

Lähde: <https://yle.fi/uutiset/3-10848452>

## Piia Haavikon masennus paljastuikin ylivilkkaushäiriöksi: “Tuntui kuin olisi pelannut elämää jollain huijauskoodilla”

Aikuisten adhd on alidiagnosoitu häiriö. Etenkin naisilla se voi jäädä kokonaan tunnistamatta tai diagnoosi viivästyä.

**ADHD**

5.7.2019



Piia Haavikolla on adhd:n tarkkaavaisuus- ja keskittymisvaikeuksia aiheuttava muoto. Oikea diagnoosi on opettanut häntä olemaan armollisempi itseään kohtaan ja etsimään itselleen sopivia tapoja toimia. Markku Pitkänen / Yle



Kaisa Uusitalo

Kuvittele formulakisat.

Nopeutta satoja kilometrejä tunnissa. Valot ja värit vilahtavat ohi silmänräpäyksessä ennen kuin katsetta ehtii tarkentaa. Yleisö huutaa, selostaja huutaa, moottorit huutavat. Kierros, toinen, kolmas. Uudelleen.

Sitten kuvittele, että formulakisat ajettaisiin omassa päässäsi.

Joka päivä. Vuorokauden ympäri.

Siltä **Piia Haavikosta**, 27, on tuntunut yli puolet elämästään. Koko murrosiän ja varhaisen aikuisuuden Haavikkoa hoidettiin masennuksen ja ahdistuksen vuoksi. Ne molemmat helpottivat ajoittain, mutta päänsisäiset formulakisat pysyivät. Vuosi sitten Haavikko sai vielä yhden diagnoosin. Se mullisti hänen elämänsä.

Lääketieteessä häiriö tunnetaan nimellä *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder*, tutummin adhd.

## **Kymmeniä tuhansia jää diagnosoimatta**

Ylivilkkaus- ja tarkkaavaisuushäiriö eli adhd tunnetaan lasten ja etenkin poikien häiriönä.

Se tunnistetaan usein jo kouluterveydenhuollossa, kun vilkas tai impulsiivinen käytös alkaa haitata koulunkäyntiä. Tyypillinen mielikuva adhd-lapsesta on seinille hyppivä ylivilkas poika, joka ei pysty keskittymään mihinkään.

Yhtä lailla adhd:sta voi kuitenkin kärsiä hiljainen ja vetäytyvä tyttö, jonka keskittymisvaikeudet eivät näy ulospäin. Hän ei häiritse tai riehu koulussa, mutta ei pysty keskittymään eikä opi muiden tahdissa.

Tyttöjen oireet jäävät usein tunnistamatta. Heistä kasvaa adhd-aikuisia, joilla ei ole diagnoosia. Suomessa heitä on arvioitu olevan [kymmeniä tuhansia](#). Viime joulukuuhun asti Piia Haavikko oli yksi heistä.



Piia Haavikko on etsinyt ja saanut vertaistukea internetistä. Hän haluaisi, että myös aikuisten adhd:sta puhuttaisiin nykyistä enemmän. Haavikon mukaan hänen asuinmaassaan Skotlannissa adhd:ta pidetään edelleen lasten sairautena. Markku Pitkänen / Yle

## “Tällaista on normaaleilla ihmisillä”

*En olekaan tyhmä tai laiska.*

Se oli ensimmäinen ajatus, kun Piia Haavikko sai epäilyn adhd-diagnoosista. Oli joulukuu 2018.

Jonkin aikaa sitten kahdella Haavikon lähipiiriin kuuluvalla oli diagnosoitu adhd. Heistä toinen oli aikuinen, joka oli päätenyt tutkimuksiin alun perin lapsensa diagnoosin kautta. Lähipiirin kokemukset ja elämän vaikeudet olivat kuulostaneet oudon tutuilta.

Niin tutuilta, että Haavikko oli päätenyt lukemaan lisää adhd:sta ja sen osittaisesta periytyvyydestä. Sitä kautta hän uskalsi pyytää pääsyä tutkimuksiin.

