

BRAINS WITHOUT RESTRAINS?

ADHD i hjärnan och på scenen

En snabbguide till din hjärnans instruktionsbok

LOTTA BORG SKOGLUND MD PHD
SMART Psykiatri

WWW.SMARTPSYKIATRI.SE

INFO@SMARTPSYKIATRI.SE

[INSTAGRAM:@lottaborgskoglund](https://www.instagram.com/lottaborgskoglund)

[FACEBOOK: LOTTA BORG SKOGLUND](https://www.facebook.com/lottaborgskoglund)

WWW.LINKEDIN.COM/IN/LBS001



VAD ÄR PSYKISK HÄLSA?

Förmåga att förstå och reglera sina
KÄNSLOR

Förmåga att tänka förnuftigt och att styra
sina **HANDLINGAR** mot långsiktiga mål

Förmåga att skapa och upprätthålla goda
RELATIONER

Psykisk ohälsa uppstår när en eller flera av
dessa grundläggande faktorer inte är
uppfyllda



Det finns två typer av människor



"Shit, jag
måste tanka!"

"Jag känner
min bil"





MILJÖ?

VARFÖR DRABBAS VISSA?

ARV?

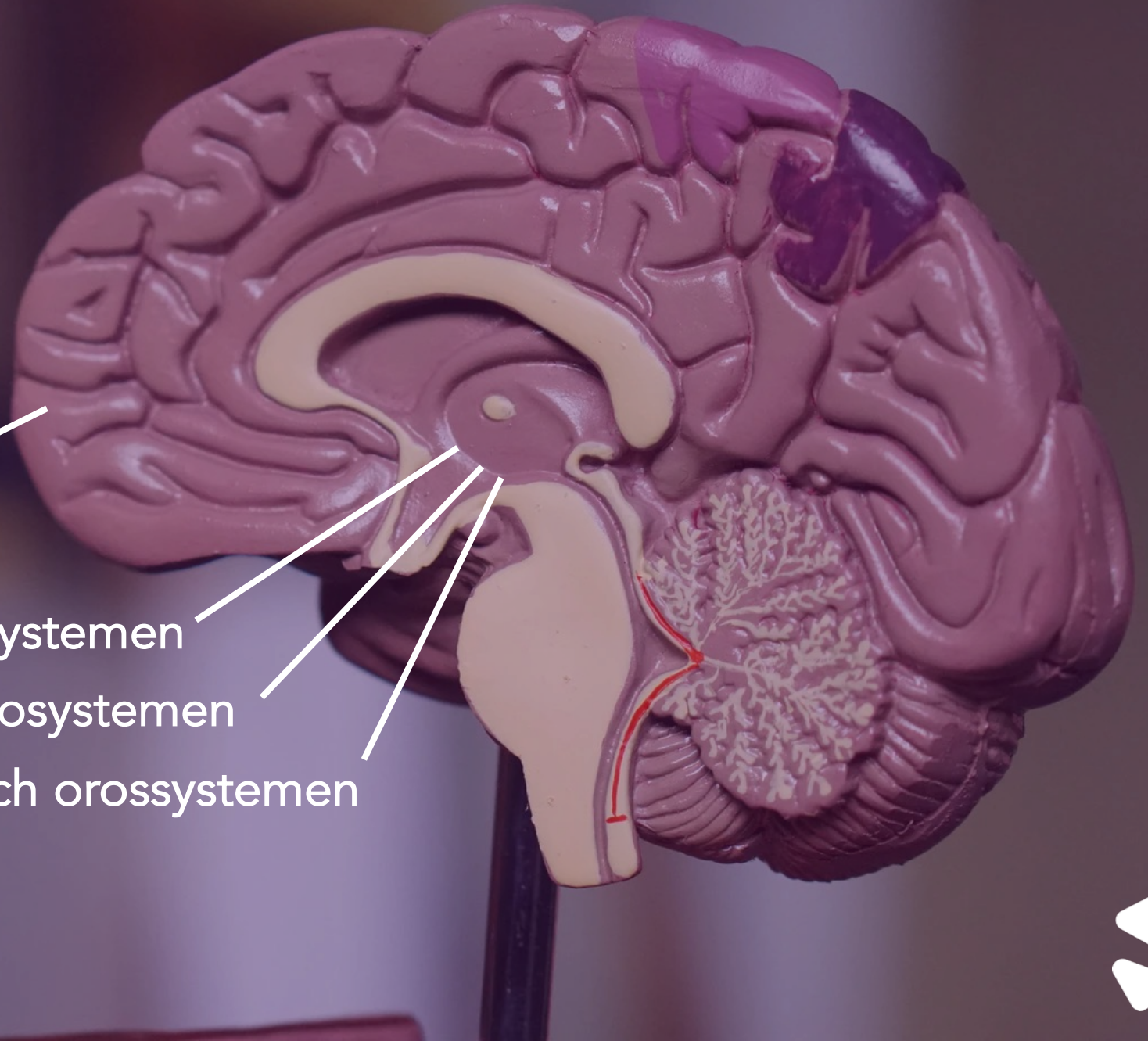
HJÄRNAN BAKOM ALLT!

