ADHD og angst

Sara Habib · 6. nov. 2026 · Oppdatert 10. nov. 2026 · Faglig vurdert: **Dr. Hamad Khan**



Viktige konklusjoner

- ADHD og angst er separate tilstander, men de kan oppstå sammen.
- Begge tilstandene kan forårsake problemer med konsentrasjon og daglige gjøremål.
- ADHD symptomer involverer vanligvis oppmerksomhet, impulskontroll og organisering.
- Angst er hovedsakelig knyttet til overdreven bekymring, frykt og fysisk spenning.
- Angst kan utvikle seg sammen med stress og vansker forårsaket av ubehandlet ADHD.
- En profesjonell vurdering kan bidra til å identifisere ADHD, angst eller begge deler.
- Behandlingen kan omfatte medisiner, terapi og praktiske strategier for dagliglivet.

Kort sagt:

ADHD og angst forekommer ofte sammen. Angst er en av de vanligste samtidig forekommende tilstandene. De to tilstandene kan ligne hverandre, skjule hverandre og forverre hverandre. Når begge er identifisert, fungerer behandlingen bedre og livet blir lettere å håndtere.

Å leve med ADHD kan være utfordrende nok i seg selv. Angst og hverdagslige gjøremål, som å komme i gang med jobb eller sitte gjennom et møte, kan noen ganger føles som en skikkelig kamp.

Denne veiledningen forklarer sammenhengen mellom ADHD og angst, hvordan de vurderes og hvilken behandling som hjelper når du har begge deler.

Hva er sammenhengen mellom ADHD og angst?

ADHD og angst er to forskjellige tilstander, men de kan overlappe hverandre i hverdagen mer enn mange er klar over. Over tid kan de også påvirke hverandre. ADHD kan påvirke oppmerksomhet, impulskontroll og evnen til å planlegge og gjennomføre. Angst er kroppens stressrespons som går i overdrive, selv når det ikke er noen reell fare.

Når noen har misligholdt tidsfrister eller funnet sosiale situasjoner utfordrende i årevis, er det forståelig at bekymringen kan vokse over tid.



Hvorfor utvikler angst seg ofte sammen med ADHD?

Det finnes ingen enkeltstående årsak. Det finnes en blanding av overlappende årsaker, som for eksempel:

- **År med følelse av å være bakpå:** Mislykkede tidsfrister, glemte forpliktelser og sosiale feil hoper seg opp. Selv små daglige feil, gjentatt i årevis, trener hjernen til å forvente at ting skal gå galt.
- **Maskering krever energi:** Mange med ADHD, spesielt kvinner og jenter, lærer å skjule symptomer ved å overarbeide, forberede seg for mye eller dobbeltsjekke alt.
- **Genetikk og familiemønstre:** ADHD har en sterk arvelig komponent. Familier der ADHD forekommer, har ofte også en høyere grad av angst og humørsykdommer, noe som tyder på en felles genetisk grunn.
- **Søvnproblemer:** Søvnvansker er vanlige for personer med ADHD og kan også bidra til angst. Dårlig søvn kan forverre begge tilstandene, noe som skaper en vanskelig syklus å bryte med mindre søvnproblemet tas tak i direkte.

ADHD eller angst? Hvordan skille symptomene fra hverandre

ADHD og angst kan ha felles symptomer, som konsentrasjonsvansker, rastløshet og søvnproblemer. ADHD er imidlertid forbundet med oppmerksomhet og impulskontrollvansker, mens angst innebærer overdreven bekymring eller frykt. Siden symptomene kan overlappe hverandre, kan en psykiater hjelpe med å vurdere mulige årsaker og diskutere passende behandlingsalternativer.

Hvis symptomene er knyttet til ADHD, kan du legge merke til at:

- Tankene dine driver fordi oppgaven føles uinteressant.
- Du føler behov for å bevege deg, fikle, banke eller snakke, selv når du er rolig.
- Du sliter med å starte vanskelige oppgaver, selv når du har lyst.
- Du glemmer ting på grunn av arbeidshukommelsesvansker.
- Hjernen din holder seg aktiv om natten fordi den er understimulert.

Hvis symptomene er knyttet til angst, kan du legge merke til at:

- Tankene dine vender stadig tilbake til en spesifikk bekymring eller frykt.
- Kroppen din føles anspent fordi du forventer at noe skal gå galt.
- Du unngår oppgaver fordi de føles truende, noe som reduserer frykten i en kort periode.
- Glemming skjer fordi bekymring gjør det vanskelig å fokusere.
- Tankene som raser om natten fokuserer på frykt for morgendagen eller fortiden.
- Symptomer kan oppstå i alle aldre og kan være knyttet til stress eller endringer i livet.



