

Psykoedukativ gruppe for personer med ADHD



Bilde hentet fra Colorbox

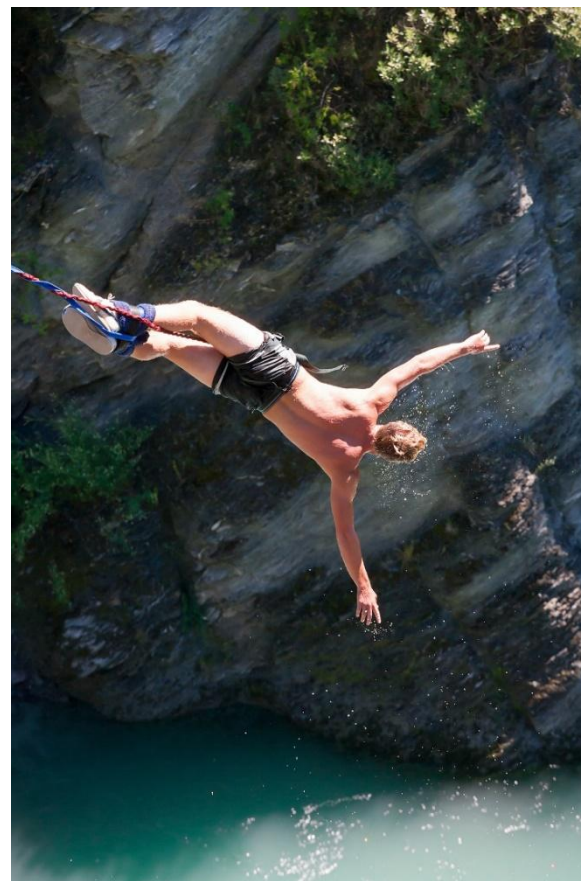
Impulsivitet og uro



Impulsivitet

Hva er det?

- Kjernekraterium, men også et symptom ved andre lidelser
- Vansker med å kontrollere reaksjoner og tenke før man handler
- Kort vei mellom tanke/følelse/impuls og handling
- Tendens til å velge kortsiktige positive konsekvenser framfor langsiktige



Bilde hentet fra Colourbox

Impulsivitet

Konsekvenser

- Vansker med å regulere følelser, blir overveldet av stress.
- Gjør eller sier ting man angres på
- Unnvikelse eller dropper å gjøre ting man burde
- Utålmodighet
- Vanskelig å slutte med det man driver med/sårbarhet for avhengighet
- Spontanitet! Spennende liv, morsom å være sammen med
- Humor og kreativitet



Hentet fra Colourbox

Impulsivitet i hjernen

- To typer impulsivitet:
 - 1) Impulskontroll
 - 2) Impulsive valg: Tendens til å velge kortsiktig framfor langsiktig belønning
- Ulike områder i hjernen involvert
- Dysfunksjon i dopaminsystemet
- <https://www.youtube.com/watch?v=Yo4WF3cSd9Q>
- Emosjonsregulering: Samspill mellom det limbiske system/hjernestammen og frontallappen

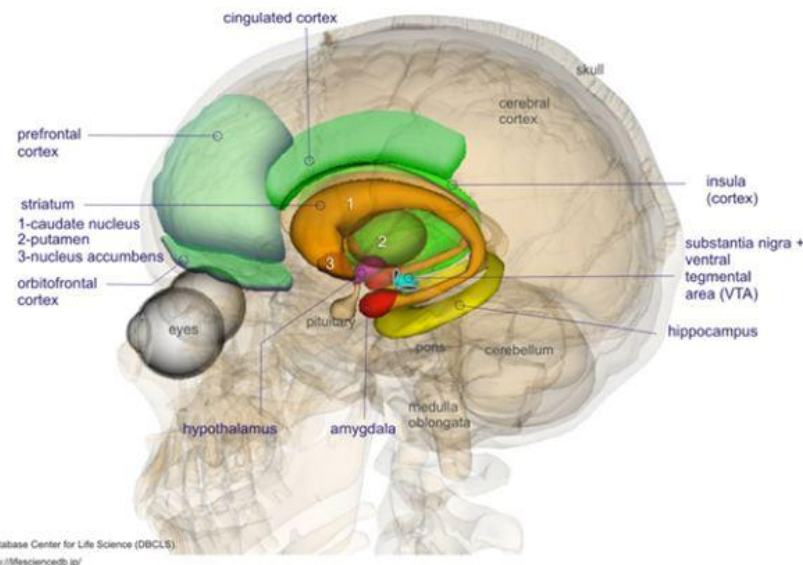


Figure 3. Brain structures making up the mesolimbic circuit. Reprinted from <http://www.cellbiol.net/ste/alpobesity3.php>

Impulsivitet

Drøft

- Opplever du impulsivitet i hverdagen? I såfall hvordan?
- Hvilke positive/negative konsekvenser har dette for deg?
- Diskuter 3 og 3



Impulsivitet

Strategier

- La positiv impulsivitet være, finn måter å utnytte dette på!
- Gi andre informasjon
- Legg en plan for vanskelige situasjoner
- Unngå de verste risikosituasjonene



Impulsivitet

Tren opp bremsene

- Mindfulness og meditasjon
- Fysisk aktivitet
- Reduser alkohol
- Stopp opp, tenk og snakk med noen når du får en ide eller blir spurt om noe. Gi deg selv tid

