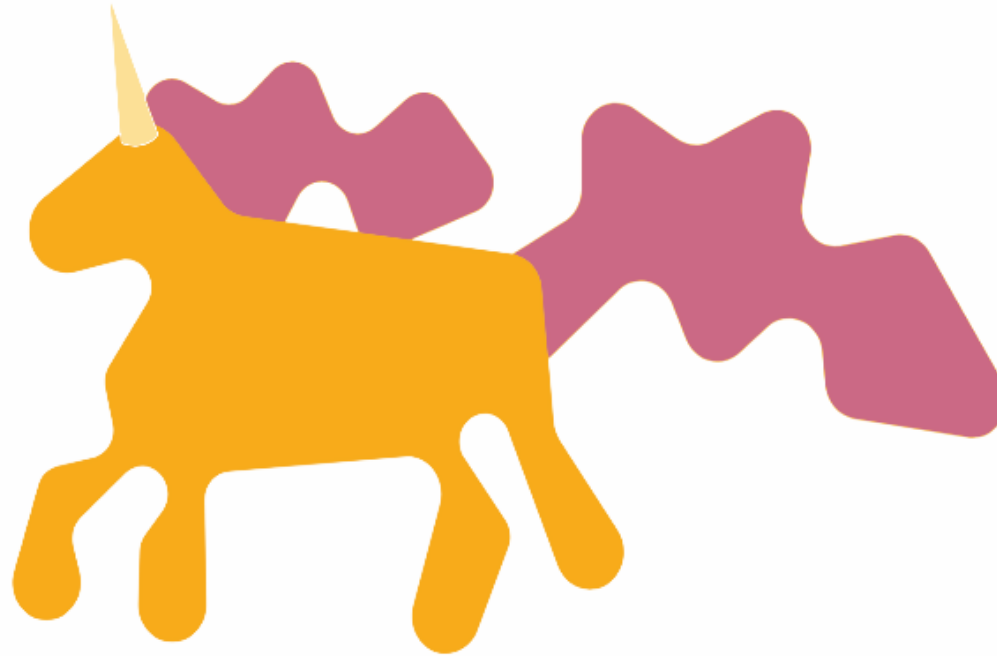


NPF hos flickor och kvinnor

När forskning möter verklighet



LOTTA BORG SKOGLUND MD PhD

Överläkare och docent
SMART Psykiatri
@lottaborgskoglund

BELLATRIX LEMBKE

Ambassadör Attention Ung
@bellatrixlembke

www.smartpsykiatri.se
www.attention.se

SMART

**Hur gör folk,
för att bara vara
normala?**



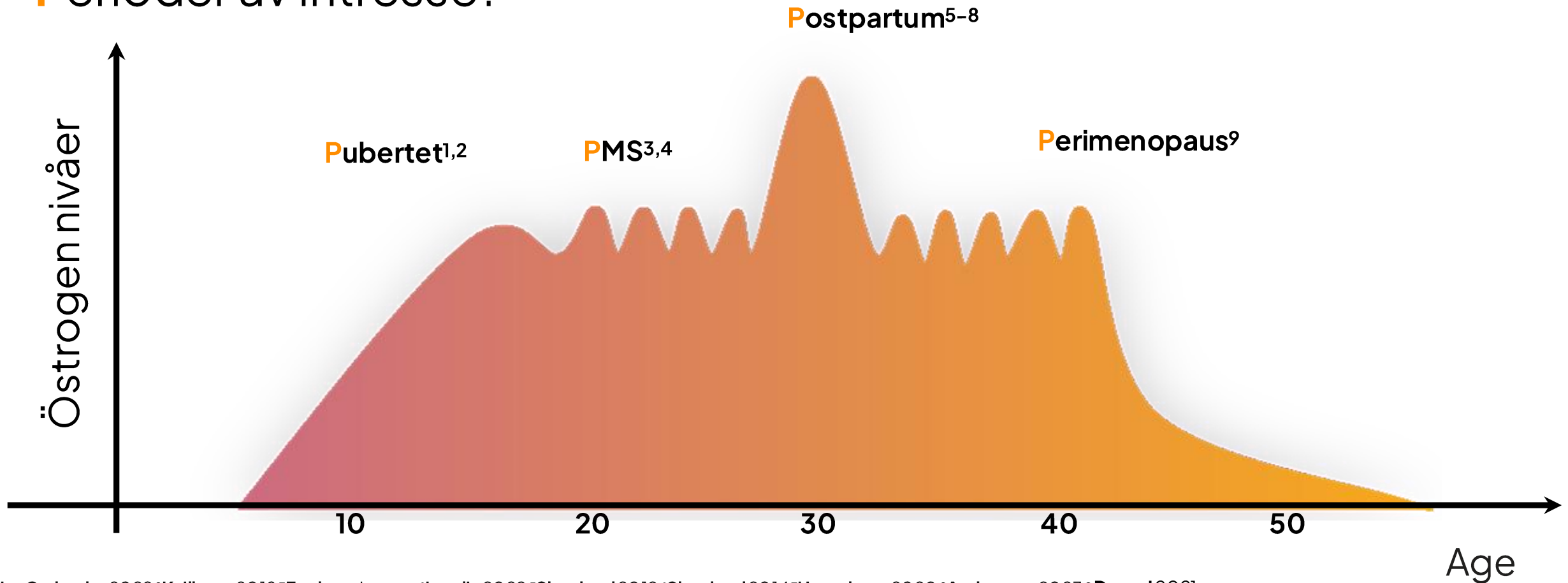
