

Handledning: Nu blev det KNAS- Diagnoser

Till Läraren:

Förklaring Diagnoser till dig som är lärare. Om ni ska kunna föra en diskussion i klassen så kan det vara bra att du som pedagog vet detta om de olika diagnoserna.

ADHD

Adhd är en förkortning av Attention Deficit Hyperactivity Disorder på engelska. Det brukar översättas med uppmärksamhets- och hyperaktivitetsstörning. Om man har adhd har man svårt att koncentrera sig och man kan ha stort behov att röra på sig eller så kan man ha svårt att komma igång med uppgifter. Man är också ofta impulsiv och gör saker utan att tänka efter före.

Adhd ser olika ut hos olika personer. Hur mycket det påverkar ens vardag beror på vilket sammanhang man är i, vilka krav som ställs på en och omgivningens bemötande. De egenskaper som man kan uppleva som hinder i vissa sammanhang, kan vara tillgångar i andra.

Att man är impulsiv kan till exempel också innebära att man är idérik, fantasifull och kreativ. Man kan också vara egensinnig, orädd och vågar göra sådant som andra inte vågar, till exempel prova nya sätt att göra saker på. Många med adhd är energiska, drivande och har stor uthållighet när de själv får välja aktivitet.

Om man har svårt att koncentrera sig när det händer mycket runt omkring en kan man istället vara bra på att hyperfokusera, det vill säga ägna sig åt en enda sak med stor uppmärksamhet. Det är en fördel om man vill bli riktigt bra på någonting.

Adhd, add och damp

Ibland hör man begreppen damp eller add. Båda innebär adhd, och de används för att beskriva olika former av adhd. Add är som adhd men utan överaktiviteten. Man blir lätt distraherad och tappar uppmärksamheten, men man är inte överaktiv. Istället kan man ha svårt att komma igång med aktiviteter och att få saker och ting gjorda. Det är vanligare att flickor och kvinnor har add. Eftersom add inte alltid märks lika mycket utåt kan det ta längre tid innan det upptäcks och man får den hjälp som man behöver.

Om man har damp har man förutom adhd svårigheter med vissa rörelser. Ibland har man också svårt att tolka intryck från syn, hörsel och känsel. Begreppet damp används inte så ofta längre. Istället brukar det kallas att man samtidigt har adhd och dcd. Dcd står för Developmental Coordination Disorder.

Handledning: Nu blev det KNAS- Diagnoser

NPF

Adhd är en så kallad neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, NPF. NPF är ett samlingsnamn för flera olika diagnoser som till exempel [Aspergers syndrom](#) som är ett [autismspektrumtillstånd](#), [Tourettes syndrom](#) och OCD som också kallas [tvångssyndrom](#). Ibland kan man ha flera diagnoser på samma gång. En NPF syns inte utanpå, utan gemensamt för de olika diagnoserna är att hjärnan arbetar och fungerar på ett annorlunda sätt. Det är vanligt att om man har en NPF kan man också samtidigt ha dyslexi, dyskalkyli eller tal- och språkstörningar.

Många med NPF kan hitta strategier som kompenserar för funktionsnedsättningen, andra kan behöva hjälp med att anpassa skola och arbetsplats utifrån sina förutsättningar. Hur stora svårigheterna blir beror mycket på omgivningens krav och förväntningar

Aspergers syndrom

Aspergers syndrom är en funktionsnedsättning som påverkar hjärnans sätt att hantera information. I vardagen märks det framför allt på hur man samspelar och kommunicerar med andra människor.

Aspergers syndrom är en form av [autism](#). Autismspektrumtillstånd används som samlingsnamn för olika typer av autism med varierande svårighetsgrad. De vanligaste formerna förutom Aspergers syndrom är autistiskt syndrom och autismliknande tillstånd. Aspergers syndrom innebär att man har en lindrigare form av autism än vid autistiskt syndrom och begåvningen är normal eller hög, till skillnad från vid autistiskt syndrom då man ofta även har en [utvecklingsstörning](#).

Andra diagnoser samtidigt

Det är vanligt att flera så kallade neuropsykiatriska funktionsnedsättningar överlappar varandra, man kan till exempel samtidigt ha Aspergers syndrom och [adhd](#)

Autism

Autism är en funktionsnedsättning som innebär man har ett annorlunda sätt att ta in, bearbeta och tolka information. Det gör att man har svårt med socialt samspel och ömsesidig kommunikation. Man har också begränsade intressen och beteenden.

