AIKUISEN ARKI TOIMIMAAN

2017 | TEKSTIT

Sami Leppämäki, Maarit Virta, Anita Salakari & Kaisa Humaljoki

ADHD LIITTO

Tämä opas on suunnattu adhd-oireisille aikuisille, mutta myös eri alojen ammattilaiset voivat hyötyä siitä adhd-oireisten aikuisten kanssa työskennellessään. Opas tarjoaa keinoja ja vinkkejä eri elämäntilanteisiin ja arjen hallintaan. Opas on otsikoitu selkeästi, joten voit halutessasi lukea vain juuri sillä hetkellä sinua kiinnostavan asian. Kaikki keinot eivät toimi kaikille, joten kannattaa kokeilla useita keinoja, että löydät juuri sen, joka palvelee sinua parhaiten. Toivottavasti oppaasta on hyötyä ja iloa arjen askareissa.

1. AIKUISEN ADHD

MIKÄ ON ADHD?

Adhd on lyhenne sanoista tarkkaavuus-ylivilkkaushäiriö (Attention-Deficit Hyperactivity Disorder). Nimi kertoo keskeiset oireet: tarkkaavuuden (ja toiminnanohjauksen) vaikeudet ja/tai ylivilkkaus (levottomuus, impulsiivisuus).

Adhd on kehityksellinen häiriö, mikä tarkoittaa sitä, että sen oireet ilmenevät lapsuudesta alkaen – aikuinen ei siis voi yhtäkkiä ”sairastua adhd:hen”. Sen sijaan osalla lapsista ja nuorista oireet lievittyvät vanhenemisen myötä. Näyttää siltä, että 30-60 %:lla lapsista, joilla on adhd, oireet jatkuvat aikuiseksi asti. Aikuisiällä oireiden ilmeneminen voi vaihdella esimerkiksi ulkoisten haasteiden mukaan. Osalla adhd:n oireet voivat jatkua läpi koko elämän.

Adhd on varsin vahvasti perinnöllinen – geenit selittävät suurimman osan sen ilmentymisestä. Adhd:n riskiä lisäävät hieman myös monet raskauden ja synnytyksen aikaiset, keskushermostoon vaikuttavat tekijät, kuten synnytyksen aikainen hapenpuute, asfyksia. Adhd ei johdu kasvatuksesta.

SAMANAIKAISSAIRAUDET

Adhd ei aikuisella yleensä ole ainoa ongelma. Aikuisista, joilla on adhd, jopa neljällä viidestä on jokin muu samanaikainen psykiatrinen tai neurologinen sairaus. Masennustila, depressio on ehkä yleisin samanaikaissairaus – jossain vaiheessa elämäänsä masennustilan on sairastanut arviolta 40 % aikuisista, joilla on adhd. Sairauksien välinen yhteys on monitekijäinen – niillä on yhteistä geneettistä taustaa, mutta depressio voi olla myös reaktiivista, seurausta adhd-oireiden aiheuttamasta pitkäaikaisesta psykososiaalisesta kuormituksesta.

Depressio saattaa peittää alleen adhd:n ja toisaalta adhd:n oireet saatetaan tulkita depressiosta johtuviksi. Osaksi tämä johtuu oirekuvan päällekkäisyydestä – myös depressioon liittyy usein kognitiivisia oireita, kuten keskittymiskyvyn ja työmuistin heikkenemistä.

Ahdistuneisuushäiriöt, kuten paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko ja yleistynyt ahdistuneisuus ovat myös yleisiä samanaikaissairauksia. Adhd:n yhtenä oireena on usein levottomuus ja ajatusten harhailu, joka saattaa altistaa ahdistuneisuudelle. Toisaalta myös pitkäaikainen ahdistuneisuus muokkaa tarkkaavuutta niin, että ahdistuneisuushäiriökin voidaan sekoittaa adhd:hen.

Valitettavan usein adhd-oireisiin liittyy päihdehäiriö. Adhd:n yhtenä piirteenä on usein impulsiivisuus ja elämyshakuisuus, jotka altistavat päihdekokeiluille ja päihdehäiriön kehittymiselle. Päihdekäytön takana saattaa alun perin olla myös jonkinlainen itselääkinnällinen tarkoitus – jokin tietty päihde saattaa tuntua helpottavan adhd-oireita ainakin lyhytaikaisesti. Päihteen säännöllinen käyttäminen voi kuitenkin johtaa väärinkäytön ja riippuvuuden kehittymiseen.

Unen ja vireystilan häiriöitä esiintyy jopa puolella aikuisista, joilla on adhd. Useimmiten kyseessä on univaiheen viivästymä, jolloin ongelmana on vaikeus rauhoittua nukkumaan illalla. Luonnollinen väsymys ja nukahtaminen saattavat tulla vasta pitkälti puolenyön jälkeen. Pidempään jatkuessaan tämä johtaa opiskelijalle tai päivätyötä tekevällä unenpuutokseen, joka myös heikentää keskittymistä. Uniapnea, eli unenaikaiset hengityskatkokset, saattaa myös johtaa tarkkaavuushäiriön kaltaisiin oireisiin. Myös levottomat jalat -oireyhtymä (RLS, restless legs syndrome) on varsin tavallinen samanaikaissairaus.

MUUT KEHITYKSELLISET HÄIRIÖT

Autismikirjon häiriöiden, kuten Aspergerin syndrooman, oirekuvassa on jonkin verran päällekkäisyyttä adhd:n kanssa, erityisesti toiminnanohjauksen vaikeuksien osalta. Autismikirjon häiriöiden ydinoireet – laaja-alainen sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelma, rajoittuneet tai poikkeavat mielenkiinnon kohteet, rutiinit tai rituaalit, ja yli- tai aliherkkyys aistiärsykkeille, ovat kuitenkin pääosin erotettavissa adhd-oireista. Asperger ja adhd voivat esiintyä myös samalla ihmisellä, mutta suurella osalla autismikirjon ihmisistä ei ole erillistä tarkkaavuus- ja/tai ylivilkkaushäiriötä.

Touretten oireyhtymä tunnetaan tic-oireista, jotka ovat lyhyitä tarkoituksettomia lihasnykäyksiä tai äännähdyksiä. Tic-oireet helpottavat monilla aikuisuuteen tullessa, tosin ei aina. Tourette-ihmisistä 30-50 %:lla on myös adhd-oireita, minkä vuoksi Tourette-ihmisellä olisi aina syytä arvioida myös adhd:n olemassaolo. **Oppimis- tai hahmotushäiriöt, kuten lukihäiriö (dysleksia) ja laskemisen erityisvaikeus, kulkevat usein käsi kädessä adhd:n kanssa.** Toisaalta vaikea dysleksia saatetaan tulkita adhd:ksi ja adhd:stä johtuvat keskittymisvaikeudet dysleksiaksi.

ELÄMÄÄ ADHD:N KANSSA

Vuosikymmenien mittaisissa seurantatutkimuksissa on osoitettu, että adhd vaikuttaa monin tavoin negatiivisesti henkilön pärjäämiseen. Ryhmätasolla nähdään esimerkiksi, että adhd-henkilöt ovat yleensä kouluttautuneet pari-kolme vuotta vähemmän, mikä näkyy myös tulotasossa, joka on keskimäärin selvästi matalampi. Adhd-oireisten henkilöiden työsuhteet ovat keskimääräistä lyhyempiä, ja sama koskee usein myös parisuhteita. Arkeen adhd-oireet tuovat usein ylimääräistä kuormitusta – etenkin, jos diagnoosi ei ole tiedossa, puolison voi olla vaikea ymmärtää mistä on kyse.

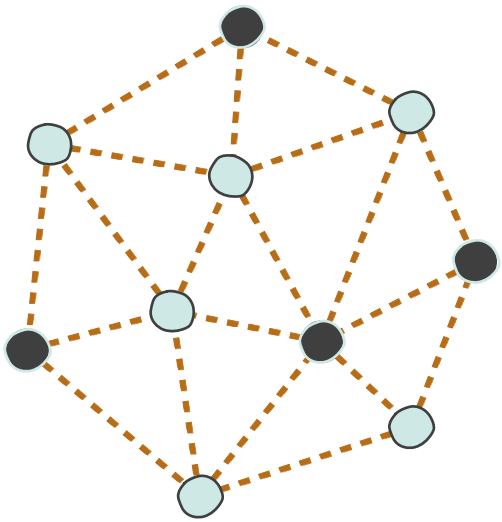
Arjen, työn ja opintojen lisäksi tiedetään, että adhd näkyy myös esimerkiksi liikennekäyttäytymisessä – adhd-oireisilla on keskimääräistä enemmän ylinopeussakkoja ja kolareita/liikenneonnettomuuksia. Valitettavasti adhd-oireisten henkilöiden elämyshakuisuus näkyy myös kohonneena taipumuksena rikollisuuteen.

Entä onko adhd:stä jotain hyötyä? Monilla on sellainen kokemus, että on – aktiivisuus, tarve tehdä, halu etsiä uusia ratkaisuja ja nähdä asiat uudella tavalla ovat saattaneet olla elämässä eteenpäin vieviä tekijöitä. Yksilöiden kohdalla adhd saattaa tuoda etua tietyissä tilanteissa. Ryhmätasolla kuitenkin nähdään useimmilla elämän osa-alueilla vaikeuksia, joita on enemmän kuin ihmisillä yleensä. Samoin adhd saattaa yksittäisillä ihmisillä yhdistyä esimerkiksi luovuuteen – tutkimusnäyttöä ei kuitenkaan toistaiseksi ole siitä, että adhd liittyisi mitenkään korkeampaan luovuuteen.

MITEN ADHD DIAGNOSOIDAAN AIKUISELLA?

Adhd:n diagnosointi aikuisella edellyttää ensinnäkin ajankohtaisen oirekuvan arviointia. Tämä tarkoittaa sitä, että diagnoosiluettelossa esitetyt 18 adhd:n oiretta käydään yksitellen läpi ja arvioidaan, täyttyykö kriteeri, eli esiintyykö sitä enemmän kuin muilla vastaavassa kehitysvaiheessa olevilla henkilöillä, esiintyykö oire usein ja useissa eri elämäntilanteissa sekä aiheuttaako kyseinen oire haittaa henkilön toimintakyvylle.

Tämän lisäksi on varmistettava oirekuvan pitkäaikaisuus. Oireita on täytynyt esiintyä lapsuudesta alkaen ja aikuisella on pyrittävä varmistumaan siitä, että useita oireita on esiintynyt viimeistään alakouluiässä. Tarvittaessa henkilön omia muistikuvia täydennetään muilla tietolähteillä, esimerkiksi haastattelemalla vanhempia ja käymällä läpi ala-asteen todistuksia.



Jotta adhd-diagnoosi voitaisiin asettaa, pitää lisäksi varmistua siitä, että oireet eivät ole seurausta muusta mielenterveyden häiriöstä. Tämän takia diagnostiseen prosessiin tulisi kuulua huolellinen psykiatrinen diagnostiikka, jossa arvioidaan muiden psykiatristen sairauksien olemassaolo sekä se, voivatko ne selittää henkilön kokemat oireet.

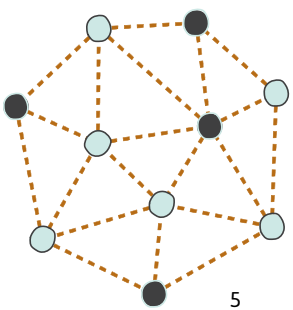
Muiden mahdollisten syytekijöiden poissulkemiseksi on joskus tarpeen tehdä muitakin tutkimuksia, kuten laboratoriokokeita tai pään magneettikuvaus. Neuropsykologinen tutkimus saattaa olla myös diagnoosia tukeva, tuoda lisätietoa esimerkiksi samanaikaisista oppimishäiriöistä sekä auttaa kuntoutuksen suunnittelussa.

AIKUISEN ADHD:N HOITO JA KUNTOUTUS

Hoidon ja kuntoutuksen perustana on aina huolellinen diagnostiikka. Mitä laaja-alaisemmista ongelmista on kyse, sitä useammin tarvitaan monialaisuutta – esimerkiksi toimintaterapeutin tekemää toimintakykyarviota tai neuropsykologista tutkimusta. Elämäntilanteesta riippuen voidaan lisäksi tarvita yhteistyötä kodin, koulun tai työpaikan kanssa.

Usein jo oikean diagnoosin löytyminen on terapeuttinen toimenpide sinänsä – se antaa ihmiselle yhden mahdollisen selitysmallin lisää sille, miksi hänestä on tullut sellainen kuin on. Etenkin, jos elämässä on ollut paljon epäonnistumisia, esimerkiksi työssä tai opinnoissa, adhd-diagnoosi saattaa olla suuri helpotus. Varsinkin, jos ihmiselle itselleen on syntynyt se käsitys, että hänessä täytyy olla jotain vikaa, koska hän ei pärjää kuten muut.

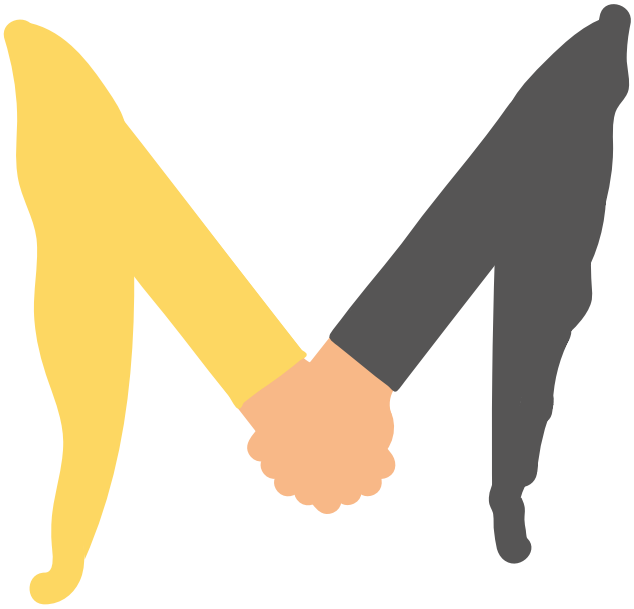
Lääkehoito on yksi keskeinen hoitomuoto, muttei ainoa – eivätkä kaikki ihmiset halua lääkitystä, vaikka heillä adhd todettaisiinkin. Lääkehoito ei myöskään yksinään muuta ihmisen toimintatapoja. Pikemminkin lääkehoito lievittää osaa oireista ja antaa mahdollisuuden muokata omaa käyttäytymistään ja totuttuja toimintatapoja toimivampaan suuntaan.



Suomessa on käytettävissä muutama lääkevaihtoehto, joista kaksi on ns. psykostimulantteja ja yksi ei ole stimulantti. Adhd:n hoidossa käytettävät lääkkeet vaikuttavat pääosin aivojen dopamiini- ja/tai noradrenaliinivälitteiseen hermotoimintaan. Lääkkeiden vaikutus on useimmiten välitön tai tulee 1-2 viikon kuluessa näkyviin. Lääkityksen hyödyt lisääntyvät yleensä säännöllisen käytön myötä ja monesti lääkityksen täysi teho näkyy vasta puolen - yhden vuoden kuluttua.

Adhd:n hoidossa käytettävät lääkkeet ovat yleisesti ottaen varsin turvallisia. Toki niihinkin, kuten kaikkiin lääkkeisiin, saattaa liittyä haittavaikutuksia. Näistä yleisimpiä ovat syketason ja verenpaineen kohoaminen, univaikeudet, hikoilu ja huimaus. Useimmiten haittavaikutukset lievenevät, kun hoitoa jatketaan. Psykostimulantteihin liittyy lisäksi väärinkäytön riski, minkä vuoksi niitä ei tulisi käyttää, mikäli henkilöllä on samanaikainen päihdeongelma.

Ei-lääkkeellisistä hoito- ja kuntoutusmuodoista keskeisiä ovat psykoedukaatio – tässä tarkoittaen sitä, että ihminen oppii tunnistamaan, mitä adhd hänen kohdallaan tarkoittaa, vertaistuki, sopeutumisvalmennus, koulun/työpaikan tukitoimet, psykoterapia, neuropsykiatrinen valmennus / adhd-ohjaus sekä neuropsykologinen kuntoutus. Sopivan hoito-/kuntoutuskokonaisuuden rakentaminen edellyttää huolellista yksilöllistä harkintaa.