– Kaikki vain alkoi käydä järkeen. Elämässäni on ollut monia sellaisia ongelmia, joita pelkkä masennus ei selitä. Silloinkin, kun en ollut masentunut, en saanut asioita tehtyä ja arjen pyörittäminen oli vaikeaa.

80 prosentilla adhd-aikuisista on myös jokin toinen neuropsykologinen häiriö, niin myös Haavikolla. Hänellä epäillään autismikirjon häiriöihin kuuluvan asperger-oireyhtymän piirteitä, mutta lisätutkimukset ovat vielä kesken.

Haavikon adhd:ta hoidetaan lääkityksellä. Kun Haavikko ensimmäistä kertaa otti lääkkeen, hänen elämänsä mullistui: Aamuisin Haavikko nousi ylös. Päivällä hän opiskeli tai teki kotitöitä. Illalla häntä väsytti ja hän meni nukkumaan.

Mullistavaa? Adhd-diagnoosin saaneelle kyllä.

– Ajattelin, että tällaista elämä on normaaleilla ihmisillä. Päähän tulee yksi ajatus, ja voi ajatella sen yhden asian loppuun ilman, että samaan aikaan tulee sata muuta ajatusta. Tuntui, että siihen asti olisin pelannut elämää jollain huijauskoodilla.

## **Kun kaikki jää kesken**

Ilman lääkitystä Haavikon pää käy jatkuvasti ylikierroksilla. Kaikki jää kesken, mikään ei onnistu.

Haavikko kertoo esimerkin arjestaan ajalta ennen lääkitystä: Kun hän meni nukkumaan, hän saattoi ottaa mukaansa makuuhuoneeseen puhelimen ja vesipullon. Ja sen yhden kirjan. Sitten hän muisti vielä neljännen ja viidennen asian. Lopulta käsissä oli niin paljon tavaraa, että jotain putosi varmasti.

– Yritin ottaa käsiini monta asiaa, vaikka tiedostin, että jotain putoaa. En pystynyt ajattelemaan, että palaan hakemaan niitä yksi kerrallaan. Lääkkeen kanssa olen oppinut tunnistamaan, että tämänkin asian voi tehdä pilkotusti.

Ilman lääkitystä myös sellaiset asiat, joista ei saa välitöntä palkintoa tai mielihyvää, jäävät tekemättä.

– Jos terveellä ihmisellä kaatuu vaikka vettä lattialle, hän todennäköisesti kuivaa sen heti pois. Minä saatan olla vaan, että jahas, ja jättää sen siihen. Päänsisäinen kaaos siirtyy pään ulkopuolellekin.

## **Alidiagnosoinnille on kaksi syytä**

Nykykäsityksen mukaan adhd:n syntyyn vaikuttavat sekä perinnöllinen alttius että ympäristötekijät. Sellaisia ovat esimerkiksi synnytyksenaikaiset tapahtumat ja kasvuympäristö.

Dosentti, neuropsykologian erikoispsykologi **Maarit Virta** on lähes koko uransa työskennellyt adhd:n parissa. Hän painottaa, että vaikka kasvuympäristöllä on merkitystä, adhd ei silti johdu kasvatuksesta.

– Koska adhd on perinnöllistä, lapsella on hyvin suurella todennäköisyydellä ainakin yksi vanhempi, jolla on adhd tai mielenterveyden häiriöitä. Silloin vanhemman mahdollisuudet toimia onnistuneesti kasvatustilanteessa ovat rajallisemmat, mikä voi vaikuttaa lapsen adhd:n oirekuvaan, Virta sanoo.

Piia Haavikon tapaan monet adhd-tytöt ehtivät kasvaa adhd-aikuisiksi ennen kuin oikea diagnoosi löytyy. Virta löytää tyttöjen alidiagnosoinnille kaksi syytä.

Ensimmäinen on se, että koska adhd:ta pidettiin pitkään poikien häiriönä, myös oirekriteerit on luotu pojille.