Emil och Emilia

Sociala förväntningar OCH biologiska skillnader



Kvinnors hormonella liv

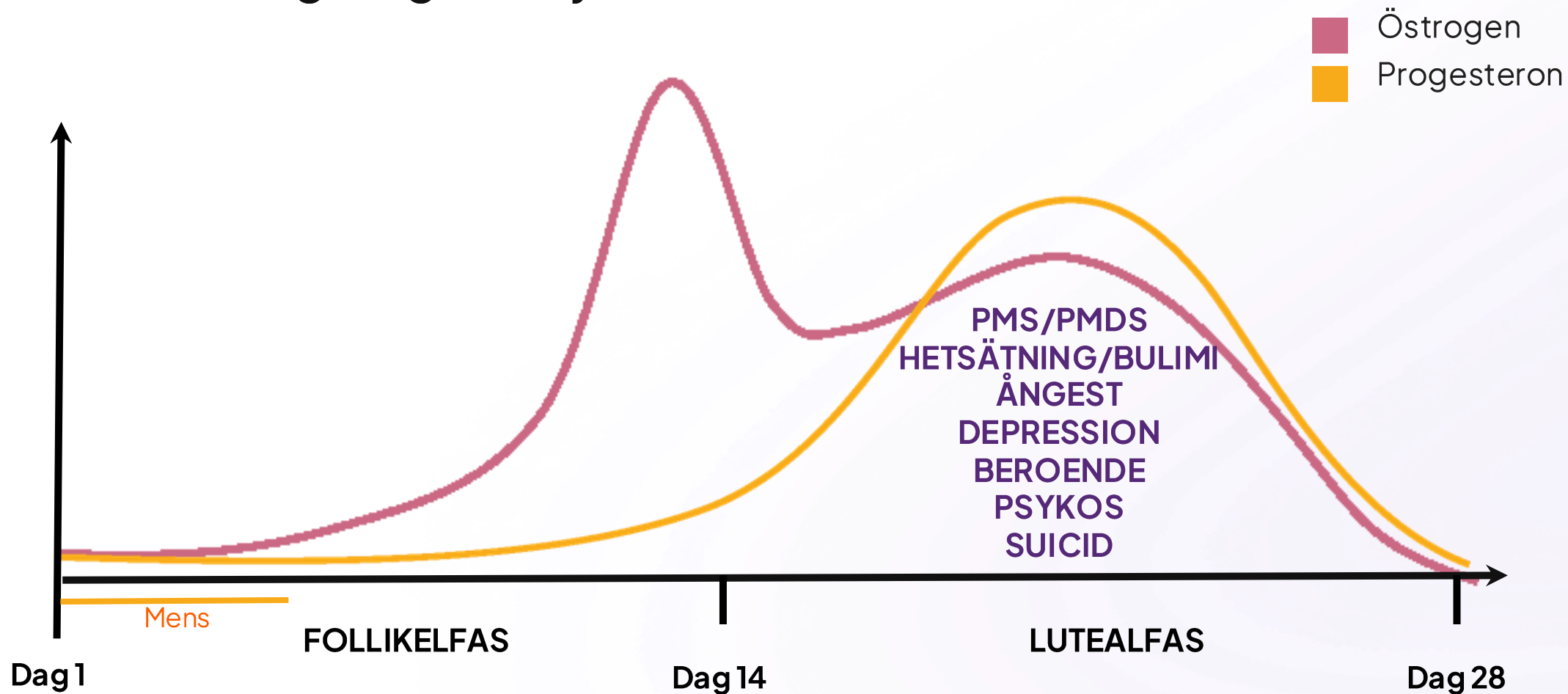
Perioder av intresse?



¹Klint Carlander 2022 ²Kvillemo 2018 ³Engberg in prep ⁴Lundin 2022 ⁵Skoglund 2019 ⁶Skoglund 2014 ⁷Hesselman 2020 ⁸Andersson 2023 ⁹Dorani 2021

Menscykeln

Dramatiska svängningar varje månad



Det sitter bara i ditt huvud!

