

Hegðunareinkenni ADHD

ADHD – athyglisbrestur

ADHD er gjarnan skipt í tvo undirflokka, ADHD – athyglisbrestur og ADHD – ofvirkni/hvatvísi eftir því hvers konar einkenni eru mest ríkjandi.

- Börn með athyglisbrest lenda oft „milli stafs og hurðar“ og eru ekki alltaf auðfundin. Þau vekja síður athygli vegna þess að ofvirkni eða hvatvísi er ekki áberandi í hegðun þeirra og gleymast því gjarnan og vandamál þeirra eru oft talin leti eða áhugaleysi.
- Eftirtalin einkenni og eiginleikar koma fram við mismunandi aðstæður og í mismiklum mæli. Börn með athyglisbrest sýna þessi einkenni í mun ríkari mæli en börn án athyglisbrests og getur það valdið þeim töluverðum erfiðleikum. Eðli þessara einkenna hefur mikil áhrif á námsgetu og árangur í skóla.

Eiginleikar og einkenni athyglisbrests

- Að truflast auðveldlega af utanaðkomandi áreiti, t.d hljóði, sjónáreiti, hreyfingu.
- Að virðast ekki hlusta þegar talað er til manns.
- Erfiðleikar með að fylgja fyrirmælum.
- Verulegir erfiðleikar við að halda athygli og árvekni – sérstaklega við verk sem krefjast áreynslu hugar eða verkefni sem eru seinleg, leiðinleg eða ekki sjálfvalin.
- Erfiðleikar með einbeitingu og athygli við verkefni – oft þarf að veita beina aðstoð við að ná einbeitingu.
- Að missa oft þráðinn við lestur.
- Slök einbeiting við lestur – sérstaklega ef texti er erfiður, langur, leiðinlegur eða lesefnið ekki sjálfvalið.
- Að gleyma hvað verið var að lesa og þurfa oft að endurlesa.
- Að „detta út“ – geta virst „út úr heiminum“.
- Að dreyma dagdrauma.
- Að finnast hlutir oft yfirþyrmandi.
- Erfiðleikar við að hefjast handa við verkefni.
- Að ljúka ekki verkefnum – eiga mörg ókláruð verkefni.
- Að eiga erfitt með að vinna sjálfstætt – eiga erfitt með að halda athygli við verkefni.
- Leiði.
- Doði eða þreyta, t.d. að sofna auðveldlega í kennslustund.
- Að hirða ekki um smáatriði og gera mörg kæruleysisleg mistök, t.d í stærðfræði, stafsetningu, skrift – stærð stafa og kommur.

- Slök námsgeta.
- Óstöðug frammistaða – að geta leyst verkefni einn daginn en ekki þann næsta.
- Skipulagsleysi – að týna hlutum og eigum t.d. ritgerðum, blýöntum eða bókum; skrifborð, skólatöskur, skápar og herbergi geta litið út eins og eftir náttúruhamfarir.
- Erfiðleikar með skipulagningu og tímastjórn, t.d að áætla, tímasetja, undirbúa athafnir/ verkefni.
- Lítið eða ekkert tímaskyn – að vanmeta oft þann tíma sem tekur að vinna verkefni.
- Að skjóta hlutum á frest.
- Gleymni.
- Lítil afköst í skriflegum verkefnum.
- Slök „innri verkstjórn“.
- Erfiðleikar við lestur, reikning eða við skriflega tjáningu.

ADHD – ofvirkni/hvatvísi

Einstaklingar með þessa tegund ADHD hafa fjölmörg einkenni ofvirkni og hvatvísi. Þeir geta sýnt einhver einkenni athyglisbrests en þau einkenni eru óveruleg.

Börn og unglingar með ADHD – ofvirkni/hvatvísi eiga erfitt með að halda aftur af sér og stjórna hegðun. Þau sýna mörg neðantalinna einkenna og eiginleika. Jafnvel þótt sú hegðun sem nefnd er hér fyrir neðan sé í ákveðnum mæli eðlileg hjá börnum á ýmsum aldri er hegðun barna með ADHD langt frá því sem talist getur eðlilegt miðað við þroska barnsins, að tíðni, stigi eða magni.

Eiginleikar og einkenni ofvirkni

- Að vera stöðugt á hreyfingu – að hlaupa og klifra mikið í aðstæðum þar sem það er óviðeigandi.
- Að vera sífellt „á ferðinni“ og hafa mikla orku.
- Að geta ekki setið kyrr – hoppa upp úr stólum eða láta sig detta úr honum, liggja á hnjónum, standa upp úr sætinu.
- Mikið um ónáuðsynlegar hreyfingar – ganga um, stappa fótum, tromma fingrum.
- Ókyrrð.
- Að þurfa stöðugt að hafa eitthvað í höndunum, fíkta í nálægum hlutum eða stinga í munninn.
- Hendur eða fætur á iði.
- Að iða í sæti.
- Að gefa frá sér óviðeigandi hljóð.
- Að ráfa um kennslustofuna – að vera ekki á sínum stað.
- Að eiga erfitt með að leika sér hljóðlega.

