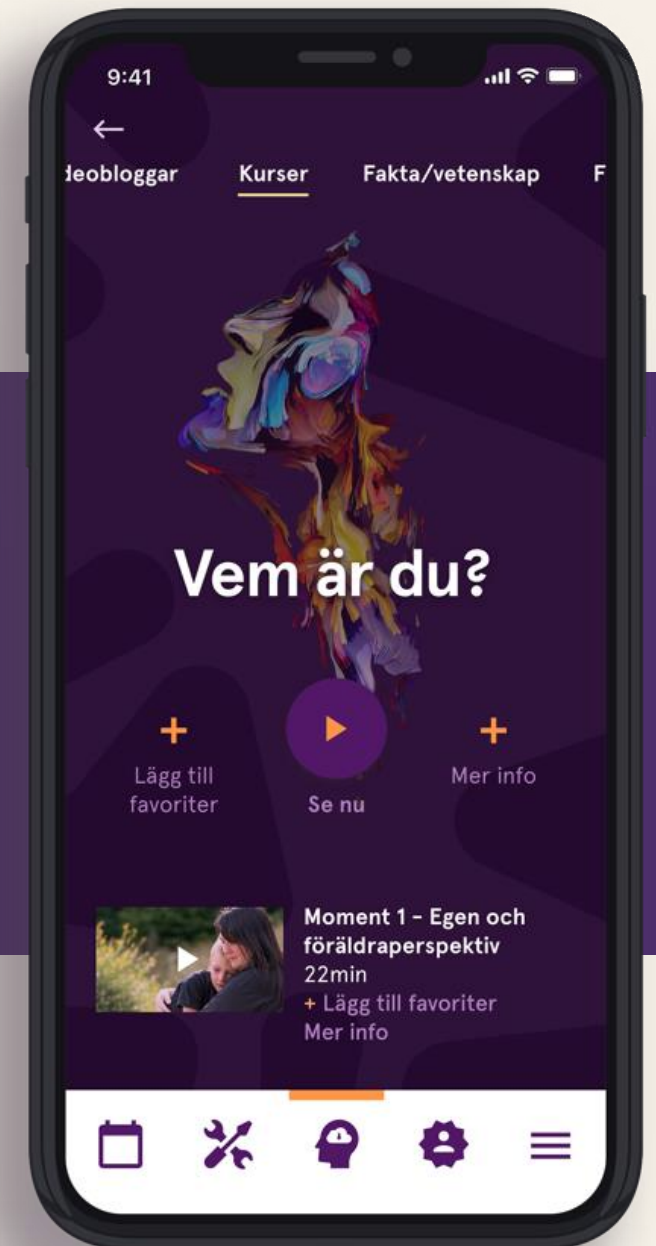
ENERGIPLANERA

VAD FINNS DET FÖR BEVIS FÖR TANKEN?

SÄG NEJ & SÄTT GRÄNSER

“Får jag återkomma?” → passar det just nu?