PREFRONTAL CORTEX

Beslutsfattande,
uppmärksamhet, broms

LIMBISKA SYSTEMEN

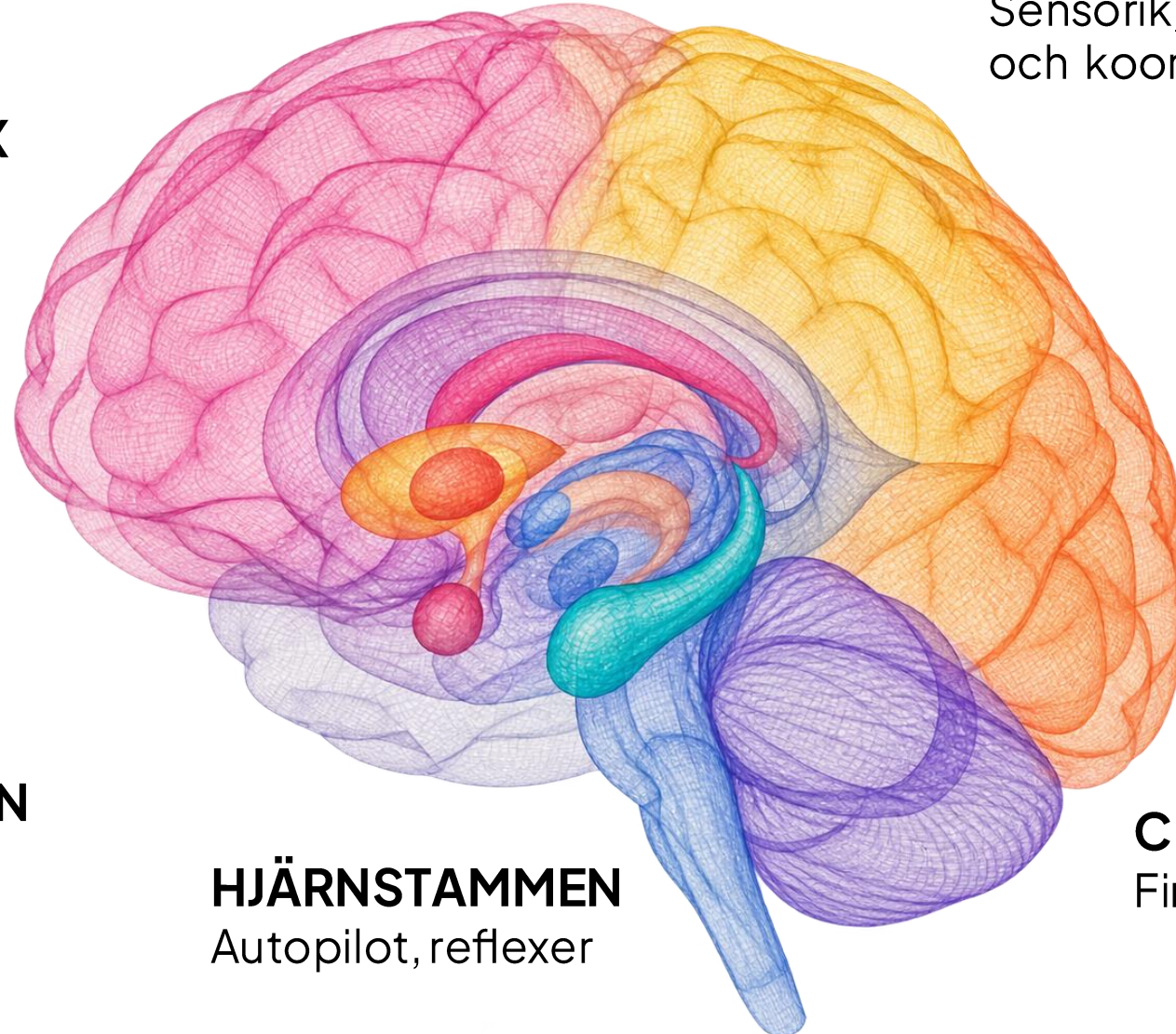
Känslor – Vad betyder
det här för mig?

AMYGDALA

Känslor – Viktigt
just nu!

BELÖNINGSSYSTEMEN

Motivation och förväntan
“Wanting or Liking?”



PARIETAL CORTEX

Sensorik, smärta, sammanfogar
och koordinerar kroppsintryck

HIPPOCAMPUS

Inläring, minne,
sammanhang

HYPOTHALAMUS

Kroppreglering,
temperatur, hormoner
aptit, etc.

CEREBELLUM

Finjustering, tajming

HJÄRNSTAMMEN
Autopilot, reflexer

Vad innebär NPF för Emil och Emilia?

Hyperaktivitet och impulsivitet

Pojkar – Motoriskt rörliga, olyckor, bråk, störande

Flickor – Pratsam, pillar, stressad, ångest, kamratproblem, avbryter

Ouppmärksamhet

Pojkar – Verkar inte lyssna

Flickor – Missförstår

Social kommunikation och interaktion

Pojkar – Ögonkontakt

Flickor – Studerar och kopierar, maskerar

Specialintressen

Pojkar – Bilar, dinosaurier och rymden

Flickor – Smink, mode, sociala medier, psykologi



Det som syns?



KONTROLLBEHOV

Förtvivlan vid lämning, mamma överbeskyddande?
En observatör – rädd att göra fel?



REGLERINGSSVÅRIGHETER

Svårt att somna själv, upphackad sömn?
Kraftiga utbrott, omättlig aptit?



TRÖTT och PETIG

Selektiv i maten, känslig för kläder?
Överväldigad av "vanlig dag"?