## **Aikuisten adhd**

Adhd on ylivilkkaus- ja tarkkaavaisuushäiriö, josta esiintyy nykyäskäityksen mukaan kolmea erilaista muotoa: pääasiassa tarkkaavaisuusvaikeuksia ilman ylivilkkautta, pääasiassa ylivilkkautta ja impulsiivista käytöstä tai sekä tarkkaavaisuusvaikeuksia että ylivilkkautta.

Tytöillä ja naisilla näkyvää ylivilkkautta ilmenee tyypillisesti vähemmän kuin pojilla ja miehillä, minkä vuoksi adhd ei välttämättä näy ulospäin.

Tutkimusten mukaan naiset kokevat adhd:n haittaavammaksi elämässään kuin miehet. He myös oireilevat useammin masentuneisuudella ja ahdistuneisuudella.

Aikuisten adhd lisättiin Käypä hoito -suositukseen vuonna 2017. Siinä tiedostetaan aikuisten adhd-häiriön erilainen oirekuva ja diagnostiikka.

Adhd:ta esiintyy kansainvälisten tutkimusten mukaan noin 4–7 prosentilla 6–18-vuotiaista ja noin 2–4 prosentilla aikuisista. Oireiden pysyvyys lapsuudesta aikuisuuteen vaihtelee 4 ja 70 prosentin välillä.

Hoitamattomana adhd voi haitata opintoja, työllistymistä ja ihmissuhteita sekä lisätä muiden psyykkisten häiriöiden riskejä.

– Vaikka poikien ja tyttöjen oireet ovat pitkälti samanlaisia, ne painottuvat eri tavalla. Siksi diagnostisten kriteerien avulla ei saada kiinni kaikkien tyttöjen oireilua. Osan kyllä, mutta ei kaikkien.

Maarit Virta painottaa, että yksiselitteistä jakoa hiljaisiin adhd-tyttöihin ja vilkkaisiin adhd-poikiin ei voi tehdä. Pääsääntöisesti oireet ovat samanlaisia, mutta tytöillä ja naisilla ylivilkkausoireita esiintyy vähemmän kuin pojilla ja miehillä.

Toinen syy alidiagnosoinnille on, että oirekuva voi muuttua matkalla lapsuudesta aikuisuuteen. Lievä adhd ei välttämättä aiheuta haittaa vielä kouluiässä. Ongelmia

nousee esiin, kun itsenäisen työn vaatimukset kasvavat ja omasta elämästä täytyy huolehtia itse.

– Selvät tapaukset oireilevat jo lapsuudessa, mutta lievemmissä tapauksessa oireet alkavat haitata elämää vasta esimerkiksi lukiossa. Siellä pitää jo ottaa enemmän vastuuta. Ongelmia ei välttämättä tunnisteta aikaisin, Virta sanoo.



Keskittymisvaikeuksien lisäksi adhd:hen voi kuulua niin sanottu hyperkeskittyminen. Piia Haavikko on aina pystynyt uppoutumaan taiteeseen. Adhd-teema näkyy hänen töissään. Piia Haavikko

## **Hoitamattomina ongelmat kasaantuvat**

Adhd-aikuiset kuvailevat usein ylivilkkautensa muuttuneen sisäiseksi levottomuudeksi.

Myös impulsiivisuus saattaa muuttua muotoaan: jos lapsena on suutuspäissään heittänyt lelun seinään, aikuisena saattaakin käyttää rahaa holtittomasti tai lopettaa työpaikassa yllättäen.

Maarit Virran mukaan oikean diagnoosin viivästymisen suurin haitta on, että ongelmat alkavat kasaantua, kun apua ei saa ajoissa. Ikävät kokemukset elämässä tai itsensä hyväksymisen vaikeudet voivat johtaa esimerkiksi masennuksen kehittymiseen.

Joidenkin adhd:sta kärsivien kohdalla katsotaan, että masennus tai muut diagnoosit johtuvat hoitamattomasta adhd:sta.

Toisaalta tilanteet ovat hyvin yksilöllisiä ja adhd:hen liittyvät rinnakkaisongelmat ovat enemmän sääntö kuin poikkeus. Syy-seuraussuhteita ei voida suoraan vetää.

