DET PSYKIATRISKE SENTER

Ytterligere vansker hos voksne med ADHD

Sara Habib · 5. nov. 2026 · Faglig vurdert: **Dr. Hamad Khan**



Viktige konklusjoner

- Mange voksne med ADHD har også andre vansker eller tilstander.
- Angst og depresjon er vanlig sammen med ADHD hos voksne.
- Søvnproblemer kan forverre ADHD symptomene dagen etter.
- Rusmiddelbruk og ADHD kan forekomme sammen, men ADHD alene forårsaker ikke avhengighet.
- Personlighetsforstyrrelser er vanlige hos voksne med ADHD.
- ADHD kan overlappe med dysleksi og andre lærevansker.
- Ubehandlet ADHD kan legge til stress på jobb, skole og forhold.
- Diagnose av ADHD hos voksne kan være vanskelig fordi symptomene overlapper med andre tilstander.
- En grundig vurdering kan bidra til å identifisere ADHD og eventuelle tilleggsvansker.

Kort sagt:

Voksne med ADHD opplever ofte andre vansker i tillegg til ADHD, som angst, depresjon, søvnproblemer, bipolar lidelse, personlighetsforstyrrelser, rusmisbruk og lærevansker.

ADHD kan forekomme sammen med andre tilstander. Disse tilleggsvanskene kan gjøre hverdagen mer utfordrende for mange voksne. Disse vanskene kan påvirke søvn, arbeid, forhold, humør og evnen til å håndtere daglige oppgaver.

I denne veiledningen lærer du hva ytterligere vansker betyr ved ADHD hos voksne, hvilke tilstander som ofte oppstår ved siden av ADHD, og hvorfor de kan utvikle seg.

Hva betyr ytterligere vansker ved ADHD hos voksne?

Ytterligere vansker er samtidig forekommende tilstander som kan oppstå sammen med ADHD. De har ikke ADHD symptomer i seg selv. Disse inkluderer psykiske helsetilstander, nevroutviklingsmessige tilstander og fysiske eller somatiske tilstander.

Psykisk helse og nevroutviklingstilstander:

ADHD er assosiert med en høyere sannsynlighet for:

- Angst
- Depresjon
- Personlighetsforstyrrelser
- Spiseforstyrrelser
- Obsessiv kompulsiv lidelse (OCD)
- Bipolar lidelse
- Traumerelaterte tilstander
- Tilknytningsforstyrrelser
- Atferdsforstyrrelser
- Rusmiddelbruk

- Dysleksi
- Språkforstyrrelser
- Læringsvansker
- Andre nevroutviklingsmessige eller sosiale vansker.

Emosjonell dysregulering kan også forekomme sammen med ADHD.

Fysiske og somatiske tilstander:

ADHD er også knyttet til større sannsynlighet for søvnforstyrrelser, motoriske forstyrrelser, sensoriske vansker, visse somatiske tilstander, smertetilstander og muskellidelser. Det er viktig å ha et bredt perspektiv fordi noen tilstander kan forårsake symptomer som overlapper med ADHD, mens andre kan oppstå samtidig som samtidig forekommende tilstander.

Hvor vanlige er tilleggsvansker hos voksne?

Rundt 75 % av voksne med ADHD har minst én ekstra vanskelighet. Det betyr at i et rom med fire voksne med ADHD, er det sannsynligvis tre som har søvnproblemer eller rusproblemer. Noen har mildere versjoner som aldri fører til en formell diagnose, men som likevel gjør hverdagen vanskeligere.

Unge voksne i alderen 18–27 år fant ut at de fleste psykiske helsetilstander, inkludert alle typer ruslidelser, var vanligere i denne gruppen enn hos unge voksne uten ADHD. Dette mønsteret gjelder på tvers av ulike datakilder og tidsperioder.

ADHD med ytterligere vansker

Voksne kan ha problemer med å få riktig ADHD diagnose fordi ADHD symptomer kan overlappe med angst, depresjon, søvnproblemer, rusmisbruk og andre tilstander. En grundig vurdering bidrar til å skille ADHD fra disse vanskene og identifisere tilstander som kan eksistere ved siden av den.

Angst hos voksne med ADHD

Voksne med ADHD kan oppleve vedvarende bekymringer om prestasjonene sine, lavere selvtillit og høyere risiko for posttraumatisk stress. Angst og ADHD symptomer kan også overlappe eller maskere hverandre, noe som kan gjøre diagnosen mer utfordrende.

De kan også føle seg mye mer mentalt utmattede etter jobb og motta mindre sosial støtte på jobben enn kollegene sine.

Depresjon hos voksne med ADHD

Depresjon er vanlig hos voksne med ADHD. Det oppstår ofte som følge av årevis med strev med å holde tritt, mislighold av tidsfrister og følelsen av å være en konstant skuffelse for andre og for seg selv.

Det er ofte knyttet til en langvarig kamp for å mestre og møte forventningene på skolen, jobben eller hjemme. Over tid kan disse gjentatte tilbakeslagene ta på. Støtte fra en spesialist kan bidra til å veilede behandlingen. Antidepressiva og ADHD medisiner kan tas sammen, men en lege bør føre tilsyn med kombinasjonen og overvåke mulige interaksjoner.