Orsakerna till autism är inte helt kända, men troligen bidrar flera olika biologiska faktorer, bland annat genetiska till att man får autism.

Det är vanligast att man får diagnos som barn, men ibland kan man genomgå utredning och få diagnos som vuxen.

Handledning: Nu blev det KNAS- Diagnoser

Depression

Att man känner sig ledsen och nedstämd eller tillfälligt råkar i obalans är vanligt och händer alla människor. Det hör till livet. Men om man under en längre period upplever nedstämdhet, orkeslöshet och känslor av meningslöshet kan man ha fått en depression.

Det kan finnas många olika orsaker till att man får en depression. Exempelvis kan [stress](#) som pågår länge och som man inte kan påverka och förluster eller konflikter med personer som man tycker är viktiga medföra att man blir deprimerad. Men ibland går det inte att peka på något särskilt som hänt innan man blev deprimerad. Det gäller särskilt om man har återkommande depressioner.

Knappt hälften av alla kvinnor och en fjärdedel av alla män i Sverige får någon gång i livet en depression som kan behöva behandlas.

Depression hos barn och tonåringar

Att känna sig ledsen och nedstämd ibland är vanligt och en del av livet, för både barn och vuxna. En kris eller sorg, till exempel att någon som står en nära dör eller att en pojkvän eller flickvän har gjort slut, kan vara mycket jobbigt. Men efter en tid brukar det gå över av sig själv, ibland med stöd av närstående.

En depression är mer än att vara nedstämd. Vid en depression har man flera besvär, man kan till exempel känna sig irriterad, ha svårt att tänka och koncentrera sig, sakna energi, ha svårt att äta, sova sämre eller ha ont någonstans. En depression innebär att man har besvär nästan hela tiden i minst ett par veckor.

Man kan få en depression oavsett hur gammal man är. Men depressioner visar sig på olika sätt i olika åldrar. Ett barn eller en tonåring som har en depression kan inte förstå och uttrycka sina känslor och tankar på samma sätt som en vuxen, och därför skiljer sig tecknen på depression delvis mellan barn och vuxna. En av skillnaderna är att barn och tonåringar som är deprimerade inte alltid blir märkbart nedstämda. De kan i stället ha mer av andra besvär, till exempel vara irriterade och arga.

Handledning: Nu blev det KNAS- Diagnoser

Ångest

Ångest är starka känslor av oro och rädsla som de flesta känner någon gång. Det hör till livet.

För många är ångesten knuten till något obehagligt som har hänt tidigare eller till något man tror skulle kunna hända framöver och som väcker oro. Men man kan också få intensiv ångest utan att man riktigt förstår varför man mår så dåligt.

Ångest brukar kännas tydligt i kroppen. Hjärtat slår snabbare, man kanske börjar svettas, känner som en klump i magen och kanske får svårt att andas. Symtomen är obehagliga och beror på att olika stresshormoner kommer ut i blodet.

En form av ångest kallas panikattack. Det är stark ångest som kommer plötsligt och varar i minst några minuter. Panikattacken kan kännas väldigt plågsam och överväldigande men den är inte farlig i sig. Däremot är det vanligt att man tror att något farligt eller livshotande ska hända när man får en panikattack.

Till ångestsjukdomar räknas också [generaliserat ångestsyndrom - GAD](#), [paniksyndrom](#), [social fobi](#), [fobier](#) och [tvångssyndrom](#).

Ibland används ordet ångest också för mer vardaglig oro, till exempel den nervositet man kan känna inför en jobbintervju. Men ångest är något mer än den typen av oro, som kanske främst handlar om tillfällig stress.

Ångest, fobier och tvångstankar hos barn

Ångest är starka känslor av oro och rädsla som de flesta känner någon gång, och som hör till livet. [Ångesten](#) är vanligen kopplad till något obehagligt eller smärtsamt som man tror ska hända, kanske för att det har hänt tidigare i livet eller för att man har upplevt hur andra har råkat ut för det. Men man kan också få intensiv ångest utan att man riktigt förstår varför man mår så dåligt.