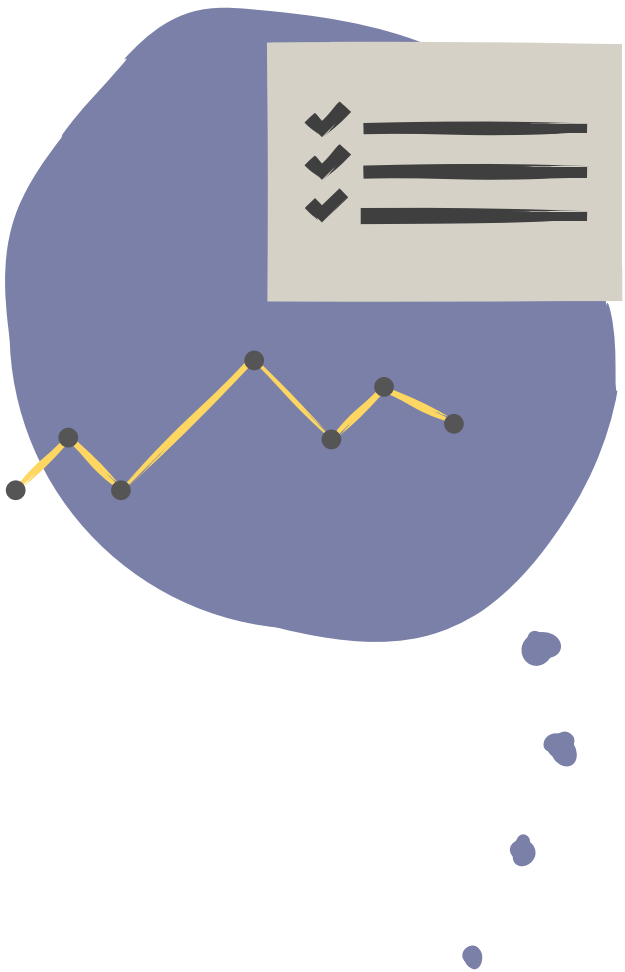
2. SINÄ PYSTYT

Adhd:n kanssa eläminen voi olla melkoista kaaoksen, hoitamattomien asioiden ja ikävien tunteiden keskellä luovimista. Osa adhd-oireisista aikuisista on kasvanut mestareiksi selviytymään kiperistä tilanteista. Toisilla taas on ollut hankalampaa ja he ovat saattaneet jopa luovuttaakin vaikeuksiensa kanssa. He saattavat ajatella, että ei kannata enää yrittää, mikään ei kuitenkaan auta.

On totta, että adhd ei katoa minnekään. Se on aina ollut osa sinua ja tulee olemaan jatkossakin, niin hyvässä kuin pahassa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että et voisi elää hyvää elämää. Adhd-oireinen aikuinen voi monin tavoin vaikuttaa omiin vaikeuksiinsa ja saada siten elämänsä muuttumaan paremmaksi. Jokainen – myös sinä – on vastuussa omasta elämästään. Siksi ei kannata luovuttaa, vaan katsoa eteenpäin ja antaa rohkeasti itselle uusi mahdollisuus.

Adhd:hen liittyvien vaikeuksien vähentäminen vaatii yleensä omien elämäntapojen muuttamista. Muutos vie aikaa ja siinä onnistuaksesi tarvitset:

- **Itsetuntemusta**. Asioita on vaikea muuttaa, jos ei tiedä, mikä on vialla eikä hahmota, mistä omat vaikeudet johtuvat. Opettele siis tuntemaan oma adhd:si ja ymmärtämään, miten se vaikuttaa elämääsi. Mieti myös vahvuuksiasi.
- **Motivaatiota**. Motivaatio on moottori, joka saa muutoksen alkuun ja pitää sitä käynnissä. Muutos onnistuu, kun motivaatio tulee sinusta itsestäsi. Ei riitä, että äitisi tai puolisosi haluaa sinun saavan elämäsi järjestykseen – sinun on itse haluttava sitä.
- **Keinoja**. Adhd-oireiden kanssa selviytymiseen on olemassa valtava määrä erilaisia tukikeinoja ja tekniikoita. Sinun on löydettävä ne keinot, jotka sopivat juuri sinulle. Kokeile vain yhtä keinoa kerrallaan. Jos jokin konsti ei yrityksistä huolimatta tuota tulosta, älä luovuta, vaan kokeile toista.
- **Sitkeää harjoittelua ja kärsivällisyyttä.** Tämä on vaikeaa monille adhd-oireisille aikuisille, jotka haluaisivat asioiden korjaantuvan nopeasti. Uusien keinojen opettelu vie kuitenkin oman aikansa. Harjoittelun myötä tekniikat lopulta automatisoituvat eikä niiden käyttö vaadi enää ponnistelua. Ehkä sinua auttaa, jos ajattelet asiaa näin: Sinulla on ollut adhd koko elämäsi ajan ja monet siihen liittyvät vaikeudet ovat kehittyneet hyvin pitkän ajan kuluessa. Siksi ongelmatkaan eivät voi kadota yhdessä yössä.
- **Luottamusta**. Luota itseesi: sinä pystyt muuttamaan asioita.



VINKKEJÄ MUUTOKSEN ALOITTAMISEEN:

Mieti, mitkä edellä olevista asioista ovat kohdallasi kunnossa ja mitkä vaativat työstämistä.

- **Keksi itsellesi oma motivointilause.** Tässä muutama esimerkki: *”Minä pystyn”, ”Muutan elämääni yksi asia kerrallaan”, ”Olen pystynyt hankkimaan itselleni ammatin, joten pystyn tähänkin”, ”Minulla on monia taitoja joiden avulla pystyn muuttamaan elämääni”, ”Monet ovat onnistuneet, minä olen yhtä hyvä kuin muut, joten minäkin onnistun”.* Tärkeää on, että lause on sinun omasi ja motivoi juuri sinua. Laita se näkyvälle paikalle ja lue monta kertaa päivässä.
- **Mieti, mitkä muut asiat (uni, päihteet, stressi, masennus, elämänmuutokset, ihmissuhdeongelmat ...) vaikuttavat elämänlaatuusi ja vaikeuksiisi adhd-oireiden lisäksi.** Voiko näille asioille tehdä jotakin?
- **Mieti, mitä sinä haluat elämässäsi muuttaa ja mitä voit hyväksyä sellaisenaan.** Kun hyväksyt joidenkin vähäpätöisempien asioiden pienen rempallaanolon, vapautat energiaa tärkeisiin asioihin – siis niihin joita oikeasti haluat muuttaa. Kukaan muu ei näitä asioita voi määritellä kuin sinä itse. Esimerkiksi siisti koti on yhdelle tärkeä ja toiselle ei.
- **Mistä aloitat?** Muutos kannattaa aloittaa yhdestä asiasta. Vasta kun olet saanut sen selvästi muuttumaan, kannattaa siirtyä seuraavaan. Aloitatko sinä suurimmasta ja haittaavimmasta? Vai jostakin pienestä? Laskut järjestykseen? Unirytmi kuntoon? Opintojen aloittaminen? Yhden keittiönkaapin hyllyn siivous? Jos aloittaminen on vaikeaa, kannattaa aloittaa pienestä asiasta. Jos taas tunnet, että voimavarasi riittävät ja elämäntilanne on sopiva, voit aloittaa jostakin isommasta.
- **Etsi eri tapoja.** Olet ehkä yrittänyt jo monta kertaa muuttaa elämässäsi jotakin ja todennut että asiat eivät kuitenkaan muuttuneet. Luovuttamisen tai samalla tavalla yrittämisen sijasta kokeile jotakin eri keinoa.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

3. ARKI

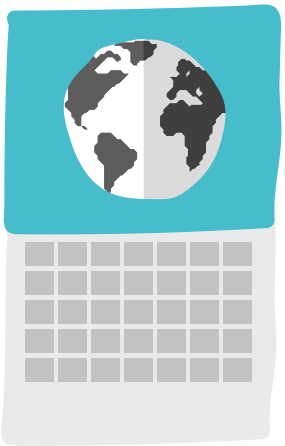
Adhd-oireiset aikuiset kuvaavat usein elämäänsä kaoottiseksi ja hallitsemattomaksi. Syynä ovat adhd:hen liittyvät oman toiminnan suunnittelun- ja tarkkaavuuden vaikeudet, joiden vuoksi arjen asioita jää huomioimatta ja hoitamatta. Hoitamattomat asiat johtavat epäjärjestykseen, joka puolestaan tekee asioiden huomioimisen ja hoitamisen entistä vaikeammaksi.

Tällaiset noidankehät ovat monen adhd-oireisen aikuisen arkipäivää. Niitä syntyy erityisen herkästi elämän muutoskohdissa, joissa uutta opeteltavaa ja tehtävää tulee lisää. Muutto, ero, lapsen syntymä, työpaikan vaihto ja opiskelujen aloitus ovat tyypillisiä esimerkkejä tilanteista, joissa arki voi tuntua haastavalta.

Tavallisimpia adhd-oireisen aikuisen arjen kompastuskiviä ovat ajan hallinta, raha-asioiden hoitaminen ja kotityöt. Tässä osiossa kerrotaan, millaisia keinoja voit käyttää elämäsi parantamiseen näissä asioissa.

AIKA

Monilla adhd-oireisilla aikuisilla on ajan hallinnan pulmia: myöhästelyä, kiirettä, aikataulusekaannuksia, asioiden jäämistä viime tippaan... Adhd-oireinen ei aina huomaa ajan kulumista ja hän saattaa herkästi arvioida alakanttiin asioiden tekemiseen tarvittavan ajan. Myös aikataulujen realistinen suunnittelu on monille hankalaa. Onneksi ajan hallinnan ongelmiin on olemassa monia hyviä keinoja, kaikkein tärkeimpänä kalenteri.



KÄYTÄ KALENTERIA.

- **Hanki yksi paperinen tai sähköinen kalenteri, jota on helppo pitää aina mukana.** Perheelliselle voi olla hyötyä myös perheen yhteisestä seinäkalenterista.
- **Merkitse heti kalenteriin kaikki tapaamiset ja niiden kestot.** Merkitse myös tapaamisten vaatimat ennakkovalmistelut (esim. ”muista jumppakamat”, ”osta lahja”, ”hanki tenttikirja”).
- **Poikkea suunnitelmistasi vain harvinaisissa, todellisissa poikkeustilanteissa.**
- **Tee hoidettavista asioista listoja ja merkitse asiat kalenteriin.**
- **Opettele katsomaan kalenteria** monta kertaa päivässä. Silmäile myös tulevia päiviä.

PYRI SÄÄNNÖLLISEEN ELÄMÄNRYTMIIN.

- **Mieti, mitkä perusasiat kuuluvat päivääsi:** nukkuminen, herääminen, ruokailut, koiranulkoilutus, työ, opiskelu, kotityöt, liikunta... Rakenna näistä suurin piirtein samanlaisena toistuva perusrunko päivääsi.
- **Keksi päivä- ja viikkorutiineja yksinkertaistamaan aikataulujen suunnittelua:** esimerkiksi vesijuoksu tiistai-iltana, kaverit keskiviikkona ja pyykinpesu lauantaina. Merkitse rutiinit kalenteriin.

SUUNNITTELE AIKATAULUJA JOKA PÄIVÄ.

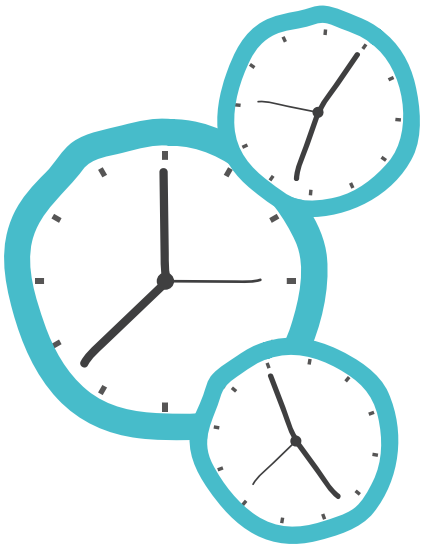
- **Varaa joka päivä aikaa aikataulujen suunnitteluun ja kalenterin selailuun.**
- **Laadi itsellesi päivä- ja viikkoaikatauluja.** Muista jättää tilaa vapaa-ajalle, odottamattomille tapahtumille ja paikasta toiseen siirtymisille.
- **Käy seuraavan päivän ohjelma läpi viimeistään illalla.** Tee tarvittavat ennakkovalmistelut.
- **Kertaa joka aamu päivän** ohjelma ennen kuin lähdet liikkeelle.

KÄYTÄ APUVÄLINEITÄ MUISTUTTAMAAN AJAN KULUMISESTA.

- **Hanki kello kodin jokaiseen huoneeseen** näkyvälle paikalle.
- **Käytä kelloa, ajastinta tai puhelimen hälytystä muistuttamaan aikatauluista** (esim. lähtemisestä, tauon lopettamisesta, lääkkeenotosta, nukkumaanmenosta).
- **Laita tärkeästä asiasta muistilappu** erottuvalle paikalle.

JOS OLET USEIN MYÖHÄSSÄ:

- **Testaa, kuinka paljon aikaa lähtemiseen ja matkantekoon oikeasti menee.**
- **Varaa matkasta riippuen esimerkiksi 10 minuuttia ylimääräistä aikaa matkaan.** Muista, että matkalla voi sattua yllätyksiä (ruuhka, tietyöt, vesisade jne).
- **Tee ennakkovalmisteluita nopeuttamaan lähtöä** (esim. laita vaatteet edellisiltana valmiiksi, pakkaa tavarat etukäteen).
- **Laadi aamutoimista tai lähtörutiineista lista** (esim. mitä pitää muistaa ottaa mukaan ja tehdä ennen kuin lähtee kotoa). Laita lista näkyvälle paikalle ja noudata sitä.
- **Laita hälytys** muistuttamaan lähtövalmisteluiden aloittamisesta esim. 15 minuuttia ennen lähtöä.



RAHA

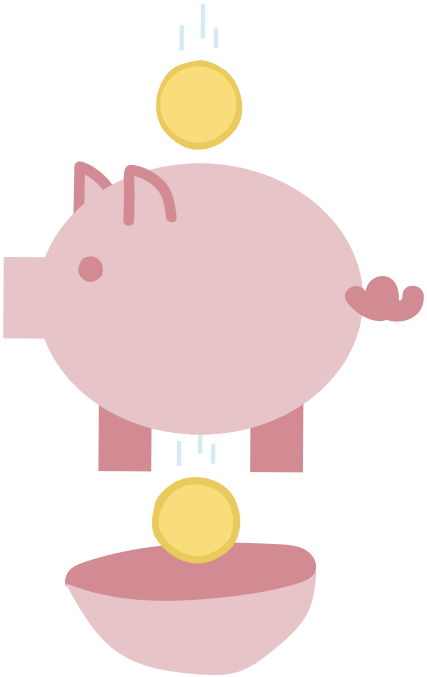
Kuten muillakin ihmisillä, myös adhd-oireisilla aikuisilla voi olla toisinaan vaikeuksia raha-asioiden hoitamisessa. Tavallista on laskujen maksun viivästyminen tarkkaavuuden-, suunnitelmallisuuden- ja aloittamisen vaikeuksien vuoksi. Impulsiivisuus taas voi näkyä turhina heräteostoksina. Myös oman talouden pitkäjänteinen suunnittelu - kuten tavoitteita varten säästäminen - voi olla hankalaa.

KEHITÄ ITSELLESI TOIMIVA SYSTEEMI LASKUJEN MAKSAMISEEN.

+ **Avaa kaikki kotiin tulevat kirjeet heti kun ne tulevat**. Laita laskut aina samaan paikkaan (esim. värikäs muovitasku, pahvikotelo, sama pöydännurkka).
+ **Keksi laskujen maksamiseen oma kuukausirutiini** (esim. laskut maksetaan kaksi kertaa kuukaudessa, aina joka kuukauden 2. ja 16. päivä). Merkitse rutiini kalenteriisi.
+ **Maksa laskut tärkeys- ja kiireellisyysjärjestyksessä.** Yleensä tärkeintä on huolehtia asumisesta (asunto, sähkö, vesi), sitten muista välttämättömistä menoista.
+ **Kirjoita maksettuihin laskuihin päivämäärä, jolloin maksoit ne.** Arkistoi ne omaan paikkaansa (esim. mappi, pöytälaatikko).
+ **Käytä verkkopankkiin tulevia e-laskuja,** jos ne sopivat sinulle.
+ **Järjestä kodin raha- ja paperiasioiden hoitamiseen tarvittavat tavarat samaan paikkaan** (esim. laskin, paperia, kyniä, kirjekuoria ja nitoja samaan koriin tai laatikkoon).

