

Högekänslighet

Frågor & Svar

Copyright 2016 www.hsperson.se

Hur kan högekänslighet förväxlas med ADHD?

Många människor som betraktar sig som högekänsliga har länge levt med diagnosen ADHD (uppmärksamhetsstörning med eller utan hyperaktivitet). De kan ha tillskrivits läkemedel som inte alls har fungerat, gett biverkningar, orsakat depression, osv. Faktum är emellertid att det finns vissa likheter mellan ADHD och högekänslighet. De läkare som inte känner till högekänslighet tar således för givet att patienten har ADHD. Den kanske främsta orsaken till en förväxling är att en högekänslig person som är *överstimulerad* (kroniskt eller inte) kan ha beteenden som reflekterar ADHD – en högekänslig person som *inte är överstimulerad* har emellertid *inte* några av de symtom som kännetecknar ADHD.

Här följer några symtom som kan leda till att högekänslighet förväxlas med ADHD:

- **Är impulsiv:** Personer med ADHD är ofta impulsiva, d.v.s. de gör saker utan att tänka igenom följderna. Ett sådant beteende är *inte* typiskt för högekänslighet. ADHD relaterar förmodligen till ett överskott av dopamin, vilket associeras till just impulsivitet och högt risktagande, medan den högekänsliga strategin – att observera och reflektera först och agera därefter – har med serotoninnivåer att göra. Högekänslighet *i sig* saknar både det impulsiva och det hyperaktiva draget. Däremot kan högekänsliga personer framstå som impulsiva (och lätt distraherade) när de är överstimulerade, eller om de utöver sin högekänslighet också är sensationssökande (ett annat temperamentsdrag som styrs av dopamin).
- **Har svårt att fästa uppmärksamheten på en uppgift:** Barn med ADHD har ofta svårt att fästa uppmärksamheten på en uppgift i skolan eller på sin omgivning. Det stämmer att också högekänsliga barn som är överstimulerade p.g.a. för många intryck i skolan och i hemmet, framför teve och datorspel eller för många aktiviteter efter skolan, kan ha svårt att vara uppmärksamma och att följa instruktioner. Också högekänsliga som dessutom är sensationssökande kan ge intryck av att ha problem med uppmärksamheten.
- **Har svårt att koncentrera sig på en uppgift:** Medan personer med ADHD har svårt att koncentrera sig på någon uppgift, har högekänsliga *i princip* inga som helst svårigheter att koncentrera sig. Däremot, om högekänsliga personer redan har misslyckats med någonting, kan det leda till att de därefter undviker uppgifter som kräver koncentration. Det kan bero på att högekänsliga brukar för-

bereda sig extra noga inför tester, framträdanden och andra uppgifter där de utvärderas. De gör så för att hålla nervositeten i schack och för att slippa skämmas om de skulle misslyckas. Om allt ändå går fel, beror det oftast på att de vid tillfället redan var överstimulerade. Nästa gång de måste utföra en liknande uppgift blir de ännu mer nervösa och överstimulerade, och tar för givet att de kommer att ... misslyckas. Och så är rullningen igång. Inte undra på att högkänsliga personer gärna undviker (medvetet eller omedvetet) den här sortens uppgifter och att de får svårt att koncentrera sig när de väl försöker.

- **Har många projekt i görningen:** Även om personer med ADHD kan ha många projekt på gång parallellt, har de svårt att koncentrera sig på en och samma sak en längre stund. Detta kan leda till att de försöker göra flera saker samtidigt genom att hoppa från en uppgift till en annan utan att egentligen slutföra någon av dem. Också högkänsliga personer (särskilt sensationssökande) kan ha flera projekt på gång samtidigt, men i regel har de inga svårigheter att slutföra en uppgift (till skillnad från personer med ADHD är de inte rädda för aktiviteter som kräver *uthållighet*). När högkänsliga personer har för många bollar i luften beslutar de sig nämligen för att slutföra vissa projekt och släppa andra.
- **Har störande beteende:** Barn med ADHD kan få raserianfall eller vara särdeles trotsiga, vilket kan framstå som störande. Också ett högkänsligt barn som är överstimulerat kan få raseriutbrott och visa trots, men detta skulle knappast ske utanför hemmet. Ett högkänsligt barn som inte är överstimulerat beter sig i regel hänsynsfullt, lugnt, uppmärksamt och samvetsgrant.
- **Störs lätt av ljud och rörelser:** Liksom personer med ADHD störs högkänsliga av ljud och rörelser, som lätt avleder uppmärksamheten från uppgiften. I sin bok *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person* menar Elaine Aron att det viktiga testet är om personen kan hålla koncentrationen uppe eller inte *i en tyst miljö*. Enligt henne saknar de flesta människor med ADHD den förmågan (de koncentrerar sig ofta bättre till musik), vilket inte är fallet för högkänsliga.

Elaine Aron hävdar vidare att det finns även andra symtom som kan leda till förväxling mellan ADHD och högkänslighet, som att underprestera, skjuta upp saker, känna sig otrygg, ha inlärningssvårigheter, en tendens att oroa sig, sömnproblem, depression, ångest eller problem med självkänslan, etc. Dessa kännetecken kan finnas hos högkänsliga personer, men inte av samma anledning som för någon med ADHD.

Kan man vara både högkänslig och ha ADHD?

Forskare är inte helt på det klara med detta. Om den främsta faktorn som skiljer högkänslighet och ADHD från varandra är dopamin, som ju associeras till impul-

sivitet och högt risktagande, så är ADHD ganska likt detta andra temperamentsdrag som kallas sensationssökande (som också styrs av dopamin). I likhet med att ett temperamentsdrag som sensationssökande kan uppstå tillsammans med högkänslighet (drygt 30 % av alla högkänsliga är också sensationssökande) kanske samma vore möjligt för ADHD. De gener som är inblandade i dessa temperamentsdrag har ännu inte till fullo identifierats. De är förmodligen många fler och varierade än bara dem som styr dopamin och serotonin.

