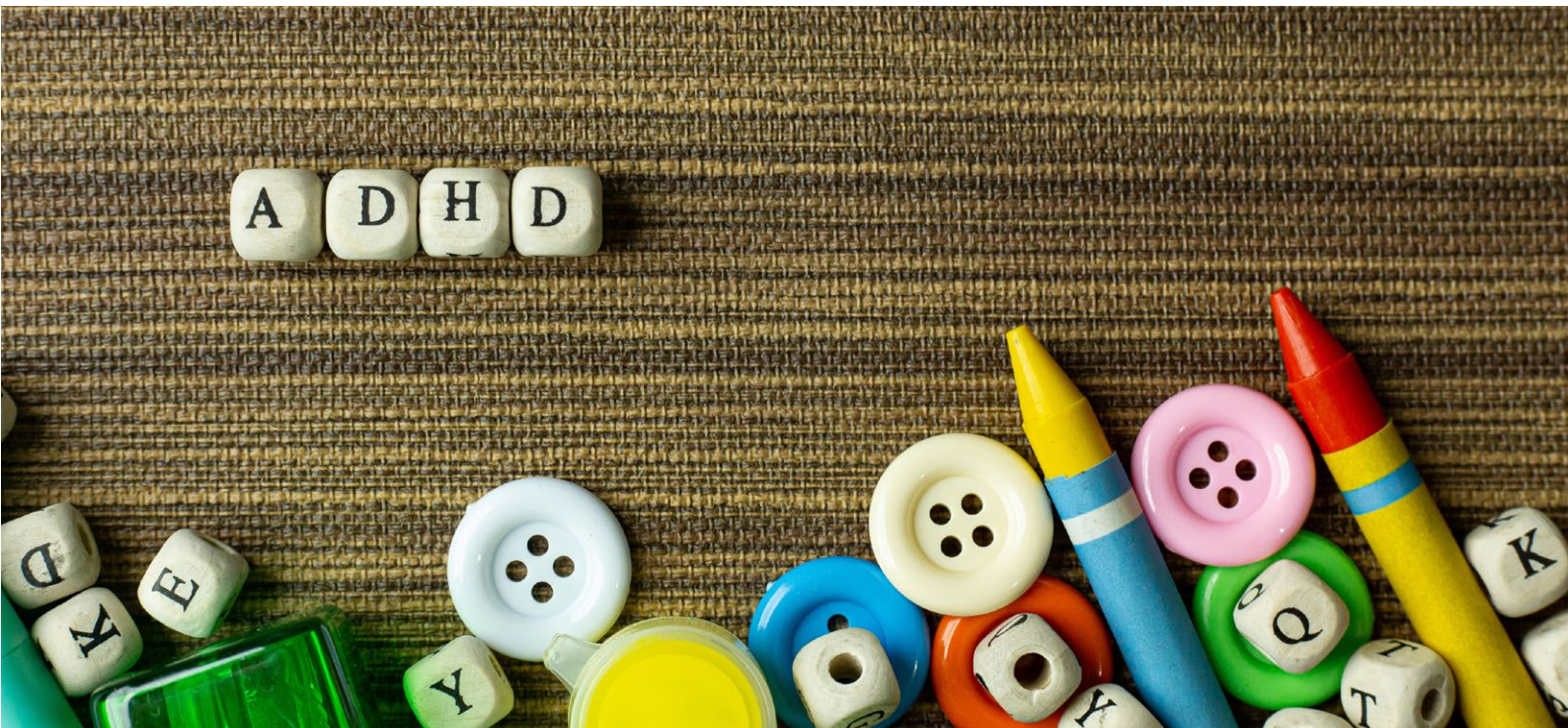


Kollegan ADHD-diagnoosi: rasite vai voimavara?



Lääkärin NepSy-diagnoosi heijastuu ja kuormittaa työelämää, mutta paljon on keinoja hallita omaa jaksamista ja työntekoa. Diagnoosista kertomiseen oli kynnystä, mutta työkavereilta saatu palaute osoittautuikin rakentavaksi.

48-vuotias työterveyslääkäri sai ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) ja ASD (autisimikirjon häiriö) diagnoosit pari vuotta sitten. Tutkimuksiin hakeutuminen lähti hänen omaa lastansa hoitaneen nuorisopsykiatrin aloitteesta. Myös puoliso tuki tutkimuksiin lähtemistä. ”Olen kokenut molemmat diagnoosit huojentavina ja selkeyttävänä”, hän kertoo ja jatkaa, että ”erityisesti ASD-diagnoosin saatuani koen ensimmäistä kertaa tulleeni elämässäni täysin nähdyksi ja kuulluksi”.

Onko diagnoosista hyötyä vai haittaa?

Mitään negatiivista hän ei koe diagnooseista seu-

ranneen. Neuropsykiatrinen (NePsy)-valmennus, kuten myös lääkitys, ovat olleet konkreettisia, positiivisia asioita, joita diagnoosista seurasi. ”Ne auttoivat toisaalta ymmärtämään itseäni kirjolla ja toisaalta antoivat konkreettisia keinoja arkeen”.

