

Í OKTOBER ER SJÓNEYKAN VEND Á ADHD

Í Sosialinum fara vit eisini at seta sjóneykuna á ADHD hendan mánaðin, og vit fara við persónligum søgum og fakta frá serfrøðingum at skapa eina rætta mynd av lívinum við ADHD, tá ymisk viðkomandi evni verða viðgjørd í Vikuskiftis Sosialinum komandi vikurnar

ANNIKA KUNOY IM

Oktober er ADHD Awareness month, sum er eitt afturvendandi altjóða tiltak har feløg, stovnar, einstaklingar og onnur varpa ljós á neuropsykiatrisku diagnosina ADHD. Umleið fimm

prosent av børnum og tvey og eitt hálv prosent av vaksnum hava ADHD sambært World Health Organization, og tí er heims-herferðin til frama fyri upplýsing og tilvit fyri hundatalsmilliónum.

Føroyska ADHD felagið hevur spurt seg fyri hjá Málráðnum, sum hevur skotið upp, at »ADHD Awareness Month« á føroyskum veður kallað »ADHD

Tilvit«. Umfram tað hevur ADHD felagið gjørt búmerkið, sum sipar til altjóða tiltakið.

Føroyska ADHD felagið hevur arbeitt við tiltakinum síðani í fjør, tá forkvinnan, Bjørg Dam, varð boðin til endatiltakið hjá Íslenska ADHD felagnum. Við ADHD Tilvit setur felagið andlit á ADHD, leitar sær nýggja vitan, framleiðir tilfar, skapar sambond og netverk.

Í Sosialinum fara vit eisini at seta sjóneykuna á ADHD hendan mánaðin, og vit fara við persónligum søgum og fakta frá serfrøðingum at skapa eina rætta mynd av lívinum við ADHD, tá ymisk viðkomandi evni verða viðgjørd í Vikuskiftis Sosialinum komandi vikurnar.

ANNIKA@SOSIALURIN.FO

Ársins viðurkenning

ADHD Felagið ynskir eisini at heirða einum fólki ella stovni, ið hevur gjørt ella ger okkurt serligt fyri onkran persón við ADHD ella fyri ADHD sum heild. Felagið heitir á fólki um at senda uppskot við einari grundgeving til adhd@adhd.fo.

UM ADHD

ADHD er í 80 prosentum av førunum arvalig neuropsykiatrisk diagnosa og er torfør at skilja, tí tað líkist nøkrum, sum øll kenna. Tað merkir, at vit hava torført við at skilja, og tí undirmeta vit avbjóðingarnar, sum eru ósjónligar.

– ADHD kann samanberast við dunnuna. Tað sær so ótrúliga lætt og lítið krevjandi út, tá hon fer svimjandi. Elegant glíðir hon nærmast eftir vatninum. Umhvørvið sær ikki, hvussu beinini spjálka hartarbeiðandi undir flatuni, sigur Bjørg Dam metaforiskt.

Tvey og eitt hálv prosent av vaksnum hava ADHD, og tað merkir, at tey liva upp til kriteriuni. Fimm prosent av børnum hava ADHD, og tað merkir, at tað eru umleið helvtin av børnunum, sum ikki liva upp til kriteriuni fyri ADHD, tá tey eru vaksin.

Uttan strategiir og viðgerð kann ein við ADHD troyttast skjótari og brúka longri tíð enn starvsfelagarnir upp á at gera sama arbeiði.

Man tosar um at verða pseudoproduktivur, sum merkir, at ein virkar orkufullur og er í gongd við nógvar uppgávur, men av tí man verður avleiddur allatíðina, so verður einki liðugt. Man hevur lyndi at loypa til næstu og meiri spennandi uppgávuna, áðrenn fyrsta er liðugt.

– Tað er sera týðningarmikið at læra strategiir fyri at kunna og megna tað sama sum hini. Hugsu, at tú ert ein sprintari og ikki langteinarennari. Hevur tú drúgvur uppgávur, so brót tær í smærri uppgávur. Arbeid í stuttum sprintum fyri at halda fokus. Eitt, sum hjálpir er at brúka ein timara/klokku og at hava eina gularót fyri avgreitt arbeiði, sigur Bjørg Dam.

– Finn tær eina samsýning, sum motiverar. Tað kann til dømis verða eitt flugubein í arbeiðslistan. Ein samsýning útloysir hormonið dopamin, sum fólk við ADHD eru í undirskoti av. Tí arbeiðir man sera nógv við rós og samsýningum bæði við børnum og vaksnum við ADHD. Tað kann eisini verða gott at skifta ímillum tvær til tríggjar uppgávur fyri at fasthalda áhuga og fokus, sigur hon framhaldandi.

HELDUR TÚ, AT TÚ HEVUR ADHD?

Heldur tú, at tú hevur ADHD, ber til at fara til kommunulækna at biðja um ávísing til útgreinan á Psykiatriska deplinum. Summi velja at leypa longu køina um og fara privat. Bjørg Dam, forkvinna í ADHD felagnum, greiðir frá, at besta viðgerðin er kognitiv- og atferðarlæra, DAT og sosiallæra, ofta saman við heilgávagi.

– Heilgávagurin er sum brennievni, ímeðan tað kognitiva er venjingin sum skal til fyri at læra nýtt. Lær tinar avbjóðingar og styrkir at kenna, so kanst tú fáa strategiir til at fáa eitt líka gott lív sum onnur, sigur hon.