



# ADHD

JA TARKKAAMATTO-  
MUUSPAINOTTEINEN  
MUOTO (ADD)

## ADHD-liitto ry

ADHD-liitto ry jäsenyhdistyksineen on jo yli 25 vuoden ajan tukenut adhd-oireisia henkilöitä sekä heidän läheisiään antamalla ohjausta, tukea ja neuvontaa sekä järjestämällä koulutuksia ja sopeutumisvalmennusta. Liitto on osaltaan pyrkinyt edunvalvonnan ja ajantasaisen tiedon levityksellä lisäämään yhteiskunnan ja päättäjien ymmärrystä adhd-oireisten henkilöiden tuke-  
misen tärkeydestä.

**Tänä päivänä ADHD-liitto ry toimii lähes 20 jäsenyhdistyksensä kattojärjestönä.** Jäsenyhdistyksissä toimii kymmeniä erilaisia ryhmiä ja kerhoja (vertaistukiryhmiä, toimintakerhoja, yms.) ja jäseniä sekä jäsenperheitä on yli 2 300. Raha-automaattiyhdistys (RAY) tukee liiton toimintaa.

## Adhd

Adhd on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, josta käytetään myös nimitystä tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriö. Adhd tulee englanninkielisistä sanoista Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Kyseessä on neuropsykiatrinen häiriö, jonka ydinoireet ovat tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus. Nämä ydinoireet voivat näkyä ja painottua eri tavoin ja niistä on haittaa useammalla elämän osa-alueella. Suomessa käytössä olevassa WHO:n ICD-10-tautiluokituksessa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä kutsutaan yleisnimikkeellä hyperkineettiset häiriöt.

Adhd on yleinen toimintakykyä heikentävä häiriö, jonka esiintyvyys vaihtelee käytetyistä kriteereistä riippuen noin 4-10 %:n välillä. Usein adhd:hen liittyy samanaikaisesti muita psykiatrisia ja neurologisia häiriöitä.

Adhd:n voidaan ajatella olevan joidenkin ihmisten ominaispiirre, joka voi näyttäytyä eri tavoin elämänkaaren eri vaiheissa. Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa osaltaan siihen, muodostuvatko adhd-oireet merkittäviksi toimintakyvyn rajoitteiksi vai jopa vahvuuksiksi, jos ne osataan kanavoida ja huomioida oikein. Tämän vuoksi ympäristön tukitoimilla on suuri merkitys.

## Tarkkaamattomuuspainotteinen häiriö (ADD)

Varsin tavallista on, että lapsuuden ylivilkkaus vähenee nuoruudessa tai viimeistään nuorena aikuisuudessa niilläkin, joilla adhd:hen kuuluu yliaktiivisuutta ja impulsiivisuutta. Diagnoosi saattaa siten heilläkin muuttua adhd:ksi ilman ylivilkkautta. Tarkkaamattomuuspainotteisesta häiriöstä on käytetty nimitystä ADD (Attention Deficit Disorder) tai adhd pääasiassa tarkkaamaton esiintymismuoto (DSM5-luokituksen mukaan). Adhd:n tarkkaamattomuuspainotteinen esiintymismuoto on edelleen jonkin verran kiistanalainen aihe ja näkemuseroja on varsinkin Euroopan ja Amerikan välillä. Kliinistä työtä tekeville alan ammattilaisille (sekä tietysti oireisille itselleen ja omaisille) on kuitenkin selvää, että osalla ihmisistä on koko elämän kestäneitä oireita, joille ei löydy muuta selitystä, ja jotka aiheuttavat samantyyppistä, tai jopa suurempaa haittaa kuin adhd. Näillä ihmisillä ei vain missään elämänsä vaiheessa ole ollut selviä ylivilkkaus- tai impulsiivisuusoireita, siinä mielessä kuin ne adhd:n diagnoosikriteereissä esitetään.