Tarvitaanko erityisjärjestelyitä?

Työelämässä ei ole tehty selkeitä erityisjärjestelyitä. ”Teen omaehtoisesti osa-aikatyötä, olen hakeutunut itselleni mielenkiintoisiin työtehtäviin, vältän hälyisiä paikkoja (esim. ruokaloita), olen oppinut hallinnoimaan omaa kalenteriani ja sopinut tietyn mittaiset ajat ja ohjeet ajan varaaajille”. Oma työhuo-

ne, jossa on asiat tutussa järjestyksessä, auttaa työntekoa ja luo rauhaa. Monitila-toimistot eivät tue työssä jaksamista NePsy-piirteisellä. Jokainen on kuitenkin yksilö omine piirteineen, kuten myös jokainen ei-NePsy-kollega. ”Työelämässä jaksamista yksilöllisesti tukemalla voitaisiin saada käyttöön paljon voimavaroja”.

NePsy-oireiden hallinta lääkärin työssä

Työuraan on kuitenkin sisällynyt toistuvaa uupumista, pitkiä sairauslomia ja osakuntoutustukea. ”Minua on kommentoitu persoonalliseksi, jäykäksi ja olen kokenut eriarvoista kohtelua, koska erityisesti uran alussa on ollut haastavaa ymmärtää, miten työyhteisössä toimitaan”. NePsy-oireinen kaipaa selkeitä ohjeita, askelmerkkejä. ”Olen hyvin jäykkä, eli muutokset esim. työlistoissa voivat tehdä ihan toimintakyvyttömiksi, jos niihin ei ehdi varautua”. Samoin kokonaisuuksien hahmotus vie paljon aikaa, koska keskittyminen kohdistuu herkästi yksityiskohtiin. ”Työläintä on tietynlainen vaikeus yleistää tietoa, havaita samankaltaisuudet asioissa, kun omat aivot ovat sellaiset, että ne rekisteröivät herkästi yksityiskohtia ja erilaisuuksia”. Ei niin mieluisen tehtävien aloittaminen on ollut ajoittain lähes mahdotonta. Samoin, jos tehtävä on moniosainen ja hyvin laaja. Pilkkomalla pääsee alkuun monimutkaisissa tehtävissä. Ajan hallintaan auttaa ajan kulumista havainnollistava Time Timer. Monimutkaisten ja laajojen kokonaisuuksien hahmottamises-

sa auttavat ajatuskartat.

Ryhmätöissä toimiminen on monesti NePsy-oireiselle hankalaa. Oikea ymmärrys omasta asemasta ja selkeä roolitus ja esim. vastuiden ja tehtävien jako helpottavat. Mutta isossa ryhmässä, mahdollisesti vieraiden ihmisten kanssa toimiminen, väsyttää herkästi NePsy-oireista. ”Väsyn, kun yritän olla oikein”. ”Jos innostun, teen täysillä ja jos en innostu tai muuten ei suju, olen hiljaa tai pelleilen”. Paljon voi kuitenkin oppia tarkkailemalla muita sekä yrityksen ja erehdyksen kautta.

NePsy-lääkäri voi olla hyvinkin perinpohjainen ja ollessaan kiinnostunut asiasta, perehtyy siihen hyvin huolella ja tarkasti. Jopa hyperfokusoitua, jolloin kaikki muu jää taka-alalle. ”Toisin, kuin moni autismikirjoista ajattelee, olen hyvinkin empaattinen ja tunnistan tunnetiloja aika tarkasti ja saan kiitosta kohtaamisesta”.

Diagnoosin tuoma palaute

Ymmärtämätön kommentointi on tuntunut hyvin raskaalta: ”Eihän sulla voi olla ADHD/ASD kun olet niin empaattinen, sosiaalinen, ystävällinen, korkeasti koulutettu, pärjäävä, olet ollut samassa työpaikassa ja olet niin tarkka jne”.

Omasta diagnoosista kertomiseen työpaikalla oli pientä kynnystä, pelkäsin liiallista varoimista tai erityiskohtelua.

Palaute olikin ihan asiallista.

Huolta ja surua on herättänyt huomioiden tavasta, millä monet lääkärit keskustelevat NePsy-asioista. Näkökanta on usein kapea, usein tuomitseva, joskus jopa naureskeleva. Tällä hetkellä on valtava määrä ihmisiä,

jotka epäilevät itsellään ADHD:ta. Kaikkien ongelmat ja haasteet eivät kuitenkaan näillä diagnooseilla selity. Kuitenkaan kollegoiden tehtävä ei ole tuomita, vaan kuunnella ja pohtia, voiko tämän ihmisen kohdalla olla kyseessä ADHD tai joku muu. ”Olen itse ollut tavattoman onnekas kohdatesani lääkäreitä, jotka tekivät näin. Kiitos heille!”

Kirjallisuutta

Shaw S, Fossi A, Carravallah L, ym. The experience of autistic doctors: a cross-sectional study. Front. Psychiatry 2023; 14:1160994.