VAIKEUTA HERÄTEOSTOSTEN TEKEMISTÄ.

+ **Vältä tilanteita, joissa tiedät sortuvasi helposti heräteostoksiin** (esim. nettihuutokaupat, kaupoissa kuljeskelu ilman päämäärää).
+ **Luovu luottokorteista** äläkä pidä käteistä rahaa mukanasi.
+ **Käy kaupassa vain silloin, kun oikeasti tarvitset jotakin.** Mieti etukäteen, mitä olet menossa hakemaan, ja käy vain niissä paikoissa, joissa tarvitsemaasi asiaa myydään. Tee tarvittaessa itsellesi ostoslista muistuttamaan mitä piti ostaa.



+ **Kun olet ostamassa jotakin, kysy itseltäsi: ”Tarvitsenko tätä oikeasti** vai lisääkö tämä vain turhan tavaran määrää kotona? Onko minulla tähän oikeasti varaa? Onko jokin toinen asia, johon tämä raha pitäisi mieluummin käyttää?” Voit kiinnittää vaikka tarran tai muistilapun lompakkoosi muistuttamaan näistä kysymyksistä.
+ **Tee ostamista koskevia periaatepäätöksiä** (esim. ”en osta enää elektroniikkaa tai harrastevälineitä miettimättä asiaa ensin yön yli”).

OPETTELE PITKÄJÄNTEISTÄ TALOUDEN SUUNNITTELUA.

+ **Kartoita rahavarasi ja velkasi,** laske kuukausittaiset menosi ja tulosi.

+ **Laske, mitä jää jäljelle pakollisten menojen jälkeen.** Mieti, mihin haluat jäljelle jäävän rahasi käyttää. Mikä on tärkeintä? Haaveiletko ehkä jostakin isommasta hankinnasta, joka vaatisi säästämistä?

+ **Laadi itsellesi viikko- ja/tai kuukausibudjetti:** kuinka paljon rahaa sinulla on varaa käyttää mihinkin asiaan? Hyviä vinkkejä budjetin laatimiseen ja säästämiseen löydät esimerkiksi Marttojen sivuilta (www.martat.fi/rahat).

JOS RAHA-ASIASI OVAT PÄÄSSEET PAHASTI SOLMUUN:

+ **Ole rehellinen itsellesi.** Älä välttele asioiden selvittämistä, vaan tartu toimeen. Mitä aikaisemmin alat ongelmaa ratkoa, sitä helpommalla loppujen lopuksi pääset. Hyödyllistä tietoa löydät esimerkiksi Kilpailu- ja kuluttajaviraston sivulta (www.kkv.fi/raha-asiat).

+ **Hae rohkeasti apua** paikkakuntasi talous- ja velkaneuvojalta. He ovat koulutettuja ammattilaisia, jotka tapaavat paljon kaltaisiasi ihmisiä. Palvelu on lakisääteistä ja asiakkaalle maksutonta. Voit myös kysyä neuvoa sukulaisilta tai ystäviltä.

KOTITYÖT

Kodin siisteydestä ja järjestyksestä huolehtiminen on monille adhd-oireisille aikuisille haasteellista. Pyykinpesu ja erilaiset siivoustehtävät tuntuvat tylsiltä ja vastenmielisiltä, ja monet lykkäävät niihin tarttumista. Kotitöiden tekoa voivat haitata myös tarkkaavuusvaikeudet, suunnitelmallisuuden pulmat ja impulsiivisuus.

Kaikille kodin siisteys ja järjestys ei ole yhtä tärkeää. Jos ympärilläsi kuitenkin on kaaosta ja se häiritsee sinua itseäsi, sinun kannattaa lähteä aktiivisesti muuttamaan asiaa. Vaikka et saisi heti kaaosta pienemmäksi, yritä ainakin estää sen lisääntyminen. Pidemmän päälle sinun olisi hyvä saada tämänhetkinen sotku siivottua. Sen jälkeen voi opetella uusia tapoja, joilla saat kodin myös pysymään siistimpänä. Järjestele kotiasi sellaiseksi, että sitä on helpompi hoitaa ja opettele tekemään säännöllisesti asioita, joilla estät kaaosta syntymästä.

VARAA KOTITÖILLE AIKAA.

+ **Varaa kotitöiden tekemiseen aikaa** samalla tavalla kuin varaat aikaa työssäkäyntiin, opiskeluun, harrastuksiin ja ystävien tapaamiseen.

+ **Listaa kotityöt, joita sinun pitäisi tehdä säännöllisesti** (esim. roskien vienti, astioiden pesu, pyykinpesu, imurointi). Keksi rutiineja helpottamaan niiden muistamista: esim. perjantaina imuroidaan, lauantaina pestään pyykit. Merkitse rutiinit kalenteriin.

+ **Listaa muut tekemättömät kotityöt.** Mieti, missä järjestyksessä ne kannattaa tehdä ja merkitse ne kalenteriin.

TEE PIENIÄ ASIOITA JOKA PÄIVÄ.

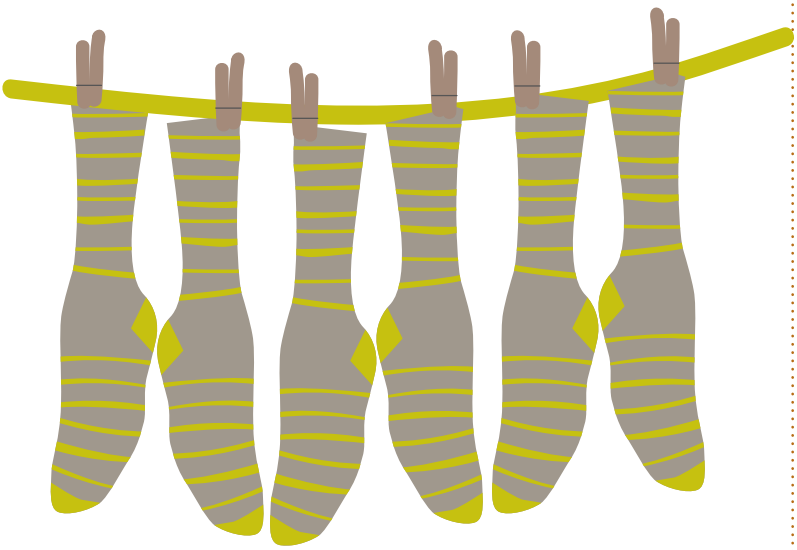
- **Palauta tavarat** heti omalle paikalleen käytettyäsi niitä (esim. imuri kaappiin, likaiset astiat keittiön tiskipöydälle).
- **Laita roskat roskikseen** aina mahdollisimman nopeasti, viimeistään ennen kuin lähdet pois huoneesta.
- **Tee pieniä asioita ohikulkiessasi.** Jos esimerkiksi pöydällä on papereita ja lehtiä hujan hajan, nappaa ohikulkiessasi kaksi ja laita ne paikoilleen (esim. roskiin tai mappiin).
- **Järjestele tavarat paikoilleen kerran päivässä** (esim. illalla ennen nukkumaanmenoa). Tee esim. joka ilta 5-10 minuutin pikasiivous, jolloin nostelet vaatteet paikoilleen, keräilet roskia jne.

JÄRJESTÄ KOTI SELKEÄMMÄKSI.

- **Keksi tavaroille omat paikat.** Pidä avaimet, lompakko ja kalenteri aina tietyssä paikassa, esim. eteisen pöydällä tai käsilaukussa. Järjestä yhteenkuuluvat tavarat samaan paikkaan (esim. siivousvälineet samaan kaappiin, kirjoitusvälineet työpöydälle).
- **Hanki roskakori jokaiseen huoneeseen.** Laita roskakorien lähelle valmiiksi uusia roskapusseja roskiksen vaihtoa helpottamaan.
- **Vähennä tavaran määrää.** Tätä voit tehdä monella tavalla: kierrätä pois ylimääräiset vaatteet ja tavarat, laita mainoskielto oveen, lopeta turhat lehtitilaukset... Jos sinulla on monta samaa tavaraa etkä tarvitse kaikkia, säästä vain yksi (esim. monta sanakirjaa -> pidä vain uusin ja kattavin). Opettele ajattelemaan eri tavalla: aina kun kotiin tulee jotakin uutta, myös jotakin vanhaa täytyy lähteä pois.
- **Keksi niksejä ja oikopolkuja arkea helpottamaan.** Voit esim. käyttää vain mustia sukkia tai hankkia pelkästään yhteensopivia vaatteita. Tai voit laatia perheellesi valmiit ruokalistat kahdelle viikolle ja käyttää listoja vuoroviikoin.
- **Kun raivaat tavaroita, luokittele ne ensin karkeasti eri kasoihin/laatikoihin.** Luokittele sen mukaan, mitä aiot tavaroille tehdä (”säästän” - ”kierrätykseen tai lahjaksi” - ”roskiin” - ”en tiedä”) tai miten usein tavaraa tarvitset (”tarvitsen usein” - ”tarvitsen joskus” - ”en ole tarvinnut pitkään aikaan”). Epäselvien tavaroiden laatikon voit säilyttää sellaisenaan ja käydä sen läpi esim. kuukauden tai puolen vuoden päästä. Laita tästä muistutus kalenteriisi.

- **Paperit kannattaa ensin luokitella** ”roskiin meneviin”, ”säilytettäviin” ja ”ehkä säilytettäviin”. Jaottele sitten ”säilytettävät” paperit niihin, jotka vaativat vielä hoitamista (esim. maksamattomat laskut) ja niihin, jotka voi jo arkistoida. Vie kaikki hoidettavat paperit samaan paikkaan ja laita niistä muistutus kalenteriisi. Arkistoi loput säästettävät paperit mappeihin.

- **Papereita mapittaessasi** sinun kannattaa laittaa yhteen kuuluvat paperit samaan mappiin tai mapin ”osastoon”. Perusta esimerkiksi oma mappi työasioille (esim. palkkakuitit, työ- ja koulutodistukset) ja kotiasioille (esim. vuokrasopimus, kotivakuutukset, remonttisuunnitelmat).



JOS KOTITÖIDEN ALOITTAMINEN ON HANKALAA:

- **Aseta tekemiselle aikaraja:** minä päivänä ja mihin aikaan teet kotityön? Merkitse se kalenteriisi samalla tavalla kuin muutkin tärkeät asiat.

- **Lisää aikapainetta:** kutsu kotiisi tärkeitä vieraita tai sovi kaverisi kanssa päivä, jolloin menette myymään vanhoja tavaroitanne kirpputorille.

- **Pilko hankalalta tuntuva homma pienempiin osiin.** Esimerkiksi keittiön siivoukseen voi kuulua roskien vieminen, tiskaaminen, ruokapöydän järjestäminen jne. Lähde tekemään osia yksi kerrallaan. Jos aloittaminen tuntuu vielä vaikealta, laske rimaa lisää ja pilko tehtävä vielä pienempiin osiin (esim. roskien vieminen: kokoa roskat pussiin, sido pussi kiinni, laita uusi pussi roskikseen, vie roskapussi ulos). Anna itsellesi kiitosta, kun saat yhdenkin asian tehtyä!

- **Motivoi itseäsi ajattelemalla lopputulosta.** Miltä kotona näyttää, kun olet siivonnut? Miltä sinusta itsestäsi tuntuu, kun olet vihdoinkin saanut työn tehtyä? Millaista on olla siistissä kodissa?

- **Palkitse itseäsi.** Mieti, mitä mukavaa voit luvata itsellesi kotityön tekemisestä ja motivoi itseäsi aloittamiseen ajattelemalla sitä.

- **Mieti, miten voisit tehdä kotitöiden tekemisestä itsellesi hauskempaa.** Voit esimerkiksi laittaa energistä musiikkia soimaan, järjestää siivoustalkoot tai tehdä siivoamisesta itsellesi kilpailun (esim. ”katsotaanpa, kuinka paljon saan tehtyä yhdessä minuutissa, jos teen niin täysillä kuin pystyn”.

- **Jos kaaos on valtava, saatat tarvita alkuun pääsemiseen ulkopuolista apua.** Älä arastele pyytää apua, on kysymys sinun elämästäsi!

4. TYÖ JA OPPIMINEN

Oman paikan löytäminen opinnoissa ja työelämässä tuottaa adhd-oireisille aikuisille usein päänvaivaa. Opinnot saattavat edetä hitaasti tai keskeytyä, opiskeluala vaihtua tavallista herkemmin. Työelämässä voi olla vaikea löytää itselle sopivaa, pysyvämpää työpaikkaa. Ongelmat johtuvat usein tarkkaavuuden, suunnitelmallisuuden, muistin ja aloittamisen vaikeuksista. Myös aiemmat huonot kokemukset voivat vaikuttaa siihen, miten avoimin mielin aikuisena lähtee töihin ja opiskelemaan.

Ei ole olemassa yhtä ammattia tai alaa, joka sopisi juuri adhd-oireisille. Jokainen on erilainen omine vahvuuksineen ja heikkouksineen. Parhaiten adhd-oireinen aikuinen pärjää yleensä sellaisissa opinnoissa ja työssä, jossa hän voi hyödyntää vahvuuksiaan – ja joka ei ole hänelle liian yksitoikkoinen. Erityisen tärkeää on oma aito kiinnostus alaan.

Seuraavassa esitellään aluksi keinoja, joiden avulla adhd-oireinen aikuinen voi parantaa keskittymistä ja muistia töissä ja opinnoissa. Sen jälkeen käsitellään työelämän taitoja, erityisesti suunnitelmallisuuden ja päätöksenteon vaikeuksia tukikeinoineen. Lopuksi keskitytään oppimiseen ja erilaisiin opiskelutekniikoihin.

KESKITTYMINEN JA MUISTI

Keskittyminen – eli tarkkaavuuden ylläpitäminen – tarkoittaa huomion pitämistä pidempään jossakin asiassa, vaikka olisi häiriötekijöitä. Adhd-oireisille aikuisille keskittyminen on hankalaa erityisesti silloin, kun asia tuntuu tylsältä tai vaikealta ja se tulee heille ulkopuolisen antamana. Esimerkiksi pitkien puheenvuorojen ja luentojen kuunteleminen, kokousten seuraaminen, tenttiin lukeminen ja lomakkeiden täyttäminen on monille työlästä.

Monilla adhd-oireisilla on taipumusta myös liialliseen keskittymiseen: heidän on vaikea irrottaa tarkkaavuutta itseään kiinnostavasta asiasta ja siirtää sitä eri asiaan. Tätä tapahtuu yksilöllisissä ”riskitilanteissa”, joita voivat olla esimerkiksi nettisurffailu tai työnteko. Osa adhd-oireisista aikuisista saattaa uppoutua johonkin niin voimakkaasti, että ajantaju katoaa ja on vaikea huomata mitään muuta. Osalla tapahtuu huomion siirtymistä epäolennaisiin yksityiskohtiin ja/tai juuttumista yhteen asiaan liian pitkäksi aikaa.

VINKKEJÄ KESKITTYMISEN PARANTAMISEEN:

+ **Huolehdi itsestäsi.** Väsymys, nälkä, kivut, mielialanlasku, motivaatio-ongelmat, stressi ja voimakkaat tunnetilat voivat kaikki voimistaa keskittymisvaikeuksiasi.

+ **Älä ajattele, että sinun pitäisi jaksaa tehdä yhtä ja samaa asiaa tuntikausia**, vaan tee asiat lyhyemmissä pätkissä. Kun jaksotat tehtävän pienempiin paloihin, sinun on helpompi pitää keskittymistä yllä koko tehtävän ajan. Voit esim. pitää tarkoituksella tauon aina 15 min välein.

+ **Tee vain yhtä asiaa kerrallaan.** Ajattele, että hoidat yhden asian ja siirryt vasta sitten seuraavaan (esim. asiakaspalvelutyössä käsittele yhden asiakkaan asia kokonaan loppuun ennen kuin palvelet seuraavaa).

+ **Tarkkaile omaa keskittymistäsi.** Kun huomaat ajatustesi karkaavan, kysy itseltäsi: ”Mitä minun pitikään oikeasti tehdä?” Voit laittaa itsellesi ”tarkkailumuistutuksia” esimerkiksi 10 minuutin välein. Jos kellon soidessa huomaat tekeväsi eri asiaa kuin piti, suuntaa tarkkaavuutesi uudelleen oikeaan asiaan.