Tarkkaavuuden pitkäkestoisen ylläpitämisen, eli keskittymisen vaikeus on hyvin keskeisellä sijalla tarkkaamattomuuspainotteisen adhd:n oireissa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei pystyisi koskaan keskittymään mihinkään. Päinvastoin tarkkaavuushäiriöinen ihminen saattaa

keskittyä erittäin hyvin, jopa uppoutua täysin (puhutaan hyperfokusoinnista tai ”flow-tilasta”) joihinkin asioihin, sellaisiin jotka kokee kiinnostavina tai mieluisina. Toisaalta ikäviin, tylsiin tai työläämpiin asioihin keskittyminen ei onnistu kuin äärimmäisen pakon edessä – kaikilla ei silloinkaan. Kuten muitakin adhd:n oireita, tätäkin esiintyy vaihtelevassa määrin jokaisella ihmisellä. Kun arvioidaan, onko kyseessä tarkkaavuushäiriön oire, on otettava huomioon oireen vaikeusaste, pitkäkestoisuus ja sen tuottamat ongelmat. Useimmille ihmisille ei-kiinnostaviin asioihin keskittyminen tuntuu työläältä, mutta yleensä siihen silti pystytään. Tarkkaavuushäiriöiseltä henkilöltä se ei onnistu. Olennaista on tarkkaavuuden erittäin jyrkkä vaihtelu, joka ei ole tahdonalaista.

Tarkkaamattomuuspainotteisen adhd:n diagnoosiin pääsy viivästyy usein. Tähän on monia syitä. Lapsilla ja nuorilla ylivilkkauksen ja impulsiivisuuden puuttuminen tarkoittaa useimmiten sitä, ettei koulussa esiinny häiriökäyttäytymistä, joka johtaisi tarkempiin tutkimuksiin. Aikuisilla tarkkaamattomuuspainotteinen esiintymismuoto saatetaan sekoittaa johonkin muuhun häiriöön, yleisimmin masennukseen. Samanaikaiset mielenterveyden häiriöt ovat sinänsä varsin tavallisia. Jopa kolmella neljästä aikuisesta, jolla on adhd, on vähintään yksi muu samanaikaissairaus. Yleisin on masennus, jota on noin joka kolmannelle. Pelkässä tarkkaamattomuuspainotteisessa adhd:ssä masennus- ja ahdistushäiriöt ovat hieman yleisempiä kuin niillä, joilla on tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriö.

## Mistä adhd johtuu?

Adhd on neurobiologinen aivojen toiminnan häiriö, jonka oirekuvan kehittymiseen voivat vaikuttaa perinnölliset tekijät, raskauteen ja synnytykseen liittyvät tekijät, synnynnäiset rakenteelliset ominaisuudet ja erilaiset psykososiaaliset tekijät.

## Mitä tukea?

Oireiden esiintyminen saattaa vaikeuttaa jokapäiväistä elämää päiväkotia-, koulu-, opiskelu-, työ- tai kotiympäristössä. Ympäristöön liittyvät tukitoimet ovat keskeisessä asemassa adhd-oireisen henkilön arjen tukemisessa. Tukimuodot tulisi järjestää yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Adhd-oireinen henkilö hyötyy usein tilanteiden, tehtävien ja toimintojen jäsentämisestä siten, että ympäristö tukee tarkkaavaisuutta ja oman toiminnan ohjaamista. Tiedon antaminen, neuvonta ja ohjaus, erilaiset terapiamuodot, sopeutumisvalmennuskurssit, valmennustoiminta, vertaistuki ja tarpeenmukainen lääkitys voivat merkittävästi tukea adhd-oireisten hyvinvointia ja elämässä menestymistä.

