

# Mikä ADHD?

– ADHD-tietoa nuorelle



## Tuntuuko tutulta?

- Menitkö jo pienenä lujaa tai haaveilitko aamusta iltaan?
- Onko sinun vaikea keskittyä ja istua paikallasi?
- Onko ohjeiden noudattaminen sinulle vaikeaa?
- Unohdatko usein sovitut tapaamiset tai kadotatko usein tavaroitasi?
- Koetko hankaliksi tilanteet, joissa on paljon ihmisiä?
- Unohdatko tehdä tai palauttaa annetut tehtävät?
- Oletko hidas kirjoittamaan tai lukemaan ja onko kirjoituksessasi paljon virheitä?
- Onko tehtävien aloittaminen tai suunnitteleminen vaikeaa?  
Jäävätkö ne usein kesken?
- Myöhästytkö usein?
- Onko sinun vaikea tietää, miltä toisesta tuntuu?
- Suututko herkästi?
- Onko sinut helppo saada innostumaan hurjistakin asioista?
- Sattuuko sinulle herkästi pieniä tapaturmia?



## Mikä ADHD?

ADHD on aivojen toimintahäiriö. Se voi näkyä vaikeutena keskittyä, vuolaana puhumisena, liikkumisen tarpeena, nopeina päähänpistoina, hiljaisena haaveiluna tai jopa yllytyshulluutena.

Jalka tutisee, sormet napsuvat, kynä piirtelee kuvioita paperille, tai purkkaa kuluu pala toisensa jälkeen. Nämä sallitut ja huomaamattomat apukeinot auttavat istumaan paikallaan ja keskittymään.

Murrosikä tuo mukanaan tunnemyrskyjä kaikille nuorille. Myös ADHD:n yhteydessä voimakkaat tunteenpurkaukset ovat tavallisia. Silloin pienikin asia voi saada aikaan suuren kuohunnan – toisaalta se voi unohtua silmänräpäyksessä. Tämä tunteiden aallokko voi joskus johtaa kaverisuhteiden tiheään vaihtumiseen.

Opettaja, kaverit, vanhemmat ja kaikki muut, joiden kanssa olet tekemisissä, ovat varmasti joskus tuhahtaneet toistuville myöhästymisillesi. Ne, samoin kuin tapaamisten täydelliset unohtamiset, ovat ihan tavallisia tapahtumia, joita voit kuitenkin oppia hallitsemaan.

ADHD voi vaikuttaa siihen, että koulussa pärjääminen vaatii sinulta enemmän ponnisteluja. Opettajan kanssa yhdessä on tärkeä miettiä oppimista helpottavia tekijöitä. Onnistumiset ja epäonnistumiset niin koulussa, kotona kuin kaverisuhteissakin vaikuttavat itsetuntoon. Jokaisen pitäisi tukea omaa ja toisten itsetuntoa ja pitää siitä huolta.



## Elämää ADHD:n kanssa

ADHD on osa sinua, ja se kulkee mukana koko elämän. Se kuitenkin muuttaa muotoaan iän myötä, ja opit vähitellen huomioimaan sen omassa toiminnassasi.

Hankalien tilanteiden välttämiseksi kerro tarvittaessa opettajillesi ja lähimmille kavereillesi ADHD:stä. Kerro, mitkä asiat ovat sinulle vaikeita ja miten selviät niistä helpommin. Käytä hyväksesi ADHD-infokorttia, joka selittää toimintaasi. Infokortteja voit tulostaa ADHD-liiton verkkosivustolta. Sopivassa yhteydessä muille kertominen auttaa sinua välttämään epämiellyttävät tilanteet.

Elämän solmutilanteissa, kuten koulunkäyntiin tai ihmissuhteisiin liittyvissä pulmissa, juttele aikuiselle, esimerkiksi koulukuraattorille – hän osaa auttaa sinua eteenpäin.

Peruskoulun jälkeen sinulla on monia opiskeluvaihtoehtoja kuten kaikilla muillakin. Tällaisia voivat olla ammattikoulu, oppisopimuskoulutus, lukio, ammattikorkeakoulu ja yliopisto. Omat vahvuutesi ja mahdolliset toimintakyvyn rajoitteet kannattaa ottaa huomioon opiskelupaikkaa valitessa. Neuvoja ammatin ja opiskelupaikan valintaan saat koulusi opolta sekä työ- ja elinkeinotoimiston ammatinvalintapsykologilta. ADHD-liiton nettisivuilta löydät muun muassa opiskeluun liittyvät linkki-vinkit.

Piirroksiset: Stergos Simou



**ADHD-liitto ry – ADHD-förbundet rf**

**www.adhd-liitto.fi**  
adhd@adhd-liitto.fi

Keskustoimisto  
Sitratie 7, 00420 HELSINKI  
Puh. 050 354 4325

Pohjois-Suomen aluetoimisto  
Isokatu 47, 90100 OULU  
Puh. 045 657 8720

Esitteen painatusta on tukenut

The Lilly logo, featuring the word 'Lilly' in a red, cursive script font.