Hva er ADHD?

Sara Habib · 30. okt. 2026 · Faglig vurdert: **Dr. Hamad Khan**



Viktige konklusjoner

- ADHD har tre hovedtyper: uoppmerksom, hyperaktiv impulsiv og kombinert.
- ADHD kan ramme både barn og voksne.
- Symptomer kan inkludere glemsomhet, rastløshet, dårlig fokus og uorganisering.
- ADHD symptomer kan se forskjellige ut hos jenter og gutter.
- Genetisk og hjerneutvikling spiller en viktig rolle i ADHD.
- ADHD krever en skikkelig spesialistvurdering for diagnose.
- Behandlingen kan omfatte medisiner og ikke medikamentell støtte.
- Sunne rutiner, trening, søvn og påminnelser kan bidra til å håndtere symptomer.
- Profesjonell støtte kan forbedre daglig funksjon og livskvalitet.

Kort sagt:

ADHD (oppmerksomhetsforstyrrelse med hyperaktivitet) er en nevroutviklingstilstand som påvirker oppmerksomhet, aktivitetsnivå og impulskontroll. Det kan forårsake vedvarende vansker med fokus, organisering, tidsstyring, fullføring av oppgaver og relasjoner. ADHD kan ramme både barn og voksne og fortsetter vanligvis inn i voksen alder.

Det er en nevrodivergent tilstand karakterisert av uoppmerksomhet, hyperaktivitet og impulsivitet.Det kan diagnostiseres hos både barn og voksne. Med ADHD blir konsentrasjon og fokus en kamp. Daglige aktiviteter, oppgaver og ansvar kan bli en utfordring. La oss i denne artikkelen utforske hva ADHD er, hvilke utfordringer det skaper, og hvordan du kan håndtere ADHD.

ADHD skaper utfordringer i privatlivet og i arbeidslivet. ADHD har tre forskjellige typer basert på dominerende symptomer. Bortsett fra de dominerende symptomene, forårsaker ADHD også hukommelsesproblemer, rastløshet og dagdrømming. Siden ADHD er en nevrodivergent tilstand, er hjernekjemien ved ADHD forskjellig fra den i en normal hjerne.

Hva er ADHD?

ADHD er en livslang tilstand. Den starter i barndommen, selv om symptomene ofte endrer seg med alderen. Men hyperaktiviteten kan reduseres i voksen alder. Men vanskene med oppmerksomhet, emosjonsregulering, konsentrasjonsvansker og impulsivitet vedvarer ofte.

Hva står ADHD for?

ADHD står for ADHD og er en nevroutviklingstilstand som påvirker hvordan hjernen håndterer oppmerksomhet, aktivitetsnivå og impulskontroll. Hjernens utvikling varierer på en måte tidlig i livet, og for mange kan disse forskjellene fortsette inn i voksen alder.

Ordet “oppmerksomhetsunderskudd” betyr ikke at noen ikke kan følge med; det betyr at de sliter med å regulere det. Personer med ADHD kan synes det er vanskelig å fokusere på kjedelige oppgaver, men de kan hyperfokusere på ting de synes er interessante, noe som

forvirrer mange, inkludert personen med det.



Hva er typene ADHD?

ADHD har tre hovedtyper: uoppmerksom, hyperaktiv impulsiv og kombinert, avhengig av hvilke symptomer som dominerer:

1. Uoppmerksom type

Vanlige symptomer inkluderer:

- Vanskeligheter med å holde fokus på oppgaver
- Lett distrahert
- Glemsomhet i daglige aktiviteter
- Å miste ting
- Vanskeligheter med å organisere oppgaver
- Problemer med å følge instruksjonene

Denne tilstanden var tidligere kjent som ADD, men nå regnes den som en del av ADHD, nærmere bestemt som den overveiende uoppmerksomhetspresentasjonen. Denne oppdateringen hjelper oss å bedre forstå og håndtere de ulike måtene disse symptomene kan oppstå på.

