

Ai se olikin ADHD



Laura Wathén

Ai se olikin  
ADHD

**into**



© Laura Wathén ja Into Kustannus 2025

**into**

Into Kustannus Oy  
[www.intokustannus.fi](http://www.intokustannus.fi)

Kansi: Hilla Semeri  
Taitto: Iris Kallunki

ISBN: 978-952-393-312-5  
Paino: Livonia Print, Latvia 2025

Outoilinnuille, "romille"  
anikanpoikasille ja  
kaikille, joiden  
opaskirjan haikara  
hukkasi ♥



# Sisällys

<b>1. Ai minullako adhd?</b>	11
Lukijalle	15
Mitä adhd tarkoittaa?	18
Neuromoninaisuus 22 • Neuroepätyypillinen 23 •	
Nepsy 24 • Neurotyypillinen/nentti 25 •	
Neuromoninaisuusmalli 26 • Neurovahvistava	
lähestymistapa 29	
Onko adhd nykyihmisen vitsaus? Pieni historiakatsaus	32
Itseaiheutettu keskittymishäiriö, onko sellaista?	40
<b>2. Muodikkaasti myöhässä.</b>	
<b>Miksi nyt epäillään niin paljon adhd:ta?</b>	45
Tiedämme adhd:sta enemmän kuin koskaan	48
Itseidiagnosointi vai itsetunnistaminen?	51
Ympäristö on muuttunut	55
Soittaako korona kelloja?	57
Vilkkaat pikkupojat ja haaveilevat tytöt	59
Maski naamalle ja menoksi	66
Esimerkkejä maskaamisesta	72
Ylidiagnosointi	74
Mitä jos vain katsoisit peiliin ja lukisit	
self-help-oppaan?	76

<b>3.</b>	<b>Riesana rapautuva mielenterveys</b>	79
	”On ollut syömishäiriötä, ahdistusta, monta burn outtia ja masennusta.”	82
	Syöminen kontrollina ja mielihyvän lähteenä	84
	Ahdistaa, ahdistaa, ahdistaa	86
	Päihteet itselääkintänä	88
	Korkeintaan ihan helvetin masentunut	93
	Epämääräiset roskakoppadiagnoosit	100
<b>4.</b>	<b>Näin minä (lopulta) sain adhd-diagnoosin</b>	103
	Pääsin (vihdoin) psykoterapiaan	105
	Hyperfiksaatio: adhd	108
	Tunnollinen adhd-veronmaksaja	110
	Miten tutkimuksiin pääsee?	118
	”Liian” hyvä oppilas	120
	Muistilista tutkimusprosessia varten	124
	Voiko adhd-diagnoosista olla haittaa?	129
	Oma polkuni puhelinsoitosta diagnoosiin	131
<b>5.</b>	<b>Mitä nyt?</b>	137
	Heti diagnoosin jälkeen...	139
	...olin vereslihalla 139 • ...olin adhd-kuplassa 140 •	
	...olin mustasukkainen diagnoosistani 141 •	
	...olin varma, että olin huijannut diagnoosin itselleni, koska sain diagnoosin niin helposti 142 •	
	...olin katkera ja surullinen 144 • ...olin (olen?) sisäistänyt ableismin adhd:ta kohtaan 146 •	
	Onko adhd vammainen?	150



<b>6. Miksi olen tällainen?</b>	157
<b>Onko adhd:ta edes olemassa?</b>	164
Kiivasta kiistelyä adhd:n perimmäisestä olemuksesta 165 • Tutkimusmatka tunteita herättävään näkökulmaan 168 • Diagnoosi on kuvaus, ei selitys 172 • Adhd on olemassa – siitä on vain eri käsityksiä millä tavalla 174	
<b>7. Adhd ei ole harmittomia mokia, satunnaisia kommelluksia ja hassuja erityispiirteitä</b>	177
<b>Adhd ei ole joko-tai</b>	180
<b>Adhd ei ole tekosyy, se on syy</b>	182
<b>Viisi vaikeinta piirrettä</b>	184
1. Voisitko syödä porkkanaa hiljempaa? 185 •	
2. Kun toimiva filteri puuttuu, kaikki kiehuu yli 189 •	
3. ”Yritän vain parhaani” eli ylisuoritan 195 •	
4. Toimimaton toiminnanohjaus 199 •	
5. RSD ja muita tunne-elämän aallonpohjia 206	
<b>Eikä siinä vielä kaikki</b>	212
Jumittaminen 213 • Odotustila 213 • Zone Out 214	
• Muistiongelmät 215 • Impulsiivisuus 215 • Tylsyyden sietämättömyys 216 • Ajantajuttomuus 217	
• Onko ongelma aivoissa vai yhteiskunnassa, joka suhtautuu erilaisuuteen nihkeästi? 218	
<b>8. Adhd-aivojen hopeareunus</b>	221
<b>Tutkitusti hyviä piirteitä</b>	224
Joustavuus 226 • Dynaamisuus 226 • Tunne- ja vuorovaikutustaidot 227 • Korkeamman tason kognitiiviset prosessit 227 • Luovuus 228 • ”Supervoimia” ei ole pakko hyödyntää 234 • Mikä työ sopii adhd:lle? 237	