## Miten tutkimuksiin?

Jos epäilee läheisellä tai itsellään olevan toimintakykyä haittaavia adhd-tyyppisiä ongelmia, voi asiaa lähteä selvittämään esimerkiksi julkisen terveydenhuollon kautta (omalääkäri, koulu- lääkäri, työterveyslääkäri). Lääkäriltä voi tarvittaessa saada lähetteen tarkempiin tutkimuksiin. Myös yksityiset lääkärit voivat tehdä selvittelyitä. Tutkimukset voivat pitää sisällään haastatteluja, kyselylomakkeiden täyttämistä ja testien tekemistä. Lääkärin tutkimusten lisäksi selvittelyissä voivat olla mukana psykologi/neuropsykologi tai muita erityistyöntekijöitä. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden haasteet voivat liittyä moniin eri asioihin, joten tutkimuksissa kartoitetaan kokonaistilannetta ja mahdollisia muita oireiden aiheuttajia.

## Liity jäseneksi

ADHD-liitto ry:llä on jäsenyhdistyksiä ympäri Suomea. Löydät sinua lähinnä olevan yhdistyksen ADHD-liiton verkkosivuilta osoitteesta [www.adhd-liitto.fi](http://www.adhd-liitto.fi). Voit liittyä jäseneksi haluamaasi yhdistykseen täyttämällä sivuilla olevan jäsenhakemuslomakkeen. Voit myös ottaa suoraan yhteyttä jäsenyhdistyksen sivuilta löytyvien tietojen avulla tai ADHD-liittoon puh. 050 354 4325, [adhd@adhd-liitto.fi](mailto:adhd@adhd-liitto.fi).

ADHD-liiton jäsenyhdistykset määrittävät itse jäsenmaksunsa, joten tarkemmat tiedot maksun suuruudesta saat suoraan yhdistykseltä. Jäsenmaksuun sisältyy neljä kertaa vuodessa ilmestyvä ADHD-lehti. Lisäksi ADHD-liitto järjestää yhdistysten jäsenille suunnattuja ilmaisia koulutuksia ja tapahtumia. Myös moniin muihin liiton järjestämiin koulutuksiin on mahdollista osallistua edullisempaan jäsenhintaan. Jäsenyhdistykset tarjoavat jäsenilleen vertaistukea, erilaisia toimintakerhoja sekä retkiä ja tapahtumia. Osallistumalla aktiivisesti yhdistyksen toimintaan, voit itse vaikuttaa siihen, millaista toimintaa on tarjolla.

Ammattilaisjäsenyys on tarkoitettu lähinnä terveydenhuolto-, kasvat-, opetus- ja sosiaali-alan ammattilaisille. Ammattilainen liittyy jäseneksi suoraan ADHD-liittoon ja saa sitä myötä neljä kertaa vuodessa ilmestyvän ADHD-lehden sekä alennuksia ADHD-liiton järjestämistä koulutuksista. Joissain ADHD-liitolla myynnissä olevissa kirjoissa on myös jäsenalennuksia. Ammattilaisjäsenyyden hinta on 10 € vuodessa.

Mikäli haluat tukea ADHD-liiton toimintaa, voit liittyä kannatusjäseneksi suoraan ADHD-liittoon. Liittyminen onnistuu liiton verkkosivuilta tai ottamalla yhteyttä liittoon. Kannatusjäsenyyden hinta on 50 € vuodessa yksityisiltä henkilöiltä ja 100 € vuodessa yrityksiltä ja yhteisöiltä. Kannatusjäsenet saavat myös neljä kertaa vuodessa ilmestyvän ADHD-lehden.



**ADHD-liitto ry - ADHD-förbundet rf**  
[adhd@adhd-liitto.fi](mailto:adhd@adhd-liitto.fi)  
[www.adhd-liitto.fi](http://www.adhd-liitto.fi)  
[www.facebook.com/adhdliitto](http://www.facebook.com/adhdliitto)  
Puhelinneuvonta 040 541 7696  
arkisin klo 9-11

**Keskustoimisto**  
Pakarituvantie 4  
00410 Helsinki  
puh. 050 354 4325

**Pohjois-Suomen aluetoimisto**  
Oulu  
puh. 045 657 8720