Kontroll- och
regleringssystemen

Belöningssystemen

Känslosystemen

Ångest- och orossystemen



MÄNNISKOHJÄRNAN

BAKIFRÅN och FRAM

Pannloberna kopplas på sist

UPPIFRÅN och NED

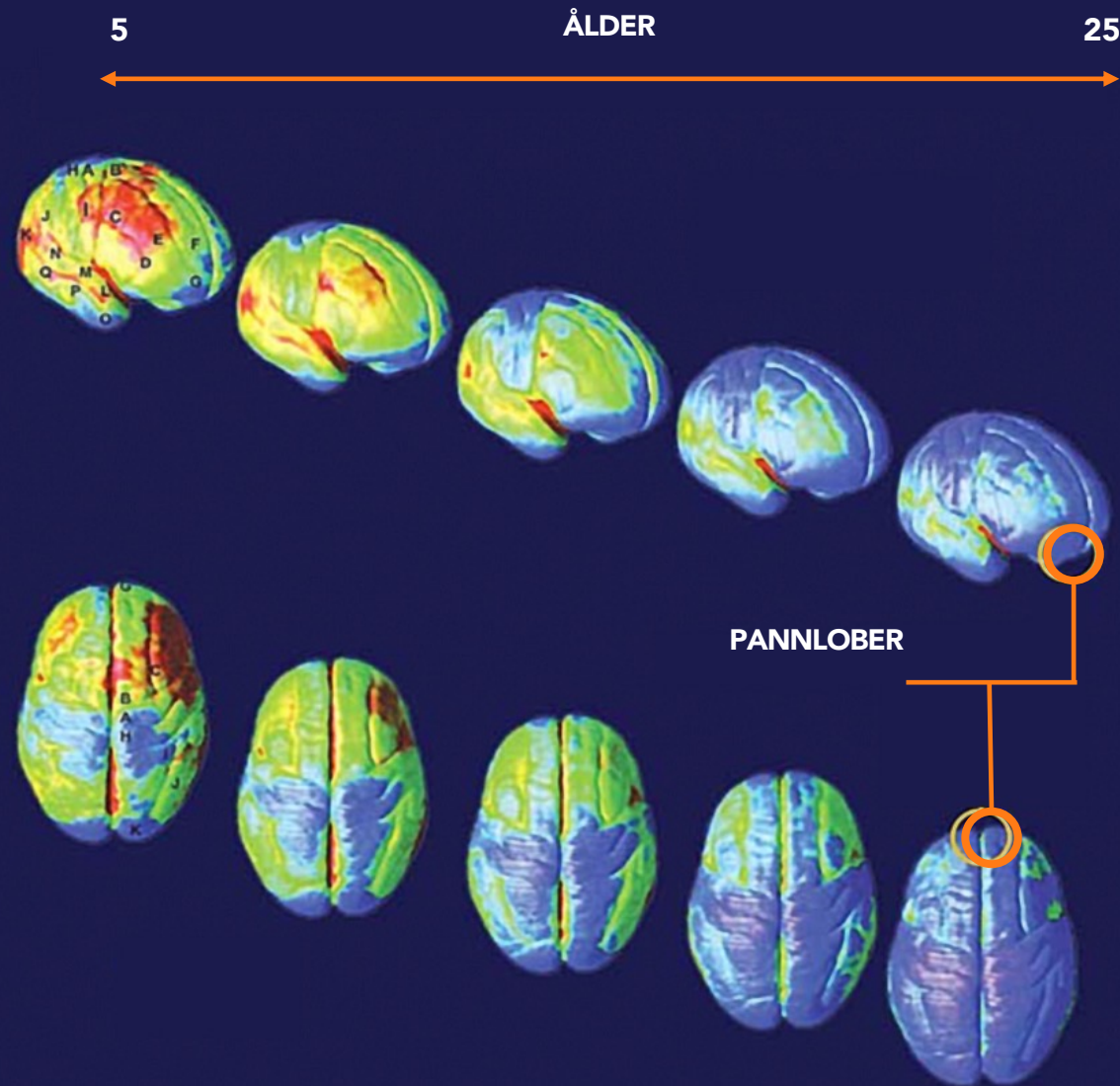
