

# Vad är adhd?

Alla kan ha svårt att fokusera, sitta stilla och kontrollera impulser ibland, särskilt vid trötthet och stress. Men för en del barn, ungdomar och vuxna är problemen ständigt närvarande och påverkar allvarligt sättet att fungera i vardagen. Då kan det handla om adhd.

Adhd har inte med intelligens att göra och innebär varken att du är sjuk eller skadad. Adhd innebär att du fungerar på ett annorlunda sätt än vad majoriteten av alla människor gör. Adhd är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, NPF.

## Olika former av adhd

Det finns olika former av adhd. Den vanligaste formen innebär att man har svårigheter att fokusera, att reglera aktivitetsnivån samt kontrollera impulser. Det finns också en form som främst handlar om svårigheter att koncentrera sig. Den formen kallas ibland för add.

## Hur märks adhd?

Adhd kan se väldigt olika ut. Här listar vi några vanliga exempel.

### Exempel på koncentrationssvårigheter

- Du gör ofta slarvfel.
- Du har lätt för att bli störd och har svårt att koncentrera dig.
- Du har svårt att organisera och planera.
- Du har svårt att komma i tid eller bli klar med uppgifter i tid.
- Du har svårt att komma ihåg uppgifter eller tider.

### Exempel på svårigheter att reglera aktivitetsnivån

- Du känner dig ofta rastlös och otålig.
- Du har svårt att göra saker lugnt och stilla.
- Du pratar väldigt mycket, även om det stör andra.

### Exempel på impulsivitet

- Du svarar på frågor innan de har ställts färdigt.
- Du avbryter ofta andra.
- Du har svårt att vänta och att stå i kö.
- Du har svårt att styra ditt humör. Du kan till exempel bli väldigt arg och få utbrott.