+ **Ohjaa keskittymistäsi puhumalla ääneen.** Tätä ei voi tehdä missä tahansa, mutta esimerkiksi yksin tenttiin lukiessa tai oman työhuoneen rauhassa puhumisesta voi olla paljon apua. Juttele ääneen, mitä olet tekemässä ja mikä tekemässäsi on olennaista. Muistuttele ja kannusta itseäsi (esim. ”tämäpäs onkin vaikea asia, katsotaanpa uudestaan”, ”tämä kohta pitää tehdä rauhallisesti, pystyn siihen kyllä”, ”otetaanpa tämä yksi asia kerrallaan, sitten vasta tuo seuraava”).

+ **Tehosta keskittymistä kirjoittamalla muistiinpanoja.** Tätä voit tehdä kokouksissa, luennoilla, kokeisiin lukiessa jne. Kirjoittaminen on motoristaa toimintaa, joka stimuloi aivoja ja pitää aktivaatiotasoa yllä.

+ **Karsi häiriötekijöitä ympäriltäsi.** Tee keskittymistä vaativat asiat rauhallisessa paikassa, jossa on mahdollisimman vähän kuulo- ja näköärsykkeitä (esim. tenttiin lukeminen lukusalissa). Mieti, mikä on sinulle paras istumapaikka luennolla, palavereissa ja työpaikkaruokalassa. Yritä vähentää ulkopuolelta tulevia keskeytyksiä (esim. puhelin äänettömälle, työhuoneen ovi kiinni). Käytä tarvittaessa kuulokkeita tai korvatulppia.

+ **Poista häiritseviä ajatuksia kirjoittamalla ne ylös.** Jos esimerkiksi muistat isoäidin syntymäpäivän kesken tenttiin lukemisen tai työpalaverin, kirjoita se erilliselle paperille muistiin. Näin sinun ei tarvitse ajatella asiaa enempää ja voit jatkaa keskittymistä alkuperäiseen hommaan.

+ **Kokeile taustaääniä ja -liikettä.** Joidenkin adhd-oireisten aikuisten on helpompi keskittyä, jos taustalta kuuluu lievästi vaihtelevaa ääntä: instrumentaalimusiikkia, luonnonääniä, pesukoneen hurinaa. Joillekin on apua keinuvasta liikkeestä (esim. tenttiin lukeminen veneessä tai pihakeinussa) tai aktiivisesta liikkumisesta tehtävän aikana (esim. työpalaveri tai -puhelu samalla kun kävelee).

+ **Hyödynnä luontaista vuorokausirytmiäsi.** Onko sinulla jokin vuorokaudenaika, jolloin keskittyminen onnistuu helpommin? Pystytkö tekemään keskittymistä vaativia asioita silloin?

VINKKEJÄ LIIALLISEN KESKITTYMISEN VÄHENTÄMISEEN:

- **Tunnista tilanteet, joissa sinulla on taipumusta ylikeskittymiseen,** mikrofokusointiin (tarkkaavaisuuden siirtyminen tehtävän kannalta epäolennaiseen asiaan) tai juuttumiseen.
- **Päätä etukäteen, kuinka paljon aikaa saat käyttää asian tekemiseen.** Laita tarvittaessa hälytys muistuttamaan ajan loppumisesta. Esimerkiksi netistä tietoa etsiessäsi voit päättää, että sinulla on vain 20 minuuttia aikaa selvittää asia.
- **Pidä taukoja,** sillä tauot vähentävät riskiä liialliseen keskittymiseen. Voit laittaa kellon muistuttamaan tauon pitämisestä (ja tauon lopettamisesta). Palaa tauon jälkeen suunnitellusti asian pariin.
- **Päätä etukäteen, mikä tekemässäsi asiassa on tärkeintä ja kuinka tarkka sinun on oltava.** Pitääkö työskennellä suurpiirteisesti, hieman tarkemmin vai erittäin yksityiskohtaisesti? Jos aikaa on vähän, on usein toimittava suurpiirteisemmin.
- **Opettele tarkkailemaan itseäsi samalla kun työskentelet.** Kysy säännöllisesti itseltäsi: ”mikä tällä hetkellä on tärkeintä” ja ”teenkö sitä mitä piti”. Tarkista, että et tee asiaa liian pikkutarkasti. Ohjaa tarvittaessa toimintaasi puhumalla ääneen. Voit myös laittaa kellon muistuttamaan itsesi tarkkailemisesta.
- **Pyydä ulkopuolista apua liiallisen keskittymisen pysäyttämiseen.** Jos sinulla on esimerkiksi taipumusta jämähtää liian pitkäksi aikaa töihin, voit sopia että läheisesi soittaa ja muistuttaa sinua lähtemisestä.

Keskittymisvaikeudet (ja myös suunnitelmallisuuden vaikeudet) vaikuttavat myös muistiin. Jos tarkkaavuus on kiinni väärässä asiassa, muistettava asia ei lainkaan pääse työmuistiin, joka on asioiden mieleenpainamisen kannalta tärkeä muistin osa. Työmuistissa asioita säilytetään ja käsitellään vain väliaikaisesti. Jotta asiat tallentuisivat pitkäkestoiseen säilömuistiin, niitä täytyy käsitellä työmuistissa tarpeeksi syvällisesti ja/tai pitkään. Jos keskittyminen karkailee kesken tämän työmuistikäsittelyn, asiat eivät pääse tallentumaan säilömuistiin ja ne jäävät siis oppimatta.

Tarkkaavuus vaikuttaa myös siihen, miten helposti opitut asiat saadaan myöhemmin palautettua säilömuistista takaisin työmuistiin (esim. luennolla kuullun asian palauttaminen mieleen tentissä). Adhd-oireisilla aikuisilla onkin todettu ongelmia työmuistissa, asioiden mieleenpainamisessa ja muististahaussa.

VINKKEJÄ MUISTIN PARANTAMISEEN:

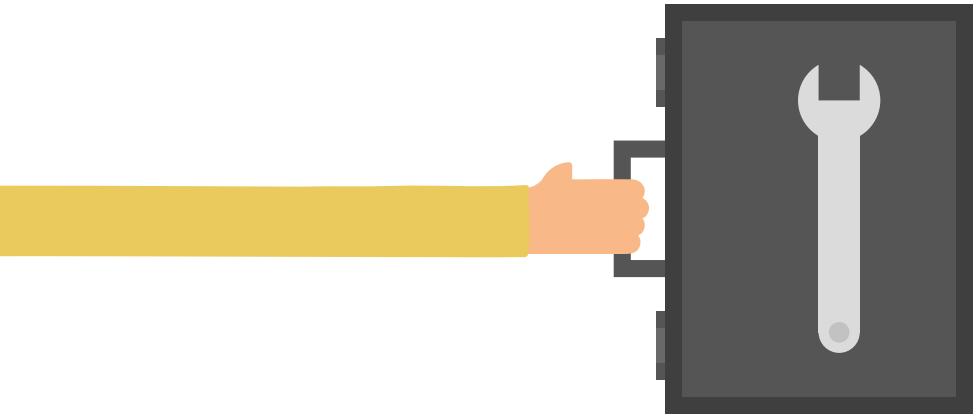
- Opettele keinoja selviytyä tarkkaavuuden ja suunnitelmallisuuden vaikeuksien kanssa. **Kun teet asioita keskittyneemmin ja järjestelmällisemmin, muistikin toimii paremmin.**
- **Vala itseesi uskoa: sinä voit oppia ja muistaa asioita.**
- **Älä hätiköi,** vaan anna itsellesi tarpeeksi aikaa asioiden opettelemiseen ja muististahakuun.
- **Käytä kalenteria.** Pidä se aina mukanasi.
- **Kirjoita muistettavat asiat aina heti ylös.** Tee muistiinpanoja työpuhelun aikana, luennolla, lääkärissä, palaverissa jne. Kirjoita muistilistoja ruokaostoksista, lääkärille sanottavista asioista ja tekemättömistä töistä. Muistilappuja voit tehdä yksittäisistä muistettavista asioista. Älä kuitenkaan käytä suurta määrää muistilappuja, sillä se sotkee muistamista. Jos muistettavaa on paljon, laita asiat mieluummin heti kalenteriin.
- **Pysähdy ja kertaa asioita.** Kun palaveri tai puhelu on päättynyt, jää hetkeksi paikallesi, silmäile muistiinpanojasi ja tee lyhyt yhteenveto tapahtuneesta: mitä tärkeää sanottiin, mihin lopputulokseen päädyttiin, mitä sovittiin, tuliko sinulle jotakin tehtävää.
- **Käytä hälytyksiä** muistuttamaan asioista (esim. lääkkeiden ottaminen, lähtövalmisteluiden aloittaminen).
- **Jätä itsellesi visuaalisia muistutuksia tärkeistä asioista.** Esimerkiksi pöydälle jätetty vanha paristo muistuttaa uusien ostamisesta. Varo kuitenkin, ettei tämä aiheuta liikaa sotkua kotiisi.
- **Säilytä mukaanotettavat tärkeät tavarat** (kalenteri, kynä, avaimet, kännykkä, lompakko jne) **samassa paikassa**, esimerkiksi eteisen pöydällä. Laita samaan paikkaan myös muut mukaan otettavat tavarat (esim. postitettava kirje).
- **Keksi rutiineja** helpottamaan sovittujen menojen muistamista (esim. tiistaisin tennistreenit).
- **Keksi omia muistisääntöjä asioiden mieleenpainamiseen.** Tämä tehostaa asioiden käsittelyä työmuistissa ja vahvistaa niiden tallentumista säilömuistiin. Mitä syvällisemmin ja omakohtaisemmin asiaa käsittelet, sitä paremmin se jää mieleen.
- **Pyri luomaan muistettavista asioista kokonaisuuksia.** Yhdistä asioita toisiinsa tai johonkin, minkä tiedät jo ennestään. Erityisen hyvin toimii asioiden linkittäminen omaan elämään.
- **Käytä mielikuvia apuna asioiden yhdistelemisessä.** Esimerkiksi uuden tunnusluvun numerot voit opetella ajattelemalla numeroista muodostuvaa kuviota (esim. neliö) tai keksimällä numeroille omia merkityksiä (esim. 2710 on ”pikkusiskon ikä ja Litmasen pelipaidan numero”). Nimien muistamisessa auttaa, kun yhdistät uuden nimen sinulle ennestään tuttuun henkilöön (esim. ”Sauli” –> Sauli Niinistö). Voit myös keksiä omia näkömielikuvia: työkaverisi Liljan nimi jää paremmin mieleen, kun kuvittelet hänen hiuksiinsa tai työpöydälleen valtavat määrät liljoja. Mitä hauskempia ja oudompia mielikuvasi ovat, sitä paremmin asia jää mieleen.

- **Luokittele muistettavia asioita keskenään samankaltaisiin ryhmiin.** Esimerkiksi kaupasta ostettavat asiat voit luokitella etukäteen maitotuotteisiin, lihatuotteisiin, viljatuotteisiin ja hedelmiin. Kun menet kauppaan, riittää että palautat ensin mieleesi tuoteryhmät – niiden avulla myös yksittäiset ostettavat asiat palaavat mieleesi. Samaa tekniikkaa voit käyttää myös muiden luettelomaisten asioiden opetteluun (esim. kasvien opettelu koulussa).
- Jos muistettava asia tuntuu monimutkaiselta, **jaottele se pienempiin paloihin.** Esimerkiksi puhelinnumero on helpompi opetella, kun sen jakaa 2-4 palan pätkiin (0801572342 -> 080 157 2342).
- **Mieleenpalautusvaiheessa sinun kannattaa muistella mahdollisimman elävästi tilannetta, jossa mieleenpainaminen tapahtui:** missä olit, mitä tapahtui, keitä oli paikalla. Ehdottele itsellesi eri vaihtoehtoja ja kuulostele, tuntuvatko ne tutuilta. Jos et esimerkiksi muista työpaikan juhlissa tapaamasi henkilön nimeä, yritä kuvitella itsesi uudelleen juhliin ja juttelemaan henkilön kanssa. Oliko nimi pitkä vai lyhyt? Tuttu vai outo? Millä alkukirjaimella nimi olisi voinut alkaa?

TYÖELÄMÄN TAIDOT

Työelämässä tarvitaan monenlaisia taitoja työstä riippuen. Kaikki työ vaatii kuitenkin tekijältään työhön sitoutumista ja kykyä omaksua annettuja ohjeita. Myös sosiaaliset taidot ovat monilla työpaikoilla tärkeitä. Mitä vastuullisempaa ja/tai itsenäisempää työ on, sitä enemmän se vaatii tekijältään myös oma-aloitteisuutta, tarkkaavuutta, suunnitelmallisuutta ja päätöksentekoa.

Tässä keskitytään erityisesti suunnitelmallisuuteen, joka on monille adhd-oireisille aikuisille vaikeaa. Ongelmia voi olla **tavoitteiden asettamisessa, realististen suunnitelmien laatimisessa ja suunnitelmien toteuttamisessa.** Adhd-oireiset saattavat myös vatvoa päätöksiä liian pitkään, tehdä hätäisiä ratkaisuja tai vältellä päätöksentekoa kokonaan. Aikataulujen hallinta ja järjestyksen ylläpitäminen voi olla haasteellista työpaikallakin. Onneksi näitä työelämän taitoja voi vahvistaa monin eri tavoin.



LAADI PITKÄN TÄHTÄIMEN TAVOITTEITA JA SUUNNITELMIA.

- **Mieti, millaista haluat työsi olevan pitkällä tähtäimellä, vaikkapa viiden vuoden kuluttua.** Oletko tyytyväinen nykyiseen työhön ja työpaikkaan, vai haluaisitko muuttaa jotakin? Onko ehkä jotakin, mitä haluaisit työelämässä vielä saavuttaa? Haluaisitko edetä uralla, opiskella lisää, vaihtaa ammattia, perustaa oman yrityksen, säilyttää nykyisen tilanteen? Pohdi eri vaihtoehtoja rauhassa useampaan otteeseen ja kirjaa niiden hyviä/huonoja puolia. Muotoile tavoite paperille.
- **Selvitä, mitä askeleita sinun täytyy ottaa päästäksesi tavoitteeseesi.** Minkälaisia välitavoitteita voisit itsellesi asettaa? Kirjoita askeleet paperille allekkain.
- **Suunnittele askeleille aikataulu:** milloin pitää tehdä mitäkin. Merkitse askeleet ja aikataulu kalenteriisi.
- **Etene suunnitelman mukaan.** Keskity yhteen askeleeseen kerrallaan.
- **Tarkista joka kuukauden alussa, että olet pysynyt suunnitelmassasi.** Mitä olet saanut aikaan, oletko menossa oikeaan suuntaan? Oikaise kurssia tarvittaessa.
- **Jos motivaatiosi alkaa rakoilla** tai aikasi kuluu muihin asioihin, muistuta itseäsi tavoitteestasi.

LÄHESTY TYÖTEHTÄVIÄSI SUUNNITELMALLISESTI.

- **Mieti joka aamu, mitkä ovat tavoitteesi tänään töissä.** Mitä on tärkeintä saada tehtyä? Missä pitää ehkä parantaa?
- **Hahmottele työpäivän kulku samana tai jo edellisenä päivänä paperille.** Mitä pitää tehdä ensin, miten etenet sen jälkeen, milloin pidät taukoja? Varaa tarpeeksi aikaa tehtävien tekemiseen ja laita tarvittaessa itsellesi muistutuksia. Tarkkaile, että pysyt suunnitelmassasi.
- **Jos sinun on vaikea asettaa tämän hetkisiä työtehtäviäsi tärkeysjärjestykseen, tee niistä ensin lista.** Jaottele sitten tehtävät A-, B- ja C-luokkiin sen mukaan, kuinka tärkeitä ne ovat. A-ryhmään kuuluvat ne tehtävät, joilla on eniten kiire tai joiden hoitamatta jättämisestä koituvat vakavimmat seurakset. B-ryhmään laitetaan vähemmän kiireelliset tai tärkeät asiat. C-ryhmään jäävät asiat, jotka voivat vielä odottaa.
- **Kirjoita päivän päätteeksi kalenteriin tai muistilapulle ne tehtävät, joita et ehtinyt vielä tehdä.**
- **Jos työhösi kuuluu paljon eri tehtäväalueita tai useita rinnakkaisia projekteja, tee niistä itsellesi tarkistuslista.** Käy lista vähintään kerran viikossa läpi ja tarkista, ettet ole unohtanut mitään tärkeää. Jos jotakin on unohtunut, varaa sille aikaa kalenteristasi.
- **Aseta työnteolle pidemmän aikavälin tavoitteita ja aikarajoja.** Tämä on tärkeää varsinkin töissä, joihin kuuluu pidempiä projekteja. Käytä apuna kalenteria ja tarvittaessa myös projektinhallintaan kehitettyjä tietokoneohjelmia.

