

LEHDISTÖTIEDOTE  
Julkaisuvapaa 13.2.2004 klo 12



**Itsenäistytävä nuori ja AD/HD**  
Anne-Mari Myllykoski, Nina  
Melamies ja Sari Kangas (toim.)  
PS-kustannus  
Opetus 2000 -sarja  
nid. 124 s., hinta 24 €  
ISBN 952-451-087-1

Uutuuskirja tarkkaavaisuushäiriön kanssa pärjäämisestä

## Kohti itsenäisempää elämää

*Itsenäistyminen on jokaiselle nuorelle iso askel – toiset vain tarvitsevat ympäristön tukea hieman muita enemmän. Tarkkaavaisuushäiriöisellä nuorella on monia vahvuuksia, mutta niiden esille tuominen voi toisinaan olla hankalaa. Tilannetta parantaa tarkkaavaisuushäiriöitä ja AD/HD:ta käsittelevän tiedon ja keskustelun lisääntyminen. Nuori itse voi kääntää saamansa diagnoosin myös vahvuudeksi.*

AD/HD tarkoittaa, että lapsella on vaikeuksia tarkkaavaisuudessa ja/tai ylivilkkautta ja impulsiivisuutta. Tarkkaavaisuushäiriöitä arvioidaan esiintyvän 3–7 %:lla lapsista, pojilla tyttöjä useammin. Ne ovat pitkäaikaisia keskittymis- ja tarkkaavaisuusongelmia, jotka vaikeuttavat arkipäiväisiä toimintoja. Lyhytjännitteisyys ja ylivilkkaus voivat aiheuttaa ongelmia esimerkiksi lasten sosiaalisessa elämässä. Vaikka tarkkaavaisuushäiriöt liittyvätkin voimakkaammin lapsuusikään, vielä murros- ja aikuisiässäkin jopa yli puolella on havaittavissa ongelmia tarkkaavaisuuden säätelyssä.

Tarkkaavaisuushäiriöiden hoidossa on tärkeää, että lasta tai nuorta tuetaan erilaisissa arjen ja elämän tilanteissa. *Itsenäistytävä nuori ja AD/HD* (PS-kustannus) on opaskirja itsenäiseen elämään suuntaaville tarkkaavaisuushäiriöisille nuorille, ja muillekin erityisnuorille, sekä heidän parissaan toimiville. Kirja jakautuu neljään osaan, joissa keskitytään tarkkaavaisuushäiriöön, sen kuntoutukseen sekä nuoren itsenäiseen elämään.

Kirja on suunnattu erityisesti nuorelle itselleen ja tarjoaa ennen kaikkea samastumisen kohteita, joiden kautta nuori voi peilata omaa elämäänsä. Siinä annetaan neuvoja ja vinkkejä itsenäisessä elämässä selviytymiseen ja siihen liittyvien taitojen opetteluun. Lisäksi kirjassa on vanhemmille ja nuoren lähipiirillesuunnattu osa. Siinä

käsitellään nuoren itsenäistymistä ja sitä, kuinka perhe voi olla nuoren tukena ja apuna. Viimeinen osa keskittyy nuoren koulu- ja työelämään ja siihen, miten nuori voi löytää itselleen parhaiten sopivan koulutuksen ja ammatin. Nuoren lisäksi ammattihenkilöstö, vanhemmat ja opettajan saavat siitä tietoa ja tukea jatkosuunnitelmien tekemiseen.

Itsenäistyvä nuori ja AD/HD on kirjoitettu erityisesti kohderyhmän nuoret huomioon ottaen, selkeällä ja arkipäiväisellä kielellä. Siinä kerrotaan nuorten tavallisesta elämästä ja tilanteista, joissa tarkkaavaisuushäiriöinen nuori tarvitsee ohjeita ja tietoa. Kirjan kirjoittamisessa ovat ammattilaisten lisäksi olleet mukana nuoret itse. Kirjassa on myös kahden vanhemman kertomukset tarkkaavaisuushäiriöisen lasten ongelmista ja vahvuuksista sekä siitä, miten he ovat päässeet siihen pisteeseen, jossa ovat nyt.

**Lisätietoja ja arvostelukappaleet:**

PS-kustannus, Lari Tapola, (014) 337 0074, lari.tapola@ps-kustannus.fi