ADHD og angst hos barn

ADHD og angst kan forekomme sammen hos barn, og symptomene kan overlappe. Et barn med ADHD kan ha problemer med å fokusere, mens et engstelig barn kan ha konsentrasjonsvansker fordi det er bekymret eller anspent.

Når begge tilstandene er til stede, kan et barn virke lett overveldet, unngå skolearbeid, ha problemer med å sove eller bekymre seg for å gjøre feil. En utredning ser på barnets symptomer hjemme og på skolen, når det starter og hvor mye de påvirker dagliglivet.



ADHD og angst hos voksne

ADHD og angst kan forekomme sammen hos voksne. ADHD kan gjøre det vanskeligere å planlegge, holde seg organisert og fullføre oppgaver. Angst kan også føre til vedvarende bekymring og spenning, noe som noen ganger gjør det fristende å unngå ting.

For eksempel kan det å gå glipp av en tidsfrist på grunn av ADHD føre til bekymring for konsekvensene, noe som kan gjøre det enda vanskeligere å fokusere. Voksne kan ha hatt ADHD symptomer siden barndommen, men gjenkjenner angst først senere. En utredning kan bidra til å identifisere om de har ADHD, angst eller begge deler.

Hvordan diagnostiseres ADHD med angst?

Prosessen starter hos fastlegen din, som henviser voksne til en Det Psykiatriske Senter og personer under 18 år til en BUP. Selv om henvisningen bare nevner angst, gjennomgår de fleste pasienter først en grunnleggende utredning. Dette kan føre til en mer fullstendig ADHD evaluering om nødvendig.

Hvis angst virker sannsynlig, følger en fullstendig ADHD utredning. Den inkluderer intervjuer, spørreskjemaer og spørsmål om barndommen din. Det kan ta fra noen uker til flere måneder.

En angstvurdering går mye raskere. Hvis ADHD ikke er nevnt i henvisningen din, kan du gjerne ta det opp med legen din selv. Det er helt normalt å spørre om det, så det er ingen

grunn til å føle seg rar.

Hvilken behandling hjelper når du har begge deler

Å behandle begge tilstandene samtidig er ofte mer effektivt enn å fokusere bare på den mest merkbare. Angstbehandling kan ha mindre sannsynlighet for å vare når underliggende ADHD ikke er oppdaget.

Terapi

Kognitiv atferdsterapi (KAT) tilpasset ADHD kan være svært nyttig. Spesielt når det kombineres med visuelle planleggingsverktøy og et medfølende fokus på å lette skammen som kan bygge seg opp etter år med å streve med ting andre synes er enkle.

Daglige strategier

Å sette opp nyttige støttefunksjoner, som alarmer og synlige gjøremålslister, kan gjøre ting enklere enn å bare stole på viljestyrke. Trening og bedre søvn roer ned begge tilstander. Å fokusere på én oppgave om gangen reduserer overbelastning.



Tips for å håndtere ADHD og angst

- **Hold en rutine:** Sett faste tider for søvn, måltider og daglige gjøremål.

- **Del opp oppgaver i mindre trinn:** Fokuser på én oppgave om gangen for å gjøre ting mer håndterbare.
- **Bruk påminnelser:** Kalendere, alarmer og skriftlige lister kan hjelpe deg med å holde deg organisert.
- **Ta deg tid til å slappe av:** Prøv pusteøvelser eller andre beroligende aktiviteter.
- **Søk støtte:** En psykiater kan hjelpe deg med å forstå symptomene dine og diskutere passende behandlingsalternativer.

Når bør man søke hjelp?

Søk hjelp hvis angst eller ADHD lignende symptomer påvirker jobb, skole, forhold eller daglig funksjon, ikke bare av og til, men som et regelmessig mønster.

Du kan få psykiatrisk og psykologisk støtte hos DPS. Vi er private og adskilt fra det offentlige DPS systemet. Vi tilbyr private ADHD og angstvurderinger, med kort ventetid og uten henvisning. Bestill en konsultasjon og ta det første steget.

Avsluttende tanker

ADHD og angst kan påvirke hverandre og gjøre hverdagen vanskeligere, men begge kan håndteres med riktig støtte. Å gjenkjenne begge tilstandene er et viktig første skritt. En skikkelig vurdering kan bidra til å identifisere hva som driver symptomene og veilede behandling som adresserer både ADHD og angst.

FAGLIG VURDERT

Dr. Hamad Khan

Spesialist i psykiatri

Sist faglig vurdert: 22. mai 2026

Referanser og kilder

1. **https://www.drdropin.no/adhd-andre-lidelser**
2. **https://psykiater.no/adhd-og-angst/**

https://dps.no/adhd-og-angst/