2. Hyperaktiv impulsiv type

Vanlige symptomer inkluderer:

- Rastløshet eller uro
- Vanskeligheter med å sitte stille
- Snakker overdrevent
- Føler meg konstant «på farten»
- Avbryte andre
- Vanskeligheter med å vente på tur
- Handle uten å tenke gjennom ting
- Impulsive avgjørelser (økonomiske, sosiale eller andre)

3. Kombinert type

Denne presentasjonen fremhever viktige tegn på uoppmerksomhet, hyperaktivitet og impulsivitet. Disse tre typene ADHD er anerkjent i dagens diagnosesystemer. Interessant nok beskrev ICD 10 også en egen tilstand kalt hyperkinetisk lidelse, som involverer symptomer på både uoppmerksomhet og hyperaktivitet.

Hvor vanlig er ADHD i Norge?

ADHD rammer omtrent 5 % av barn og 2–3 % av voksne. Norges helsedata viser at diagnosetallene har økt betydelig siden 2018, spesielt blant tenåringsjenter og unge kvinner. Tallene nedenfor er direkte fra Folkehelseinstituttet (FHI), basert på nasjonale pasientregisterdata.

Mellom 2010 og 2022 fikk 371 barn og unge i alderen 2 til 30 år en ADHD diagnose i Norge, noe som tilsvarer 4,75 % av denne aldersgruppen.

Hvorfor øker ADHD diagnosene?

ADHD diagnoser har økt av en rekke årsaker, inkludert større bevissthet, flere henvisninger, bedre gjenkjenning av ADHD hos jenter og kvinner, og endringer i diagnostiske kriterier og vurderingspraksis. Disse faktorene kan alle bidra til trenden, men økningen i diagnoser betyr

ikke nødvendigvis at ADHD i seg selv har blitt mer utbredt.

Hva er symptomene på ADHD?

ADHD symptomer involverer uoppmerksomhet og hyperaktiv impulsiv atferd. Et barn anses å ha ADHD når det viser minst seks symptomer fra én eller begge gruppene, konsekvent, i seks måneder eller mer.

ADHD symptomer hos barn

Vanlige tegn på ADHD hos barn inkluderer:

- Vansker med oppmerksomhet under lekser eller lek
- Virker som om man ikke lytter når man blir snakket direkte til
- Mister ting som trengs til oppgaver (skolemateriell, leker)
- Konstant bevegelse, klatring eller løping i situasjoner der det ikke er passende
- Avbryte andre eller slite med å vente på tur
- Snakker overdrevent eller impulsivt

Symptomer oppstår vanligvis mellom 4 og 6 år. Hvis et barn har det vanskelig på skolen, men gjør det bra hjemme og med venner, kan det hende at de ikke oppfyller kriteriene for ADHD. Denne forskjellen er veldig viktig å forstå, fordi noen ganger er det virkelige problemet en vanskelig klasseromssituasjon snarere enn barnets oppførsel i seg selv.

ADHD symptomer hos voksne

Denne tilstanden var tidligere kjent som ADD, men regnes nå som en del av ADHD, nærmere bestemt den overveiende uoppmerksomhetstilstanden. Denne oppdateringen hjelper oss å bedre forstå og håndtere de ulike måtene disse symptomene kan oppstå på.

Vanlige tegn på ADHD hos voksne inkluderer:

- Vanskeligheter med å planlegge, starte og fullføre oppgaver
- Å være rastløs, uorganisert og lett distrahert
- Vanskeligheter med å konsentrere seg mens man leser

- Manglende evne til å holde fokus
- Vanskeligheter med å nå karrieremål, håndtere ambisjoner og opprettholde relasjoner
- Problemer med selvkontroll
- Intens fokus på én ting
- Å velge kjedelige oppgaver i stedet for hyggelige aktiviteter
- Vanskeligheter med å holde fokus på kjøringen

Hvordan påvirker ADHD hverdagen?

ADHD kan påvirke hverdagen ved å gjøre det vanskeligere å håndtere oppmerksomhet, tid, organisering, oppgaver og relasjoner. Virkningen varierer fra person til person og kan endre seg over tid.

Å leve med ADHD kan påvirke:

- **Fokus:** Vanskeligheter med å holde fokus på oppgaver.
- **Tidshåndtering:** Sliter med å styre tiden eller overholde tidsfrister.
- **Organisasjon:** Vanskeligheter med å holde ting organisert.
- **Oppgavefullføring:** Starter på oppgaver, men sliter med å fullføre dem.
- **Arbeid eller studier:** Problemer med å holde oversikt over ansvar.
- **Forhold:** Glemsomhet eller impulsiv atferd kan føre til misforståelser.

