DET PSYKIATRISKE SENTER

ADHD og depresjon

admin · 10. nov. 2026 · Faglig vurdert: **Dr. Hamad Khan**



Viktige konklusjoner

- ADHD og depresjon er to forskjellige tilstander, men de kan oppstå sammen.
- ADHD påvirker hovedsakelig oppmerksomhet, fokus, impulskontroll og aktivitetsnivå.
- Depresjon kan føre til lavt humør, tap av interesse, lav motivasjon og håpløshet.
- Depresjon er vanligere hos voksne med ADHD enn i den generelle befolkningen.
- ADHD kan øke risikoen for depresjon gjennom gjentatte tilbakeslag, stress og lav selvtillit.
- ADHD symptomer starter vanligvis i barndommen, mens depresjon kan begynne i alle aldre.
- Konsentrasjonsproblemer kan oppstå med begge tilstandene, men årsaken og mønsteret kan være forskjellig.
- Behandlingen kan omfatte ADHD medisiner, antidepressiva, kognitiv atferdsterapi og daglige rutiner.
- Søk profesjonell hjelp hvis symptomene varer i to uker eller mer, blir vanskelige å håndtere eller påvirker arbeid, forhold eller dagligliv.

Kort sagt:

ADHD og depresjon er separate tilstander, men de forekommer ofte sammen. Depresjon er vanligere hos voksne med ADHD enn i den generelle befolkningen, og risikoen øker når det er en familiehistorie med depresjon. ADHD kan også føre til depresjon over tid gjennom skolesvikt, jobbproblemer og lav selvtillit. Å behandle begge tilstandene sammen fungerer bedre enn å behandle bare én.

ADHD er en nevroutviklingstilstand som påvirker oppmerksomhet, impulskontroll og aktivitetsnivå. Depresjon er en stemningslidelse som kan forårsake vedvarende tristhet, lav motivasjon, tap av interesse og følelser av håpløshet.

ADHD og depresjon kan ramme samme person, men de har ikke de samme symptomene eller årsakene. ADHD starter ofte i barndommen, mens depresjon kan utvikle seg i alle aldre. Fordi begge kan forårsake dårlig fokus, lav motivasjon og endringer i daglige vaner, kan det være vanskelig å skille dem fra hverandre. Å forstå forskjellene kan hjelpe deg å vite når du skal søke en nøyaktig vurdering og riktig støtte.

I denne guiden lærer du sammenhengen mellom ADHD og depresjon, og hvor vanlig det er i Norge. Hvorfor ADHD øker risikoen for depresjon, diagnose, behandling og tips.

Hva er sammenhengen mellom ADHD og depresjon?

ADHD og depresjon er to forskjellige diagnoser som kan ramme samme person. Depresjon kan forekomme hos både barn og voksne med ADHD, men det er vanligere hos voksne. Risikoen kan være høyere når depresjon går i familien. Denne koblingen er ikke bare en korrelasjon. Å leve med uhåndtert ADHD skaper vedvarende stress, som for eksempel tapte tidsfrister, glemte avtaler og anstrengte forhold.

Over tid sliter dette stresset ned selvtilliten og kan utløse en depressiv episode.

Samtidig kan noen symptomer overlappe hverandre. Konsentrasjonsvansker, lav motivasjon og rastløshet kan forekomme ved begge tilstandene, noe som kan gjøre dem litt vanskeligere å skille fra hverandre under diagnosen.

Hvor vanlig er det å ha både ADHD og depresjon?

Både ADHD og depresjon har blitt vanligere, og overlappingen mellom dem er godt dokumentert i nasjonale helsedata. Dette er ikke en sjelden kombinasjon; det er et mønster leger ser i både ungdoms- og voksenpsykiatri.

Ifølge FHI rammer depresjon 1 av 5 personer i Norge på et tidspunkt i livet, og omtrent 1 av 10 i løpet av et gitt år. Mange har mer enn én psykisk lidelse samtidig. Depresjon er arvelig i omtrent 37 % av tilfellene.

Rundt 50 % av voksne med ADHD har også en angstlidelse, og omtrent 20 % av eldre tenåringer og voksne med ADHD oppfyller også kriteriene for bipolar lidelse. Depresjon er en av de mest rapporterte tilleggsvanskene ved siden av disse tallene.



Hvorfor øker ADHD risikoen for depresjon?

ADHD kan øke risikoen for depresjon gjennom gjentatte opplevelser av tilbakeslag, snarere enn gjennom en direkte biologisk endring. Over tid kan det å bli fortalt at du er lat, uorganisert eller ikke prøver hardt nok, slite ned selvfølelsen din. Dette vedvarende stresset er en velkjent utløser for depresjon.