Belöningssystemen och pannloberna

SJÄLVUPPFATTNING

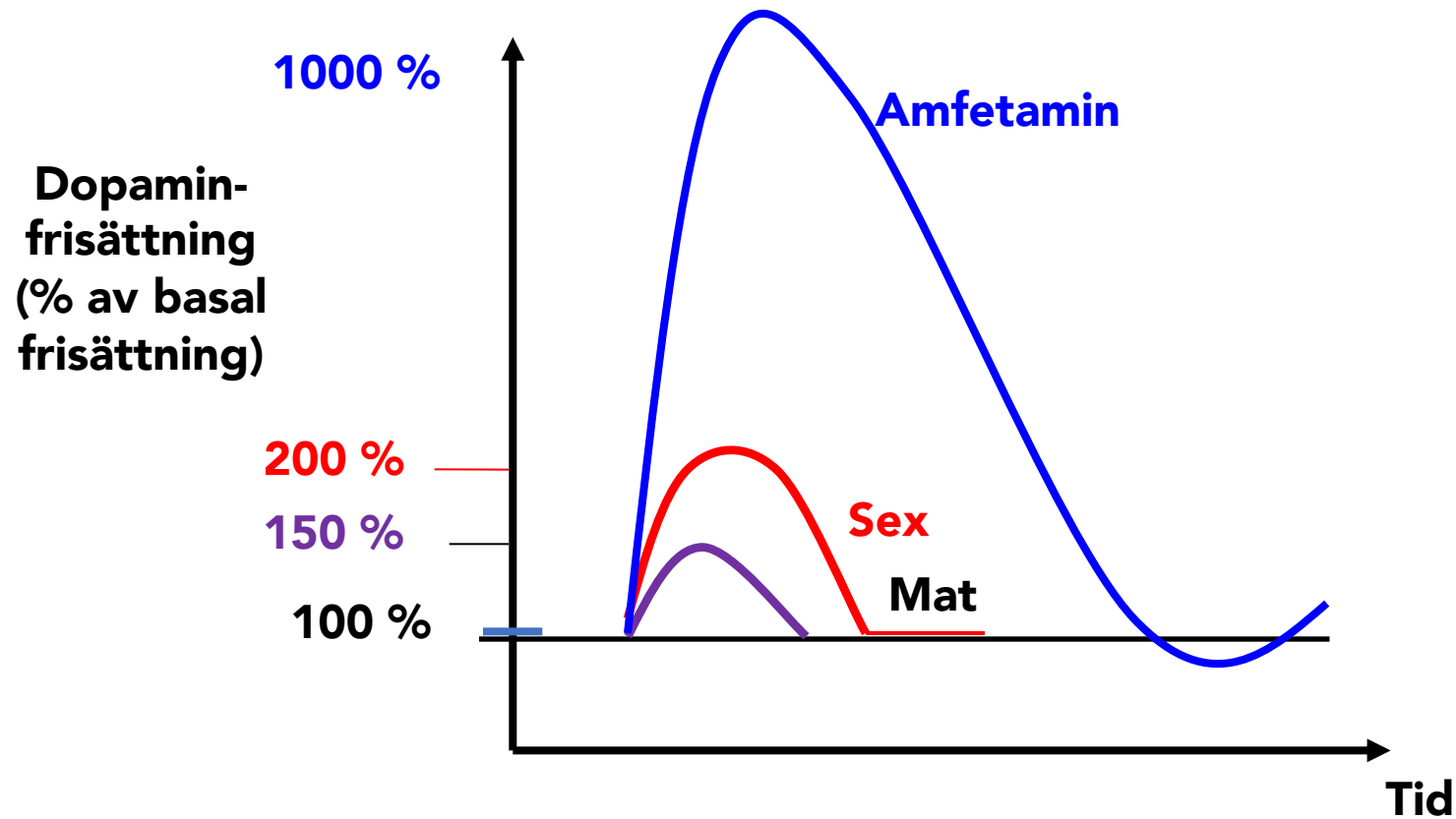
SJÄLVREGLERING

ÅLDERSADEKVAT?

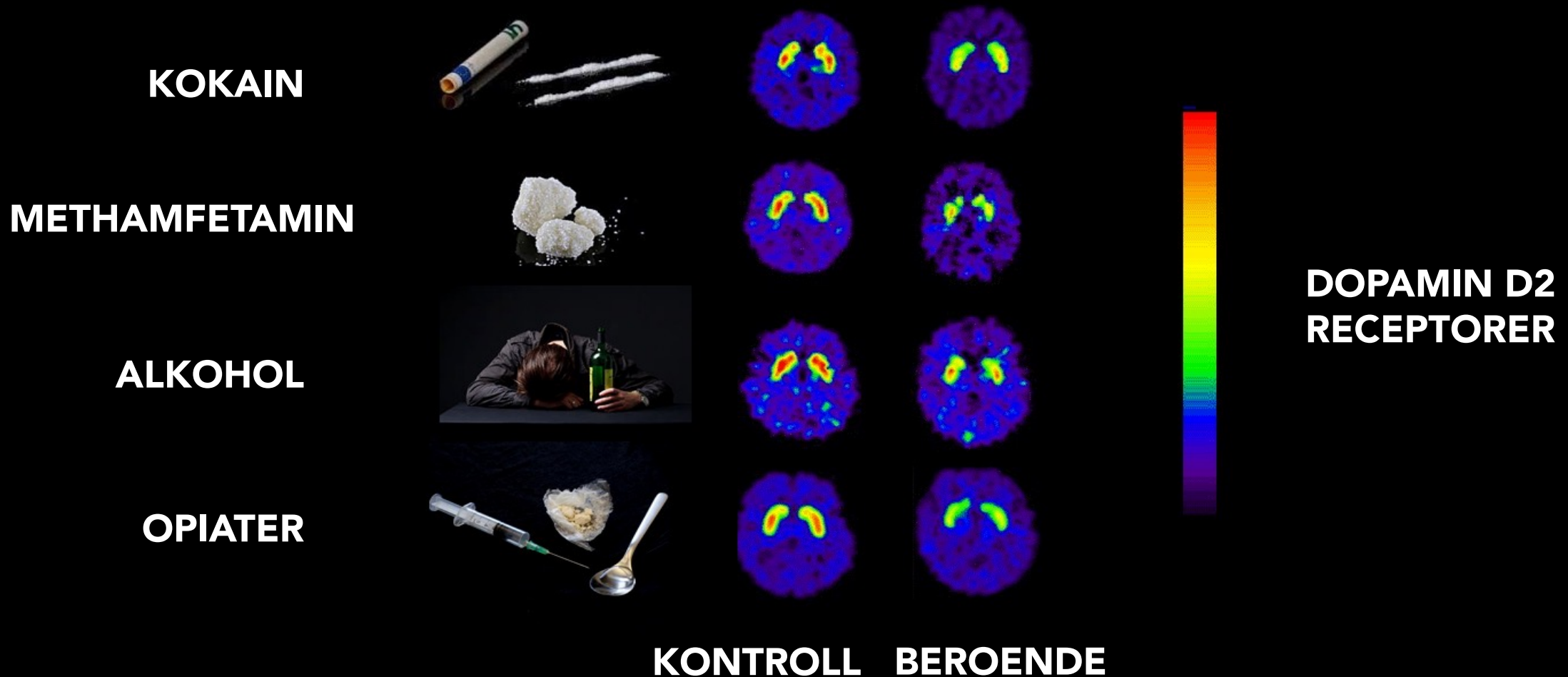
Vissa (men inte alla) funktioner är försenade