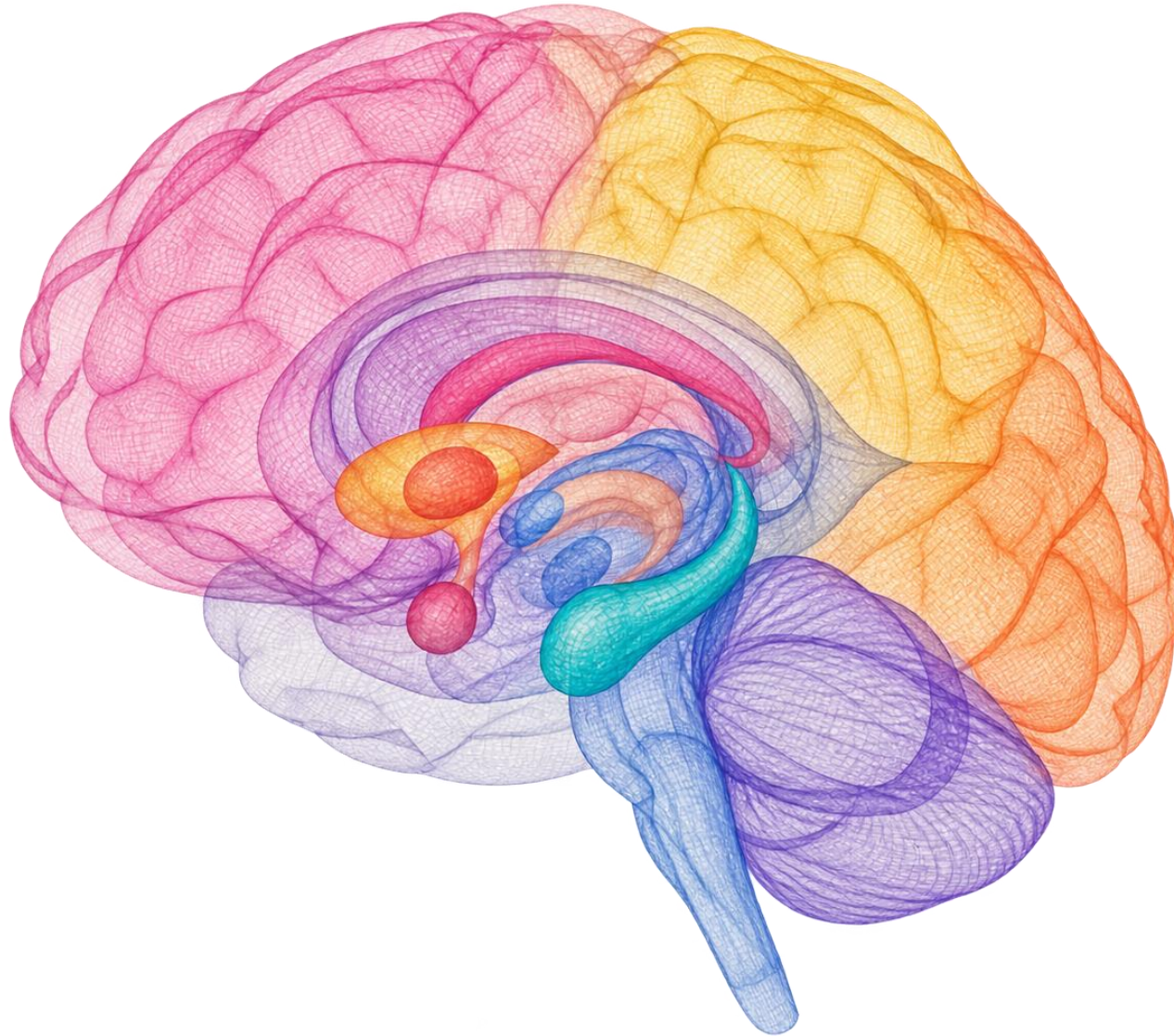


OFLEXIBEL

Känslig för förändring?
Rätt ska vara rätt?

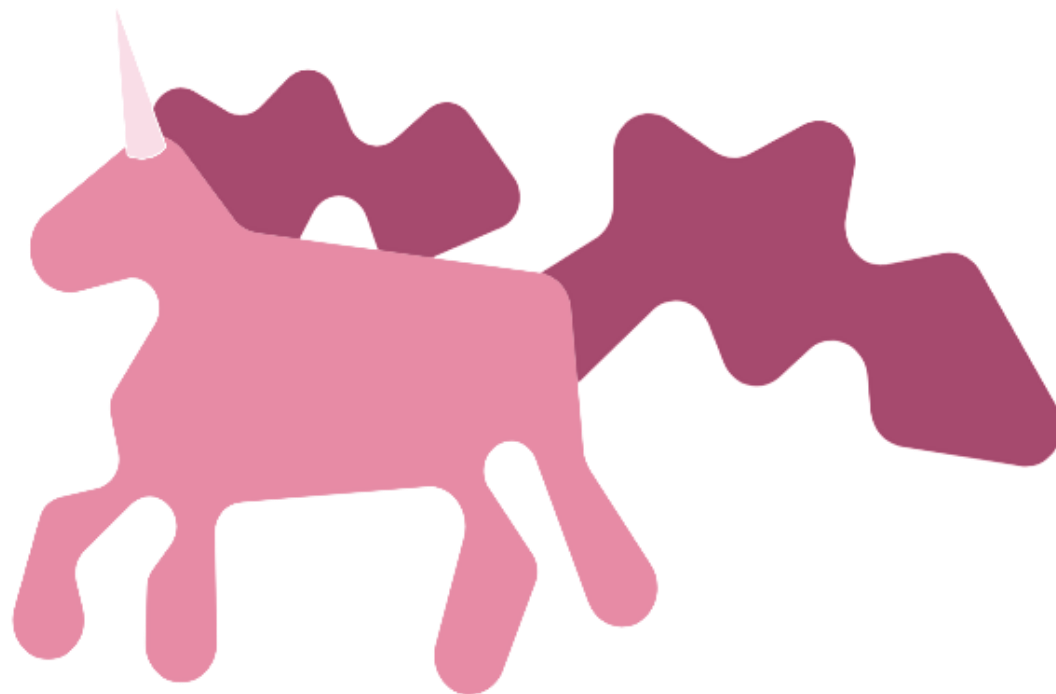


Alla hjärnor är olika!



