

ADHD: HEILIVÁGUR BROYTIR FORTREYTIRNAR

– ADHD er ein avbjóðing, sum kann gerast lættari við heilivági. Avbjóðingin hvørnur ikki, men heilivagurin broytir fortreytirnar fyri at gera nøkur ting, sigur Tórmóður Stórá, yvirlækni og depilsleiðari á Psykiatriska deplinum á Landssjúkrahúsinum. Hann samanber tað við at fáa hækjur, tá ein hevur brotið beinið.

– Nei, tú fært ikki gingið, sum tey, ið ikki hava brotið beinið, men tú fært aðrar fortreytir fyri at flyta teg, sigur hann

ANNIKA KUNOY IM

Hevur tú ADHD eru tað øki í heilanum, sum hava ov lítið av dopamin, og tað er evni, sum kyknurnar brúka til bera boð ímillum sín við.

Hevur man ov lítið av dopamin í heilanum ber illa til at hugsavna seg, halda uppmerksemi og motoriski aktiviteturin er ov virkin. Tí verður heilivágur givin, sum økir um dopamin í heilanum. Tað eru ymisk sløg av heilivági, sum kunnu ávirka økologiska systemið, sum er í heilanum, soleiðis at uppáfturtøkan av dopamin í heilanum verður ávirkað. Úrslitið verður, at heilin hevur meir dopamin.

Hjáárin

Heilivágurin ger at heilin uppáfturtekur dopamin, men dopamin verður eisini brúkt aðra staðni í heilanum, har tey

við ADHD ikki mangla dopamin. Tí kann heilin við heilivági hava ov nógv dopamin í summum økjum í heilanum, og tá kunnu hjáárin standast av heilivági fyri ADHD.

Tað vanligasta hjáárin er hjartabankan, orsakað av at pulsarin økist av dopmin. Eisini kann matarlystururin minka, tí ov nógv dopamin í appetitsentrinum, minkar um matarlystin,

Í heilanum er eisini eitt, ið verður nevnt appetitsentrið, og tað er har, matarlystururin verður stýrdur. Er ov nógv dopamin har, minkar matarlystururin. Summi fáa vaml og onnur gerast svimbul, greiðir Tórmóður Stórá, yvirlækni og depilsleiðari á Psykiatriska deplinum á Landssjúkrahúsinum, frá.

– Tað er ofta ein avbjóðing, tá heilivágur verður givin til heilan. Tað eru nøkur økir, sum hava avbjóðingar, men heilivágurin ávirkar allan heilan. Tí fært tú ofta hjáárin, sigur hann.

Heilin finnur tó skjótt útav at regula og at minka um hjáárin. Í summum førum hvørva tey, tá ein tíð er fráliðin.

Sjúkueyðkenni hvørva ikki

Tórmóður Stórá greiðir framhaldandi frá, at hóast heilivágur verður tikin fyri ADHD, merkir tað ikki, at ADHD hvørnur við heilivági.

– Vit halda ofta, at taka vit heilivág, so hvørja sjúkueyðkennini, sum vit hava. Sum til dømis, tá vit hava ilt í høgðinum, taka vit tvær panodil, og so er pínar burtur, men fleiri líkamligar, sálarligar og psykiskar sjúkur ella avbjóðingar batna við heilivági men hvørva ikki, sigur hann.

– ADHD er ein avbjóðing, sum byrjar, tá ein er litil, og avbjóðingin kann gerast lættari, men tú hevur framvegis avbjóðingar. Medisinið broytir fortreytirnar fyri at gera nøkur ting, sigur hann.

Hann samanber tað við at hava brotið beinið og síðani fáa hækjur at styðja seg við.

– Nei, tú fært ikki gingið, sum tey, ið ikki hava brotið beinið, men tú fært aðrar fortreytir fyri at flyta teg, sigur læknin.

– Heilivágurin hjálpir upp á uppmerksemi og hyperaktivitet, men ADHDið verður ikki burtur, og tað er ymiskt, hvussu heilivágurin ávirkar. Hjá summum hjálpir hann ómetaliga væl, men tað fer eisini nógv orka til at hjálpa fólki at skipa gerandisdagin, sigur hann og leggur eisini aftrat, at nógv við ADHD hava eisini aðrar trupulleikar, so sum angist ella tunglyndi, sum kunnu ávirka teirra gerandisdag og máta at liva uppá.

– Heilivágurin virkar eisini bara, tá hann verður tikin. Steðgar ein við heilivágnum, endar ein har, sum ein var viðvíkjandi konsentratió, uppmerksemi og hyperaktiviteti, áðrenn ein byrjaði við heilivági, staðfestir hann.

– Tað er ofta stórir munur á

subjektivu upplivingini – hjá tí, sum tekur heilivág- og objektivu upplivingini – hjá teimum, sum er tætt at tí, sum tekur heilivág. Serliga tey við ADD, merkja ikki stóran mun sjálvi, tá tey taka heilivág. Eg siggi tó ofta, at tey avvarandi kortini merkja stóran mun, tá heilivágurin verður tikin, sigur hann.

Summi gevast við heilivági, tí tey sjálvi uppliva ikki, at tey fáa nakað burtúr, umframt at tey hava møgulig hjáárin av heilivágnum.

Skúlagongd

Hóast heilivágur til børn vanliga verður givin við eyka varsemi, er tað neyðugt við heilivági í summum førum.

– Eru tað økir í heilanum, sum ikki rigga uttan heilivág, so gevur man børnum heilivág eisini. Hevur eitt barn til dømis sukursjúku, gevur man barninum insulin, tí tað hevur tørv á tí, sigur hann.

Fleiri av teimum, sum fáa staðfest ADHD sum vaksen eru givin í skúlanum ella lærar.

– Tey finga ikki lært til tað, sum tey ynsktu, tí forteytirnar vóru ikki til tað, men við medisinerini kunnu fleiri kortini gjøgnumføra skúla og útbúgving. Summi gevast síðani við heilivági, tá skúlin er gjøgnumførdur, og tey fara til arbeiðis, tí tað møguliga ikki krevur somu konsentratióina.

– Tað er ikki nakað, sum bendir á, at heilivágur fyri ADHD er skaðiligur fyri heilan. Hetta er heilivágur, sum hevur verið nýttur til ADHD í nógv ár. Hevur barnið ADHD og harvið eisini avbjóðingar og eina atferð, sum ger, at tað verður stigmatserað og fær ikki hugsavnað seg í skúlanum so eru tey verri fyri enn hini, sigur hann.

Oktober er ADHD Awareness month, sum er eitt afturvendandi altjóða tiltak har feløg, stovnar, einstaklingar og onnur varpa ljós á neuropsykiatrisku diagnosina ADHD. Í Sosialinum seta vit eisini sjóneykuna á ADHD hendan mánaðin við persónligum søgum og fakta frá serfrøðingum