

VAD ÄR ADHD (& ADD)?

1

Vad är sant?

19 grader

Kallt? **Skönt?**

Tröja?

Forskare 1 Forskare 2
19 grader ÅR kallt 19 grader ÅR skönt

Äh, jag tror inte på sånt här. Blir så trött!
Jag tror inte ens på att det är 19 grader!

2

Vem är Anna?

- Lärare (Malmö Lärarhögskola 2003)
 - Examensarbete: ADHD i skolan
- ADDCA ADHD coach (ADDCA 2020)
 - Examensarbete: ADHD och lärtilar
- Socionom (Lunds Universitet 2021)
 - Examensarbetet: Konkurrerande sanningar om ADHD
- Hälsovetare (Linnéuniversitetet... juni 2024)

3

Vem är då jag?



4

 Från 0 till 18 år


- Sov aldrig
- Kompisar
- Multiplikationstabellen
- Huppeguppstäcksfärd
- Hitta på gymnasiet
- USA – och framtiden
- Sockerberoende



5

Då, problem - idag styrkor!

- Pratar mycket
- Pratar intensivt
- Kan inte sitta still
- Ett specialämne
- Ojämn i förmågor
- Ifrågasätter & nyfiken
- Energisk & pigg
- Tänker utanför boxen
- Hyperfokus



6

Vad är ADHD?

1. Låga dopaminsignaler
2. Höga GABA-nivåer
3. Högt Glutamat
4. Långsam mognad av hjärnan
5. Kreativitet utanför boxen
6. Högintelligens + "gammal själ"
7. Genomsläpplig talamus
8. Svaga exekutiva funktioner
9. Svaga sociala kompetenser?
10. Litet arbetsminne



7

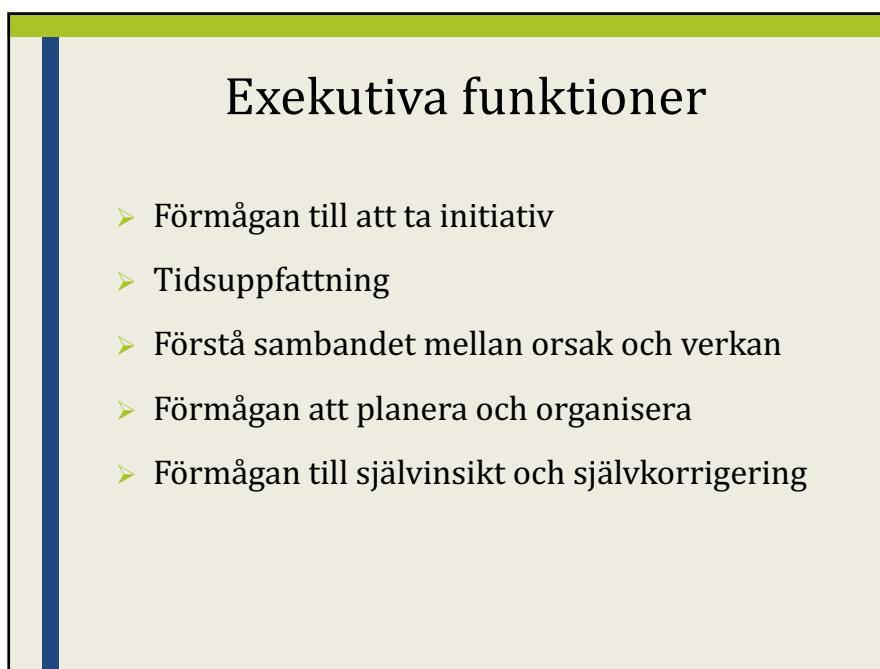
Genomsläpplig talamus



8



9



10

Exekutiva funktioner

- Struktur i vardagen
- Förmågan att motivera sig
- Förmåga att vänta
- Förmågan att fokusera uppmärksamhet
- Förmågan att hålla kvar uppmärksamheten

11

Exekutiva funktioner

Men också:


- Vad du fokuserar på?
- Vad du noterar hos andra?
- Hur du reagerar på besvikelser?
- Hur du hanterar sina känslor?
- Hur du hanterar stressiga situationer?
- Hur du anpassar dig till förändringar?