- Kun suunnittelet isompia tehtäväkokonaisuuksia, **jäsentele suunnitelmaasi paperille.** Tee listoja, laatikoita, piirroksia, kaavioita. Kirjoita tai piirrä tarvittaessa vielä puhtaaksi.
- **Jos huomaat lykkäileväsi tylsältä tai hankalalta tuntuvaa työtehtävää, aseta sille aikaraja:** milloin aloitat tehtävän ja mihin mennessä sen pitää olla valmis? Voit myös esimerkiksi luvata työkaverillesi tai asiakkaallesi, että teet tehtävän heti tänään.
- **Aloittamista helpottaa myös tehtävän pilkkominen** tarpeeksi pieniin osiin. Aloita ensimmäisestä osasta ja etene yksi pala kerrallaan.
- Jos työntekosi jatkuvasti keskeytyy ulkopuolisten häiriötekijöiden takia, **mieti miten saisit organisoitua itsellesi yhtenäistä rauhallista työaikaa**. Auttaisiko, jos vastaisit puhelimeen ja sähköposteihin vain tiettyinä kellonaikoina? Pitäisit ovea kiinni ja puhelinta äänettömänä? Tulisit töihin aikaisemmin tai myöhemmin? Ottaisit asian puheeksi esimiehen tai työkavereiden kanssa
- **Jos olet epävarma, mitä sinulle annettuun tehtävään kuuluu, selvitä asia.** Jos esimerkiksi saat ohjeet suullisesti, varmista lopuksi, että olet ymmärtänyt ohjeen oikein (esim. ”Minä täytän siis ensin hyllyn A ja sitten vasta hyllyn C. C:hen pitää myös laittaa alennuslaput. Olihan tässä kaikki?”). Tee tarvittaessa muistiinpanoja. Yritä järjestää niin, että saat moniosaiset tai pidemmät tehtävänannot myös kirjallisesti.
- **Ota periaatteeksi, että teet työtehtävät aina loppuun saakka.** Älä jätä loppuraportointeja, viimeistelyitä ja pikkukorjauksia tekemättä! Keskeneräiset asiat kasaantuvat herkästi ja pitkän ajan päästä niitä on paljon vaikeampi tehdä.

HELPOTA PÄÄTÖSTEN TEKEMISTÄ.

- **Ota kynä ja paperi avuksi.** Kun jäsentelet ongelmallista asiaa paperille, et joudu pitämään kaikkea yhtä aikaa mielessäsi. Paperilta näet, mitä olet jo ehtinyt ajatella etkä ajaudu miettimään samoja asioita turhaan uudestaan.
- **Kokeile viisivaiheista ongelmanratkaisutekniikkaa:**

  Vaihe 1: Määrittele ongelma (esim. ”Verstaani on ihan sotkuinen enkä löydä enää vasaraa ja porakonetta”).

  Vaihe 2: Kerää tietoa ongelman ratkaisemiseksi ja keksi mahdollisimman monta erilaista ratkaisua (esim. ”Työkalut ovat täällä jossakin, sillä käytin niitä täällä viimeksi. Sotku johtuu siitä, että en ole ehtinyt enkä viitsinyt siivota verstasta. Nyt voin joko hankkia uudet työkalut kadonneiden tilalle, etsiä kadonneet työkalut tai järjestää verstaan perusteellisemmin.”).

  Vaihe 3: Valitse paras ratkaisu (esim. ”Verstas pitää järjestää niin, että kaikilla työkaluilla on omat paikat. Samalla löytyvät työkalutkin.”).

  Vaihe 4: Mieti, miten ratkaisu toteutetaan: tarvitaanko siihen ulkopuolista apua tai jotakin välineitä? (Esim. ”Järjestänkö verstaan itse vai palkkaanko sisarenpojan tekemään sen? Tarvitaanko siihen siivousvälineitä tai säilytysjärjestelmiä?”)

  Vaihe 5: Arvioi vielä valitsemaasi ratkaisua ja toimintatapaa. Toimiko se ja miksi/miksi ei? Mitä kannattaisi jatkossa tehdä toisin? (Esim. ”Sisarenpoika järjesti verstaan, mutta sotkua alkoi tulla pian uudestaan. Jatkossa verstasta täytyy siivota säännöllisesti, joko itse tai sisarenpojan avulla.”)

- **Mieti, mitkä ovat kriteerisi hyvälle päätökselle.** Jos sinun täytyy esimerkiksi ostaa itsellesi uudet työkengät, aloita pohtimalla, mikä kengissä olisi tärkeintä: ulkonäkö, mukavuus, hinta, veden- ja tuulenpitävyys, lämpimyys, ympäristöystävällisyys, nopea saatavuus... Valinta on helpompi tehdä, kun pystyt keskittymään suoraan tärkeimpiin kriteereihin (esim. mukavuus ja sopiva hinta).

- **Käytä päätöksenteossa poissulkumenetelmää:** mieti, mitkä vaihtoehdoista eivät ainakaan ole hyviä ja poista ne – mielellään kokonaan näkyvistä. Katso jäljellä olevia vaihtoehtoja. Onko jokin niistä huonompi kuin muut? Poista sekin. Jatka tätä niin pitkälle kuin pystyt.

- **Vähennä vaihtoehtojen määrää.** Päätöksen ei useinkaan tarvitse olla ”täydellinen”, vaan pienempikin määrä vaihtoehtoja voi riittää tarpeeksi hyvään lopputulokseen. Jos esimerkiksi tahdot tarjota työkavereille syntymäpäiväherkkuja, löydät riittävän hyvät vaihtoehdot lähikauppasi valikoimasta. Jos työtilaa pitää remontoida, remonttitarjousta ei tarvitse pyytää kaikilta mahdollisilta firmoilta, vaan esimerkiksi kolme riittää.

- **Aseta päätöksenteolle aikaraja.** Tämä toimii silloin, kun päätöksenteko uhkaa viedä liikaa aikaa täydellisyyden tavoittelun vuoksi. Voit merkitä kalenteriin päivän, johon mennessä päätöksen pitää olla tehty. Tai voit antaa itsellesi vain 10 sekuntia aikaa pienten päätösten tekemiseen (esim. minkä sämpylän valitset töihin evääksi).

JOS TYÖPISTEESI TAI -VÄLINEESI OVAT EPÄJÄRJESTYKSESSÄ:

- **Keksi tavaroille omat paikat.** Hanki tarpeen mukaan mappeja, laatikoita, pahvikansioita, lokerikoita, koukkuja yms. säilytysmenetelmiä avuksesi. Sijoita tavarat niin, että paljon käyttämäsi tavarat on helppo ottaa esiin.

- **Keksi rutiineja** helpottamaan järjestyksen ylläpitämistä. Voit esimerkiksi varata joka perjantaille puoli tuntia aikaa työpisteen siivoamiseen tai työvälineiden järjestelemiseen. Tai voit varata joka kuukausi yhden iltapäivän papereiden mapittamiseen. Merkitse ajanvaraukset kalenteriisi.

- **Muista järjestellä myös sähköposteja ja tiedostojasi.** Järjestä sähköpostit joka päivä ennen kuin lähdet kotiin. Nimeä tiedostot loogisesti ja tallenna ne heti sopivaan kansioon.

JOS TYÖ HALLITSEE LIIKAA ELÄMÄÄSI:

- Jos aikasi ei tunnu riittävän kaikkien töiden tekemiseen, **mieti voisitko organisoida työntekoasi jotenkin eri tavalla.** Mikä on tärkeintä, missä järjestyksessä asiat kannattaa tehdä, voiko jotakin tiputtaa pois tai siirtää muille? Keskustele tarvittaessa esimiehen kanssa.

- **Älä ota liikaa töitä.** Monet adhd-oireiset innostuvat helposti uusista asioista ja saattavat siksi suostua uusiin työtehtäviin sen enempää asiaa miettimättä. Kun sinulta pyydetään jotakin, älä lupaudu mihinkään heti, vaan mieti ensin, onko sinulla todella aikaa tehdä uudet työt kaikkien aiempien lisäksi. Pyydä tarvittaessa miettimisaikaa päätöksen tekemiseen.
- **Vuorokaudessa on rajallinen määrä tunteja eikä kukaan jaksa ilman riittävää lepoa.** Työasioista pääset parhaiten irti tekemällä välillä aivan toisenlaisia asioita.
- **Mieti, mitkä asiat ovat sinulle elämässä kaikkein tärkeimpiä.** Yritä käyttää niihin enemmän aikaa. Tee valintoja, jotka sopivat yhteen arvojärjestyksesi kanssa. Jos esimerkiksi perhe on sinulle tärkein, ota se huomioon, kun päätät, jäätkö ylitöihin.

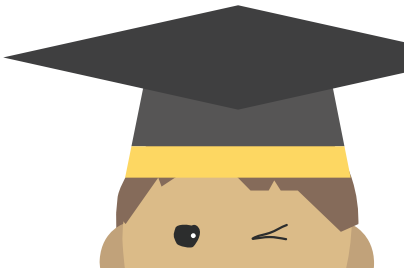
OPPIMINEN

Adhd-oireisilla aikuisilla voi olla vaikeuksia varsinkin teoreettisemmassa opiskelussa. Mielenkiintoa on ehkä vaikea pitää yllä, opiskelu ei etene aikataulussa, kotitehtävien teko ja kokeisiin lukeminen takkuavat. Keskittymis- ja työmuistivaikeudet haittaavat luentojen seuraamista ja lukemalla oppimista. Oman opiskelun suunnittelu saattaa olla ongelmallista ja opiskelun ulkopuoliset asiat varastaa liikaa aikaa opiskelulta. Adhd-oireisilla voi olla myös lukivaikeus tai muita oppimisvaikeuksia, jotka hankaloittavat uuden oppimista.

Tähän on koottu neuvoja, joista on apua tyypillisissä adhd-oireisen opiskelijan vaikeuksissa. Oppimisvaikeuksiin on olemassa omia apukeinojaan, joista löydät tietoa Internetistä (esim. Kuntoutussäätiön julkaisema ilmainen opas: www.kuntoutussaatio.fi/files/219/Oma_oppimisvalmentaja_tyokirja.pdf; Erilaisten oppijoiden liiton apuvälinekeskus: www.lukiapuvaline.fi).

KESKEISIÄ PERIAATTEITA UUDEN OPPIMISESSA OVAT:

- **Motivaation säilyttäminen**. Motivoi itseäsi ajattelemalla tavoitettasi: miksi luet? Päästäksesi kurssista läpi? Valmistuaksesi? Kuvittele itsesi tulevaisuudessa, kun olet päässyt kurssista läpi/valmistunut ammattiin/saanut ylioppilaslakin/saanut tutkinnon valmiiksi. Vain asiat, joihin suuntaat huomiosi ja joihin keskityt, on mahdollista oppia.
- Opeteltavat asiat tallentuvat säilömuistiin vain, jos niitä käsitellään ensin riittävän tehokkaasti työmuistissa. Kertaamisesta on tässä apua, mutta kaikkein paras keino on **pohtia opeteltavaa asiaa mahdollisimman syvällisesti eri kanteilta.** Mieti etenkin sitä, mitä tiedät aiheesta ennestään ja yritä yhdistää uusi asia tähän aiempaan tietoon. Mieti, miten asiaa voitaisiin soveltaa käytännössä. Miten se liittyy omaan elämääsi? Mitä mieltä olet asiasta, mitä tunteita se sinussa herättää?
- **Voit oppia vain rajallisen määrän asioita yhdellä kerralla.** Suurta tietomäärää ei voi omaksua yhden päivän aikana, vaan työskentelyä kannattaa jaksottaa useammalle päivälle. Pilko opittava pienempiin kokonaisuuksiin.
- **Olemme erilaisia oppijoita.** Miten sinä opit parhaiten: lukemalla, kuuntelemalla, näkemällä, itse tekemällä? Hyödynnä omia, hyviä toimintatapojasi ja muuta huonoja.



OPPIMISEEN VALMISTAUTUMINEN

- **Oppiminen on tehokkainta virkeänä.** Milloin sinä olet virkeimmilläsi? Voisitko opetella hankalimmat asiat silloin? Huolehdi riittävästä unesta ja levosta.
- **Suunnittele ja aikatauluta opiskelusi.** Käytä suunnitelman tekemisessä kalenteria. Aseta tavoitteet jokaiselle oppimiskerralle.
- **Positiivinen mieliala edistää oppimista:** anna itsellesi kiitosta ja/tai palkitse itseäsi onnistumisesta.
- **Poista ympäriltäsi turhat häiriötekijät:** sammuta televisio, tietokone ja puhelin. Etsi rauhallinen paikka opiskeluun.

TUNNEILLA JA LUENNOILLA OPPIMINEN

- **Mikä on sinulle paras istumapaikka?** Edessä istuessa luennoitsijaan keskittyminen on helpointa. Reunoilla tai takana istuessa voit taas yhdellä silmäyksellä rekisteröidä häiritsevät ärsykkeet ja suunnata sitten tarkkaavuutesi takaisin itse asiaan.
- **Kysy luennoitsijalta, voisitko saada esitettävän materiaalin** (esim. PowerPoint-esitys) **itsellesi etukäteen.** Tulosta materiaali ja kirjoita omat huomiosi suoraan oikeaan asiayhteyteen.
- **Kirjoita tunnilla opetetut asiat omin sanoin ylös.**
- **Merkitse itsellesi epäselväksi jääneet asiat.** Kysy niistä opettajalta tai kurssikavereilta tai selvitä asia kirjasta.
- **Voit myös kysyä, saatko nauhoittaa luennon itsellesi.** Käytä tätä keinoa harkiten, sillä aikasi ei ehkä riitä kaikkien luentojen uudelleenkuuntelemiseen.
- **Valmistaudu luentoihin etukäteen.** Lue edellisen kerran muistiinpanot aina ennen luentoa. Jos mahdollista, silmäile seuraavan tunnin aiheita etukäteen opetusmateriaalista tai kirjasta. Tämä helpottaa huomattavasti oppimistasi.
- **Käy luennon loputtua vielä rauhassa läpi omat muistiinpanosi.** Mieti, mitkä olivat luennon tärkeimmät asiat ja vedä ne yhteen kirjoittamalla tai mielessäsi.

LUKEMALLA OPPIMINEN

- **Tee lukusuunnitelma** ja aikatauluta se kalenteriin.
- **Tauota opiskeluhetket.** Lue esimerkiksi 30 minuuttia ja pidä 10 minuutin tauko, jonka jälkeen palaat takaisin lukemaan.
- **Jos keskittyminen lukemiseen on vaikeaa, laita kello soimaan 5 minuutin välein.** Kun kello soi, palauta huomiosi takaisin lukemiseen.
- **Tee lukemaasi tekstiin omia merkintöjä** kuten alleviivauksia, sivuhuomautuksia, yhteenvetoja tai käsitekartta. Käytä värejä.
- **Opittavien asioiden kirjoittaminen omin sanoin tehostaa muistamista.** Kirjoita esimerkiksi tenttikirjan luvuista lyhyt yhteenveto. Kielten sanoja opiskellessasi sinun kannattaa kirjoittaa kokonaisia lauseita, joissa käytät uusia sanoja.
- **Kokeile ääneen lukemista.** Voit myös nauhoittaa ääneenlukemistasi puhelimella ja kuunnella nauhoitusta.
- **Kokeile taustaääniä tai liikettä.** Joitakin adhd-oireisia aikuisia musiikin kuuntelu auttaa keskittymään, toisia se häiritsee. Joku saattaa keskittyä parhaiten käyttämällä kuulosuojaimia ja kävelemällä lukiessaan huonetta ympäri.

+ **Käytä SK-LKT-menetelmää luetun mieleenpainamiseen.** Tekniikka auttaa sinua liittämään uudet asiat ennestään tuttuihin ja painamaan asiat tehokkaasti säilömuistiin. Kirjaimet merkitsevät seuraavaa:

  SELAILE. Tutustu tekstiin selaamalla se läpi. Tutki, mitä teksti käsittelee: silmäile sisällysluettelo läpi, lue otsikot ja väliotsikot, katso kuvat, tutki kuvatekstit.

  KYSELE. Mieti, mitä kiinnostavaa tekstissä voisi olla, mihin siinä annetaan vastauksia tai mitä siitä haluat oppia. Kirjoita ylös muutama kysymys, joihin oletat löytäväsi tekstistä vastauksen.