Den psykiatriska beskrivningen av ångest är, något förenklat, en stark rädsla för en fara som inte är verklig. Ett barn med ångest är ofta inte helt säkert på om det finns en verklig anledning till rädslan. Men trots att det inte finns något verkligt hot att slåss mot eller fly ifrån blir reaktionen vanligtvis väldigt obehaglig.

När dessa reaktioner blir så kraftiga och frekventa att de påverkar det vardagliga livet kallas det ångestsjukdom, och det är ganska vanligt bland barn och tonåringar.

Handledning: Nu blev det KNAS- Diagnoser

Det är svårt att koncentrera sig och du hänger inte längre med i skolan som du brukade. Kanske orkar du inte ens träffa dina vänner längre. Många som är deprimerade tappar självförtroendet och börjar tvivla på sig själva. Vissa får [självordstankar](#).

När du känner att din nedstämdhet inte går över utan fortsätter att påverka ditt liv under en lång tid, är det viktigt att söka hjälp. För en del räcker det med att få någon att prata med. Det kan vara någon på skolan, i din närhet eller på en psykiatrisk mottagning. En del behöver också medicinsk hjälp som till exempel [antidepressiva läkemedel](#).

Posttraumatiskt stressyndrom

Den som blivit utsatt för [sexuella övergrepp](#), rån, olyckor, krig eller andra traumatiska händelser kan få diagnosen posttraumatiskt stressyndrom. Men det är inte alla som drabbas.

Du som fått diagnosen posttraumatiskt stressyndrom upplever antagligen de här symptomen:

- Obehagliga minnesbilder som fladdrar förbi ögonen oavsett om du sover eller är vaken. Ibland kan det vara något du känner igen från den traumatiska händelsen som utlöser minnesbilderna, en lukt eller något speciellt ljud som du hörde samtidigt som det hände. Tjejer som har blivit våldtagna kan till exempel plötsligt få upp bilder av händelsen, när de känner doften av parfymen som förövaren hade på sig.
- Minnesförlust. Du kanske inte kommer ihåg någonting från stunden då du utsattes för ett övergrepp eller blev rånad.
- Du försöker att undvika situationer som påminner om traumat du varit utsatt för. Det kan innebära att du isolerar dig från vänner eller går stora omvägar för att inte behöva gå på en speciell gata eller genom en park som påminner om det som hänt. Kanske är du rädd att det du varit med om ska hända igen om du går där.
- Du är extra känslig och får lätt utbrott, har koncentrationssvårigheter eller svårt att sova.

Det finns forskning som visar att flera olika terapiformer kan hjälpa tjejer som har blivit utsatta för någon form av övergrepp och mår dåligt av det. Då får du hjälp med att bearbeta det som hänt tillsammans med en terapeut du känner dig trygg med.

Handledning: Nu blev det KNAS- Diagnoser

Schizofreni och psykos

De som lider av schizofreni eller psykoser hallucinerar. Det betyder att de hör, känner eller ser någonting som inte andra upplever. Den vanligaste formen av psykos är att höra en eller flera röster i huvudet som befäller en att göra saker eller som är hotfulla. Du som är schizofren kan också ha lukthallucinationer. Psykoser bryter oftast ut när man är väldigt stressad över något eller har varit med om något traumatiskt.

Om du har psykos under längre tid än sex månader kan du få diagnosen schizofreni. Har du schizofreni är hela din verklighetsbild förändrad. Det innebär att du kan känna dig förföljd och hotad, trots att inte andra upplever det så. Det är då lätt att du isolerar dig från din familj och dina vänner och går in i en depression.

De som drabbas av schizofreni eller psykos rekommenderas ofta att leva ett ganska stilla och stressfritt liv. Det finns både medicinsk och terapeutisk hjälp inom psykiatrin.

Panikångest

Alla kan någon gång i livet drabbas av panikångest. Att få panikångest kan kännas väldigt skrämmande. Första gången du får en panikångestattack kanske du till och med tror att du kommer att dö.

Du kanske känner dig svimfärdig, skakig, har hjärklappning och tror att du kommer kvävas. Ofta blir du så rädd för att få panikångestattacker, att du undviker alla situationer du tror de kan komma i. Det leder till att du kanske stannar hemma från fester, från skolan och undviker att gå ut. Ibland kan du oroa dig så mycket över att få en attack att oron i sig till slut utlöser en.