12

Hur gör man då?

Vissa behöver:

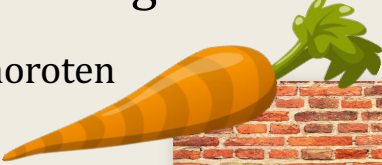
1. Göra listor
2. Vara hyper-organiserade
3. Ha tidsbrist
4. Få hjälp
5. Öva




13

ADHD och signalsubstanser


Dopamin – moroten



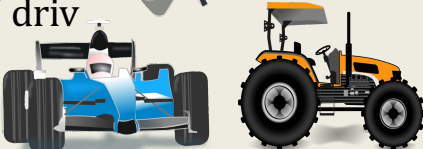
GABA – broms & mur



Glutamat - förstärkare



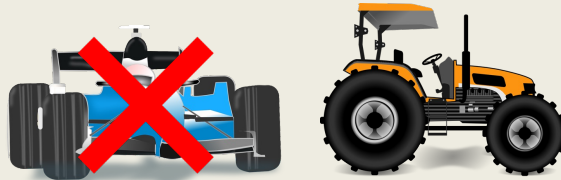
Acetylcholin – motor/ driv



14

Skillnad ADHD & ADD

- ADD = ADHD - H
- Då hyperaktiviteten saknas så syns de sämre
- Upplevs drömmande & disträ
- Låg acetylcholin
- Kallas tyvärr ofta för lat



15

Vad gör dopamin?



- Belöningssystem
- Reglerar motorik
- Bygger glädje & entusiasm
- Bromsa impulser
- Bibehålla koncentration & uppmärksamhet
- Bygger vilja
- Minskar det inre och yttre bruset
(tillsammans med GABA)

16

Vad gör dopamin?



- Skapar lust och njutning
- Ökar nyfikenhet
- Viktig del för vårt minne
- Dopamin utsöndras vid stress
- Vilket ger vakenhet, stimulans, fokus, motivation och alerthet

Dopamin är "Kicken" och "Meningen med livet"

17

ADHD är brist på Dopamin



- Dopaminbrist leder till trötthet, koncentrationsproblem, depression & sömnbrist
- Uttråkning, svag impuls kontroll, nedsatt motorik & ovilja att göra saker
- Tusen tankar i en enda röra
- Dåligt minne, svårt att lära in nya saker samt svårt att planera & genomföra
- Brist kan skapa sötsug & viktuppgång

18

Hur?



- Träning
 - Delaktighet & Nyfikenhet
 - Aktivitet & Kreativitet
 - Stimulans & Fara
 - Spänning & Utmaning
- Fara: Kokain och amfetamin ökar halten av dopamin
 - Fara: Aspartam, socker och nikotin

19

Vad gör GABA?


- GABA är lugnande
- "8 meter hög mur" eller tröskel?
- Skapar god sömn
- Motverkar stress och ångest
- GABA är en Må-bra endorfin



20

Vad gör GABA?


- "Broms"
- Minskar bruset (tillsammans med dopamin)
- Fara: Alkohol dockar in i GABA-"öronen"
- Fara: Cannabis, Tramadol, Bensodiazepiner, "oxy"



21

Hur?

- Träning (främst löpning)



22

Vad gör glutamat?



- Förstärkare & "Gasen"
- Viktig för minne och inläring
- Förstärker sinnesintryck, oro & aktivitet

- OCD (kontrollbehov) är ofta kopplat till högt glutamat

23

Överdosis av glutamat?