  LUE. Lue teksti ja tee samalla jotakin seuraavista: alleviivaa keskeiset asiat, kirjoita tukisanoja tekstin viereen, kirjoita lyhyitä yhteenvetoja, piirrä kaavakuvia, tee käsitekartta, anna kappaleille omia otsikoita jne.

  KERTAA. Käy teksti uudelleen läpi selaamalla samat asiat kuin aivan alussa. Lue tekemäsi alleviivaukset ja muut omat merkinnät.

  TESTAA. Ota esiin aiemmin laatimasi kysymykset ja kirjoita niihin vastaukset. Keksi tarvittaessa muutama lisäkysymys.

+ **Tee lukemastasi käsitekartta** (eli miellekartta tai ajatuskartta, englanniksi mindmap). Käsitekartassa opeteltavasta asiasta piirretään kaavakuva, jossa tärkein muistettava asia on keskellä ja siihen liittyvät asiat reunoilla. Karttaa tehdessä joudut pohtimaan asioiden välisiä yhteyksiä ja jokaisen asian tärkeyttä. Näin työstät asiaa tehokkaasti ja se siirtyy paremmin säilömuistiin. Lisätietoa käsitekartoista löydät Internetistä.

KOKEESSA / TENTISSÄ VASTAAMINEN

+ **Lue kysymys huolella** ja varmista, että ymmärrät mitä kysytään.

+ **Jos sinun on vaikea palauttaa mieleen oppimaasi, voit kokeilla seuraavaa:** Anna itsesi hetkeksi rentoutua esimerkiksi keskittymällä hengitykseesi. Palaa sitten mielessäsi tilanteeseen, jossa olet asian oppinut: missä olit, mitä sinulla oli päälläsi, millainen oli tunnetilasi jne. Sitten ikään kuin ”katso” kirjaa mielessäsi.

+ **Esseekysymyksiä sisältävässä tentissä voit toimia näin:**

  1. Lue ensin kaikki kysymykset läpi huolellisesti.
  2. Listaa mieleesi tulevia asioita ranskalaisilla viivoilla.
  3. Mieti, miten paljon aikaa sinulla on kuhunkin kysymykseen.
  4. Valitse helpoin kysymys ja aloita siitä.
  5. Pohdi kysymystä. Hahmottele ranskalaisilla viivoilla ja kuvilla asioita, joita vastauksessa pitää olla. Alleviivaa pääasiat.
  6. Kirjoita vastauksesi.
  7. Tarkista, oletko aikataulussa ja suunnittele aikataulu tarvittaessa uudelleen.
  8. Vastaa jäljellä oleviin kysymyksiin yksi kerrallaan. Käy jokaisen kohdalla läpi vaiheet 5-7.
  9. Tarkista vastauksesi.

5. IHMISSUHTEET

Ihmissuhdevaikeudet ovat adhd-oireisilla aikuisilla tavallisia. Monille tulee toisten ihmisten kanssa helposti väärinkäsityksiä ja yhteentörmäyksiä. Syynä ovat usein adhd-oireet: myöhästely, töksäyttely, mielialojen ailahtelu, ajatusten karkailu... Toisaalta adhd-oireinen saattaa myös itse tulkita sosiaalisia tilanteita väärin aiempien huonojen elämänkokemustensa vuoksi. Esimerkiksi työkaverin sanoma asia voi tuntua moitteelta, vaikka niin ei oikeasti olisikaan. Joillakin adhd-oireisilla aikuisilla on lisäksi ongelmia toisten ihmisten tunteiden "lukemisessa" ja vuorovaikutustaidoissa.

Usein ympärillä olevat ihmiset eivät tiedä adhd:stä tarpeeksi ja saattavat siksi tulkita adhd-oireisen käyttäytymistä väärin. Ajatusten harhailu keskustelun aikana voi esimerkiksi tarkoittaa puolisolle, että adhd-oireinen aikuinen ei välitä hänestä. Oikeanlainen tieto onkin tärkeää puolin ja toisin.

Ihmissuhteet vaikuttavat hyvin paljon ihmisen onnellisuuteen. Siksi niiden eteen kannattaa nähdä vaivaa. Seuraavassa kerrotaan tunteiden säätelyn keinoista ja annetaan neuvoja hyvään vuorovaikutukseen. Lisäksi käsitellään erikseen parisuhdetta ja perhettä.

TUNTEET

Tunteet kuuluvat kaikkien elämään: ihastumme, vihastumme, hämmennymme, tunnemme mielihyvää ja suuttumusta. Siinä missä joku reagoi voimakkaasti pieniinkin asioihin, toista ei tunnu hetkauttavan paljon mikään. Tunteet vaikuttavat siihen, miten käyttäydymme sosiaalisissa tilanteissa ja tulkitsemme ympäristön tapahtumia. Tunteisiin voi oman kokemuksen (esim. "minä pelkään") lisäksi liittyä kehon reaktioita (esim. hengityksen tihentyminen, sydämen sykkeen muutos) ja käyttäytymisreaktioita (esim. pakeneminen paikalta).

Tunteita ei voi – eikä tarvitse – hallita, poistaa tai piilottaa. Kuitenkin liian voimakkaiden tunteiden ja reaktioiden säätely sekä kyky päästää irti negatiivisista tunteista ovat hyviä taitoja. Adhd-oireisilla on usein vaikeuksia tunteiden säätelyssä. Osalle on myös hankalaa tunnistaa omia tai toisten tunteita sekä ilmaista omia tunteita.

KEINOJA TOISTEN IHMISTEN TUNTEIDEN TUNNISTAMISEEN JA YMMÄRTÄMISEEN:

+ **Hyväksy se, että sinun kokemuksesi ei ole ainoa oikea.** Ihmiset voivat kokea samankin tilanteen hyvin eri tavalla.

+ **Yritä asettua toisen ihmisen asemaan.** Ajattele, miltä sinusta olisi tuntunut samassa tilanteessa. Voit myös miettiä, millaisia erilaisia tunteita toinen saattaa tilanteessa tuntea (esim. suuttumus, hämmennys, loukkaantuminen), vaikka ne olisivat hyvin erilaisia kuin oma kokemuksesi.

KEINOJA TUNTEIDEN JA MIELIALOJEN SÄÄTELYYN:

+ **Ennakoi, mitkä tilanteet nostattavat sinussa vahvoja tunteita** ja harkitse, menetkö niihin vai et. Jos esimerkiksi stressaannut ruuhkabusseissa, voit yrittää matkustaa eri aikaan. Huom: Tämä tekniikka ei sovi esimerkiksi tenttijännityksen hoitoon, koska ei ole järkevää välttää tenttejä, vaikka sillä tavalla välttäisitkin niihin liittyvää ahdistusta.

+ **Yritä vaikuttaa asiaan, joka herättää sinussa ikäviä tunteita.** Jos esimerkiksi ystäväsi jatkuvasti kritisoi sinua ja se saa sinut ahdistumaan, keskustele hänen kanssaan asiasta. Jos taas suutut humalassa helposti ihmisille, juo vähemmän. Itseesi liittyviin asioihin (humalatila) voit useimmiten vaikuttaa, toisiin (ystävä) et välttämättä aina.

+ **Tee mielihyvää tuottavia asioita.** Kurjien tunteiden keskellä vellominen ei auta sinua pitkällä tähtäimellä. Tee mieluummin vastapainoksi asioita, jotka tuottavat positiivisia kokemuksia: ulkoile, keskustele läheisten kanssa, käy elokuvissa, kuuntele musiikkia.

+ **Tunteet ja ajatukset ovat ohimeneviä:** ne kestävät oman aikansa ja vaihtuvat sitten toisiin. Opettele päästämään irti turhista kielteisistä tunteista muistuttamalla itseäsi niiden väliaikaisuudesta.

+ **Omat tulkinnat tilanteesta vaikuttavat paljon tunteen voimakkuuteen,** joten omia tulkintoja kannattaa opetella huomaamaan ja tarvittaessa muuttamaan. Jos esimerkiksi laulat karaokea ja joku yleisöstä nauraa, voit tulkita tilanteen monella tavalla. Yksi vaihtoehto on ajatella: ”Laulan huonosti ja minulle nauretaan” – ja se saa sinut tuntemaan ahdistuneisuutta, epävarmuutta ja pelkoa. Toinen vaihtoehto on ajatella: ”Hänen kaverinsa varmaan sanoi jotakin hauskaa ja hän nauroi sille”. Jos ajattelet näin, tunnetilasi ei erityisesti muutu, vaan pystyt nauttimaan laulamisesta samalla tavalla kuin aiemminkin.

+ **Tarkkaavuuden siirtäminen tunnetta aiheuttavasta asiasta toiseen** vähentää yleensä tunteen voimakkuutta. Jos esimerkiksi jännität esiintymistä, laske kuinka monta silmälasipäistä ihmistä paikalla on. Jos pidät juhlissa puhetta ja huomaat vierustoverisi haukottelevan, etsi katseellasi joku toinen kuulija, joka seuraa kiinnostuneena puhettasi.

+ **Päivän ikävien tapahtumien ja niitä seuranneiden tunteiden kirjoittaminen** voi auttaa pahan olon purkamisessa. Voit myös puhua tunteistasi ystävälle, puolisolle, koiralle tai terapeutille.

- **Kokeile mielikuvan muokkaamista.** Sulje silmäsi ja tee sinua vaivaavasta tunteesta mielessäsi kuva: minkä värinen, muotoinen tai kokoinen tunteesi on? Muokkaa kuvaa: säädä tummia kohtia vaaleammiksi, teräviä reunoja pehmeämmiksi ja pienennä sen kokoa. Kun tällä tavalla käsittelet mielikuvaasi, saatat huomata muutoksia tunteessasi tai kehossasi.

- **Harjoittele rentoutumista.** Jännittämiseen, pelkoon ja ahdistukseen liittyy usein kehon jännittyneisyyttä ja hengityksen pinnallisuutta. Kokeile kehon ja hengityksen rauhoittamista ottamalla ensin hyvä asento ja sulkemalla silmät. Laita sitten kätesi vatsasi päälle. Hengitä rauhallisesti mutta hieman liioitellusti niin, että vatsa kohoilee. Keskity tuntemaan, miltä kohoava vatsa tuntuu kättesi alla tai kuinka hengitys kulkee. Toista tämä 5–10 kertaa. Jos ajatuksesi karkaavat muualle, palauta ne takaisin tilanteeseen ja keskity taas hengitykseen.

VINKKI VOIMAKKAASEEN SUUTTUMISEEN:

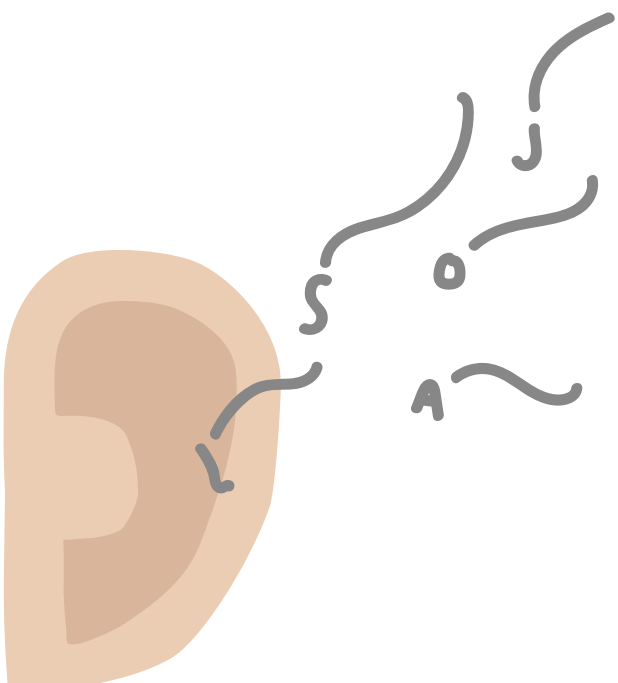
Monilla adhd-oireisilla aikuisilla on vaikeuksia säädellä suuttumustaan. Jos suuttuminen on voimakasta, haittaa sinua tai läheisiäsi ja toistuu samankaltaisissa tilanteissa, kokeile seuraavaa menetelmää:

1. **Laadi valmis toimintasuunnitelma.** Mieti etukäteen, mitä teet suuttumuksen tullessa. Voit esimerkiksi päättää, että huutamisen sijasta kirjoitat sanottavasi paperille tai lähdet makuuhuoneeseen ja lasket sataan.
2. **Opettele huomaamaan olotilan muutos.** Tarkkaile itseäsi ja opettele tunnistamaan, mitkä ajatukset ja tuntemukset yleensä edeltävät suuttumista. Tällaisia varoitusmerkkejä voivat olla esimerkiksi kuristava tunne kaulan alueella, kehon jännittyminen tai ajatus, että toinen osapuoli ei välitä sinusta.
3. **Muuta toimintaasi välittömästi.** Kun olet suuttumusta aiheuttavassa tilanteessa ja huomaat itsessäsi olotilan muutoksen (kohta 2), toteuta heti tekemäsi toimintasuunnitelma (kohta 1). On tärkeää, että todellakin toimit heti, sillä ajatukset tuottavat tunnetilan ja sitä kautta reaktion hyvin nopeasti.
4. **Keskity toteuttamaan valmista toimintasuunnitelmaa ja jatka sitä useamman minuutin ajan.** Kun toteutat suunnitelmaa, yritä tietoisesti rauhoittua. Suuttumusta aiheuttaneen tilanteen jatkuva ajatteleminen saa sinut vain suuttumaan uudestaan.
5. **Harjoittele sitkeästi, sillä tekniikan opetteleminen vie aikaa.** Kun jaksat jatkaa harjoittelua, se muuttuu automaattiseksi.

VUOROVAIKUTUS

Monille adhd-oireisille tulee helposti väärinkäsityksiä ja ristiriitoja toisten ihmisten kanssa. Nämä vuorovaikutusongelmat johtuvat eri syistä. Joillekin sosiaalisten vihjeiden havaitseminen ja tulkitseminen on hankalaa. Monilla on vaikeuksia kuullun vastaanottamisessa: toisen ihmisen puheeseen voi olla hankala keskittyä ja työmuistivaikeudet voivat haitata kuultujen asioiden pitämistä mielessä. Adhd-oireiset aikuiset saattavat myös ilmaista itseään epäselvästi tai lipsautella vahingossa vääriä asioita. Kaikki nämä voivat aiheuttaa ihmissuhteissa hämmennystä ja myös loukkaantumisia.

Tässä käydään läpi hyvän vuorovaikutuksen periaatteita ja annetaan neuvoja vuorovaikutuksen parantamiseen.



KEHITÄ KUUNTELEMISEN TAITOA.

Kuunteleminen on eri asia kuin pelkkä kuuleminen. Kuuntelemiseen kuuluu se, että todella ajattelet sitä mitä toinen sanoi ja yrität ymmärtää häntä. Kuunteleminen koostuu eri osa-alueista:

- **Keskittyminen** tilanteeseen
- **Sanattoman viestinnän** huomaaminen ja ymmärtäminen
- **Sanallisen viestin** ymmärtäminen
- **Ilman keskittymistä ei kuunteleminen ole mahdollista.** Jotta voimme ymmärtää kunnolla toisen ihmisen viestejä, meidän täytyy huomioida puheen sisällön (sanallinen viesti) lisäksi sanaton viesti (katso sanattoman viestinnän osalta erillinen kohta). Seuraavien ideoiden avulla voit kehittää itseäsi kuuntelijana:
- **Kun toinen puhuu, keskity tilanteeseen.** Poista häiriötekijät (sulje televisio, keskeytä se mitä olit tekemässä) ja kiinnitä huomiosi puhujaan. Tämä viestittää, että olet kiinnostunut asiasta.
- **Rauhoita itsesi.** Kuuntelemaan keskittyminen on vaikeaa, jos olet hermostunut tai kiukkuinen.
- **Pyri ymmärtämään, mitä toinen sinulle haluaa sanoa,** vaikka se olisi jotakin, mistä olet eri mieltä. Pystyt paremmin kertomaan oman mielipiteesi, kun ensin ymmärrät kunnolla toisen näkemyksen asiaan.
- Jos olet epävarma, mitä toinen sanoi tai tarkoitti, **kysy rohkeasti selvennystä.** Kysyminen osoittaa, että olet aidosti kiinnostunut asiasta.