DOPAMIN & BELÖNING



DOPAMINSYSTEMET NEDREGLERAS



**“Jag måste ta något för att bli
normal.
Jag kan inte göra något lagom”**

Anja 19



**SVÅRT ATT
ÖVERBLICKA**



**SVÅRT ATT TÄNKA
OM**



**SVÅRT ATT
REGLERA**



**SVÅRT ATT
FILTRERA**



ADHD och AUTISM

Svårt att överblicka = Exekutiv funktion

Svårt att reglera = Delay aversion och emotionell dysreglering

Svårt att tänka om = Kognitiv flexibilitet

Svårt att filtrera = Perceptuella avvikelser





SVÅRT ATT ÖVERBLICKA

ORGANISERA och PLANERA

- Jag skriver listor och sen tappas jag bort dem

TÄNKA I FLERA LED

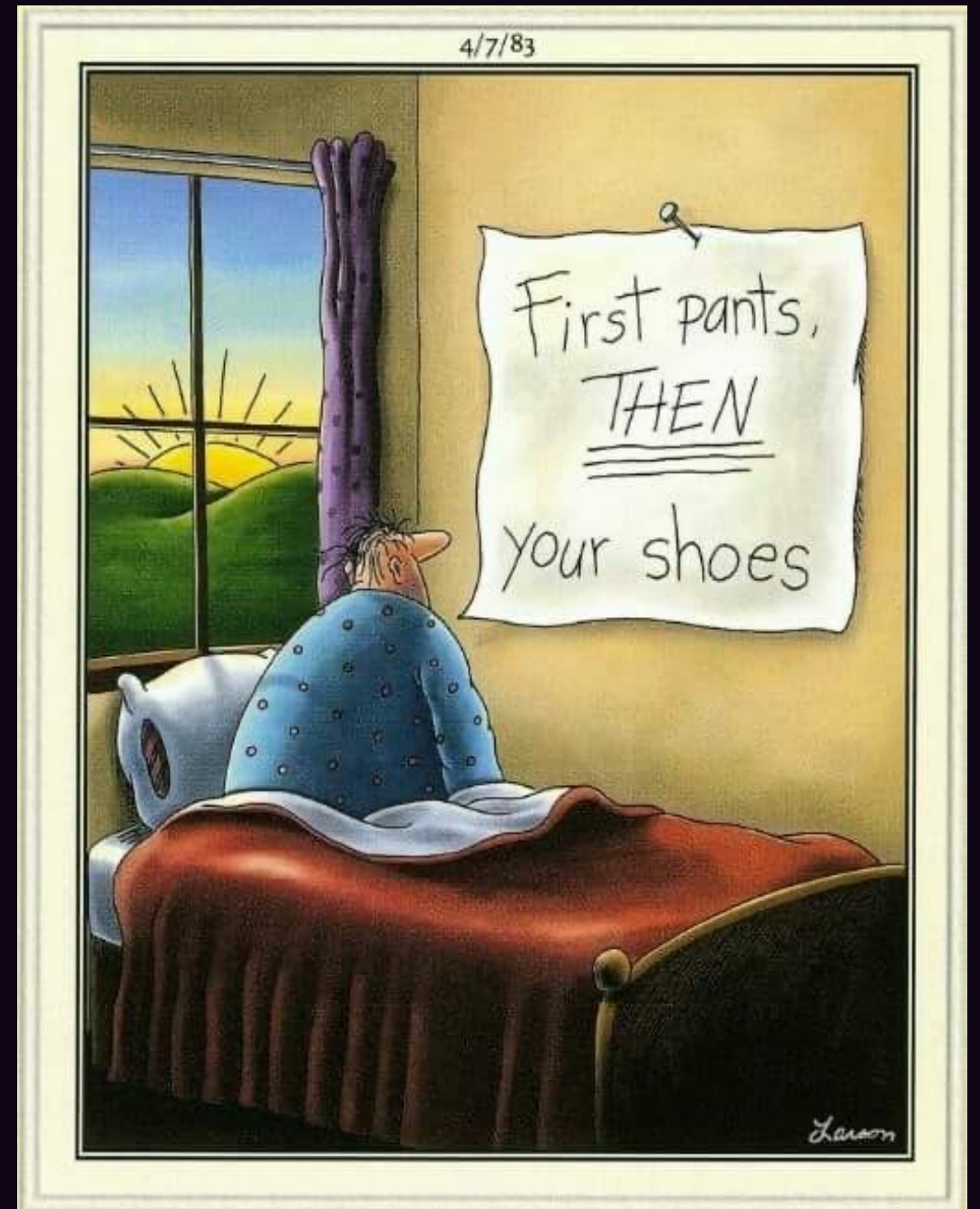
- Det är så många steg som kan gå fel

PRIORITERA

- Vad måste jag göra nu och vad kan vänta?

KOMMA IGÅNG och SLUTFÖRA

- Jag tappar koll på tiden och blir inte klar



SVÅRT ATT TÄNKA OM

FLEXIBILITET

- Jag fastnar i negativa tankar som förgiftar min hjärna
- Det här är inte rätt och rättvist

BYTA STRATEGI

- Jag gör om samma misstag hela tiden

RUTINER, RITUALER och REPETITION

- Om jag inte gör allt på samma sätt kliar det i hela kroppen
- Jag blir lugn av att upprepa saker om och om igen



Jag kommer ALDRIG
att glömma den dagen
du anklagade mig för
att vara långsint.