- Glutamat är starkt, giftigt och frätande för nervändtrådarna. Bränner sönder ändarna, kan ge smärta utan skada
- Smärta kan vara obalans mellan GABA och glutamat
- Taurin, GABA, Magnesium, teanin sänker glutamat.

- Fara: Cannabis sänker glutamat
- Fara: Socker kan öka glutamat

24

Mat som ökar glutamat



Jästextrakt

& som tillsats i mat E620- E625 (smakförstärkare)

- E620 Glutaminsyra
- **E621 Mononatriumglutamat (MSG) (Natriumglutamat)**
- E622 Monokaliumglutamat
- E623 Kalciumdiglutamat
- E624 Monoammoniumglutamat
- E625 Magnesiumdiglutamat

25



Annas hjärna

Neurotransmitter Test	Result	Units	L	WR	H	Reference Range
Serotonin	48.55	µg/gCr				74.13 - 111.19
GABA	30.12	µMol/gCr				2.76 - 4.14
Dopamine	122.39	µg/gCr				139.1 - 208.7
Norepinephrine	35.51	µg/gCr				28.07 - 42.11
Epinephrine	3.11	µg/gCr				3.36 - 5.05
Glutamate	126.42	µMol/gCr				60.69 - 91.03
N/E Ratio	11.41					<10.0
Creatinine	198.55	mg/dL				
Specific Gravity	1.026					

26

Hur ser ADHD (ADD) ut?

- Koncentrationsbrist
- Rörig & glömsk
- Brist på social kompetens
- Start & stopp - svag
- Motoriska brister
- Motivationsproblem
- Impulsiv & "svartvit"
- Intensiv & aktiv
- Oflexibel & styrande



27

Svagheter & brister

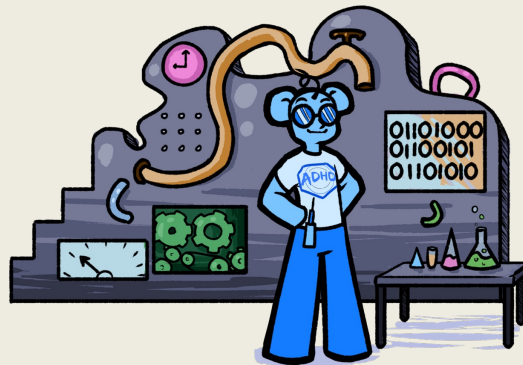
- Koncentration vid tråkiga uppgifter
- Lätt distraherad
- Svårt att följa instruktioner
- Svårt att lyssna
- Organisation och planering
- Avbryter ofta & svårt att vänta på sin tur
- Otålighet & rastlöshet
- Behov av stimulering



28

Fördelar & styrkor

- Kreativ
- Tänker utanför boxen
- Initiativrik
- Snabb
- Orädd
- Nyfiken
- Hyperfokus
- Energisk



29

Fördelar

- Envis
- Intuitiv
- Ifrågasättande
- Bra på att leva nu (2-6 sekunder)
- Specialintressen
- Hör allt
- Ser allt
- Skapar nytt



30

Kort om kosten

Nej, du får inte ADHD av mat!

Men...

- Tarmen
- Hjärnan
- Omega 3

- Gluten (smörgås, pasta, couscous, bulgur)
- Kasein (ko-mejerier)
- Socker

A cartoon illustration of a cavewoman with a large nose and a concerned expression, wearing a polka-dot dress and holding a spear. She is standing in front of a simple stone shelter.

31

Tillskott om du har myror i brallan?

Omega 3 (EPA & DHA)
Vitamin C (Camu camu)
Magnesium(bis)glycinat

AquaNatur.se

A cartoon illustration featuring a silver spoon on the left holding three smiling carrots. On the right, a silver fork holds a blue fish with large eyes and a bunch of sliced tomatoes. The background is a white plate.

32



Jag älskar min hjärna!

Vill du ha min PP-bilder?
annahallen.se

Böcker: actalp.se

Podd: "Vi snackar ADHD"

