

DAY 3

BEHANDLINGSMULIGHEDER

PROGRAM

Indhold

Session 1: Hvad er ADHD

Session 2: Hvordan påvirker det mig?

Session 3: Behandling

Session 4: Hvad kan jeg gøre?

Format

4 sessioner, 90 min.

Slides, videoklip, øvelser, spørgsmål

Respekt og tillid

SST: SUNDHEDSSTRYRELSEN

- Generel anbefaling
 - Psykoedukation
 - Medicin
 - Terapi
 - Rådgivning og vejledning i symptomer

MEDICIN

Hvad er jeres oplevelser med ADHD medicin?



MEDICIN – HVORDAN VIRKER DET?

De medicintyper, vi bruger i Danmark har enten **dopamin** eller **noradrenalin** som fokus.

Modsat eks. typisk antidepressiv medicin tilføjer det ikke syntetiske signalstoffer, men hjælper derimod kroppen med bedre at udnytte de signalstoffer, den selv producerer.

Dette kan eks. gøres ved at hæmme de proteiner, som transporterer stoffet tilbage til genoptagelse i kroppen.



OVERSIGT

Medicin	Primær mekanisme	Virkning	Varighed
Methylphenidat	Blokerer genoptag af dopamin og noradrenalin	Hurtig	4-6 t
Methylphenidat (depot)	Blokerer genoptagelse af dopamin og noradrenalin	Gradvis	7-12 t
Dexamfetamin	Blokerer genoptagelse og øger frigivelsen	Hurtig	4-6 t
Lisdexamfetamin	Gradvist omdannet dexamfetamin	Gradvis	7-12 t
Atomoxetin	Blokerer noradrenalin genoptagelse	Langsom	Vedvarende

MEDICIN

Hvad er virkningerne af medicinen så?

Det kan ses på forskellige aspekter af eksekutive funktioner

- Det kan blive nemmere at starte og afslutte opgaver
- Sensorisk overbelastning kan mindske
- Følelsesmæssig regulering kan blive lettere
- Du får måske tid til at tænke, før du handler
- ?

TERAPI

- Kognitiv Adfærdsterapi (KAT) er den mest udbredte og mest undersøgte terapeutiske tilgang
- Mindfulness-baseret intervention (MBI)
- Dialektisk adfærdsterapi (DAT)

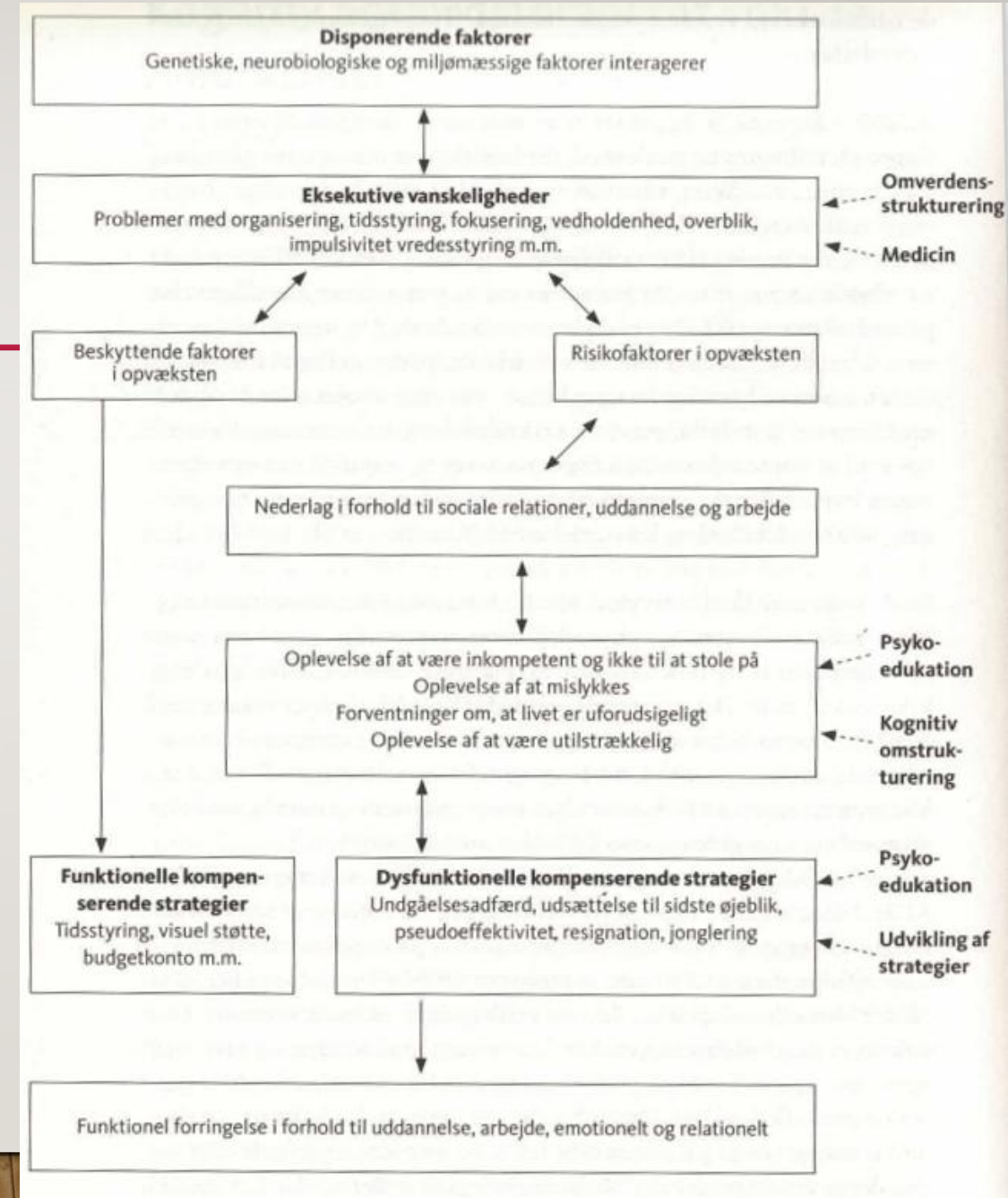
- ADHD kan ikke behandles væk, men symptomerne kan reduceres
- Angst / depression / tvangsmæssig adfærd kan behandles