Disse utfordringene kan variere fra person til person og kan endre seg over tid.



Hva er årsakene til ADHD?

ADHD har ikke én enkelt årsak. Det har en sterk genetisk komponent, i tillegg til hjerneutviklingsfaktorer og noen miljøpåvirkninger.

Det finnes ikke et enkelt “ADHD gen”; i stedet kombineres mange små genetiske variasjoner for å påvirke hjernens oppmerksomhets og impulskontrollnettverk.

Faktorer knyttet til ADHD risiko inkluderer:

- **Arvelighet:**ADHD går i familier. Mange foreldre gjenkjenner sine egne symptomer når barnet deres blir vurdert.
- **Hjernens utvikling:**Forskning peker på forsinket modning i hjerneområder knyttet til oppmerksomhet og selvregulering.
- **Fødselsrelaterte faktorer:**For tidlig fødsel og lav fødselsvekt er forbundet med noe høyere risiko.
- **Prenatalt miljø:**Røyking eller alkoholbruk under graviditet kan forårsake symptomer.

ADHD er ikke forårsaket av dårlig oppdragelse, for mye skjermtid i seg selv eller for mye sukkerinntak. Dette er myter uten solid vitenskapelig støtte.

Hvordan diagnostiseres ADHD?

ADHD kan kun diagnostiseres offisielt gjennom spesialiserte psykiske helsetjenester, aldri av en fastlege alene.

- Strukturert bruk av diagnostiske kriterier, ikke bare en rask sjekklisteopptelling
- Samtaler med foreldre (for barn) og med pasienten selv
- En fullstendig utviklingshistorie
- Kartlegge hvordan symptomer viser seg på tvers av ulike miljøer som hjemme, skole og jobb
- Screening for overlappende eller alternative forhold
- En leges kliniske utredning
- Vanligvis en kognitiv evnetest, med mindre en gyldig en allerede finnes

For å oppfylle ADHD kriteriene må symptomene forårsake reelle problemer på minst to områder i livet, både hjemme og på skolen eller på jobb og i forhold.

Det norske helsevesenet klassifiserer ADHD under ICD 10.

Etter ADHD vurderingen skal du få tilbakemelding. Retningslinjene krever at spesialistteamet forklarer ADHD diagnosen og de overlappende tilstandene som er funnet, hvordan den påvirker daglig funksjon, og hvilken støtte eller neste steg som er tilgjengelige, både for deg og for fastlegen din.

Hvordan behandles ADHD?

ADHD behandling er individualisert. Avhengig av personens symptomer og behov, kan behandlingen omfatte medisiner, psykoedukasjon, atferdsmessig eller psykologisk støtte, praktisk tilrettelegging eller en kombinasjon av tilnærminger.

ADHD medisiner

Hvis legene finner medisiner som passer for deg, er sentralstimulerende midler førstevalg. HelsedirektoratetbehandlingskapittelDet er tydelig at sentralstimulerende medisiner bør være det første alternativet, ikke en siste utvei.

Behandlingen starter med en prøveperiode, vanligvis rundt 4 uker, hvor du og legen din sporer om symptomene bedres, om den daglige funksjonen blir bedre, og om bivirkninger dukker opp. Hvis det fungerer bra etter det, fortsetter behandlingen; hvis ikke, stoppes den, og noe annet vurderes.

Dette er ikke en resept som krever at man bare setter i gang og glemmer det. Retningslinjene krever at effekter og bivirkninger gjennomgås minst én gang i året. Hvis noen fortsetter med medisinen og fortsatt hjelper, anbefales en planlagt pause, etterfulgt av en ny evaluering sammen med pasienten.

Ikke medikamentell behandling

Utover medisinering skisserer den samme retningslinjen flere ikke medikamentelle tilnærminger som er ment å fungere ved siden av, ikke erstatte en skikkelig utredning:

- Psykoedukasjon
- Foreldreopplæringsprogrammer
- Trening i sosiale ferdigheter
- Kognitiv atferdsterapi
- Coaching
- Støtte

ADHD og andre tilstander

Det er vanlig å oppleve ADHD samtidig med andre tilstander. Overlappingen gjør både diagnose og behandling mer komplisert, og det er nettopp derfor en grundig utredning er så viktig.