- Að eiga erfitt með að halda sig á sínu svæði og ryðjast oft inn á svæði annarra.
- Að tala of mikið.
- Að eiga erfitt með að slaka á og róa sig.

Eiginleikar og einkenni hvatvísi

- Að hrópa upp yfir sig – oft á óviðeigandi hátt.
- Að eiga erfitt með að rétta upp hönd og bíða eftir að mega svara eða tala.
- Að trufla oft eða ónáða aðra.
- Að geta ekki beðið eftir að röðin komi að sér í leikjum og athöfnum.
- Að geta ekki haft hemil á höndum og fótum.
- Að geta ekki beðið eftir umbun – vilja fá hluti STRAX.
- Að kunna reglur og afleiðingar en gera samt endurtekið sömu mistök eða brjóta reglur.
- Að komast í vandræði vegna erfiðleika við að stöðva og hugsa áður en framkvæmt er, hegðun kemur á undan hugsun.
- Að eiga erfitt með að standa í röð.
- Að hugsa ekki um afleiðingar og eiga þar af leiðandi til að meiða sig oft, skeyta ekki um hættur og sýna áhættuhegðun – t.d. að hoppa úr mikilli hæð, hjóla blindandi.
- Að lenda oft í óhöppum – brjóta hluti.
- Að tala án þess að hugsa, koma með óviðeigandi athugasemdir, segja allt sem kemur upp í hugann, brúka munn við yfirboðara.
- Að hefjast handa við verkefni án þess að bíða fyrirsmæla, áður en hlustað er á fyrirsmæli til enda eða tekinn tími til að lesa leiðbeiningar.
- Að flýta sér með verkefni, einkum þau sem eru óspennandi, til að ljúka þeim af og gera mikið af kæruleysislegum villum.
- Að leiðast auðveldlega og sýna óþolinmæði.
- Að gefa sér ekki tíma til að laga eða leiðrétta verkefni.
- Að trufla eða angra aðra oft.
- Að dragast að því sem er áhugaverðara eða meira örvandi í umhverfinu.
- Að slá stundum í bræði eða taka hluti frá öðrum – að halda hvorki aftur af sér né hugsa um afleiðingar.

Mikil tilfinningasemi

- Að reiðast auðveldlega – hafa stuttan kveikiþráð.
- Reiðiköst.
- Skapsveiflur.
- Að pirrast auðveldlega.
- Bráðlyndi.

- Að missa auðveldlega stjórn á sér.
- Ofurviðkvæmni.

Aðrir algengir eiginleikar

- Að eiga erfitt með að tengjast öðrum – að semja betur við yngri börn en jafnaldra.
- Fastheldni á rútínu eða athafnir.
- Að æsast auðveldlega upp.
- Árásargirni.
- Slök félagsfærni.
- Að bregðast illa við aga.
- Að eiga erfitt með að vinna að langtímamarkmiðum.
- Lágt sjálfsmat.
- Slök fínhyrfærni, skrifleg tjáning og afköst.
- Næmni fyrir hljóðum, áferð eða snertingu – að reyna stundum að verjast snertingu.
- Neikvæð athygli frá jafnöldrum og fullorðnum.
- Námsferfiðleikar og lítil afköst í skóla – að ná ekki þeim árangri sem búast mætti við miðað við það sem barnið virðist geta.
- Mál- og tjáningarferfiðleikar, t.d að skipta ört um umræðuefni, eiga erfitt með að orða hluti.
- Erfiðleikar með flóknar hreyfingar.

Atriði sem hafa ber í huga

- Barn getur fengið greininguna athyglisbrestur, en þó haft nokkur einkenni ofvirkni/hvatvísi; eða verið greint með ofvirkni/hvatvísi, en samt haft nokkur einkenni athyglisbrests.
- Margir sérfræðingar telja nú að kjarni vandans í ADHD liggi í skertri getu til að halda aftur af sér, að staldra við, að stöðva ... hugsa ... skipuleggja ... og framkvæma svo.
- Margar stúlkur fá ekki greiningu vegna þess að þær eru álitnar „utan við sig“ frekar en með athyglisbrest.
- Námsferfiðleikar eru afar algengur fylgikvilli ADHD. Ef grunur vaknar ætti þverfaglegt teymi að meta hvort nemandi með ADHD glími við einhverja gerð námsferfiðleika.