KAT MODEL FOR ADHD

I KAT er ADHD en kombination af de eksekutive funktioners strukturer og de strategier, man udvikler som følge af de tidlige erfaringer.

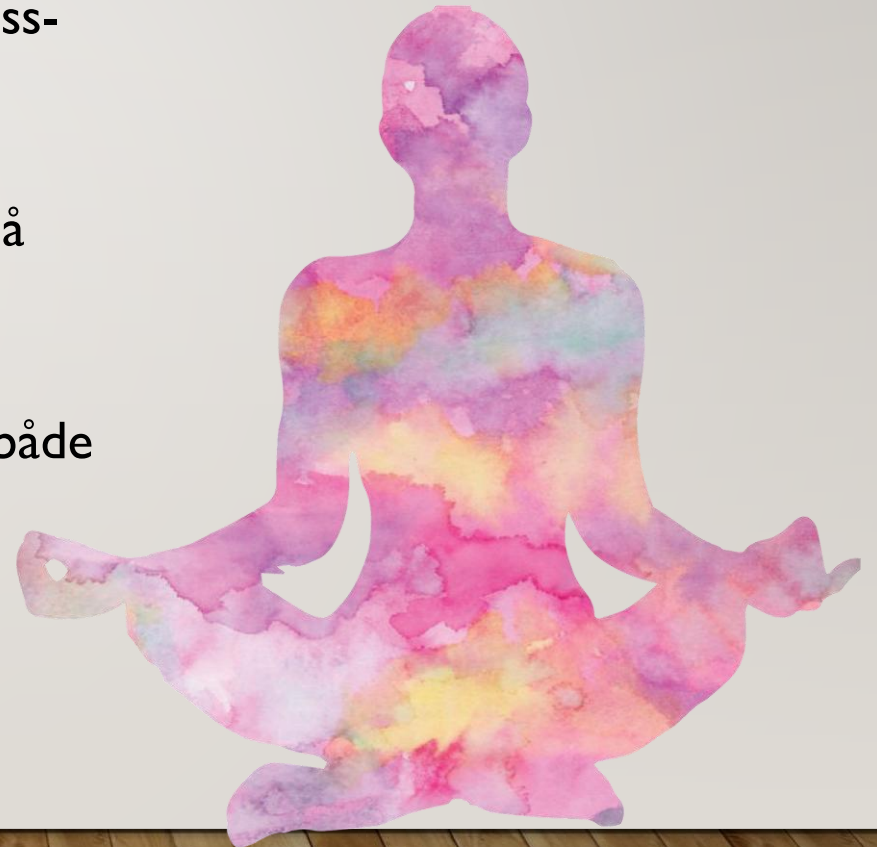
Her bruges terapi til at arbejde med ineffektive strategier og uhensigtsmæssige kerneoverbevisninger for at fungere bedre med din ADHD.

KAT forholder sig desuden til omgivelsernes indvirkning på ADHD udfordringer, og arbejder med at tilpasse dem.



MBI OG ADHD

- Behandlingsprogrammer centreret omkring mindfulness-praksisser såsom meditationer og mindful bevægelse.
- Omfatter normalt psykoedukation og kombineres også ofte med teknikker fra andre terapier, herunder KAT.
- Forskning har vist, at det har betydelig indvirkning på både kernesymptomer og eksekutive funktioner.



DAT OG ADHD

Dialektisk Adfærdsterapi (DAT) har den grundforståelse, at hvis vi har svært ved et af de fire kerneområder, er det fordi vi ikke har lært dem på en tiltrækkelig måde.

Det er normalt en kombineret behandling med både gruppe- og individuel terapi.

Forskningsresultater viser signifikant forbedring i eksekutive funktioner og i reduktion af kernesymptomer på ADHD.

DBT skills

Mindfulness	Følelser-regulering
Hold ud	Relationer

RÅDGIVNING

- Interventioner rettet mod at forbedre livssituationer
- Samarbejde med forskellige sundhedsudbydere og kommunale tjenester

HVAD VIRKER FOR DIG?

- Motion
- Vinterbadning
- Omgive dig med folk, der forstår
- ??

SPØRGSMÅL?