ADHD och autism 24/7

Ett gemensamt språk bortom diagnoser



2 – Människan



Sammanhang



Mening

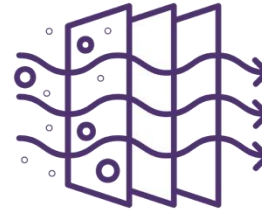
4 – Hjärnan



Överblicka



Reglera



Filtrera



Växla

7 – Livsstilsfaktorer



Kost



Träning



Sömn



Stress



Relationer



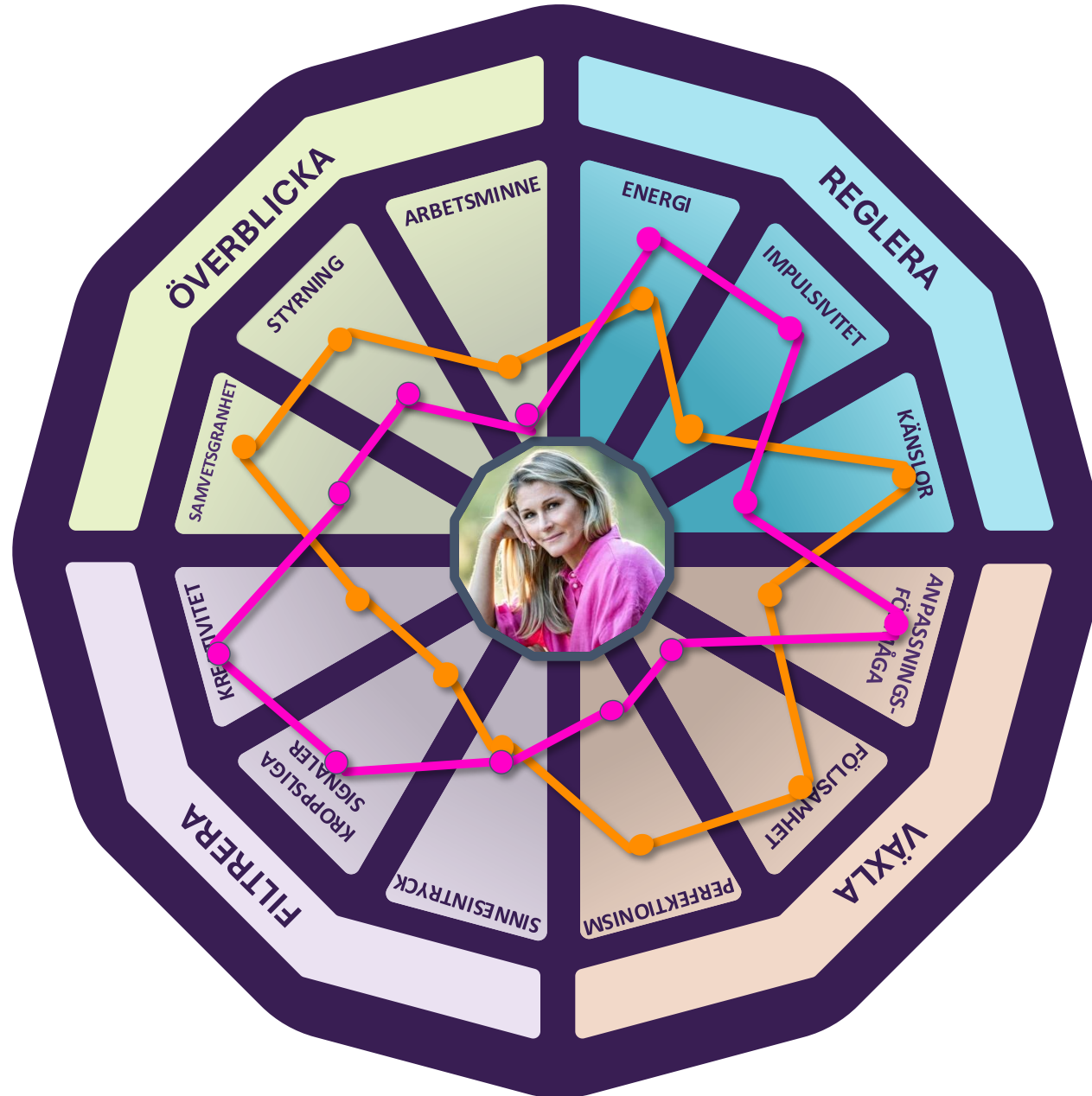
Beroenden



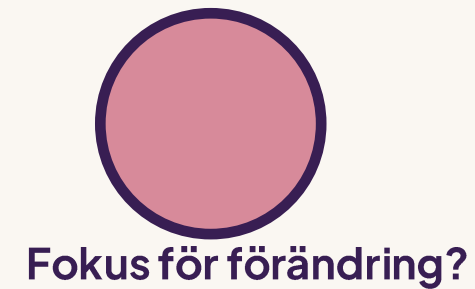
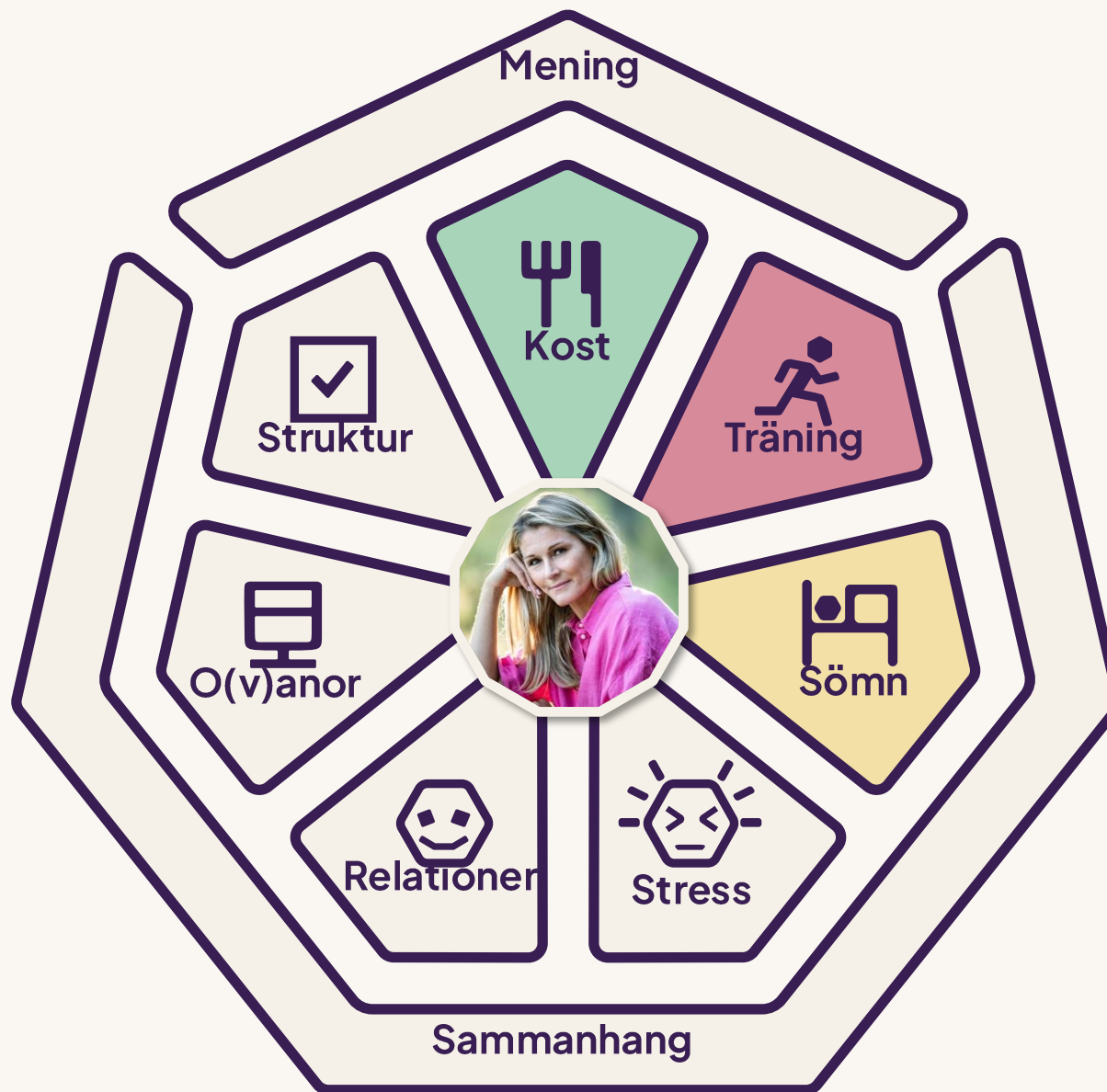
Vardagsstruktur

SMART

Funktionskarta



● Lotta
● Martin



Fokusera på funktion

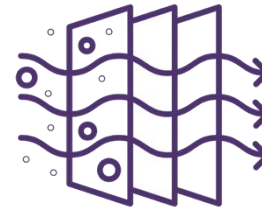
För om det går bra, så mår man bra!



ÖVERBLICKA



REGLERA



FILTRERA



VÄXLA

Kontrolltornet – överblicka



ORGANISERA och PLANERA

Jag städar och städar men det blir aldrig någon ordning!

HÅLLA I HUVUDET – TÄNKA I FLERA STEG

Det är så många saker på vägen som kan gå fel!

PRIORITERA

Vad behöver jag göra nu och vad kan vänta till senare?

KOMMA IGÅNG och AVSLUTA

Jag tapparkoll tiden!

Kontrolltornet – överblicka

Struktur, förutsägbarhet och stöd för arbetsminnet



Inte så hjälpsamt:

- Slappna av! Sluta försök vara så duktig!

Mer hjälpsamt:

- Du verkar stressad. Vad kan jag göra för att avlasta ditt kontrolltorn lite så att du kan slappna av i gruppen/under övningarna?

