

I dette dokument kan du læse en beskrivelse af, hvordan det kan føles at have ADHD. Det er en klients beskrivelse af, hvordan tilstanden føles. Jeg nåede aldrig at møde ham, men henviste direkte til en psykiater, som nu har bekræftet diagnosen. Jeg har fået lov til at vise dette på min hjemmeside. Jeg har rettet lidt i hans beskrivelse.

Hej Hanne

Jeg tror jeg vil springe lægebesøget over og kontakte dig direkte.

Jeg synes, jeg kan genkende mange symptomer på voksen ADHD. Jeg har tænkt meget over det. Men jeg er bange for at fortælle mig selv, at jeg har en tilstand, som jeg måske slet ikke har?

Men jeg oplever, at jeg har meget tankemylder.

Jeg er også virkelig dårlig til tidsplanlægning, selvom jeg rigtig gerne vil det.

Jeg oplever også uro i hænder og ben på bestemte tidspunkter.

Når jeg møder opgaver, som kræver, at jeg skal koncentrere mig og holde fokus længe, oplever jeg, at jeg maks. kan holde fokus i en time. Her efter er jeg nødt til og lave anden opgave. Ellers sjusker jeg mig igennem opgaven, og resultatet bliver derefter.

Jeg har søvnproblemer. Selvom jeg har intentionen om at gå tidlig i seng (kl. 22), så ligger jeg tit og vender og drejer mig og tænker på alt mellem himmel og jord til kl. 23:00 - 23:30. Så sent som søndag nat faldt jeg i søvn kl. 01:30. Det skyldes formentlig en lur fra kl. 14:30 – 15:15. Min kæreste kan falde i søvn kl. 20:00 hver aften, også selvom vi har fået os en middagslur. Jeg er også elendig til at stå op om morgenen og hjælpe til med vores datter, det skyldes, at det er så svært for mig at lette røven.

Jeg er meget lydfølsom. Det er for eksempel et helvede for mig at skulle holde fokus igennem juleaften.

Når min kæreste sidder ved siden af med en skål yoghurt og synker, skærer det i mine ører. Jeg må simpelthen gå væk fra bordet, fordi jeg bliver vildt hidsig. Det er jo hamrende åndssvagt.

Jeg er vildt dårlig til øjenkontakt i mere en 1-2 sekunder under samtaler. Jeg prøver virkelig at tvinge mig til det, men når jeg gør det, kan jeg ikke være opmærksom på hvad, min samtalepartner måtte sige.

Eller hvis dem inde i stuen snakker om noget, imens jeg snakker med anden person i køkkenet, kan jeg have mere fokus på samtalen i stuen. Derfor kan jeg ikke holde fokus på den, jeg selv har gang i.

Når jeg tænker tilbage på min skoletid, husker jeg besværligheder i forbindelse med prøver, det kunne være diktater eller tidsbegrænsede blækregningsopgaver. Jeg havde svært ved at holde koncentrationen, og jeg sad ofte bare og kiggede rundt i lokalet på de andre elever.

Ud over det fik sjældent lavet alle de lektier, vi fik for. Jeg lavede kun den, der ikke var yderligere tidskrævende. Og gerne i sidste sekund eller natten før.

Jeg er mest frisk fra kl. 10:00 til 17:00. Herefter kan jeg koble af en time eller to med mobilspil eller TV. Og så er jeg ellers super frisk hele aftenen.

I forhold til min økonomi er jeg for impulsiv til at styre en opsparing. Jeg oplever, at min løn er brugt, når jeg når sidst på måneden. Derfor har jeg med vilje hverken dankort eller kassekredit.

Jeg aner ikke, om overstående kan sige noget om, hvorvidt jeg har ADHD eller ej. Måske kan dele af det fortælle lidt om min tilstand.

Jeg håber, du vil hjælpe mig, så jeg kan styre mig selv i et voksenliv.

*Med venlig hilsen
Udannet håndværker*