

Stille ADD,

en særlig variant af ADHD

De fleste mennesker der hører om ordet ADHD reflekterer med at tro, at det er en person med megen aktivitet, uro og en snakkende person. Dette er rigtigt i en del tilfælde, men ikke rigtigt i en del andre tilfælde. Faktisk burde vi tale om begrebet "**Attentive Disorders**" (Uopmærksomheds lidelse) og det vil så dække de urolige, rolige, hyperaktive, impulsive, skakkende og de stille typer. Fordi selve problemet er i sin nøddeskal én ting: **uopmærksomhed**, og derefter sker der en domino effekt, der giver alle de andre problemer der er associeret med uopmærksomhed. Man bliver glemsom, fordi man ikke lægger mærker til enkelhederne. Man bliver rastløs fordi man mister fokus, ting bliver uinteressante. Med rastløsheden kommer utålmodigheden. Derefter vil det udvikle sig til irritabilitet og nedsat tolerancetærskel. Lunten bliver kortere.

Men uopmærksom kan man være på flere måder. Hvis man er en god iagttager, kan man dagdrømme og opfatte nogle ting ganske let, og så kan man være den rolige type. Man ligesom indadvender sin uopmærksomhed til ens indre personlige tankeverden. Rastløsheden bliver opsuget af fantasien, som derefter kan være ret så livlig.

Personer med ADHD har i nogle tilfælde en del kompensatoriske kræfter og bruges de rigtigt, kan det være svært at opdage, at personen har ADHD. Men i længden kan de ikke kompensere, og på et tidspunkt i deres liv ophører de kompensatoriske kræfter med at fungere og personen klapper sammen. Min erfaring er, at dem der er gode til at kompensere er personer der har en god intelligens (der findes 7 intelligensformer, husk det), men det er ligesom et klippekort - med tiden er klippekortet opbrugt, og de har ikke flere kræfter og de bukker under. Det sker ofte i alderen 30-45 år. Så træder deres ADHD tydeligere frem, hos **den stille type**.

Det er ikke min erfaring, at der er kønsforskelle på de stille ADHD/ADDER. Der er lige mange kvinder som mænd. Myten siger, at det er flest kvinder der har stille ADHD, men ifølge min erfaring passer det ikke. Jeg har mødt rigtig mange mænd der har den stille type af ADHD/ADD.

Hvordan opdager man, at man har **den stille type ADHD/ADD** ? Først så har man visse talenter der ikke kan udnyttes 100%. Det kan være læsefærdigheder, matematisk kunnen, kunstneriske færdigheder, musiske talenter med mere. Man er vældig god i starten, men

det faser ud efterhånden, og til sidst kan man ikke holde interessen fanget. Man glider ud, både i opgaverne og i en uddannelse. Man kan have mange gode idéer, men de bliver ligesom ikke til noget. Inde i hovedet er der tusinde tanker, hvor man ikke har kontrol over dem. Hjernen kører nærmest i døgndrift. På grund af det, har man søvnbesvær: vågner tit og er aldrig udhvilet om morgenen. Man er ikke den snakkesaglige type og har det svært ved at være sammen med mange mennesker. Man trives bedst med forudsigelighed og forudbestemte rammer. Ens hyperaktivitet ligger i en indre rastløshed, pillen ved ting, ønske om forandring - og en opmærksomhed der ikke kan bruges til noget. Man kan lytte med til tre samtaler samtidigt og lægge mærke til alt i et værelse. Og hvad skal man bruge det til ?

Vi bør anerkende, at den stille ADHD findes både hos kvinder og mænd, og at den medfører på langt sigt en opslidning af ens psykiske kræfter. Man er dømt til at få stress og bukke under for stress, hvis ikke der gøres noget.

Hvad skal der gøres ? Man skal være opmærksom på, at man har stille ADHD/ADD, og man skal ændre ens liv således, at det stemmer overens med de ressourcer man har. Man skal undgå stress, have et forudsigeligt liv, lære at organisere og sætte livet i faste rammer. De fleste opgaver skal brydes ned i delopgaver som lettere kan gøres færdigt. Da de fleste stille ADDer er indadvendte og generte, bør man ikke have et udadvendt job eller deltage i opgaver, der kræver en del social aktivitet. Det er for opslidende.

Hvad er karakteristisk for én med stille ADD ?:

- Der er ofte generte og lidt indadvendte
- De dagdrømmer og har mange tankeaktiviteter, men er ikke hyperaktive
- De er kun sociale hvis de føler tryghed (snakker)
- De virker stille men er rastløse med hænderne, fødderne eller med tankerne
- De har mange intentioner, men de færreste bliver til noget
- De vil helst ikke blive midtpunktet
- De er utålmodige, tempamentsfulde, og uopmærksomme
- Har svært ved at fuldføre opgaver eller kører træt ret hurtigt

Skrevet af: Klavs Nicholson, psykiater