+ **Opettele peilaavaa eli heijastavaa kuuntelua.** Yritä olla keskustelussa ikään kuin ”peili”, joka heijastaa keskustelukumppanille takaisin hänen sanomansa asiat. Tämä ei tarkoita matkimista, vaan sitä, että muotoilet omin sanoin lyhyen yhteenvedon siitä, mitä toinen sanoi. Voit aloittaa lauseesi esimerkiksi seuraavasti: ”Ymmärsinkö oikein, että tarkoitit...”, ”Tarkoitatko että...” tai ”Jos ymmärsin oikein, niin...”. Tällä tavalla viestität kiinnostusta, osoitat että olet ymmärtänyt ja saat estettyä mahdolliset väärinkäsitykset. Jälkeenpäin myös muistat paremmin, mitä olette keskustelleet.

+ **Ole avoin vaikeuksiesi suhteen.** Jos sinun on hankala keskittyä kuuntelemaan ja se aiheuttaa ongelmia ihmissuhteissasi, puhu asiasta avoimesti läheisillesi. Voit pyytää heidän apuaan ja tehdä sopimuksia. Voit esimerkiksi sopia, että he eivät puhu tärkeitä asioita ennen kuin ovat ensin saaneet sinuun katsekontaktin ja varmistuneet siitä, että sinulla ei ole muita asioita kesken.

KIINNITÄ HUOMIOTA SANATTOMIIN VIESTEIHIN.

Ihmiset viestivät hyvin paljon sanattomasti. Sanatonta viestintää ovat esimerkiksi katsekontakti, kasvojen ilmeet, eleet, äänen eri piirteet (voimakkuus, painotukset) sekä se, mille etäisyydelle muista henkilöistä asetutaan. Kun kommunikoit, lähetät koko ajan sanattomia viestejä. Toinen henkilö havainnoi äänensävyjäsi, ilmeitäsi, eleitäsi ja muuta liikehdintääsi. Niiden avulla hän tulkitsee, miten kiinnostunut olet hänen puheestaan ja mitä oikeasti tarkoitat kommenteillasi. Jos esimerkiksi kohdistat katseen muualle kuin puhujaan, hän saattaa tulkita sen välinpitämättömyydeksi, kiinnostuksen puutteeksi tai ylimielisyydeksi.

+ **Ymmärtääksesi toisen ihmisen sanatonta viestintää:**

  * Katsele tarkasti, mitä hän viestittää kehollaan ja ilmeillään. Varo kuitenkin ylitulkitsemasta viestejä.
  * Arvioi, ovatko hänen sanattomat viestinsä samansuuntaisia kuin puheen sisältö.
  * Kehittääksesi omaa sanatonta viestintääsi:
  * Ota katsekontakti keskustelun toiseen osapuoleen.
  * Kiinnitä huomiota asentoosi. Jos nojaat taaksepäin, se saatetaan tulkita torjunnaksi. Jos taas nojaudut hieman eteenpäin kohti puhujaa, vaikutat kiinnostuneelta. Mutta älä liioittele: liian lähelle tuleminen voidaan kokea tungettelevaksi tai hyökkääväksi.
  * Mieti, miten tervehdit. Viestität eri asioita nyökkäyksellä, moikkaamisella, kättelyllä, halaamisella. Eri tilanteisiin sopivat erilaiset tavat tervehtiä.

HARJOITTELE ITSESI ILMAISEMISTA.

+ **Kiinnitä huomiota siihen, miten kommunikoit:** kasvokkain, puhelimessa puhuen, tekstiviestillä vai sähköpostilla. Mitä henkilökohtaisempi tai tärkeämpi asia on, sitä enemmän kannattaa suosia kasvokkain keskustelua.

+ **Mieti etukäteen, mitä haluat sanoa**, mitä haluat sanomallasi saavuttaa ja mitä haluat toisen osapuolen ymmärtävän kertomasi jälkeen. Tämä ei toki sovellu tavalliseen ruokapöytäkeskusteluun, vaan esimerkiksi tilanteeseen, jossa haluat kommunikoida opettajan kanssa lopputyösi edistymisestä tai puolisosi kanssa kotitöiden jakamisesta.

- **Toisten on helpompi ymmärtää sinua, jos yrität sanoa tärkeimmän asian aina ensin**, ja sitten vasta tarkennat puhettasi. Pysy pääasiassa äläkä rönsyile.
- **Ilmaise asiat ystävällisesti, mutta selkeästi.** Rehellisyys on tärkeää, mutta aina kannattaa ottaa huomioon toisen tunteet ja välttää töykeyttä ja ehdottomuutta.
- **Kun keskustelet, älä hätiköi oman puheenvuorosi kanssa.** Tarkkaile keskustelukumppanisi puhetta ensin kokonaisvaltaisesti. Seuraa hänen sanojaan, kehonkieltään ja äänensävyjään. Yritä miettiä, mitä tunteita niiden taakse kätkeytyy. Mitä puhuja todella haluaa sanoa? Keskity siis ensin rauhassa siihen, mitä toinen sanoo, äläkä siihen, mitä itse aiot sanoa seuraavaksi. Tämä viestittää kiinnostustasi puhujaan ja vie keskustelua paremmassa yhteisymmärryksessä eteenpäin. Myös oma puheenvuorosi on harkinnan jälkeen usein parempi. Voit edetä esimerkiksi seuraavin askelin:
  - Kiinnitä huomio puhujaan koko ajan, katso häntä välillä silmiin.
  - Kun hän lopettaa puhumisen, älä automaattisesti vastaa, vaan pidä vielä pieni tauko.
  - Tarkkaile puhujan kehonkieltä.
  - Mieti, mitä hän on todella sanonut.
  - Esitä vasta sitten oma kommenttisi tai vastauksesi.

VINKKEJÄ RISTIRIITATILANTEISIIN:

- **Ota tarvittaessa aikalisä.** Mene hetkeksi toiseen huoneeseen, käy kävelyllä. Anna tunteiden tasaantua ennen kuin keskustelet asiasta.
- **Kuuntele** toisen osapuolen näkemys rauhassa, älä keskeytä.
- **Keskustelkaa ja pohtikaa** asiaa eri näkökulmista. Yritä ymmärtää, miten toinen osapuoli näkee asian.
- **Muista, että asiat ovat harvoin mustavalkoisia.** Kompromisseihin pyrkiminen kannattaa.

PARISUHDE

Onnellinen ja pitkäkestoinen parisuhde on miltei jokaisen aikuisen toive. Tutkimusten mukaan adhd-oireisten parisuhteet päättyvät kuitenkin eroon kahdesta kolmeen kertaa useammin muuhun väestöön verrattuna. Onkin siis hyvä pysähtyä miettimään adhd:n vaikutusta parisuhteeseen sekä keinoja hyvän parisuhteen vaalimiseen.

Adhd-oireesi vaikuttavat parisuhteeseen monin eri tavoin eri elämänvaiheissa – välillä häiritsevästi ja välillä tuoden innostusta ja iloa. Adhd-oireet eivät kuitenkaan estä mahdollisuutta saavuttaa onnellista parisuhdetta. Adhd-oireiden kanssa elämiseen on olemassa useita apukeinoja ja tärkeää on myös muistaa, että olet paljon muutakin kuin adhd-oireinen aikuinen. Huomioi myös muut persoonallisuuden piirteesi ja näe vahvuutesi!

ESIMERKKEJÄ ADHD:N HÄIRITSEVÄSTÄ VAIKUTUKSESTA PARISUHTEESSA

+ **Impulsiivisuuden vaikutus**
  - » Saatat sanoa tai tehdä asioita tavalla, jota kadut myöhemmin.
  - » Aina et muista huomioida puolisoa päätöksissäsi.
  - » Mahdollinen holtiton rahankäyttösi rasittaa perheen taloutta ja tuo riitoja parisuhteeseen.
  - » Yhteisiin päätöksiin ja suunnitelmiin sitoutuminen on hankalaa.
+ **Yliaktiivisuuden vaikutus**
  - » Levoton olosi häiritsee puolison kanssa vietettyä aikaa.
  - » Sinun on vaikea rauhoittua kohtaamaan puolisosi.
+ **Tarkkaamattomuuden vaikutus**
  - » Kotityöt jäävät kesken, useita projekteja on menossa yhtä aikaa.
  - » Puolison kanssa keskusteleminen on vaikeaa. Ajatukset karkaavat silloin, kun pitäisi kuunnella.
  - » Huono keskittymiskyky ja muisti saavat sinut unohtamaan lupauksesi.
  - » Arjen rutiinit saavat sinut tylsistymään.
+ **Uppoutuminen omiin mielenkiinnon kohteisiin** ns. hyperfokusoituminen ohittaa puolison tarpeet.
+ **Adhd:n lisäksi** sinulla voi olla muitakin oireyhtymiä tai sairauksia esim. masennusta, jotka tuovat myös haasteita parisuhteeseen.

ESIMERKKEJÄ ADHD:N POSITIIVISISTA VAIKUTUKSISTA PARISUHTEESEEN

+ **Kun rakastut, rakastut intohimoisesti.**
+ **Kanssasi pääsee kokemaan uudenlaisia asioita, kahta samalaista päivää ei ole.**
+ **Olet herkkä aistimaan puolisosi mielialoja.**
+ **Puolisosi saa nauttia luovuutesi tuotoksista.**

PUOLISOIDEN VÄLINEN VUOROVAIKUTUS

Hyvän parisuhteen tunnusmerkkejä ovat luotettavuus, sitoutuminen, toisen arvostaminen, yhteinen arvopohja sekä toimiva vuorovaikutus. Jotta puolisot parisuhteestaan nämä tunnusmerkit löytävät, tulee puolisoiden keskustelemalla luoda suhteen pelisäännöt sekä yhteisesti sitoutua niihin.

+ **Kerro puolisollesi, että sinulla on adhd.** Etsikää yhdessä tietoa adhd:stä. Näin puolisosi pystyy tarvittaessa tukemaan sinua oikealla tavalla. Avoimuus ja rehellisyys ovat toimivan parisuhteen perusta.
+ **Toisen ajatuksia emme pysty lukemaan, tarvitsemme keskustelua.** Helposti voimme olettaa ja luulla asioita, joista syntyy väärinymmärryksiä. Keskustelkaa siis yhdessä toistenne toiveista, unelmista, tarpeista ja peloista. Pienikin hetki päivässä, yksi kysymys ”Mitä sinulle kuuluu?” on tärkeä ele toista kohtaan.
+ **Vaikka omien ajatusten ja tunteiden kertominen saattaa olla sinulle vaikeaa, kannattaa taitoa kärsivällisesti harjoitella.** Joskus puheen lisäksi muutkin kommunikaatiokanavat voivat auttaa omien tunteiden ilmaisussa. Joillekin kirjoittami-

nen esim. sähköpostitse voi olla helpompaa kuin puhua kasvotusten. Myös tietyn musiikkikappaleen soittaminen tai kuvan näyttäminen voivat toimia apuvälineinä omien tarpeiden esiintuomisessa.

+ **Jokaisessa parisuhteessa on väistämättä myös ristiriitoja.** Yksi parisuhteen kulmakivistä onkin puolisoiden taito ratkaista niitä. Huutaminen, nalkutus tai mykkäkoulu eivät ole toimivia tapoja ratkaisua etsiessä. Adhd:hen liittyvä impulsiivinen käytös pahentaa riitaa. Riitatilanteessa käytä aikalisää, se auttaa. Tauon aikana tunteesi tasaantuvat, jonka jälkeen normaali keskustelu on helpompaa. Ristiriidat ratkeavat usein molempien joustavaan vastaantuloon, kompromissin löytämiseen. Riitatilanteessa löytyykin usein kaksi totuutta.

+ **Adhd-oireet saattavat lisätä riskiä epäsosiaaliseen käytökseen puolisoasi kohtaan.** Jos olet loukannut häntä tai muuten toiminut epäkunnioittavasti, pyydä käytöstäsi anteeksi.

PARISUHTEEN TASAPAINO

Adhd-oireisen aikuisen parisuhde alkaa usein tulisesti ja intohimoisesti. Ilma väreilee, puolisot ovat takertuneita toisiinsa ja sitoutumisen vauhti on nopea. Rakastumisen tunne ja intohimo ovat erinomainen stimulantti adhd-oireiselle aikuiselle. Arki kuitenkin koittaa jokaisessa parisuhteessa. Arjen ja tylsyyden sietäminen adhd-oireiselle on usein haasteellista. Silloin rakkauden vaalimiseen tarvitaan uusia konsteja ja mielikuvitusta. Konstit löytyvät vastaamalla yhdessä näihin kysymyksiin: Miten osoitan rakkauttani toiselle? Mistä tiedän, että hän rakastaa minua? Mitä toivoisit, mitä toivoisin?

Parisuhde on kahden kauppa, jossa kaksi erilaiset taustat omaavaa aikuista ovat rakastuneet ja mahdollisesti myös lyöneet hynttyyt yhteen. Erilaisista taustoista johtuen puolisoiden on löydettävä kompromisseja uuden parisuhteen toimintatavoiksi esim. ristiriitojen ratkaisemisesta tai juhlapyhien viettotavoista. Tasapaino myös eri sukujen jäsenten kanssa on tärkeää. Kuinka paljon olemme yhteydessä vanhempien, sisarusten ja muiden läheisten kanssa?

Molemmilla puolisoilla on myös omia henkilökohtaisia tarpeita, joille tulee olla sijaa parisuhteessa. Joskus adhd-oireisten parisuhteessa adhd:n tuomat erityispiirteet ovat huomion keskipisteenä, jolloin ei-oireinen puoliso kokee jäävänsä huomiotta. Vastavuoroisesti toimivassa parisuhteessa molemmat saavat toisiltaan tarvitsemaansa tukea.

+ **Kotitöiden tasapuolinen työnjako puhuttaa jokaisessa parisuhteessa.** Adhd-oireet tuovat usein haasteita esim. siivoamisessa, vaatehuollossa ja laskujen maksamisessa. Jos arjen kotityöt tuntuvat haastavilta, on hyvä löytää ratkaisuja tasapuoliseen työnjakoon. Työnjakoa tehtäessä puolisoiden kannattaa valita itselleen mieluisat ja helposti hoituvat työtehtävät. Valinnan ulkopuolelle jääneet tehtävät sovitaan tasapuolisesti molemmille. Tehtävälistat, muistutusapukeinot, ajastin ja tehtävien aikataulutus helpottavat sinua arjen työtehtävissä.

+ **Adhd-oireet vaikuttavat myös seksuaalisuuden kokemiseen.** Osa adhd-oireisista aikuisista on hyvin aktiivisia ja kokeilunhaluisia seksuaalisesti, osalle se ei ole niin merkittävä elämänalue. Elämäntilanteet ja hyvinvointi vaikuttavat myös merkittävästi seksuaalisuuteen. Esimerkiksi masentuneena ei koe itseään haluttavana, jolloin haluaa mieluimmin olla yksin. Molempia puolisoita innostava ja

tyydyttävä seksisuhde vaatii molempien tarpeiden huomioimista sekä rohkeata keskustelua omista toiveistaan kumppania kohtaan.

+ **Adhd-oireet saattavat tuoda sinulle hankaluuksia huomioida puolisosi isoa roolia parisuhteessa.** Vaikeuksia voi olla myös muistaa toiselle merkityksellisiä asioita esim. vuosipäiviä. Juhlien ennakointi ja toteuttaminen unohtuvat helposti. Yhdessä keskustellen löydätte teille sopivat huomiointi- ja juhlatavat, jotka ovat molemmille mieluisia ja mahdollisia. Toisen aitoa kunnioitusta, kiittämistä ja kannustamista ei voi olla koskaan liikaa.