## **Diagnoosi toi selityksen**

Kun Piia Haavikko nyt katsoo elämäänsä taaksepäin, hän uskoo adhd:n selittävän monta kipeää asiaa.

Esimerkiksi sen, miksi hän aloitti peruskoulun jälkeen kaksi kertaa lukion ja kaksi kertaa kansanopiston, mutta opinnot jäivät aina kesken. Tai sen, miksi hän ajautui epäterveisiin parisuhteisiin, joissa hänen huonoa itsetuntoaan käytettiin hyväksi.

Adhd tekee arjen pyörittämisestä vaikeaa, mikä johtaa jatkuviin epäonnistumisen kokemuksiin ja alisuoriutumiseen.

Haavikko itse ajattelee, että hänen kohdallaan alisuoriutuminen on lietsonut huonoa itsetuntoa. Se on puolestaan aiheuttanut ahdistusta, masennusta ja ongelmia koulussa ja ihmissuhteissa. Valmis noidankehä.

– Aina tuntui, että olen muita huonompi enkä saa asioita tehtyä. Olin koulussa aivan keskinkertainen, mutta jos halusin olla jossain asiassa tosi hyvä, keskittyminen ei vain riittänyt. Sekin ahdisti.

Adhd ilmenee tyypillisesti muun muassa aloittamisen tai loppuun saattamisen vaikeutena, häiriöherkkyytenä ja tunteiden säätelyn ongelmina. Monilla on oppimisvaikeuksia ja ongelmia ihmissuhteissa. Adhd-naisilla riskit sairastua syömishäiriöön tai joutua seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi ovat korkeampia kuin terveillä.

## **Kaikilla on adhd-piirteitä**

Jokainen tunnistaa elämässään hetkiä, jolloin ei jaksaisi tiskata tai tehdä veroilmoitusta, tai jolloin keskittyminen tuntuu vaikealta. Jokainen on joskus kokenut, ettei osaa tai opi.

Maarit Virran mukaan adhd-piirteitä onkin kaikilla ihmisillä. Impulsiivisuus tai vilkkaus eivät itsessään ole ongelma, jos niistä ei aiheudu haittaa tavallisessa elämässä.

– Kaikki me tunnistamme ajoittain ongelmia keskittymisessä tai asioiden aloittamisessa. Adhd-diagnosoituilla niitä ongelmia vain on huomattavasti enemmän ja ne ovat huomattavasti vahvempia kuin meillä, joilla ei ole adhd:ta, Virta sanoo.

Koettu haitta on keskeinen käsite adhd:n diagnosoimisessa. Tytöillä ja naisilla varsinaisia adhd:n ydinpiirteitä eli impulsiivisuutta ja ylivilkkautta esiintyy vähemmän kuin miehillä. Sen sijaan heidän oireilunsa kääntyy sisäänpäin masennukseksi ja ahdistuneisuudeksi. Naisten adhd:sta kokema haitta on suurempi kuin miesten.

– On vaikea löytää selkeää syytä sille, miksi näin on. Ehkä se on kasvatusta ja tytöille asetettuja korkeampia tavoitteita, mutta nämä ovat kaikki spekulatiota, Maarit Virta sanoo.



Tulevaisuudessa Piia Haavikko haluaisi löytää työpaikan taiteen parista. Haavikko sanoo, että hän osaa nyt etsiä itselleen sopivia työskentely- ja opiskelutapoja: "Toimin luonnollisesti vähän eri tavalla kuin muut ihmiset, mutta se ei ole väärin." Markku Pitkänen / Yle



## Adhd-ajatukset näkyivät taiteessa

Yhdessä asiassa Piia Haavikko on aina kokenut olevansa hyvä.

Kuvataide ja maalaaminen ovat hänelle asioita, joihin hän pystyy uppoutumaan tunneiksi. Sekin on tyypillistä adhd-ihmisille. Siinä missä joihinkin asioihin keskittyminen on mahdotonta, toisiin voi taas keskittyä tuntikausiksi ja unohtaa ajan kulumisen kokonaan.