Søvnvansker

Vanlige rapporterte søvnproblemer:

- Problemer med å roe seg ned og sovne
- Å våkne opp om natten
- Sliter med å stå opp om morgenen
- Tretthet på dagtid som ytterligere svekker konsentrasjonen

Bipolar lidelse og humørsvingninger

Det er lett å forveksle humørsvingninger relatert til ADHD med bipolar lidelse. Å ta en nøye sykehistorie og, når det er mulig, høre fra familiemedlemmer om mønstre over tid kan hjelpe en kliniker med å skille mellom de to.

Risiko for rusmisbruk og avhengighet

Langvarig rusmiddelbruk kan også forårsake symptomer som ligner på ADHD, som for eksempel konsentrasjonsvansker eller rastløshet. Derfor krever en ADHD diagnose bevis på at symptomene startet i barndommen, i stedet for bare å bekrefte at de er til stede nå.

Studier viser at menn med ADHD hadde betydelig høyere forekomst av rusmisbruk og psykotiske lidelser enn kvinner med ADHD.

Personlighetsforstyrrelser og ADHD

Personlighetsforstyrrelser involverer langvarige mønstre i atferd, tenkning og relasjoner som kan skape utfordringer for personen som opplever dem og for dem rundt. Vanlige typer inkluderer antisosiale, borderline og narsissistiske personlighetsforstyrrelser.

Det kan gjenspeile biologiske forskjeller, men også ulike mønstre for å uttrykke nød og ulike vaner for å søke hjelp mellom menn og kvinner.

Lese , skrive og lærevansker

Mange voksne med ADHD sliter også med lesing og skriving. Noen ganger kan lesing påvirkes av dysleksi, og andre ganger kan oppmerksomhetsvansker gjøre lesingen i seg selv mer utfordrende. Dysleksi kan se forskjellig ut fra person til person, noe som kan gjøre det vanskelig å skille fra ADHD når de to overlapper hverandre.

Vanlige tegn inkluderer hyppige stavefeil, tregere lesing, vanskeligheter med å huske det som nettopp ble lest, og å blande sammen bokstaver som ligner på hverandre, for eksempel b/d. For voksne med ADHD kan det være nødvendig med ytterligere tester for å avgjøre om lesevansker er relatert til dysleksi, konsentrasjonsvansker eller begge deler.

Hvorfor oppstår disse samtidig forekommende tilstandene?

Det finnes ikke bare én årsak. Genetikk spiller en betydelig rolle i ADHD, og felles genetiske og biologiske faktorer kan også øke risikoen for angst, humørsvingninger og rusrelaterte problemer. Å leve med ubehandlet ADHD kan føre med seg daglige utfordringer, inkludert vansker på skolen, ustabilitet i jobben og problemer i relasjoner.

Vedvarende utfordringer som uferdige oppgaver, emosjonell dysregulering og vanskeligheter med å håndtere daglige plikter kan øke denne belastningen. Over tid kan disse utfordringene bidra til eller forverre angst og depresjon.

ADHD er en livslang, svært arvelig nevroutviklingstilstand som starter i barndommen og kan vedvare i alderdommen. Ubehandlet bærer den med seg psykologiske kostnader. Denne blandingen av biologi og livserfaring gjør ytterligere vansker vanlige hos voksne med ADHD.



Hvorfor er det vanskeligere for voksne å få riktig diagnose?

Det er vanskeligere å diagnostisere ADHD hos voksne enn hos barn fordi symptomene ser forskjellige ut og overlapper med så mange tilstander. Det er behov for en bred vurdering som dekker lærevansker, atferdsproblemer, angst, depresjon, PTSD, søvnforstyrrelser, rusmisbruk og personlighetsforstyrrelser før ADHD bekreftes.

Det er også viktig å sjekke for fysiske årsaker. En grundig vurdering kan bidra til å avgjøre om et symptom er en separat tilstand, en tilleggsutfordring som oppstår ved siden av ADHD, eller noe som rett og slett ligner på ADHD.

Når bør man søke hjelp?

Vurder å kontakte lege hvis andre vansker begynner å forstyrre dagliglivet, utover ADHD symptomer. Dette kan inkludere søvnproblemer som vedvarer i flere uker, angst som

kommer i veien for jobb eller sosiale planer, eller nedstemthet som varer de fleste dager i to uker eller lenger.

Hvis du bruker alkohol eller narkotika for å takle stress eller søvnproblemer, finnes det støtte tilgjengelig. Du kan få tilgang til psykiatrisk og psykologisk behandling på DPS, en privat tjeneste som opererer separat fra det offentlige DPS systemet.

Vi tilbyr private ADHD vurderinger med korte ventetider og uten henvisning. Bestill en konsultasjon og ta det første steget.

Avsluttende tanker

Å håndtere ADHD, det innebærer å se mer enn oppmerksomhet og impulsivitet. Angst, depresjon, søvnproblemer, lærevansker og andre tilstander kan også påvirke dagliglivet. Å finne og behandle disse vanskene kan gjøre ADHD lettere å håndtere og forbedre den generelle velværen.

FAGLIG VURDERT

Dr. Hamad Khan

Spesialist i psykiatri

Sist faglig vurdert: 22. mai 2026

Referanser og kilder

1. **https://www.fhi.no/publ/2016/adhd-i-norge/**
2. **https://nhi.no/livsstil/egenomsorg/voksne-med-adhd**
3. **https://www.uib.no/samfunnsutfordringer/113791/kvinner-med-adhd-har-mest-angst-og-depresjon**
4. **https://doi.org/10.1056/nejmcp1212625**

https://dps.no/ytterligere-vansker-hos-voksne-med-adhd/