Tilstander som ofte forekommer ved ADHD:

- ADHD og angst
- ADHD og depresjon
- ADHD og søvnproblemer
- ADHD og lærevansker
- ADHD og sensorisk sensitivitet
- ADHD og opposisjonelle mønstre



Hvordan håndtere ADHD Symptomer?

Egenomsorg kan hjelpe personer med ADHD med å håndtere daglige symptomer. Her er følgende tips for å håndtere ADHD symptomer:

- Del store oppgaver opp i små steg; det er mye enklere å starte og fullføre noe i deler.
- Oppretthold fysisk aktivitet og vær aktiv gjennom dagen.
- Tilbring tid utendørs eller gå en tur hver dag.
- Spis et balansert kosthold rikt på frukt, grønnsaker, fullkorn og annen hel mat.
- Sørg for tilstrekkelig søvn, og sikt på minst 7 timer.
- Konsentrer deg om én oppgave om gangen i stedet for å multitaske.
- Hold plassen din ryddig for å minimere distraksjoner.
- Før en journal eller symptomlogg for å spore ADHD opplevelsene dine over tid.
- Minimer skjermtiden på smarttelefoner, datamaskiner, nettbrett og TV er.
- Angi alarmer og påminnelser for å spore oppgaver, avtaler og viktige datoer.
- Begrens distraksjoner i omgivelsene, som høye lyder, telefonvarsler og å ha telefonen i nærheten.

Disse strategiene støtter ADHD behandlingen din og bidrar til å forbedre fokus og kontrollere impulsiv atferd over tid.

Når bør du søke hjelp?

Snakk med lege hvis oppmerksomhetsproblemer, rastløshet eller impulsivitet har vart i seks måneder eller mer og kommer i veien for skole, arbeid eller forhold. Vurder å søke hjelp hvis du merker:

- Gjentatte problemer på jobben, som advarsler, manglende tidsfrister eller problemer med å holde på en jobb.
- Vedvarende konflikt i nære forhold som stadig vender tilbake til det samme problemet.
- Impulsive avgjørelser, som økonomiske, sosiale eller andre, som du angrer på etterpå.
- Angst, nedstemthet eller rusmisbruk dukker opp sammen med oppmerksomhetsproblemene.
- En gnagende følelse av at du jobber dobbelt så hardt som alle andre bare for å holde tritt.

Hvis noe av dette høres kjent ut, kan du få psykiatrisk og psykologisk støtte på DPS. Vi er private og atskilt fra det offentlige DPS systemet.

Vi tilbyr private ADHD vurderinger for både barn og voksne med korte ventetider og uten behov for henvisning. Bestill en konsultasjon og ta det første steget.

Avsluttende tanker

ADHD kan påvirke oppmerksomhet, atferd, daglige rutiner, arbeid, studier og forhold, men riktig støtte kan gjøre disse utfordringene lettere å håndtere. En skikkelig utredning kan bidra til å identifisere ADHD og eventuelle samtidig forekommende tilstander, mens behandling og praktiske strategier kan forbedre daglig funksjon.

Hvis ADHD symptomer påvirker hverdagen din, skolen, jobben eller forholdene dine, bør du vurdere å snakke med en kvalifisert psykolog eller psykiater for en passende utredning og støtte.

FAGLIG VURDERT

Dr. Hamad Khan

Spesialist i psykiatri

Sist faglig vurdert: 22. mai 2026

Referanser og kilder

1. **https://www.adhdnorge.no/artikkel/hvorfor-er-det-sa-stor-okning-i-adhd-diagnoser**
2. **https://psykiater.no/adhd-og-sameksisterende/**
3. **https://nhi.no/sykdommer/psykisk-helse/adhd/adhd-symptomer-og-tegn**
4. **https://nhi.no/livsstil/egenomsorg/voksne-med-adhd**
5. **https://psychcentral.com/adhd/adhd-overview**

https://dps.no/hva-er-adhd/