RÄTT FÖRUTSÄTTNINGAR



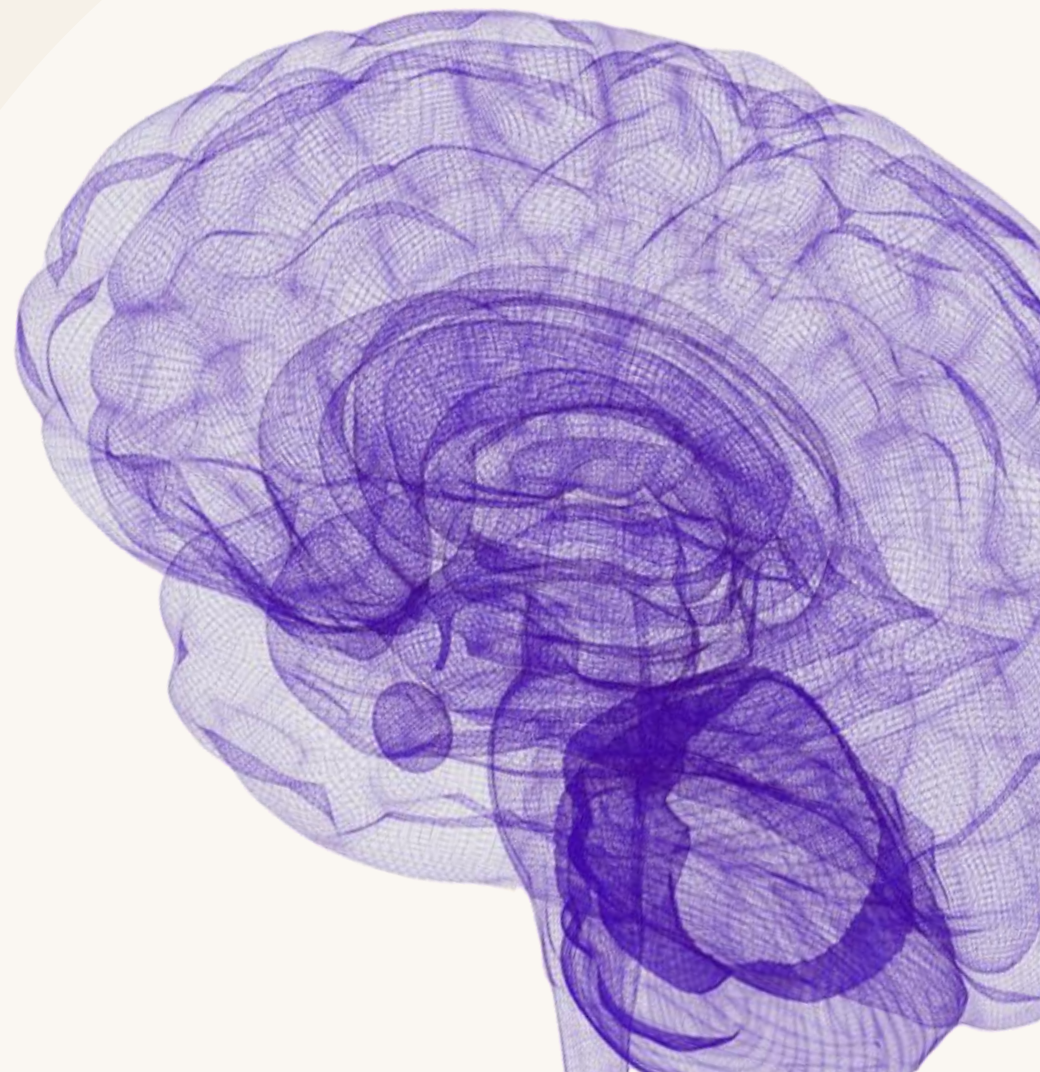
# Take home messages!

**ADHD** handlar inte om att man inte vet vad man ska göra, utan om att inte kunna **göra det man vet!**

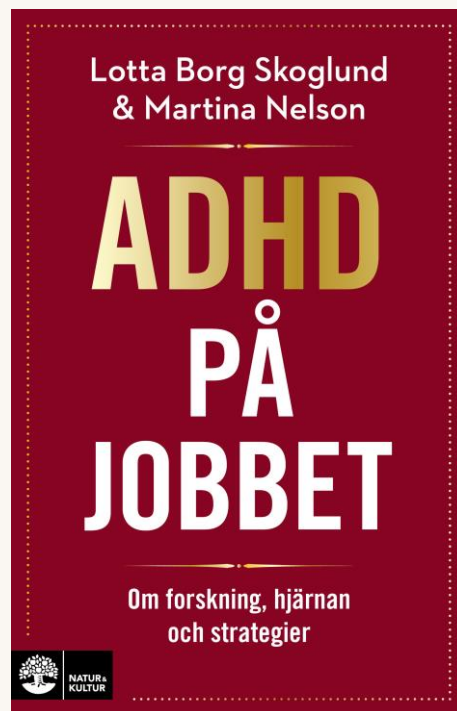
**ADHD** är varken en superkraft eller en sjukdom. det handlar om symtom och egenskaper som vi alla har mer eller mindre av.

ADHD är en **allvarlig diagnos** med mycket **god prognos** när man får rätt **förutsättningar** i skolan, på arbetet, hemma etc.

ADHD uppstår inte i ett vakuum. Omgivningen har stor betydelse för hur någon fungerar och mår.



# LÄS MER...







# TACK!

**Martina Nelson, leg psykolog,**  
spesialist i neuropsykologi  
Verksamhetschef  
Ledningsansvarig psykolog  
SMART Psykiatri

Copyright SMART Psykiatri