Bellatrix verktyg från Hjärnhjälpen:

- Tankeparkering
- Eisenhowers matris

Eisenhowers matris

Prioritera utifrån brådska OCH viktigt och inte det som skriker högst

	BRÅDSKANDE	EJ BRÅDSKANDE
VIKTIGT	GÖR Viktigt och brådskande – gör detta nu! <i>T.ex: Laga mat till middag.</i>	PLANERA IN Viktigt men inte brådskande – boka in en tid! <i>T.ex: Skicka ut inbjudningar</i>
EJ VIKTIGT	DELEGERA Brådskande men mindre viktigt – lämna över! <i>T.ex: Be någon köpa grädde.</i>	TA BORT Varken viktigt eller brådskande – släpp taget. <i>T.ex: Vika servetter snyggt!</i>



Volymknappen – reglera



ENERGI, AKTIVITET och MOTIVATION

Jag är allergisk mot att ha tråkigt!

HUMÖR och KÄNSLOR

Jag exploderar och ångrar mig sedan!

APTIT

Jag glömmer att äta eller kan inte sluta!

SÖMN

Det blir aldrig tyst i huvudet!

Volymknappen – reglera

Stöd för självreglering



Inte så hjälpsamt:

- Känn efter och säg till när det blir för mycket!

Mer hjälpsamt:

- Hur brukar det märkas på dig att du är på gränsen och vad vill du att jag gör då?

Bellatrix verktyg från Hjärnhjälpen:

- Fidgets, hörselkåpor , stimma, öronproppar ,schemalägga oro, 3–3–3 , kortkort övning i medveten närvaro

Fidgets

Reglera energi och öka koncentrationen genom att pilla på något

Vad är en bra fidget?

- Används som ett verktyg, inte som en leksak
- Kräver inte för mycket uppmärksamhet – lätt att pilla med utan att titta på den
- Stör inte omgivningen
- Är svår att tappa bort – gärna fäst på ett smycke eller en nyckelring



3-3-3

Superkort övning i medveten närvaro



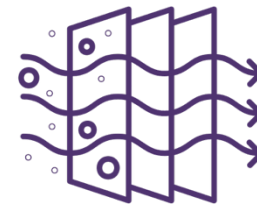
Hur?

- Rikta uppmärksamheten mot omgivningen, växla mellan olika sinnen
- Beskriv tre saker du ser
- Beskriv tre saker du hör
- Beskriv tre saker du känner i kroppen
- Ta tre medvetna andetag vad händer i kroppen? Stanna i det utan att ändra något

När

- När oro och tankar snurrar – för att grunda dig!
- Innan något som känns jobbigt
- För att rikta om fokus när du är överstimulerad
- I stökiga miljöer (väntrum, köer, affärer)
- Som paus mellan uppgifter

Virusfilter–välja och avskärma



“ÖVER-KÄNSLIG”

Jag blir överväldigad av alla intryck!

“UNDER-KÄNSLIG”

Jag marker inte var min gräns går!

FOKUS

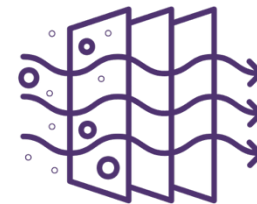
Jag störs av allt!

KALIBRERING

Hur vet jag vad som är “lagom”?

Virusfilter–välja och avskärma

Intryckskontroll



Inte så hjälpsamt:

- Nu överreagerar du! Alla blir trötta av skolan

Mer hjälpsamt:

- Vad ger och vad tar energi för dig? Berätta!

Bellatrix verktyg från Hjärnhjälpen:

- Keps, brusreducerande lurar, kommunikations kort

Skärma av intryck

Avlasta hjärnan genom att begränsa syn- och hörselintryck



Minska synintryck

- Keps, luva eller solglasögon
- Skrivbordsskärm
- Skapa en koja eller ett draperi runt sängen
- Blunda
- Undvik starka ljuskällor – använd flera mindre, skärmade lampor

Minska hörselintryck

- Hörlurar med aktiv brusreducering
- Vitt brus – en ljudmatta som dämpar andra ljud
- Öronproppar (vi gillar silikonvarianten)
- Hörselkåpor
- Inred ljuddämpande med mattor och tyg

Kommunikationskort

Minska social utmattning –förbered för olika situationer



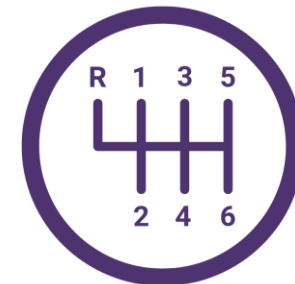
När jag behöver utrymme

- Det är för mycket intryck, jag behöver gå undan och ladda batterierna.
- Jag behöver återhämta mig. Jag hör av mig när jag är redo.
- Just nu orkar jag inte prata, men jag vill gärna bara vara med.
- Kan vi ta en paus? Jag behöver några minuter för mig själv.
- Jag är inte sur– jag behöver bara space just nu.

När jag vill förklara mitt läge

- Jag behöver lite extra tid och tydlighet.
- Det är lättare för mig om du kommer med förslag, och inte ger för många alternativ.
- Jag hör och hänger med, även om jag tittar i ögonen.
- Kan du skicka sms istället för att ringa? Text är lättare för mig att ta in.
- Jag kan ha svårt att sätta ord på hur jag känner eller mår – kan vi göra en skala för hur jag mår i olika lägen?