De vanlige risikoene er:

- **Kronisk underprestasjon:**Mistet tidsfrister og dårlige karakterer eller jobbvurderinger, til tross for innsats, bygger opp en følelse av hjelpeløshet over tid.
- **Forholdsbelastning:**Glemsomhet og impulsivitet kan misforstås som manglende omsorg, noe som skader vennskap, forhold og familietillit.
- **Delt genetikk og familiehistorie:**Familiehistorie med depresjon kan ha en stor risikomultiplikator for voksne med ADHD.
- **Søvnforstyrrelser:**Vanskeligheter med å sovne, våkner om natten og tretthet på dagtid er vanligere hos voksne med ADHD og kan uavhengig av hverandre forverre humøret.
- **Sen diagnose:**Jenter har historisk sett blitt underdiagnostisert fordi symptomene deres hovedsakelig viser seg som oppmerksomhets og konsentrasjonsproblemer snarere enn synlig hyperaktivitet. Mange jenter får i stedet først angst eller depresjonsdiagnose, noen ganger år før ADHD endelig blir identifisert.

ADHD vs depresjon: Hvordan skille symptomene fra hverandre

ADHD og depresjon kan se like ut på overflaten, men det underliggende mønsteret er annerledes. Det skilles av timing, konsistens og tilstedeværelse (eller fravær) av nedstemthet.

Trekk	ADHD	Depresjon
Når det starter	Symptomer oppstår før 12 år, selv om de diagnostiseres senere	Kan begynne i alle aldre
Mønster	Pågående livslang; svinger med struktur og interessenivå	Kommer vanligvis i episoder som varer i uker eller måneder
Kjernefølelse	Rastløshet, utålmodighet, «Jeg vil, men klarer ikke å fokusere»	Tristhet, tomhet, tap av interesse for ting man en gang likte
Konsentrasjonsproblemer	Tilstede fra barndommen; verre med kjedelige oppgaver	Vises sammen med nedstemthet; bedres ofte når humøret bedres
Motivasjon	Vil gjøre oppgaven, men blir distrahert eller mister tidsforståelsen	Mangler drivkraften eller interessen til å i det hele tatt ville begynne
Sove	Vanligvis vanskeligheter med å roe seg ned; tanker som raser	Oversøvn eller søvnløshet, knyttet til humør
Selvtillit	Frustrasjon over prestasjoner, ikke nødvendigvis håpløshet	Vanligvis inkluderer skyldfølelse, verdiløshet eller håpløshet

ADHD relatert nedstemthet letter ofte når miljøet endrer seg. For eksempel med en ny jobb, en mer interessant oppgave eller bedre struktur. Depresjon, derimot, kan vedvare uavhengig

av situasjonen.

Maskerer ADHD depresjon, eller omvendt?

ADHD og depresjon kan noen ganger skjule eller forverre hverandre, noe som gjør det vanskelig å forstå hva som forårsaker visse symptomer. ADHD kan bidra til frustrasjon, vansker med å mestre daglige oppgaver og følelser av å mislykkes, noe som kan øke risikoen for depresjon. På den annen side kan depresjon gjøre at ADHD symptomer, som dårlig konsentrasjon, glemsomhet og lav motivasjon, føles mer alvorlige.

Hovedforskjellen er at ADHD er en nevroutviklingstilstand som vanligvis starter i barndommen, mens depresjon innebærer vedvarende nedstemthet eller tap av interesse som kan utvikle seg på forskjellige stadier av livet. Noen med ADHD kan også oppleve depresjon, men én tilstand betyr ikke automatisk at den andre er til stede.

Tegn på at ADHD kan ligge til grunn for en eksisterende depresjons eller angstdiagnose:

- Konsentrasjon og organisasjonsproblemer som går tilbake til tidlig barndom, ikke det siste året eller to.
- Et mønster av underprestasjoner til tross for hard innsats, å gå tilbake til skoleårene.
- Familiemedlemmer med ADHD eller lignende oppmerksomhetsvansker
- Symptomer som bedres med struktur, interesse eller noe nytt, noe som er mindre typisk for depresjon.

Hvordan diagnostiseres ADHD og depresjon sammen?

En nøyaktig diagnose starter vanligvis med fastlegen din og går gjennom en strukturert henvisningsprosess. En fullstendig ADHD vurdering, sammen med en evaluering av stemningslidelser, starter vanligvis med fastlegen din. De kan deretter henvise deg til psykiske helsetjenester, som din lokale helsepersonellpasient eller en privat psykiater eller psykolog.

Evalueringen inkluderer:

- **En gjennomgang av barndomshistorien:** ADHD krever at symptomene er tilstede før 12 årsalderen, så klinikere ser på gamle skolerapporter, foreldreberetninger og tidlige

atferdsmønstre.

- **En aktuell symptomsjekk for begge tilstandene:** Dette skiller pågående oppmerksomhets- og impulsivitetsproblemer fra humørspesifikke symptomer som skyldfølelse, håpløshet eller tap av interesse.
- **En slektshistoriesjekk:** Familiehistorie med depresjon er en spesifikk risikofaktor som er verdt å spørre direkte om.
- **Screening for andre overlappende tilstander:**Angst, bipolar lidelse, søvnproblemer og rusmisbruk kan oppstå sammen med ADHD, så en god evaluering ser også etter disse i stedet for å stoppe ved den første diagnosen.

