

### Igangsætning, prioritering og organisering.

Igangsætning – der ses ofte paralyserende vanskeligheder med at komme i gang.

Alt virker lige vigtigt. Hvor skal man begynde.

Vanskeligheder ved at vælge rækkefølge og danne sig et overblik over en opgave.

Dårlig tidsfornemmelse for en opgaves varighed

### Fokusering, vedvarende opmærksomhed, skift af opmærksomhed.

Der ses vanskeligheder med at koncentrere sig i længere tid ved specielt kedelige opgaver eller når man skal sidde stille.

Der ses let afledelighed. Man afledes fra det man er i gang med af indre og ydre stimuli (støj, tanker og ideer).

Man laver sjuskefejl og overser væsentlige detaljer.

Man er glemsom og forlægger ting.

Det kan være vanskeligt at løsrive sig fra en handling/tanke og begynde en ny.

### Fastholdelse af en stabil indsats.

Regulering af vågenhed og tempo.

Man bliver døsig, når man skal koncentrere sig, også selv om man er udhvilet (læsning, foredrag, møder, etc).

Vanskeligheder med regulering af vågenhedstilstanden, ses som søvnvanskeligheder – oftest vanskeligheder med at falde i søvn.

Regulering af tempoet, ses som både for hurtigt og for langsomt tempo.

### Regulering af følelser og frustration.

Der ses letvakt irritabilitet, lav frustrationstærskel og vredesudbrud over småting.

Det kan være svært at regulere følelsesmæssige tilstande som ked-af-det hed, bekymring, negativitet, angst.

En følelse kan fylde det hele og være svært at komme ud af.

### Brug af arbejdshukommelsen.

Arbejdshukommelsen bruger vi, når vi skal huske og bearbejde informationer i kort tid.

Ved ADHD ses glemsomhed. Eksempelvis i forhold til, hvad man skulle til at sige, i forhold til en besked man lige har fået eller i forhold til, hvad man gik ind i et rum efter.

### Regulering og styring af adfærd og handlinger.

Nedsat evne til at regulere og styre adfærd ses hos børn som omkringfarende adfærd, hos voksne ofte som rastløshed, indre uro, pillen ved ting og impulsivitet.

Voksne er ofte impulsive i forhold til forbrug.

Man foretager sig noget pludseligt, fordi kroppen dikterer, at der skal ske noget.

Man kan være talende og afbrydende.

Man er utålmodig i trafikken og kører måske hasarderet.

Man har nedsat situationsfornemmelse i sociale situationer.

### Øvrige

Kravet til gode eksekutivfunktioner stiger med alderen, hvor man skal vælge uddannelse, gennemføre uddannelse og passe et arbejde.

Man skal passe et hjem og styre økonomien.

Man skal pleje tilfredsstillende forhold til venner, familie og partner.

Man skal udfylde forældrerollen tilfredsstillende.