

**Voiko add:stä tai bipolaarihäiriöstä parantua? Aivothan ovat muokkaantuva elin, mutta nämä häiriöt vaikuttavat melko pitkäkestoisilta. Vaativatko ne loppuiän lääkityksen, jotta aivotoiminta pysyisi stabiilina? Onko jotain hyviä muitakin kuntoutuskeinoja kuin lääkitys? (PM, 43v)**

Marge Miettinen:

En käyttäisi sanaa parantuminen, mutta oireita voi oppia ennakoimaan ja toimimaan niin, että voi elää mahdollisimman täysipainoista elämää.

Lääkehoito helpottaa ADD:n ydinoireita ja tukee sillä tavalla uusien toimintamallien oppimista. Lääkehoito on useimmiten pitkäaikaista, muttei välttämättä koko elämän mittaista. Asiasta tulee keskustella hoitavan lääkärin kanssa.

ADD:n ei-lääkkeellinen hoito on räätälöitävä yksilöllisesti. Itselleen voi sitkeillä, tietoisilla toistoilla kouluttaa uusia tapoja toimia. Oireiden vakavuuden perusteella valikoituu myös lääkkeetön hoito. Hyvään lopputulokseen auttaa vaikkapa psykoterapeutti, pariterapeutti, neuropsykologi tai neuropsykiatrinen valmentaja. Myös vertaistuesta saa apua, uutta tietoa ja keinoja ADD:n kanssa elämiseen, ADHD-liittoon voikin halutessaan olla yhteydessä.

Kuten elämässä yleensä, myös ADD:n kanssa eläjän olisi hyvä noudattaa terveellisiä ja säännöllisiä elintapoja. Aivoystävällisen ruokavalion noudattamisesta on jonkin verran näyttöä oireita lievittämään.

Bipolaarihäiriössä eli kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä lääkehoito on välttämätöntä ja lääkehoito saattaa vuosien ajan kestää niin sanottuna ylläpitohoitona. Ainoastaan siinä tapauksessa, että häiriön oireet ovat hyvin lieviä ja häiriötä sairastava osaa hallita niitä hyvin, jatkuva lääkitys ei välttämättä ole tarpeen. Yksi mahdollisuus on myös estolääkitys, jos sairastunut on oppinut tunnistamaan alkavan maniavaiheen.

Kun on löytynyt sopiva lääkitys, on lääkkeet otettava täsmälleen ohjeiden mukaisesti, hoitotasapainon säilyttämiseksi. Lääkitystä ei saa koskaan muuttaa omin luvuin.

Lääkkeettömänä hoitomuotona lääkehoidon rinnalla on psykososiaalinen hoito, joka voi olla joko yksilö-, ryhmä- tai perhehoitoa. Myös kuntoutuskursseille ja sopeutumisvalmennuskursseille voi hakeutua.

Eri sairausjaksojen ennakoivat oireet, on hyvä oppia tunnistamaan, jonka myötä häiriön kanssa voi elää mahdollisimman hyvää elämää. Sairausjaksojen ehkäisemiseksi on tärkeää välttää liiallista stressiä ja unenpuutetta.

Terveelliset elintavat ovat hyväksi; säännöllinen vuorokausirytmä ja ateriointi, kohtuullinen liikkuminen ja päihitteettömyys on suotavaa.