SVÅRT ATT REGLERA

ENERGI/AKTIVITET

- Jag är allergisk mot att ha tråkigt

MOTIVATION

- Jag är inte omotiverad, bara motiverad till fel saker.

HUMÖR/KÄNSLOR

- Det brinner till i skallen och sen ångrar jag mig direkt

APTIT

- Jag glömmer att äta och sen kan jag inte sluta

SÖMN

- Min hjärna vill vara tyst



SVÅRT ATT FILTRERA

ÖVERKÄNSLIG

- Jag står inte ut med vissa ljud och lukter

UNDERKÄNSLIG

- Jag känner inte när jag är hungrig eller trött

FOKUS

- Jag kan inte stänga ute bruset

KALIBRERING

- Hur vet folk vad som är "lagom" egentligen?

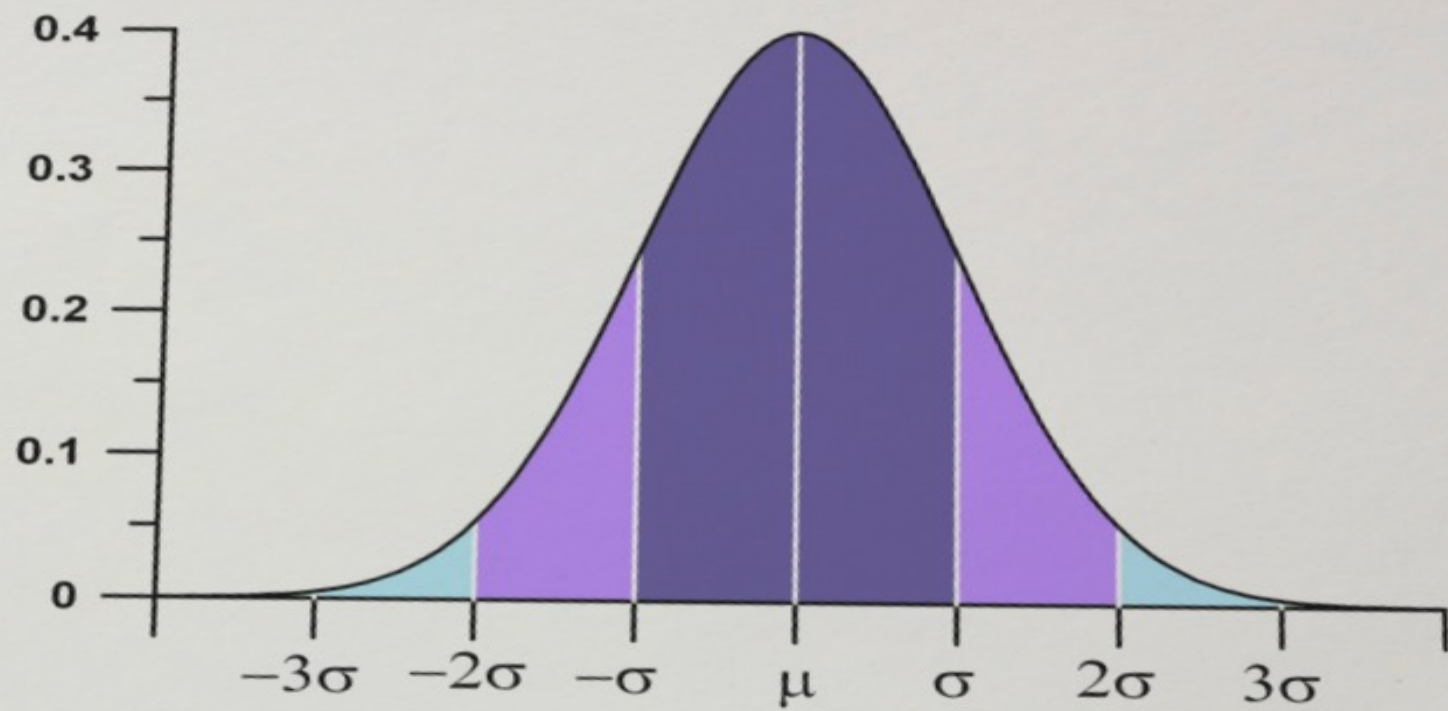




**"Jag måste lägga
mig i ett mörkt rum och ladda batterierna tills
allt börjar om igen i morgon"**

Tove 23





NÅGRA DÅLIGA RÅD!

ÄT TILLS DU TRÖTTNAR!

-Till slut ställer kroppen in sig och blir nöjd

SOV TILLS DU KÄNNER DIG PIGG!

- Vila bort tröttheten, ligg kvar i sängen, ta en tupplur

SLÄPP FRAM DINA KÄNSLOR!

- Du måste säga vad du tänker och tycker!

DU VÄNJR DIG!

- Alla tycker att det är jobbigt att mingla

TA EN DRINK OCH SLAPPNA AV!

- Man lever ju bara en gång!

NEVER BUY A DOG
WHEN YOU'RE DRUNK



KONSEKVENSER

ARBETE och FRITID

Dolda problem. Prestation vs funktion

ALLT eller INGET

OJÄMN NIVÅ

Står på scen utan problem – kan inte fylla i ett formulär
Ena dagen vs nästa

SIN FULLA POTENTIAL?

