

ADHD og angst

Når hjernen er på overarbejde

Af Anne-Mette Lange, klinisk psykolog, autoriseret, specialist i klinisk børne- og ungepsykologi

Det er almindeligt, at mennesker med ADHD og ADD oplever angst. Faktisk er de mere tilbøjelige til at opleve angst end andre mennesker.

Angst opstår oftere, fordi ADHD og ADD skaber problemer i skolen, blandt kammerater, i familien og på arbejdet. Der opstår problemer, fordi ADHD og ADD gør det svært for hjernen at fastholde opmærksomheden, når man skal høre efter i timerne, lave lektier eller færdiggøre arbejdsopgaver. Den slags opgaver kræver nemlig rigtig meget opmærksomhed, og hjernen kommer nemt på overarbejde i de situationer. Hjernen vil have brug for en pause, og derfor bliver man nemt afledt ved opgaver, der kræver meget opmærksomhed. Det er hjernen, der tager en slags frikvarter.

ADHD og ADD gør også, at det tit er svært at sidde stille og koncentrere sig, eller følge med i detaljerne i en samtale. I de situationer kan man opleve, at man bliver urolig i kroppen, og får behov for at bevæge sig. Eller man oplever, at man bliver meget træt, begynder at gabe, og at energien forsvinder og kroppen bliver slap.

Når man har ADHD eller ADD har man desuden ofte problemer med hjernens 'eksekutive funktioner'. Eksekutive funktioner er nogle fine ord, der kort sagt betyder: Hjernens evner til at hjælpe os til at få tingene gjort. Altså de evner, der hjælper os med at planlægge og organisere, styre tiden, huske detaljer og aftaler, og håndtere vores følelser. Når de eksekutive funktioner ikke fungerer, som de skal, er hjernen på yderligere overarbejde. Det kan påvirke evnen til at lære og følge med i skolen og på arbejdet, og gøre tingene selvstændigt. I stedet mister man nemt overblikket, og føler sig utilstrækkelig, fordi man ikke kan overskue tingene. Når hjernen er på overarbejde, kan hverdagen være overvældende og stressende. Og kronisk stress kan føre til angst.

Det kan somme tider være svært for andre mennesker, forældre, lærere, arbejdsgivere, kammerater at se og forstå de store udfordringer, som ADHD og ADD medfører. De forstår måske ikke, hvorfor man ikke altid kan det samme som andre på ens alder, eller hvorfor man glemmer, eller ikke gør tingene færdige. Eller hvorfor der er nogle ting, man har rigtig svært ved, når man nu er god til andre ting? Derfor kan der nemt opstå misforståelser, konflikter og skænderier med dem man holder af, med lærere og kammerater. Det stresser, og kan give indre uro og bekymringer, som alt sammen gør angsten værre.

Typisk er angst ikke konstant. Det kommer og går, og kan være begrænset til specifikke situationer eller perioder med mange nye udfordringer, fx. skoleskift eller nyt arbejde. Men hvis man tit oplever angst, og man begynder at undgå situationer, som giver ubehag, og hvis angst har stået på i længere tid, vil der være tale om en angstlidelse.

Mange mennesker med ADHD og ADD oplever altså angst. ADHD og ADD kan forværre angsten, og angsten kan forværre ADHD og ADD-symptomerne.

Hvis du har angst og ADHD eller ADD, kan det være vigtigt for dig og dine nærmeste at forstå, hvordan det hele hænger sammen, og hvordan du kan få det bedre. Du kan få hjælp gennem terapi, der hedder 'kognitiv adfærdsterapi' hos fx. en psykolog. Inden du laver en aftale med en psykolog, er det vigtigt, at du sikrer dig, at 1) psykologen har en efteruddannelse i kognitiv adfærdsterapi, og 2) at psykologen har erfaring med og forståelse for, hvordan ADHD/ADD og angst påvirker hinanden. Det er nemlig vigtigt, at du og evt. dine forældre får hjælp til at forstå de udfordringer, ADHD/ADD giver, og de ting der kan lette hverdagen for dig og skabe mere ro og mindre angst.