

Måden at anskue den nøjagtige årsag til ADHD er i psykiatrien forældet og medicin fremstår, som den eneste "kur".

I denne artikel belyser jeg andre og vigtige faktorer, så som tilknytningstypernes forbindelse til ADHD-symptomer.

Genetik, neuro-biologi og miljø alle kan påvirke tilstedeværelsen af ADHD.

Faktisk kan vores miljø spille en større rolle i ADHD-udviklingen, end de fleste måske tror. For eksempel, hvordan vores omsorgspersoner reagerede på vores behov i løbet af vores formative år, kan have påvirket, om vi udtrykker ADHD-symptomer.

Antallet af ADHD-diagnoser steget i de senere år og dette får eksperter på området til at undre sig over, om ADHD bliver overidentificeret, eller om det undertiden forveksles med symptomerne på **tilknytningsunderskud hyperaktivitetsforstyrrelse**.

ADHD og tilknytningsteori

Tilknytningsteori foreslår, at omsorgspersoner, der er opmærksomme og lydhøre over for deres barns behov, giver dem mulighed for at danne en følelse af sikkerhed. Fra barnets perspektiv betyder det, at de føler sig trygge nok til at udforske deres verden med tillid, fordi de ser deres omsorgspersoner som følsomme og beskyttende.

ADHD og tilknytningsteori begynder at blive forbundet baseret på ADHD's links til hyperexcitabilitet, vanskeligheder med at fokusere og impulsivitet. Alle disse træk, som kan være udfordrende for en omsorgsperson at håndtere i hverdagsscenarier og potentielt kan afbryde kvaliteten af det bånd, som omsorgspersonen og barnet danner.

Desuden danner omsorgspersoners følsomhed med hensyn til, hvordan de styrer deres børns adfærd, grundlaget for et sikkert tilknytningsbånd. Alligevel er behovene hos børn med ADHD større end dem uden. Dette kan påvirke, hvor godt omsorgspersoner er i stand til at imødekomme deres barns behov. Måske af disse grunde har resultaterne af mange forskellige undersøgelser fundet ud af, at mange mennesker med ADHD har tendens til at vise adfærd, der ligner dem i de usikre tilknytningsstile.

Så spørgsmålet er nu, **om usikre tilknytningsproblemer forårsager ADHD**, eller er det tilstedeværelsen af ADHD, der fører til en usikker tilknytning? Desuden, hvordan kan en sikker eller usikker tilknytningsstil påvirke livet for dem med ADHD?

ADHD og usikker tilknytning

Usikker tilknytning kan forstærke ADHD-træk

Den sikre tilknytningsstil går typisk sammen med et positivt livssyn, et sundt selvværd og evnen til at fokusere i lange perioder. Hvad mere er, at sikre tilknyttede personer er typisk villige og entusiastiske i forhold til at holde ud med vanskelige opgaver.

I modsætning hertil viser personer med den usikre tilknytningsstil, lavere niveauer af positivitet og selvværd, uopmærksomhed, forhastet adfærd og manglende lyst til at holde ud med vanskelige opgaver. I lyset af disse oplysninger er det ikke overraskende, at en sikker tilknytningsstil kan mindske virkningen af ADHD på livet for dem med det. Det er dog også sandsynligt, at en usikker tilknytningsstil kan påvirke eller forbedre folks ADHD-træk negativt.

Faktisk har forskning vist, at voksne med ADHD havde en meget større chance for at have en usikker tilknytningsstil end resten af befolkningen.



Usikker tilknytning af omsorgspersoner disponerer deres børn for ADHD

Fascinerende nok kan tilknytningsteori have konsekvenser for, om nogen udvikler ADHD eller ej, før de overhovedet er født. I en gennemgang af niogtyve forskellige undersøgelser, der undersøgte, hvordan tilknytning kan påvirke ADHD, viste resultaterne, at hvis en primær omsorgsperson havde en usikker tilknytningsstil, så var det mere sandsynligt, at deres barn ville udvikle ADHD.

Hvad mere er, hvis et barn er biologisk disponeret for at have ADHD, kan deres omsorgspersons holdning og niveauer af varme over for dem forudsige, om de faktisk udvikler ADHD-tilknytningsproblemer eller ej.

Desuden - i lighed med børn med usikre tilknytningsstile - synes folk, der voksede op i husstande, hvor omsorgspersoner kæmpede for at håndtere deres negative følelser (som i tilfælde af humørsygdomme som depression) at være mere tilbøjelige til at udvikle ADHD.