Bilde hentet fra Colourbox



Stop and calm down

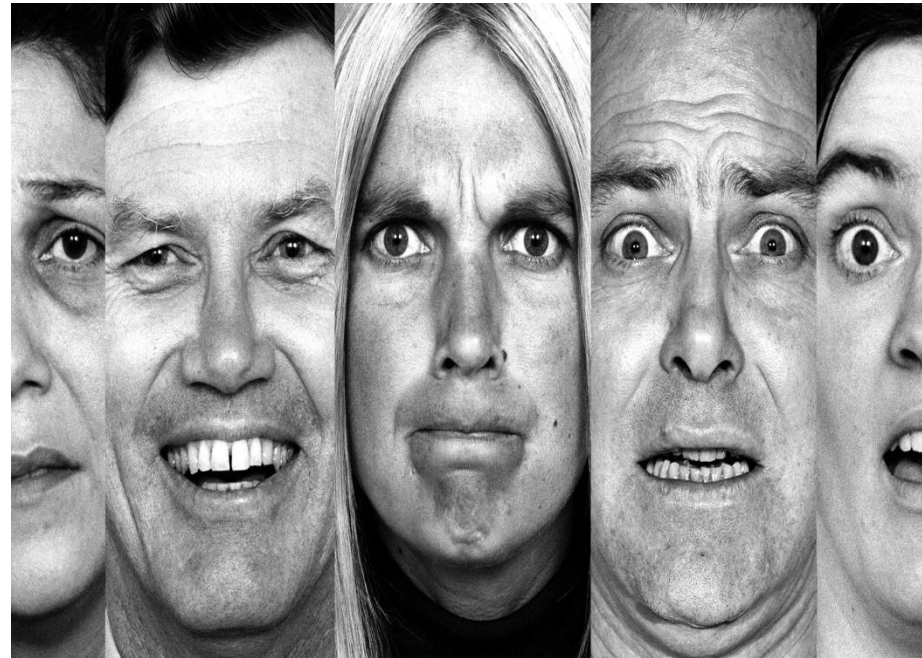
THINK of a plan

PROBLEM SOLVE wisely

Emosjonsregulering

Strategier for emosjonsregulering

- Stopp opp!
- Hva skjedde?
- Hva føler jeg nå?
- Hvordan kjennes det i kroppen?
- Hvordan kan jeg håndtere denne situasjonen?
- Tren på å bli kjent med følelser
- Trekk deg unna
- Finn aktiviteter som kan få deg i bedre humør



Bilde hentet fra https://cdn-images-1.medium.com/max/1600/0*DSr5LLmIMv4jTyeG

Hyperaktivitet

Hva er det?

- Indre uro: Føle seg rastløs, kribling i bena, flyktige tanker. Kan også være en engstelig komponent.
- Ytre uro: Uro som er synlig for andre. Store og små kroppsbevegelser.
- Endrer seg i løpet av livsløpet



Bilde hentet fra Colourbox

Hyperaktivitet

Konsekvenser

- Følelse av rastløshet og uro
- Vansker med å sitte stille i situasjoner som krever det
- Bevegelser
- Snakker mye
- Tankekjør, tusen tanker i hodet
- Mye energi og drivkraft
- Vansker med begrensning – utbrenthet/smerter/sykdom
- Vansker med å slappe av og sove



Hyperaktivitet i hjernen

Årsak

- Hjernen er i utgangspunktet veldig aktiv og trenger en dirigent for å roe seg ned
- Ved ADHD fungerer ikke dirigenten optimalt



Bilde hentet fra Colourbox

Hyperaktivitet

- Drøft 3 og 3
- Hvordan opplever du uro/hyperaktivitet i hverdagen?
- Hvilke positive/negative konsekvenser har dette for deg?
- Har du funnet måter å takle dette på?



Hyperaktivitet

- Strategier
- La kroppen bevege seg
- Hvil kroppen
- Ved grubling: La tankene være der, men ikke gi dem oppmerksomhet



Meditasjon/avspenningsøvelser



Bilde hentet fra Colourbox

Meditasjon/avspenningsøvelser

- Forestille seg et levende bilde
- Progressiv muskelavspenning: ta for seg muskelgruppe for muskelgruppe
- Lytte til rolig og avslappende musikk
- Rolig yoga
- Det finnes apper for dette, f.eks Mindfulness Nor, SMART, Headspace, evt Youtube eller kurs.



Bilder hentet fra <https://www.apple.com/no/app-store/>

Søvnhygiene

- Legg deg til samme tid hver kveld, og stå opp til samme tid hver morgen
- Ikke drikk kaffe, te eller cola etter klokka 17
- Hvis du er en «klokkekikker» om natta – gjem klokka
- Dersom du ikke får sove, ikke bli liggende å vri deg, men stå opp og gjør noe annet
- Få mye lys tidlig på dagen og lite lys senere på dagen. Spesielt lite blå lys. Kan bruke night shift på mobilen/pcen.
- Ha et kveldsritual.
- Unngå å sove på dagtid.
- Trenger du hvile – begrens middagsluren til maks 20 minutter
- Å være fysisk aktiv gir bedre søvn, men unngå hard trening rett før leggetid
- Soverommet bør være mørkt og kjølig, og unngå bruk av pc og mobil på senga

Selvhjelp for søvnvansker

[Selvhjelp for langvarige søvnvansker 1:
Introduksjon – YouTube](#) (anbefaler hele kurset)

[Søvnproblemer | Norsk forening for kognitiv
atferdsterapi](#)