Hva fungerer når man har både ADHD og depresjon?

Kombinert behandling fungerer bedre enn å behandle begge tilstandene alene. Kognitiv terapi og antidepressiva har det sterkeste evidensgrunnlaget for behandling av depresjon som oppstår sammen med ADHD, og kombinasjonen av ADHD medisiner og antidepressiva bør planlegges og overvåkes av en spesialist.

- Stimulanter er de mest brukte ADHD medisinene. Behandling av de underliggende ADHD symptomene kan redusere den daglige frustrasjonen som gir næring til depresjon. Disse brukes når det er passende.
- Antidepressiv medisin ved behov. Brukes spesifikt for depressive symptomer, ikke som erstatning for ADHD behandling.
- Kognitiv atferdsterapi hjelper med å overvinne de negative tankemønstrene depresjon bygger opp over år med ADHD relaterte tilbakeslag, og hjelper med å bygge praktiske mestringsstrategier for organisering og oppfølging.

Daglige vaner som støtter behandling (ikke en erstatning for den):

- Hold en jevn søvn og våkenplan, selv i helgene
- Del opp oppgaver i små, spesifikke trinn i stedet for vage mål
- Bygg inn fysisk aktivitet; selv korte turer bidrar til å regulere humør og oppmerksomhet
- Feire små seiere; ADHD og depresjon kommer vanligvis av år hvor man bare har lagt merke til feil



Tips for å håndtere ADHD og depresjon

Håndtering av ADHD og depresjon på lang sikt starter med regelmessige kontroller, en behandlingsplan som fungerer for deg, og støtte som tilpasser seg etter hvert som dine behov endrer seg. Disse enkle trinnene kan hjelpe deg med å legge merke til endringer tidlig:

- **Se på når symptomene startet:**

En psykolog og psykiater kan spørre om symptomene dine var tilstede i barndommen eller om de dukket opp senere. Dette kan bidra til å skille ADHD fra depresjon og andre humørforstyrrelser.

- **Gjennomgå behandlingen din etter store livsendringer:**

En ny jobb, et nytt forhold, en ny flytting eller andre større endringer kan påvirke symptomene. Gi beskjed til legen din når omstendighetene dine endrer seg.

- **Søk hjelp tidlig:**

Du trenger ikke å vente til symptomene blir alvorlige. Å få støtte tidlig kan gjøre det lettere å håndtere symptomer og forhindre at de påvirker flere områder av dagliglivet.

- **Del din familiehistorie:**

Familiehistorie kan gi nyttig informasjon under en vurdering.

- **Spør betrodde personer om innspill:**

En partner, forelder eller nær venn kan legge merke til endringer i humøret, fokuset eller de daglige vanene dine som du ikke selv legger merke til. Observasjonene deres kan gi nyttig kontekst under behandlingen.

Hvis små endringer i søvn, humør, fokus eller daglige vaner varer i to uker eller mer, bør du vurdere å diskutere dem med psykiateren eller psykologen din. Å spore disse endringene kan hjelpe deg med å identifisere nye utfordringer før de blir vanskeligere å håndtere.

Når skal du søke hjelp

Vurder å snakke med en psykiater eller psykolog hvis endringer i humør, fokus, søvn eller daglige vaner varer i to uker eller mer. Du bør søke hjelp raskere hvis symptomene dine blir verre eller påvirker jobben, forholdet eller hverdagen din. Tidlig støtte kan hjelpe deg å forstå om ADHD, depresjon eller begge deler kan påvirke deg.

Du kan få psykiatrisk og psykologisk støtte hos DPS. Vi tilbyr private ADHD og depresjonsvurderinger, med korte ventetider og uten henvisning. Bestill en konsultasjon og ta det første steget.

Avsluttende tanker

ADHD og depresjon kan påvirke hverandre og gjøre hverdagen vanskeligere, men å forstå forskjellen mellom dem er et viktig første skritt. Hvis endringer i humør, fokus, søvn eller motivasjon fortsetter over tid, kan det å snakke med en psykisk helsepersonell hjelpe deg med å bedre forstå hva som skjer og utforske hva slags støtte som kan være riktig for deg.

FAGLIG VURDERT

Dr. Hamad Khan

Spesialist i psykiatri

Sist faglig vurdert: 22. mai 2026

Referanser og kilder

1. **https://www.fhi.no/publ/eldre/psykiske-lidelser-i-norge-et-folkeh/**
2. **https://psykiater.no/adhd-og-depresjon/**
3. **https://doi.org/10.1017/s0033291720000665**
4. **https://add.org/adhd-and-depression/**

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