SRESS, UTMATTNING, OSÄKERHET

Kostar energi, "vad förväntas av mig", säger ja för fort

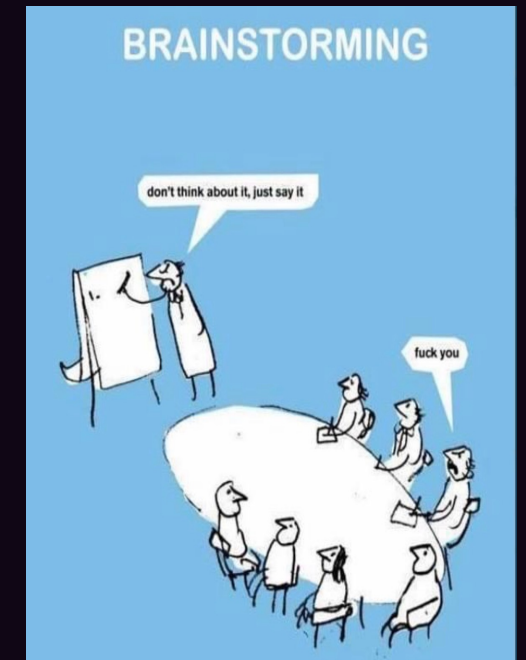
ARBETSNARKOMAN?

Hyperfokus, reglering

I need a day between every day to
recover from the day before and
prepare for the upcoming day.

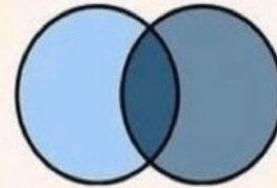


DE 7 DÖDSSYNDERNA

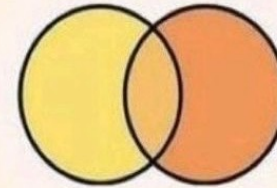


OLIKA ÄR BÄST?

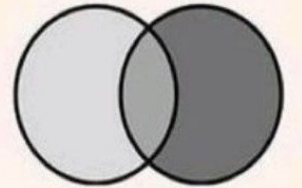
IT IS POSSIBLE TO BE...



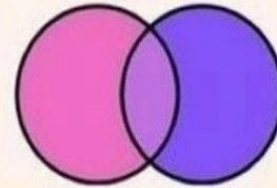
Capable & Lost



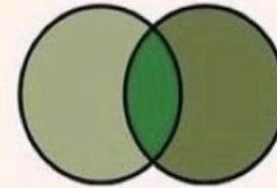
Smiling & Struggling



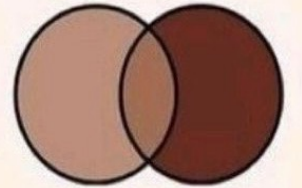
Kind & Set boundaries



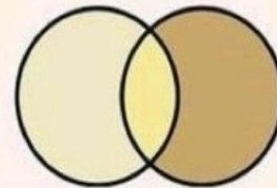
Vulnerable & Powerful



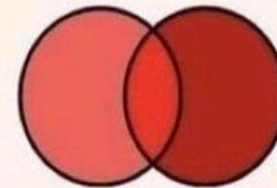
Successful & Traumatized



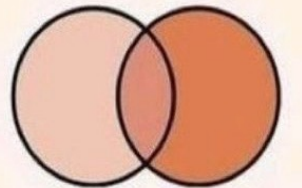
Extravert & Alone



Valuable & Flawed



Introvert & Reaching out



Loving & Questioning



ACTION!



VAD KAN DU GÖRA?

KUNSKAP och SJÄLVINSIKT ÄR MAKT!

Ha koll på dina egna starka och mer sårbara sidor.

TA HAND OM DIG!

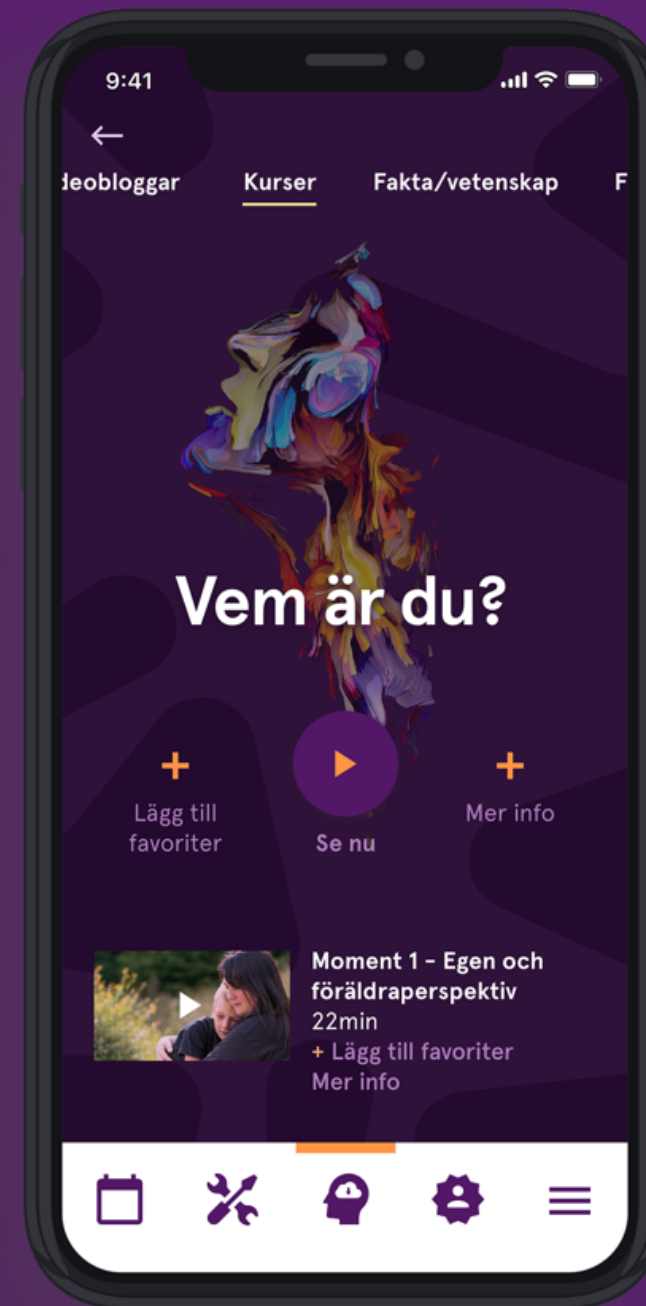
Kost, motion, sömn, stress/återhämtning, känslor/relationer, tobak och alkohol.