Haavikko on aina käsitellyt tunteitaan ja ajatuksiaan taiteen kautta. 20-vuotiaana hän muutti Skotlantiin opiskelemaan taidetta ja pelianimaatiota. Kaukaa jälkeinpäin on helppo olla viisas, mutta Haavikon mukaan adhd näkyi hänen taiteessaan jo vuosia sitten.

– Kun katson vanhoja luonnoslehtiöitä, näen niissä on paljon yhtäläisyyksiä töihin, joita maalaan nyt. Niissä kuvissa pää räjähtää tai pään ympärillä on paljon kuvioita. Nyt ymmärrän, mistä ne ajatukset ovat tulleet.

Adhd:n oireiden ilmeneminen ja oireiden voimakkuus ovat hyvin yksilöllisiä, ja siksi myös hoidontarve arvioidaan aina yksilöllisesti. Käypä hoito -suositusten mukaisesti adhd:ta hoidetaan lääkityksellä ja erilaisilla psykososiaalisilla hoitomuodoilla. Sellaisia ovat esimerkiksi erilaiset psykoterapia, neuropsykologinen kuntoutus ja ryhmäkuntoutukset.

Jollekin riittää pelkkä lääkitys, toiselle pelkkä psykoterapia, ja joku voi tarvita yhdistelmää kummastakin.

Haavikon oireita hoidetaan tällä hetkellä lääkityksellä, mutta hän haluaisi myös toimintaterapiaan, jossa yhdessä asiantuntijan kanssa etsitään arkea helpottavia toimintatapoja.



Haavikon taideopintojen lopputyön aiheena on aikuisten adhd. Siinä hän pyrkii kuvaamaan, miltä adhd tuntuu. Piia Haavikko

### **Ei mitään, mistä parantua**

Adhd:n piirteet voivat joko lieventyä tai vahvistua matkalla lapsuudesta aikuisuuteen.

Oireiden pysyvyydestä on vaihtelevia tutkimustuloksia. Pysyvyys vaihtelee 4 ja 70 prosentin välillä. Käytännössä vähintään puolella aikuisista, joilla adhd on todettu lapsena, on haittaavia oireita vielä aikuisuudessa.

Maarit Virta ei mielellään puhu adhd:sta parantumisesta, vaan haittojen lievittämisestä ja omien piirteiden kanssa toimeen tulemisesta.

– Adhd ei ole sairaus, vaan synnynnäinen kehityksellinen häiriö. Jos henkilö esimerkiksi lääkkeiden avulla pystyy opiskelemaan tai työskentelemään, onko hän silloin parantunut? Mitä tapahtuu, jos hän lopettaa lääkityksen? Hoidon tavoitteena on, etteivät oireet aiheuta kohtuutonta haittaa elämässä.

Piia Haavikko on samaa mieltä. Hänellä ei ole mitään, mistä parantua. Se, minkä hän ennen koki heikkoudeksi tai viaksi, on nyt saanut selityksen ja muuttunut piirteeksi muiden joukossa.

– En ajattele enää itsestäni yhtä huonosti kuin ennen. Minussa ei ole vikaa, vaan minussa on tällainen ominaisuus, joka voi johtaa hyviin tilanteisiin tai huonoihin tilanteisiin. Olen armollisempi itselleni.

Aloittamisen vaikeus, mahdottomuus saattaa mitään loppuun. Parvi vihaisia ampaiaisia päässä, elämä huijauskoodilla – ennen Piia Haavikolla oli kymmeniä erilaisia vertauskuvia kertomaan elämästään adhd:n kanssa.

Ennen Haavikko ei haaveillut mistään, koska hän ei pystynyt keskittymään mihinkään. Tänäpäin hän haaveilee opintojensa loppuun saattamisesta ja työpaikasta pelialalla.

Lopputyökin on jo aloitettu. Sen aiheena on *Raising awareness on adulthood adhd* – kasvava tietoisuus aikuisten adhd:sta. Nyt hän tietää, että lopputyö valmistuu.