Det är inte farligt att få panikångestattacker trots att det känns väldigt obehagligt. Ångesten beror ofta på känslor och jobbiga händelser som du behöver bearbeta. Ditt psyke "överreagerar" på olika situationer och tankar, det är då du får panikångest. Panikångest är en allvarlig sjukdom eftersom den begränsar livet mycket och därför är det viktigt att söka hjälp.

OCD/Tvångssyndrom

De flesta personer oroar sig för att bli smittade av farliga bakterier, att någon de bryr sig om ska dö eller att deras hus kommer att brinna ner. Det är också många som dubbelkollar att kaffebyggaren eller ugnen verkligen är avstängd innan de går hemifrån. Det är ett beteende som är vanligt och helt ofarligt. Men när dessa tankar har blivit ett så stort problem att de begränsar dig i ditt liv, då kan du ha utvecklat tvångstankar.

Handledning: Nu blev det KNAS- Diagnoser

De som har tvångstankar får kraftig ångest över att det skulle kunna hända en katastrof, det kan vara allt ifrån att de ska få någon sjukdom till att det bryter ut krig i Sverige. Tankarna är väldigt skrämmande och påträngande och känns nästan omöjliga att kontrollera. Det är vanligt att både ha tvångstankar och göra tvångshandlingar.

Du kanske känner att du måste tvätta händerna flera gånger direkt efter varandra eller kontrollerar så att ett strykjärn inte är på, tjugo gånger innan du lämnar ditt hem. Du kan också få för dig att du kommer att göra saker du inte vill. Det kan vara allt från att du är rädd att kalla dina föräldrar för pinsamma saker till att snatta smink på Åhléns utan att kunna styra över det.

Du kan också känna behovet av att räkna till exempel gatstenar eller blommor på tapeten i ditt rum och är rädd att sluta innan du har räknat alla. Kanske tror du att något hemskt ska hända om du låter bli att räkna klart. Oftast känns det bättre när du gör ritualerna, men i längden mår du mycket dåligt av det.

Har du fått diagnosen OCD/Tvångssyndrom av en psykiatriker har du rätt till något som heter kognitiv beteendeterapi. Då får du hjälp både av en terapeut och i en stödgrupp med att bli av med dina tvångstankar och tvångshandlingar.

Borderline (Emotionell instabil personlighetsstörning)

Att ha borderline känns ungefär som att åka känslomässig berg- och dalbana. Du har kraftiga humörsvängningar och känner dig full av energi i ena stunden och djupt deprimerad i den andra. Kanske [skadar du dig själv](#) med rakblad eller andra vassa föremål för att hantera din ångest.

Tjejer som har fått diagnosen borderline känner sig ofta oroliga, ledsna, förvirrade, ångestfyllda och har svårt att kontrollera sina impulser. Det betyder att du gör saker utan att tänka genom det, som du efteråt ångrar. Det kan vara snattning, att tvångsmässigt handla upp alla dina pengar eller ha sex med människor som du egentligen inte vill ha sex med.

Det kan vara svårt för andra personer att hantera någon med borderline, vilken gör att du lätt kan känna dig utanför och missförstådd. Det är vanligt att tjejer med borderline har dåligt självförtroende och är väldigt känsliga. Människor omkring en sjuk tjej kan ha svårt att förstå att något de ser som en småsak har utlöst en sådan stark reaktion hos henne. Det är också vanligt att sjuka tjejer är väldigt rädda för att bli lämnade eller övergivna.

Det finns hjälp att få om du har borderline. Det är vanligast att tjejer i övre tonåren får diagnosen. Det finns en speciellt utformad terapimetod för människor med borderline. Den heter DBT, dialektisk beteendeterapi. Där får man lära sig hantera sina känslor i svåra situationer.

Källa: Tjejjouren.se



Handledning: Nu blev det KNAS- Diagnoser

Bra länkar:

<http://psykiska-sjukdomar.se>

<http://www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/?cat=Psykiska+sjukdomar+och+besvar>

<http://www.hjarnkoll.se/Om-kampanjen/Psykisk-ohalsa/>

www.nsph.se

www.attention-utbildning.se

www.hjarnkoll.se