BE OM RÄTT HJÄLP!

Se till att de som ska stötta och samarbeta med dig har rätt kunskap om dina unika utmaningar och styrkor.

HITTA DINA SUPERKRAFTER!

Bygg på dina styrkor och ta hjälp med det som är svårt.



(SJÄLV)LEDARSKAP

Under vilka **FÖRUTSÄTTNINGAR** fungerar jag som **BÄST**?

När är jag mest **UTMANAD**?

När är jag mest **STRESSAD**?

Vad ger respektive tar **ENERGI**?

Vad **MOTIVERAR** mig, hjärta vs hjärna?

KOMMUNICERA till andra

- Jag behöver... Skulle du kunna... Här kan vi... för att...

UTFORSKA och **PROBLEMLÖS**
tillsammans!



VAD KAN ANDRA GÖRA?

TYDLIGT, FÖRUTSÄGBART och STRUKTURERAT

När, var, hur ska något göras? **Vad** händer sen?

En sak i taget!

MOTIVERANDE

Varför ska något göras?

UPPMUNTRANDE

Beskriv och bekräfta ansträngningar och framsteg

RELATIONSBYGGGANDE

Omtänksamhet och samarbete genom aktivt lyssnande

BEHOVET, BAKOM BETEENDET?



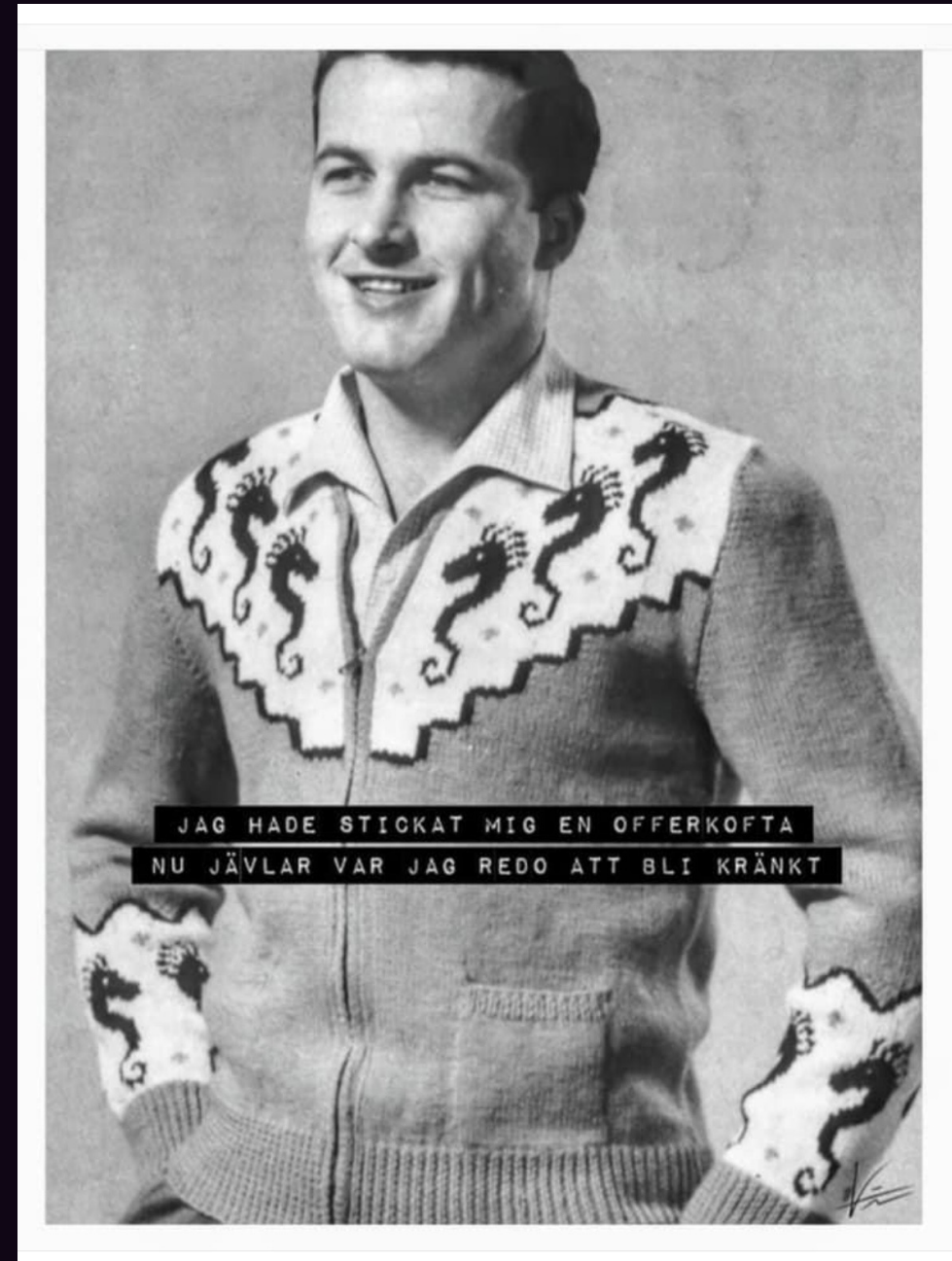
UTAN KUNSKAP ÄR RISKEN STOR ATT...