Disse resultater hænger sammen med tilknytningsteoriens holdning om, at en omsorgspersons følsomhed og opmærksomhed på deres barns behov skaber et stærkt bånd. Men det tyder også på, at denne binding potentielt kan mindske risikoen for udviklingsforstyrrelser.

Selvom forældrestile kan påvirke, om et barn udvikler ADHD, kan det selvfølgelig være noget af et hønen og ægget-scenarie; Selvom den måde, en omsorgsperson reagerer på deres barns behov, kan påvirke barnets adfærd, kan barnets udfordrende adfærd også påvirke, hvordan omsorgspersoner forholder sig til deres barn.

ADHD og tilknytningsproblemer

På dette stadium synes det ret tydeligt, at **ADHD og usikker tilknytning** ofte forekommer i sammenhæng med hinanden.

Men hvordan kan det at have en usikker tilknytningsstil påvirke, hvordan nogen håndterer symptomerne på deres ADHD?

Personer med usikker tilknytning er mindre psykologisk robuste

Til at begynde med; det er sandsynligt, at tilknytningsstile kan tjene som en beskyttende faktor for mennesker med ADHD. Desværre er voksne med ADHD mere tilbøjelige til depressive og ængstelige symptomer. Men hvis disse mennesker har en usikker tilknytningsstil, er de mindre tilbøjelige til at være psykologisk robuste (sammenlignet med personer med sikker tilknytning).

For eksempel er de, der får høj score i tilknytningsangst og ADHD, mere udsatte for følelsesmæssig nød. Interessant nok var denne effekt ikke til stede for mennesker med høj tilknytningsundgåelse.

Personer med usikker tilknytning kæmper med følelsesregulering.

Hvad mere er, mennesker med ADHD er tilbøjelige til stærke, negative stemninger og følelser, som de ofte kæmper for at klare. Denne vanskelighed med at regulere følelser, opleves også ofte af mennesker med ængstelige og uorganiserede tilknytningsstile.

Desuden kæmper folk med den uorganiserede tilknytningsstil ofte med at være opmærksomme og styre deres følelser. Så der er en klar sammenhæng mellem, hvordan uorganiseret tilknytning kan påvirke symptomerne på ADHD.

Implikationer for ADHD fra tilknytning

Det er signifikant at resultaterne fra forskning tyder på, at kvaliteten af båndet mellem et barn og deres omsorgsperson bør vurderes i forbindelse med ADHD-symptomer af fagfolk, da behandlingen muligvis skal fokusere på at skabe sikkerhed i deres forhold.



Det er dog også vigtigt at bemærke, at nogle børn kan vise ADHD-lignende adfærd i et forsøg på at fremkalde det svar, de ønsker fra deres omsorgspersoner. Nogle usikkert tilknyttede børn og voksne kan således blive fejldiagnosticeret med ADHD i deres mål om at fremkalde de opmærksomme reaktioner, som de ønsker fra deres kære.

Men samlet set kan forståelse af sammenhængen mellem ADHD og tilknytningsteori give os mulighed for at tage en mere personlig tilgang til, hvordan vi kan håndtere vores ADHD-symptomer.

Afsluttende tanker om ADHD og tilknytningsteori.

Selv i lyset af alle de oplysninger, der diskuteres i denne artikel, er det stadig ukendt, om ADHD påvirker udviklingen af en usikker tilknytningsstil, eller om en usikker tilknytning øger sandsynligheden for ADHD.

Det er meget muligt, at begge forhold påvirker hinanden gensidigt - hvis den ene udvikler sig, er der større risiko for at indgå kontrakt med den anden.

Derfor, hvis ADHD-symptomer opstår i en tidlig alder, er det klogt at behandle dem så tidligt som muligt i et forsøg på at undgå afbrydelser af tilknytningsbindingen.

Alternativt, for voksne med en bekræftet usikker tilknytningsstil og ADHD, kan det være bedst at overveje adfærdsmæssige strategier, der omfatter følelsesmæssig helbredelse for at klare både symptomerne på ADHD og et tilknytningsunderskud.

Min artikel: "Sådan styres din ADHD baseret på din tilknytningsstil", indeholder teknikker designet til at hjælpe med at styre humør, organisatoriske og præstationsvanskeligheder, som mennesker med en eller begge disse tilstande kan støde på regelmæssigt.

Men hvis du kæmper for at håndtere dine ADHD-symptomer og usikker vedhæftningsstil, er det vigtigt at konsultere din sundhedspersonale for vejledning om terapi, medicin eller en mulig kombinationsmetode.