

UDHD är en vanlig och bortglömd diagnos!

Jag läser Expressen. Artisten Viktor Frisk berättar att han har ADHD och tycker att det är en "superkraft". Artisten Samir Badran har också ADHD och "...skulle ALDRIG, ALDRIG ALDRIG vilja leva utan min ADHD, då hade jag inte varit där jag är idag". Jag läser UnderbaraADHD, riksförbundet Attention och andra stödsajter, och får lära mig att tre till fem procent av befolkningen har ADHD, och att det är viktigt att ADHD synliggörs så att omgivningen kan ta hänsyn. Men ADHD är inte bara negativt. Ofta är det en stor tillgång. Även Picasso, Mozart och Einstein hade ADHD. Det är något oklart hur de fick diagnosen.

När jag läser om ADHD kommer jag dock att tänka på den bortglömda, mycket vanligare diagnosen UDHD. UDHD står för **Uppmärksam, Duktig och Hyperkontrollerad-Dysfunktion** och tros drabba hela 20 procent av befolkningen. UDHD är en neuropsykiatrisk funktionsvariation och yttrar sig i överdriven uppmärksamhet, förmåga att ta till sig instruktioner och känslomässigt hyperkontrollerad.

UDHD debuterar ofta tidigt i livet. Skolan kan ha stora problem med dessa barn i samband med kreativa projektdagar och lärarlösa lektioner, då UDHD-barnen kan verka okreativa och rationella. På senare år har man dock uppmärksammat att sjukdomen finns kvar i vuxen ålder som vuxen-UDHD, och är överrepresenterad hos bland annat revisorer, jurister, sköterskor, läkare och sekreterare.

Vissa anser att UDHD inte är en diagnos, utan ett personlighetsdrag. Lindriga symptom (Sitta kvar under en hel APT, läsa chefens jultrev utan att somna eller plugga hårt till en tenta) kan vara gränsfall, men när UDHD påverkar patientens vardag (Jobba över för att få klart en powerpoint, tömma sin mailbox eller läsa alla PM man får), så anses diagnosen vara bekräftad.

Riksförbundet Duktig! skriver att UDHD inte bara är något negativt. Många framgångsrika historiska personer har haft UDHD, till exempel Karl XI, Carl von Linné, Marie Curie och Gunnar Sträng. Det är något oklart hur de fick diagnosen. Kritiker hävdar att UDHD-diagnosen kan vara stigmatiserande och ge patienterna en stämpel av att vara okreativa, hämmade och tråkiga, medan Duktig! hävdar att en diagnos tvärtom hjälper patienter att få rätt till hjälp och att en diagnos kan få omgivningen att anpassa sig till patienten.

Det finns för närvarande tre behandlingar:

1. Farmaka. Alkohol är den vanligaste självmedicineringen. En flaska J P Chenet gör att dessa patienter en fredag kväll kan slappna av från kravet att göra ett perfekt jobb.
2. Stimulerande aktiviteter. För män tycks paintball fungera bäst. För kvinnor är åttiotalsmusik det effektivaste. Hämmningarna släpper och patienten kan agera vilt, egocentriskt och hänsynslöst en kort stund.

3. KBT. Samtalsterapi som syftar till att få patienten att under kontrollerade former släppa kontrollen.

Så missa inte UDHD! Många lever hela livet utan att veta att de har en diagnos och att det finns behandlingsmöjligheter.