

ADHD og „innri verkstjórn“ (executive functions)

Þegar fjallað er um vandamál tengd ADHD eiga mörg þeirra það sameiginlegt að tengjast ferlum í heila sem nefnd hafa verið innri verkstjórn. Eftirfarandi eru skilgreiningar og lýsingar á innri verkstjórn.

Innri verkstjórn er

- Stjórnunaraðgerðir heilans.
- Innri, sjálfmiðaðar leiðbeiningar sem einstaklingar nota til að hafa stjórn á sér og takast á við markmiðsbundna hegðun.
- Hinar ýmsu aðgerðir í heilanum sem virkja, skipuleggja, samræma og stjórna öðrum aðgerðum.
- Starfsemi í heila sem tengist sjálfsstjórn.
- „Yfirmaðurinn“ í heilanum.
- Æðri hugræn ferli sem sjá um að stýra hegðun, stöðva hvatir, hugsa raðbundið, áætla og skipuleggja.

Einstakir þættir innri verkstjórnar

Enn hefur ekki tekist að ákvarða nákvæmlega hvað tilheyrir innri verkstjórn heilans. Þó eru margir sem telja að eftirfarandi þættir komi við sögu:

- Vinnsluminni – að halda upplýsingum í minni nógu lengi til að hegða sér í samræmi við þær.
- Skipulagning hugsana, tíma og rúms.
- Framkvæmdaáætlun.
- Örvun.
- Virkni.
- Viðhald árvekni og elju.
- Sjálfsstýring.
- Tilfinningaleg sjálfsstjórn.
- Innra tal/mál – notkun innra tals til að stýra hegðun.
- Forgangsröðun.
- Að halda aftur af sér.
- Sveigjanleiki í hugsun.
- Endurheimt upplýsinga úr minni og skilvirk greining á þeim.
- Raðbundin hugsun.

- Þróun og framfylgd áætlana um hegðun.
- Skoðun og breyting áætlana – sem felur í sér að ákvarðanir eru teknar út frá greiningu, áætlun og íhugun á verkefnum.
- Margþætt, markmiðsbundin lausn vandamála.

Þegar innri verkstjórn er óþroskuð getur komið upp fjöldi vandamála, sérstaklega varðandi nám. Veikleikar í verkstjórninni geta orsakað vanda á ýmsum stigum við:

- Áætlun um vinnslu verkefna.
- Aðferðir við lausn vandamála.
- Markmiðsbundna hegðun
- Tímaskyn.
- Skipulagsfærni.
- Tímastjórn.
- Að takast á við neikvæðar tilfinningar, t.d vonbrigði og reiði.
- Hreyfistjórn, t.d skrift og fínreyfingar.
- Þrautseigju í verkefnum.
- Frestun umbunar fyrir langtímamarkmið.
- Námsfærni.
- Nýtingu námstækni.
- Túlkun vísbendinga í samskiptum fólks.
- Eftirtekt.
- Einbeitingu.
- Ákvarðanatöku sem byggð er á skynsemi og tekur hliðsjón af afleiðingum.
- Frágang langtímaverkefna.
- Áætlanagerð fyrir framtíðina.
- Framköllun upplýsinga úr minni.
- Minnisgeta:
 - Nám og vinnubrögð í skóla.
 - Vinnsluhraði.
 - Málleg færni.
 - Áhugahvöt.

Mikilvægt er að átta sig á því að hjá flestum með ADHD valda veikleikar í innri verkstjórn erfiðleikum í skóla – vægum eða alvarlegum – óháð greind, hæfileikum og færni. Því þurfa flest börn og unglingar með ADHD stuðning og úrræði til að vega upp á móti veikleikum í innri verkstjórn.