PARISUHTEEN ONGELMIIN LÖYDÄT APUA

(palvelut ovat osin kuntakohtaisia):

- Perheasiain neuvottelukeskukset (ilmainen kirkon tarjoama palvelu, ei vaadi kirkon jäsenyyttä) www.evl.fi/perheneuvonta
- perhe- ja nuorisoneuvolat (kunnan tarjoama palvelu lasten ja nuorten vanhemmille)
- lastensuojelu
- pari- ja seksuaaliterapia (kunnan, erikoissairaanhoidon tai yksityisten psykoterapeuttien palvelut)
- www.vaestoliitto.fi/parisuhde
- www.mll.fi/vanhempainnetti
- www.parisuhdekeskus.fi
- www.perheenparhaaksi.fi
- www.familjenframst.fi
- www.miessakit.fi
- ADHD-liiton Tunteella! -parisuhteen sopeutumisvalmennuskurssit adhd-oireisille sekä heidän puolisoilleen www.adhd-liitto.fi
- ADHD-liiton jäsenyhdistysten vertaistukiryhmät www.adhd-liitto.fi

PERHE

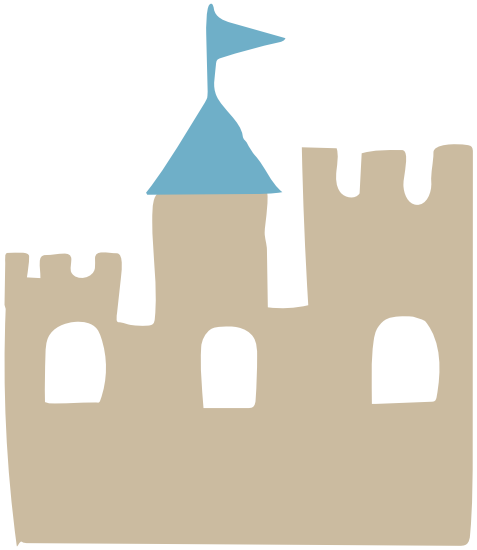
Adhd on vahvasti periytyvää, niinpä adhd-oireisella vanhemmalla jokin/jotkin lapsista ovat todennäköisesti myös adhd-oireisia. Adhd siis värittää perhe-elämää monen eri sukupolven kokemuksina. Vasta 1980-luvun loppupuolella on ruvettu ymmärtämään, että adhd-oireiden taustalla on neurobiologinen häiriö (silloin käytettiin termiä MBD). Useiden sukupolvien ajan on siis vain puhuttu kurittomista kakaroista tai laiskoista ja tyhmistä aikuisista. Oikeat tukikeinot ja hoito ovat puuttuneet. Ehkäpä sinullakin on näitä kokemuksia lapsuudestasi?

Nyt ymmärrämme adhd:n syitä enemmän ja tiedämme, ettei kyseessä ole laiskuus, tyhmyys tai kurittomuus. Avoin ja totuudenmukainen keskustelu adhd:stä vanhempien, lasten, isovanhempien, sisarusten ja muiden tärkeiden sukulaisten kanssa tuo ymmärrystä adhd:stä johtuvaan poikkeavaan käytökseen. Parhaimmillaan läheiset pystyvät tukemaan sinua syyttelyn ja mitätöinnin sijaan. Ja myös itse pystyt ymmärtämään ja tukemaan sukusi muita adhd-oireisia henkilöitä.

VANHEMMUUS

Adhd-oireisen vanhemman omat muistot ja kokemukset auttavat ymmärtämään oman adhd-oireisen lapsen erilaisuutta ja adhd:n mukanaan tuomia haasteita. Vanhemman onkin hyvä kasvattaa ja tukea lastaan omia kokemuksia hyödyntäen. Muistella, mitkä vanhemmilta saadut tukikeinot sinua auttoivat ja mitä on syytä välttää. Erityisesti, jos sinua on kasvatettu fyysistä tai henkistä väkivaltaa käyttäen, on tämä kasvatusperinne katkaistava. Nykytiedon mukaan tiedämme, että ruumiilliset rangaistukset ovat erittäin suureksi vaaraksi lapsen tasapainoiselle kehitykselle.

Lapsi kokee adhd-oireisen vanhemman usein spontaaniksi ja mielikuvituksellisiksi leikkijäksi – hauskoja asioita tapahtuu paljon. Toisaalta adhd-oireet tuovat vanhemmuuteen paljon haasteitakin. Lastenhoitoon kun kuuluu tarkat rutiinit, kotitöiden lisääntyminen, aikataulutus ja paljon muistettavia käytännön asioita. Vanhempana siis tarvitset erityisen paljon hyvää muistia, organisaatiokykyä, pitkää pinnaa ja kärsivällisyyttä.



VANHEMMAN MUISTILISTA

- **Jaa vanhemmuus puolisosi kanssa.** Osallistu kasvatusvastuuseen, arjen tehtäviin, harrastuksiin ja muihin hoidettaviin asioihin.
- **Kaikki tunteet ovat sallittuja** niin vanhemmille kuin lapsillekin. Aikuisena tunne vastuusi siitä, miten tunteitasi ilmaiset. Ole turvallinen aikuinen lapsellesi.
- **Hyväksy lapsesi sellaisena, kun hän on,** ei suoritusten tai tekojen kautta.
- **Vietä lapsesi kanssa joutilasta aikaa.** Silloin lapsen on helpompi kertoa asioistaan, kuin kiireen ja toiminnan aikana.
- **Ole kiinnostunut lapsesi elämästä.** Kysy miten koulupäivä sujui tai saitko yöllä nukuttua hyvin? Pidä keskusteluyhteyttä aina yllä, niin että vaikeistakin asioista lapsi pystyy kanssasi juttelemaan.
- **Huomioi kaikki lapsesi tasapuolisesti,** vaikka adhd-oireinen lapsi erityishuomiota tarvitseekin.
- **Osoita lapsillesi rakastavasi heitä.** Halaa, suukota, peuhaa ja leiki heidän kanssaan.
- **Vastuullista vanhemmuutta on myös hakea apua** läheisiltä tai viranomaisilta, jos omat keinot tai voimavarat eivät riitä.

6. HUOLEHDI ITSESTÄSI

Itsestään huolehtiminen on jokaisen aikuisen perusoikeus ja velvollisuus. Aikuisena olemme itse vastuussa omasta hyvinvoinnista, eikä vastuuta voi siirtää esimerkiksi puolisollemme. Adhd-oireisen aikuisen tulee vielä erityisesti kiinnittää huomiota omien perustarpeiden toteutumiseen. Joskus, kun jokin mielenkiintoinen asia vie mennessään tai murhe valtaa mielen, saattaa syöminen ja nukkuminen unohtua tyystin.

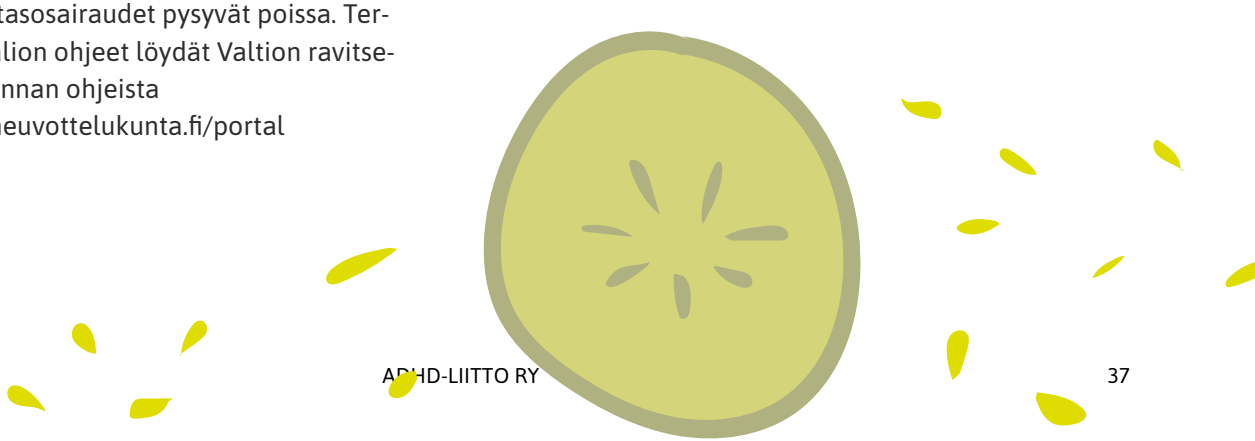
Pikakonstit tai muotidieetit eivät tuo pysyvää apua elämäntapojen korjaamiseen. Pitkäkestoinen ja suunnitelmallinen, usein rutiineja sisältävä elämäntapa tuo pysyvät muutokset hyvinvointiimme. Adhd-oireisen kannattaa rakentaa itselleen hyviä motivointikeinoja, joiden avulla terveellisten elämäntapojen ylläpitäminen onnistuu. Motivointikeinoina voi esimerkiksi olla itsensä palkitseminen mieluisalla tekemisellä esim. hyvän elokuvan katsominen lenkin jälkeen.

RAVINTO, LIIKUNTA JA LEPO

”OLET SITÄ MITÄ SYÖT JA JUOT”

Ruoka ja juoma ovat polttoainettamme, joten ei ole yhdentekevää, mistä ruokavaliomme koostuu. Terveellinen ruokavalio muodostuu viidestä, monipuolisesta ateriasta vuorokaudessa. Näin syöden pysyy verensokeri tasaisena koko vuorokauden ja vireystilan säätely on siten helpompaa. Myös painonhallinta onnistuu paremmin ja elintasosairaudet pysyvät poissa. Terveellisen ruokavalion ohjeet löydät Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ohjeista www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal

Päihdeongelmat ovat adhd-oireisilla yleisiä. Päihderiippuvuus syntyy ei-oireisiin verrattuna helpommin. Adhd-oireiselle raitistumisen vaatima pitkäkestoinen itsekuri on haastavaa. Päihteiden (tupakka, alkoholi ja huumeet) liikakäyttö aiheuttaa huomattavia ihmissuhde- sekä taloudellisia tai terveydellisiä ongelmia. Ole siis rehellinen itsellesi arvioidessasi omaa päihteiden käyttöä ja hae tarvittaessa apua. Tietoa päihteiden riskeistä sekä AUDIT-testin löydät Päihdelinkistä www.paihdelinkki.fi.



”VIERIVÄ KIVI EI SAMMALOIDU”

Adhd-oireiselle liikunta on erityisen tärkeää. Liikunnan avulla sinun on mahdollista purkaa yliaktiivista kehoasi. Myös ajatuksesi rauhoittuvat ja tunteesi tasaantuvat liikunnan avulla. Säännöllinen liikuntaharrastus tuo huomaamatta kaivattua rutiinia elämääsi ja auttaa elimistöäsi rentoutumaan. Liikuntasuoritus nostaa endorfiinien eli mielihyvähormonien eritystä ja siten ehkäisee adhd-oireisille tyypillistä masennusta. Lisäksi liikunta on tärkeää koko elimistömme terveydelle.

Liikuntaharrastukset auttavat saamaan myös sosiaalisia kontakteja. Ryhmäjumpat, joukkuepelit ja turnaukset ovat usein täynnä iloa ja naurua. Lajeja ja joukkueita on monenlaisia, joista jokaiselle löytyy omalle tasolle sopiva ryhmä. Kun tuntee kuuluvansa porukkaan, on helpompi laiskanakin päivänä lähteä liikkumaan. Osalle adhd-oireisista aikuisista ryhmä voi tuntua vieraalta, yksin liikkuminen on luontevampaa. Koiralenkit lähimetsässä, puutarhan hoito tai uinti mökkirannassa ovat ihan yhtä arvokkaita liikuntasuorituksia. Pääasia on, että löydät itsellesi mieluisan liikuntamuodon.

LEVON MERKITYS KOROSTUU ADHD-OIREISELLA AIKUISELLA

Uniongelmat ovat hyvin tavallisia adhd-oireisilla aikuisilla, onko tuttua sinullekin? Tyypillisiä ongelmia ovat viivästynyt unirytmi, unta voi olla liikaa tai liian vähän tai uni on katkonaista, eikä siten tuo levon tunnetta. Lepo ja syvä uni ovat kuitenkin erittäin tärkeitä hyvinvoinnillemme ja terveydellemme. Riittävä lepo helpottaa sinua myös vireystilan, impulsiivisuuden ja tarkkaavuuden säätelyssä.

Erilaiset rentoutumiskeinot, kuten tietoisen läsnäolon harjoitukset (mindfulness), meditointi, jooga sekä rentoutusohjelmat auttavat stressaantunutta mieltä sekä kehoa rauhoittumaan. Harjoitukset voivat tuntua ahdistavalta, mutta pienikin pysähtyminen on hyväksi. Muista, että harjoittelemalla rentoutumisessakin tulet mestariksi. Suomalaisten omat rentoutumiskeinot, luonnossa liikkuminen ja saunominen, auttavat myös tehokkaasti.

- **Säännölliset rutiinit** aamulla, päivällä ja illalla auttavat elimistöäsi rauhoittumaan yön lepoon. Arjen rytmi kannattaa ylläpitää myös loma-aikoina.
- **Päivätorkut** (enintään 30 min.) ovat tutkitusti hyväksi. Vältä pidempiä päiväunia, ne sekoittavat koko vuorokauden unirytmin.
- **Rauhoita ilta pari tuntia ennen nukkumaan käymistä.** Pieni lenkki ulkona ja kevyt iltapala sopivat iltarutiineiksi. Melatoniinivalmisteet auttavat monia.
- **Illalla vältä** kahvia, cola- ja energiajuomia, alkoholia sekä ruutuvalon katsomista.
- **Kaamosaikaan kirkasvalolampun valo auttaa** pitämään vuorokausirytmiä yllä ja mielialaa koholla. Aamuisin 30 minuuttia valohoitoa riittää.
- **Rentoutumisharjoituksia löydät täältä:** www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset

ITSETUNTO

Itsetunto kehittyy lapsuuden ja nuoruuden aikana sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Lapsen itsetunnolle on ratkaisevan tärkeää, miten häneen suhtaudutaan juuri sellaisena kuin hän on, vahvuuksineen ja heikkouksineen. Kokeeko lapsi olevansa rakastettu ja hyväksytty, vaikka välillä epäonnistuisi ja käyttäytyisi ei-toivotusti?

Adhd-oireiset lapset ovat usein kuulleet olevansa laiskoja, tyhmiä ja saamattomia. Vanhemmat ja opettajat eivät aina ole ehkä osanneet tukea oikealla tavalla, vaan ovat rangaisseet ja mitätöineet vilpitöntäkin yritystä. Kaveriporukassa on ehkä ollut riitoja tai on jäänyt kokonaan ilman ystävää. Epäonnistumisia, alisuoriutumista ja pettymyksiä on kertynyt runsaasti. Näistä kokemuksista minäkuva muodostuu epärealistiseksi. Silloin näkee siis itsensä todellisuutta heikommaksi ja taidoiltaan huonommaksi. Itsetunnosta tulee huono.

Vaikka lapsuuden ja nuoruuden kokemukset olisivatkin olleet vaikeita, on aikuisena mahdollisuus tarkastella minäkuvaa uudelleen. Itsetunto kehittyy koko elämämme ajan. Koskaan ei ole siis liian myöhäistä tarkastella itseään realistisemmin, arvioida omia vahvuuksia sekä kehittymistarpeita uudelleen.

KEINOJA ITSETUNNON VAHVISTAMISEKSI

- **Tee lista omista vahvuuksistasi ja säilytä lista.** Pyydä tarvittaessa apua läheisiltäsi. Voit palata listaan hetkinä, kun usko omiin kykyihin on heikkoa.
- **Harjoittele myötätuntoista, hyväksyvää ja arvostavaa asennetta itseäsi kohtaan.** Samanlaista kohtaamista, jolla kohtelet ystäviäsikin. Puhu itsellesi kannustavasti, kiinnitä huomio onnistumisiin epäonnistumisien sijasta ja kiitä itseäsi.
- **Muista, että kaikki epäonnistuvat välillä.** Älä anna epäonnistumisen lannistaa. Huumori keventää monissa kiperissä tilanteissa.
- **Tutustu aikuiseen itseesi rohkeasti.** Harjoituksia itsetuntemukseen löydät täältä: www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/tutustu-itseesi
- **Jos joudut kovasti kamppailemaan huonon itsetunnon kanssa,** hae rohkeasti ammattiapua omalta hoitotaholtasi.
- **ADHD-liiton jäsenyhdistysten vertaisryhmissä tapaat toisia adhd-oireisia aikuisia.** Ryhmissä toteutuu vertaisuuden kokemus, ryhmäläiset siis kokevat kuuluvansa joukkoon ja ymmärtävät toistensa adhd:n tuomia hankaluuksia ja iloja. Vertaisryhmät ovat monille tärkeitä itsetutkiskelun ja rentoutumisen paikkoja.
- **ADHD-liiton sopeutumisvalmennuskursseilla vahvistuu myös osallistujien itsetuntemus.** Kurssilta saatavan tiedon ja vertaisuuden avulla sopeutuminen adhd:n värittämään elämään helpottuu. Tietoa vertaisryhmistä sekä sopeutumisvalmennuskursseista saat
  - **ADHD-liiton neuvontapuhelimesta**, johon voit soittaa ma-to klo 9-11 puh. 040 541 7696
  - **www.adhd-liitto.fi**

HELSINGIN TOIMISTO
Rajatorpantie 8 A, 01600 Vantaa
Toimisto puh: 050 354 4325

adhd@adhd-liitto.fi
adhd-liitto.fi
facebook.com/adhd-liitto
instagram.com/adhdliitto

ADHD LIITTO

2017