... ATT VI HITTAR PÅ EGNA FÖRKLARINGAR

- Hon är inte tillräckligt motiverad
- Han är helt omöjlig att jobba med...
- Jag är så lat och dum

... SKAM OCH STIGMA

- Hon är helt galen
- Jag är inte värd bättre





DET ÄR SMART ATT HA KOLL PÅ HJÄRNAN!

Självinsikt

Självkännedom

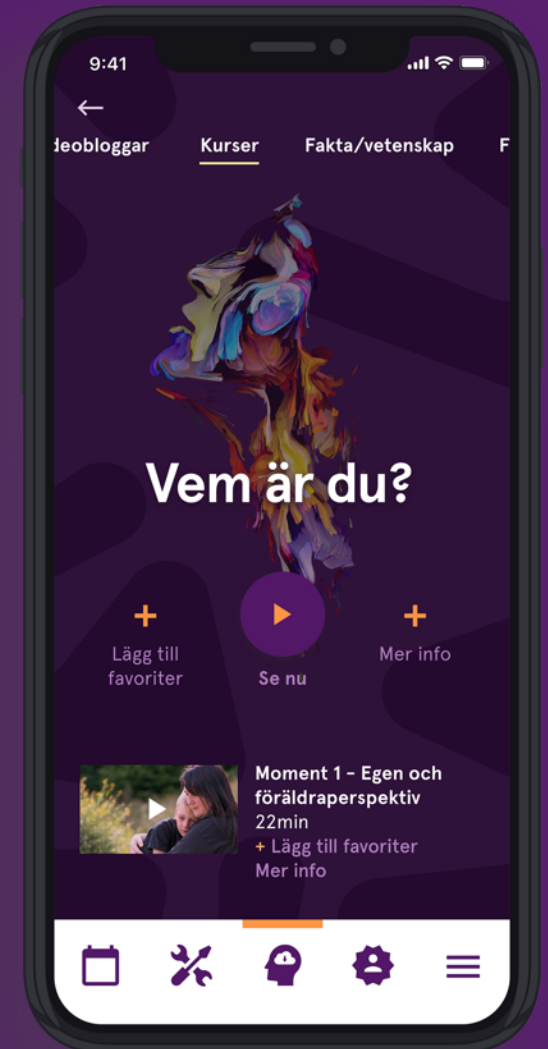
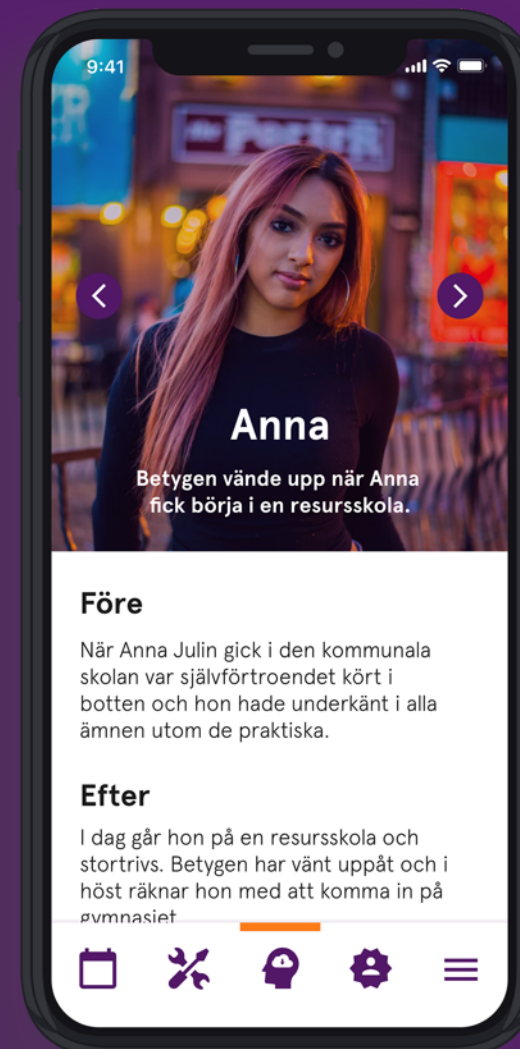
Självkänsla

Självförtroende

Självklart!

Läs mer på:

<https://www.smartpsykiatri.se>



LÄSTIPS



Lotta Borg Skoglund
& Martina Nelson

ADHD PÅ JOBDET

Om forskning, hjärnan
och strategier



LOTTA BORG SKOGLUND MD PHD

Lotta.borgskoglund@smartpsykiatri.se

WWW.LINKEDIN.COM/IN/LBS001





People say:

-Get sober, use your willpower

I say:

-Try to use your willpower when you have diarrhea

Svensk
LIVE


Musikförläggarna


representing the
recording industry
worldwide



SMART
psykiatri

ARTISTRY &


epicenter

SMART