Växellåda – byta spår



FLEXIBILITET

Jag fastnar i tankar på pinsamma saker jag sagt eller saker som är orättvisa!

BYTA STRATEGI

Jag gör samma misstag, jag vågar inte testa nytt!

RUTINER, RITUALER, och REPETITION

Om inte allt blir perfekt kan jag inte tänka på något annat!

Växellåda – byta spår

Förbered och förklara



Inte så hjälpsamt:

- När vi ska börja? Det märker du?

Mer hjälpsamt:

- Förklara NÄR, VAR och VARFÖR saker ska göras eller behöver ändras

Bellatrix verktyg från Hjärnhjälpen:

- Flexibilitetsrutin, vanecirkel, hemmadagsrutin för energinivå

Flexibilitets- och energirutiner

Gasa när du vill bromsa och tvärtom?



Flexibilitetsrutin

- Skapa ”fasta öar i ett hav av osäkerhet”
- En fast morgonrutin, återhämtningsaktivitet, samma matlåda varje dag
- Små, förutsägbara saker som mentala ankare när omgivningen förändras.

Hemmadagsrutin för energinivå

- Ha en plan även för lediga dagar (aktiv vila)
- Reglera stress (stanna upp, andas lugnt)
- Gör en energiplanering (när på dagen har du mest energi?)
- 5 små saker (något du måste, något i rörelse, något i dagsljus, något socialt, och något helt onödigt)

Kunskap är makt

Smarta strategier bortom diagnoser

Med mer kunskap om olikheter gör att:

Fler människor kan nå sin **fulla potential!**

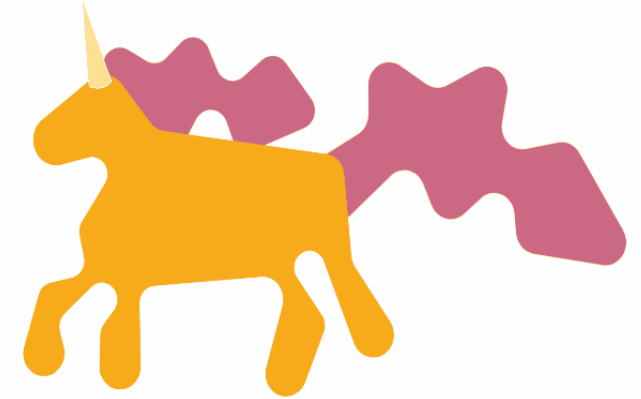
Vi lär oss skilja på **prestation och funktion!**

Vi kan **undvika stress, utmattning och konflikter!**

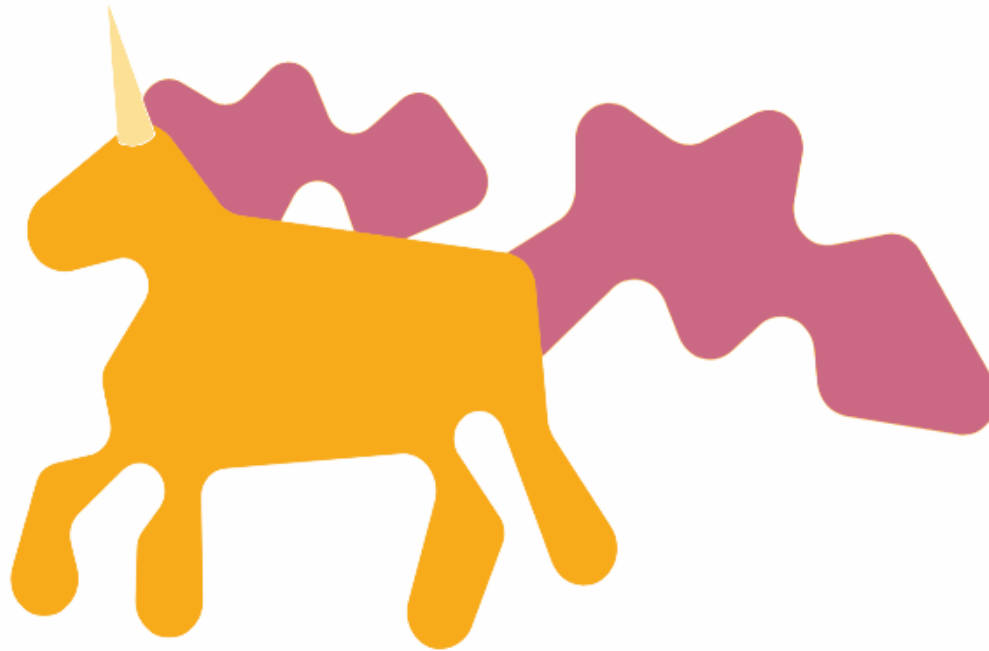
Vi kan **motverka missförstånd, utanförskap och skamkultur!**

Alla tjänar på ett NPF-anpassat synsätt!

Det är upp till oss att skapa ett samälle för ALLA!



TACK! FRÅGOR?



LOTTA BORG SKOGLUND MD PhD

Överläkare och docent
SMART Psykiatri
@lottaborgskoglund

BELLATRIX LEMBKE

Ambassadör Attention Ung
@bellatrixlembke

www.smartpsykiatri.se
www.attention.se

SMART