



Keinoja aikuisille ja nuorille arjen hallinnan parantamiseksi ja ADHD-oireiden hallitsemiseksi

Potilasohje | 8.2.2017

Maarit Virta

- Henkilö, jolla on ADHD, on elänyt oireidensa ja niiden aiheuttamien vaikeuksien kanssa koko elämänsä ja saattaa kokea, että niihin ei voi vaikuttaa. Omia opittuja toimintamallejaan on kuitenkin mahdollista arvioida ja muuttaa, ja sitä kautta on mahdollista vähentää oireiden aiheuttamaa haittaa [1, 2].
- Jotta voit muuttaa omia toimintamallejasi, tarvitset itsetuntemusta. Mieti siis mitä haluat muuttaa ja mitä hyväksyä. Muista myös, että kyse on kokonaisuudesta: uni, mieliala, stressi, elämäntilanne, päihteiden käyttö jne. vaikuttavat ADHD-oireiden haittaavuuteen.

Ajan hallinta

- Käytä yhtä kalenteria, pidä sitä mukana ja merkitse sinne suunnitelmat.
- Pyri säännöllisyyteen elämässäsi: herääminen samaan aikaan, siivouspäivä tiistaisin jne.
- Käytä tehtävää-listoja ("to do"): esimerkiksi 1 päivän aikana tehtävät asiat 1 listalla tai juhlien suunnittelu toisella. Jos tehtävät jakautuvat usealle päivälle, muista siirtää ne kalenteriin.
- Käytä puhelimen hälytystä muistuttajana.
- Suunnittele matka-ajat niin, että huomioit myös yllätykset (ruuhka, tietyö, puuttuva bussivuoro).

Aloittamisen vaikeudet

- Suunnittele!
- Aikatauluta asioiden aloittaminen: tämä pätee niin laskujen maksamiseen kuin opintoihin kuuluvien kirjallisten töiden kirjoittamiseen.
- Käytä kalenteria.
- Aloita mahdollisimman pienistä asioista.

Keskittyminen

- Tee keskittymistä vaativat tehtävät silloin, kun olet virkeimmilläsi.
- Poista häiriötekijät (puhelin, sähköposti, televisio jne.).
- Tee pidempää keskittymistä vaativat asiat paloissa, pidä taukoja.
- Keskity yhteen asiaan kerrallaan.
- Ohjaa keskittymistäsi omalla puheellasi; palauta huomiosi siihen, missä olit.
- Keskittyminen voi olla helpompaa, jos samalla kirjoitat keskeiset asiat ylös.
- Jos sinulla on taipumus ylikeskittyä tai juuttua, niin päätä tehtävään käyttämäsi aika etukäteen, ja laita esimerkiksi kello soittamaan tauon merkiksi.

Impulsiivisuus

- Mieti, ennen kuin toimit.
- Varaa aikaa tärkeiden päätösten tekemiseen: kerää eri vaihtoehtoja, pohdi asiaa eri näkökulmista ja mieti eri vaihtoehtojen haittoja ja etuja ennen päätöksen tekemistä.
- Tunnista tilanteet, joissa usein toimit impulsiivisesti ("vaaratilanteet") ja esimerkiksi vältä tilanteita, joissa tyypillisesti sorrut heräteostoksiin.
- Tee periaatepäätöksiä, esim. "En osta mitään 5 euroa kalliimpaa ilman vuorokauden harkinta-aikaa" tai luovu tarvittaessa luottokortista.

Kotityöt

- Asioilla on omat paikat kotona: tiedät, mistä haarukka löytyy, joten voit samalla tavalla järjestää oman paikan avaimille, laskuille jne.
- Suunnittele viikkorytmi.
- Varaa kalenteriin aika kotitöille.
- Tee pieniä asioita joka päivä.
- Pilko iso kokonaisuus (keittiön siivous) pieniin tehtäviin (yksi hylly) ja aloita siitä.
- Ota uudet toimintatavat heti käyttöön (esimerkiksi tästä eteenpäin laitat kaikki paperit heti oikeille paikoilleen), ja ota erillisenä projektina vanhojen asioiden kuntoon saattaminen (esimerkiksi vuosien aikana kertyneiden paperipinojen järjestäminen).

Hyvinvointi

- Opettele hyväksymään vahvuutesi ja heikkoutesi.
- Pidä vuorokausirytmisi säännöllisenä, nuku riittävästi.
- Harjoittele rentoutumista: kokeile esimerkiksi musiikin kuuntelua, piirtämistä, lukemista, liikuntaa, tanssia, mindfulness-harjoituksia (mindfulness = tietoisuustaito), lihasrentoutusta, palleahengitystä tai mielikuvaharjoituksia.

KIRJALLISUUTTA

1. ADHD liitto ry. Aikuisen ADHD – Vinkkejä arkeen. 2015. Opas ladattavissa ADHD-liiton internetsivuilta: www.adhd-liitto.fi
2. Virta M ym. ADHD-aikuisen selviytymisopas – tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Tammi 2012