<b>9. Ei ihmepilleriä vaan useita erilaisia apupyöriä</b>	239
Eri keinot toimivat eri ihmisille eri aikoina	242
<b>Apukeinot, joihin ei tarvitse adhd-diagnoosia</b>	245
Vertaistuki 245 • Pyhä kolminaisuus: liikkuminen, syöminen ja nukkuminen 246 • Terapia 257	
ADHD-liitto 258 • Neuropsykiatrinen valmennus 259	
<b>Apukeinot, joihin ovet avaa diagnoosi</b>	260
Oma väylä -kuntoutus 260 • ADHD:n nettiterapia 263	
• Neuropsykologinen kuntoutus 266 • Lääkitys 266	
<b>Sika säkissä</b>	282
<b>Sovellukset, kirjat, podcastit ja somekanavat</b>	284
<b>10. Ihmissuhteet itseni peilinä</b>	287
Uskaltaako adhd:sta kertoa työpaikalla?	294
Häpeä estää yhteenkuuluvuutta	298
Sosiaalisten suhteiden ristiaallokossa	303
Muistutus: adhd ei ole tekosyy, se on syy	306
<b>Taakka ihmissuhteille</b>	311
Tarina siitä, kun puoliso jakaa toisen terveystietoja ilman lupaa 314	
”Mulla on tosi hyvät geenit!”	316
<b>11. Erityiskamala maailma – minkä pitää muuttua?</b>	325
Kuka käskee suorittamaan?	332
”Ilman adhd:ta en olisi minä”	335
Hakemisto	343
Lähteet	345
Kiitokset	359

# 1.

## Ai minullako adhd?

”Minulla oli aina ollut tunne siitä, etten oikein istu mihinkään ja olen aina ollut ulkopuolinen, sillä koin että olin muille ihmisille aina ’liikaa.’”

”Oletko koskaan miettinyt, voisiko sinulla olla adhd?” Olin hetkeä aiemmin kiemurrellut epämukavalla tuolilla, joita löytyy vain terveysasemien vastaanotoilta. Nyt siirsin katseeni huoneen seinällä riippuvista julisteista ja kohtasin psykiatrin empatiaa huokuvat silmät.

Ai olinko koskaan miettinyt, voisiko kaikkien kohtaamieni haasteiden taustalla olla jännittävä kirjainyhdistelmä? Olinko miettinyt niinä lukemattomina unettomina öinä, joina sätin itseäni elämäni epäonnistumisista, että taustalla olisi jotain muuta kuin vain laiskuutta, tyhmyyttä ja saamattomuutta?

Istuin psykiatrin huoneessa loppuvuodesta 2019. Siihen tuoliin minut oli ajanut pakottava tarve päästä vihdoinkin ja viimein psykoterapiaan. Olin yrittänyt jo kahdesti aikaisemmin, mutta prosessin monimutkaisuus oli saanut luovuttamaan. *Jos en edes terapiaan pääse, niin mihin minusta on?*

Tiesin tietenkin, mitä adhd tarkoittaa. Ihmistä, yleensä nuorta poikaa, joka ei millään malttaisi istua paikoillaan. Vaahteramäen Eemeli tai Simpsonien Bart. Eräällä teini-ian kaverillani oli veli, joka sai lapsena sellaisia raivokohtauksia, että häntä jouduttiin fyysisesti pitelemaan kiinni. Silloin taidettiin sanoa, että pojalla on adhd.

Olin kuullut, että monella vangilla on adhd. Olin nähnyt myös otsikoita siitä, että Yhdysvalloissa käytetään adhd-lääkkeitä opintojen tehostamiseen. Elimme autuaan tietämättöminä koronapandemiasta ja pystysuunnassa kuvattujen videoiden suosiesta. TikTok oli vuosi takaperin vaihtanut nimensä tanssi- ja lipsync-videoita pursuavasta Musica.lysta, eivätkä muidenkaan somejen algoritmit tarjoilleet adhd-sisältöä.

