

Keskittymisen ja tarkkaavuuden vaikeudet pähkinänkuoressa

Meillä kaikilla on joskus vaikeuksia keskittyä ja suunnata tarkkaavaisuuttamme. Jotta voidaan puhua tarkkaavaisuushäiriöstä, on oireiden oltava vakavia ja pitkäaikaisia, lapsesta saakka seuranneita.

Jos yksilöllä on keskittymisen ja tarkkaavaisuushäiriö, hän ei kykene ylläpitämään tarkkaavuutta riittävän kauan työn, tehtävän tai opintojen tavoitteiden saavuttamiseksi. Henkilöllä voi olla pääasiassa tarkkaavaisuushäiriö, pääasiassa ylivilkkaus- ja impulsiivisuushäiriö tai näiden yhdistelmä. Vaikeuden tyypistä riippuu, miten se näkyy ulospäin. Hiljaisen tyyppin tarkkaavaisuushäiriö jää usein havaitsematta. Ylivilkkaus ja -impulsiivisuus sen sijaan näkyvät herkästi. Julkisuudessa eniten esillä ollut keskittymisen ja tarkkaavuuden ongelmarypäs on ADHD.

Aikuisten oppimista haittaa erityisesti **toiminnan ohjauksen vaikeus**: ihminen voi olla hyvin älykäs, mutta silti saamaton ja kykenemätön. Toiminnan ohjauksen vaikeus tarkoittaa, että ihmisen kyky muokata käyttäytymistään, suunnitella töitään, organisoida tekemisiään ja mukauttaa toimintaansa on puutteellinen.

Keskittymis- ja tarkkaavuusongelmien piirteitä

Keskittymisen ja tarkkaavuuden ongelmiin liittyy tyypillisiä piirteitä. Piirteet muodostuvat yksilölliseksi kimpuksi riippuen siitä, minkä tyyppin tarkkaavaisuushäiriöstä on kyse. Seuraavassa listassa on lueteltu yleisiä tyyppi- ja piirteitä. Jos kovin moni kohdista sopii sinuun, voi lisäselvitys olla tarpeen.

- Keskittymiseni häiriintyy helposti.
- Minusta on tuskastuttavaa pysytellä aloillani koko tunnin esimerkiksi koulutustilaisuudessa tai kokouksessa.
- Ajatukseni karkaavat helposti muualle, vaikka pitäisi keskittyä kuuntelemaan tai lukemaan.
- Minulla on monta rautaa tulella ja paljon keskeneräisiä hankkeita, töitä ja tehtäviä.
- Minun on usein vaikea organisoida asioita.
- Vaikka päätän ryhtyä johonkin toimeen, huomaan kohta tekeväni ihan muuta.
- Minulle on kovin vaikeaa ryhtyä tuumasta toimeen.
- Minulla on taipumus sanoa mitä mieleen juolahtaa sopivaa tapaa tai aikaa harkitsematta, ja tästä aiheutuu ongelmia.
- Pitkästyn kovin helposti.
- Turhaudun helposti.
- Olen kärsimätön.
- Toimin usein ennen kuin ajattelen seurauksia.
- Mielialani vaihtelee nopeasti.
- En aina huomaa häiritseväni muita.
- Minulle sattuu usein tapaturmia ja loukkaantumisia.
- Minulla on taipumusta addiktiiviseen käyttäytymiseen (riippuvuudet).

ADHD-aikuinen on usein

- ✓ alisuoriutuja älykkyydestään huolimatta
- ✓ keskittymiskyvytön, lyhytjännitteinen ja muistamaton: hukkaa tavaroitaan, on alati myöhässä, unohtelee tapaamiset ja tehtävät
- ✓ aloitekyvytön, huono organisoimaan ja priorisoimaan; monta rautaa tulessa, mutta työt jäävät kesken, lukuisia keskeneräisiä projekteja
- ✓ impulsiivinen, itsepäinen, sietää huonosti pettymyksiä. Siksi hänellä on usein vaikeuksia ihmissuhteissa.
- ✓ töksäyttelijä; jatkuvasti äänessä ja keskeyttää muiden puheen
- ✓ huono arvioimaan toimintansa seurauksia ja voimiensa riittävyttä
- ✓ vireystilaltaan joko yliaktiivinen, alavireinen tai mieliala vaihtelee
- ✓ juuttuu itseään kiinnostaviin aiheisiin
- ✓ tapaturma-altis törmäilijä, työsuojelun murheenkryyni
- ✓ helposti addiktoituva (kahvi, tupakka, netti, shoppailu, seksi, alkoholi, huumeet, pelit)

ADHD-aikuisella on myös tyypillisiä vahvuuksia. Hän on usein

- ✓ nopea oivaltamaan, kekseliäs, mielikuvitusrikas, ei tyydy valmiisiin ratkaisuihin
- ✓ voimakkaasti tunteva
- ✓ poikkeuksellisen kyvykäs painamaan asioita mieleensä ja muistamaan yksityiskohtia.
- ✓ taipuvainen hyväksymään toisten heikkouksia ja antamaan anteeksi
- ✓ halukas ottamaan riskejä muutoksia pelkäämättä ja haasteista nauttien
- ✓ nopeasti toipuva, vaikka kohtaa suuriakin takaiskuja.
- ✓ energinen, luova, innokas