Tuolloin tiesin myös, että parhaalla ystävälläni Hanulla on adhd. Sen mahdollisuutta oli tutkittu jo lukiossa, mutta vähemmän yllättäen tutkimukset olivat jääneet kesken, ja lukion Hanu suoritti loppuun kanssani samaan aikaan neljässä vuodessa. Hammasta purren ja burnoutin partaalla keikkuen. Muutaman väli vuoden jälkeen pääsimme molemmat Helsingin yliopistoon, ensin Hanu Viikkiin opiskelemaan biologiaa, ja vuoden kuluttua minä perässä, kun valtiotieteellinen tiedekunta vastaanotti minut keskustakampukselle.

Olemme olleet toistemme tukena ylä- ja alamäissä, myrskyssä ja paisteessa, hattarassa ja haposateessa. Kun selviydyin ulos pääsykokeesta, jossa epäonnistumista olin pelännyt vuosia vältellen koko kokeeseen menoa, Hanu oli minua vastassa yliopiston päärakennuksen vanhan puolen portailla. Jotain välittömistä, kummallisuudet sallivista väleistämme kertoo se, että Hanu ojensi minulle pääsykokeiden kunniaksi lahjaksi banaanin. Hedelmän hän oli vohkinut silloisen avokin eväistä.

Diagnoosin ja apua adhd-piirteiden kanssa selviämiseen Hanu sai vasta paljon myöhemmin. Ja yllätyksekseni minulla oli tässä suuri rooli, vaikka en tuolloin tiennyt adhd:sta oikeastaan mitään.

Lähes kymmenen vuotta sitten istuin ystäväni oven takana rappukäytävässä. Eikä ollut ensimmäinen kerta. Hanun rappukäytävän kivi-lattian rasot ja kolot olivat tulleet tutuksi niinä useina kertoina, kun päädyin odottamaan hänen kotiinpaluutaan. Joko hän oli myöhässä tai tyystin unohtanut sovitun näkemisen. Vuosien ystävyuden aikana olin ehtinyt tottua tähän. Tiesin, että hänen on vaikea hahmottaa aikaa ja muistaa tapaamisia. Uumoilin sen johtuvan adhd:sta.

Ymmärsin ystäväni, ja samaan aikaan olin surullinen, pettynyt ja harmissani. Istuin rappukäytävässä, ja minua pissatti. Koska Hanu käytti tuohon aikaan ainoastaan Nokian vanhaa mallia, jolla ei päässyt edes nettiin, näpyttelin hänelle vanhanmallisen tekstiviestin. Viesti oli pitkä. Lyhykäisyydessään sisältö oli tämä: ”Rakastan sinua, mutta en jaksakaan odottamassa rappukäytävässä epätietoisuudessa, milloin saavut paikalle. Tiedän, ettet tee tätä tahallasi, mutta haluan asettaa omat rajani sille, miten ystävyysuhteessamme toimitaan.”

Toista voi ymmärtää, mutta kaikkea ei tarvitse sietää ja hyväksyä. Lisäsin viestin loppuun, että olen enemmän kuin valmis etsimään apua Hanun ongelmiin adhd-piirteiden kanssa. Ja sen myös tein. Löysimme ADHD-liiton sivuilta sopivan vertaistukiryhmän ja ilmoitin Hanun sinne. Ensimmäiseen tapaamiseen lähdin tukihenkilöksi. Edessä vaiheessa ei mieleeni tullut, että voisinkin olla adhd.

Ajoimme Hakunilaan. Tai Hakkilaan. Joku H:lla alkava paikka Vantaalla se oli. Saavuimme paikalle (*tietenkin*) myöhässä ja kiiruhdimme matalan kerrostalon ensimmäisessä kerroksessa sijaitsevaan tilaan. Kengät piti jättää ahtaaseen eteiseen, ja vaikka oli kesä, näin monilla villasukkia.

Ihmiset olivat kerääntyneet rinkiin penkeille samaan tapaan kuin televisiosarjoissa. Istuin itse ringin ulkopuolella, kuin opaskoira, ja kuuntelin heitä, joilla oli diagnosoitu adhd. Kuuntelin ja pidättelin kyyneliä. Padot murtuivat, ja itkin lopulta avoimesti. Haluaisin muistaa, minkä takia tarkalleen ottaen itkin. Muistan vain tunteneeni