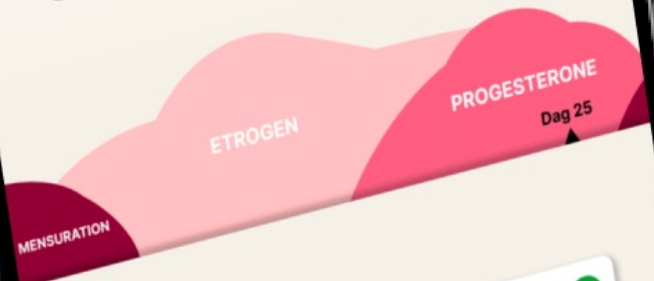


Telia

Letterlife



My daily ADHD tips

- Understand and communicate EMOTIONS
- Direct actions towards the FUTURE
- Understand & accept CHANGE
- Initiate and sustain RELATIONS
- Daily todo

*De flesta förstår inte att
vissa människor använder
enorma mängder energi för
att bara vara normala.*

Albert Camus



**ADHD är ett
allvarligt tillstånd
med god prognos.
Men...**

**...det finns LITE
forskning och INGA
verktyg för kvinnors
utmaningar.**



**Det känns som om jag är
död på insidan. Jag
orkar ingenting.**

Mira 14



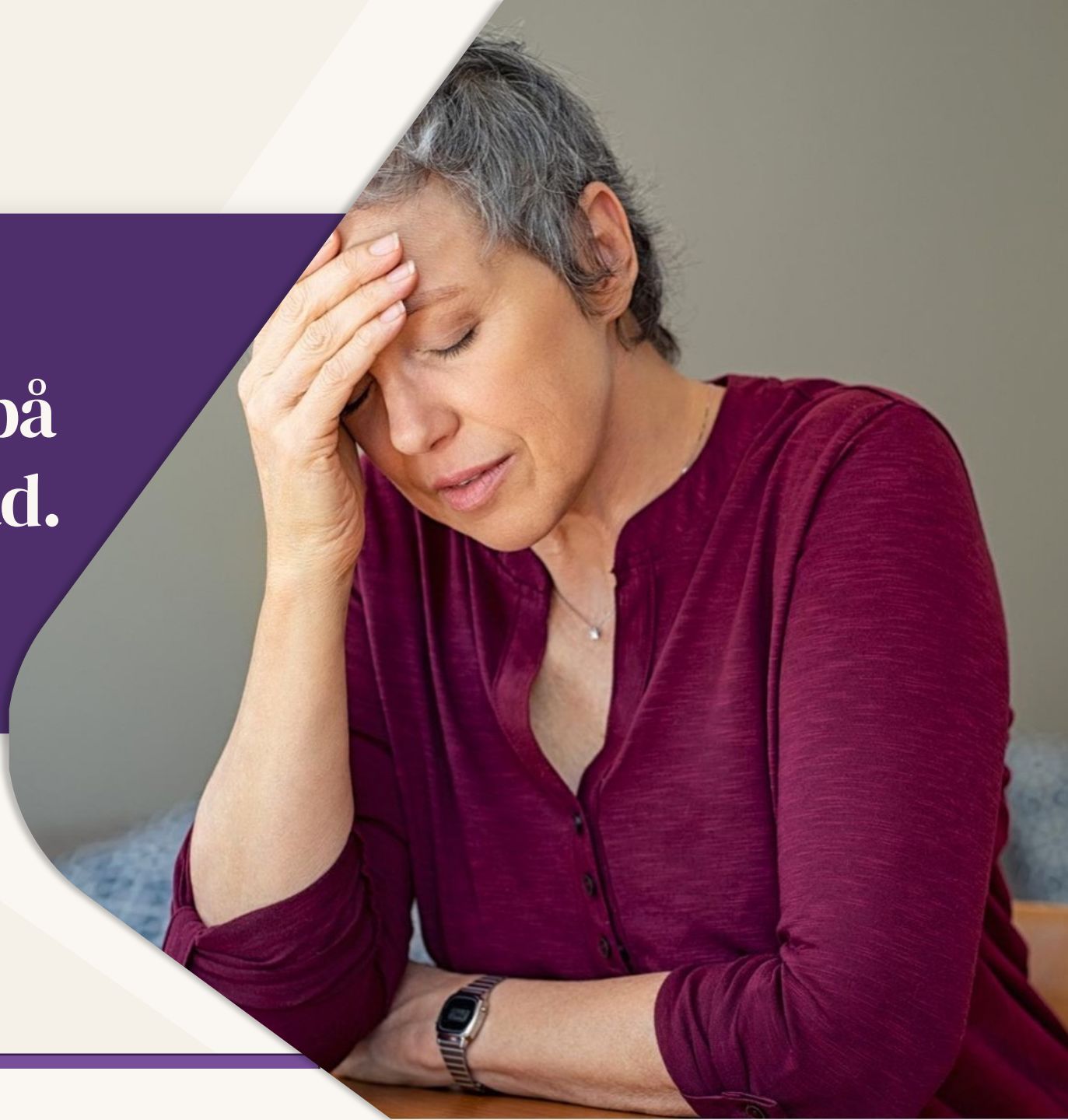
**Jag förstår att andra inte
litar på mig. Jag kan inte
lita på mig själv heller.**

Anja 21



**Andra fattar inte hur
mycket energi jag lägger på
att vara såhär strukturerad.**

Mia 47





**Kroppen och själen är
helt slut. Jag vill bara
att du ska söva ner mig.**

Marianne 79

SMART

VAD ÄR PSYKISK HÄLSA?

- Förmåga att förstå och reglera **KÄNSLOR**.
- Förmåga att styra **HANDLINGAR** mot långsiktiga mål.
- Förmåga att förstå, hantera och acceptera **FÖRÄNDRING**.
- Förmåga att skapa och upprätthålla goda **RELATIONER**.



SMART



ÖVERBLICKA

A

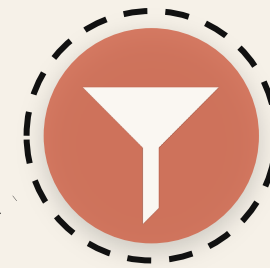
EXECUTIVE FUNCTIONS
CENTRAL COHERENS



REGLERA

D

EMOTIONAL REGULATION
DELAY AVERSION



FILTRERA

H

PERCEPTION
SENSATION



SKIFTA

D

COGNITIVE FLEXIBILITY
META COGNITION

VAD ÄR LIVET?

- Kost
- Motion
- Sömn
- Stress
- Relationer
- Substanser
- Ekonomi



some **BAD** **ADVICE!**

ÄT TILLS DU ÄR MÄTT!

SOV TILLS DU ÄR PIGG!

SÄG VAD DU TYCKER!

TRÄNA NÄR DU KÄNNER FÖR DET!

TA EN DRINK & SLAPPNA AV!

**NEVER BUY A DOG
WHEN YOU'RE DRUNK**



PSYKIATRISKA SYMTOM & HORMONELLA FÖRÄNDRINGAR

Försämring **INNAN MENS** :

- **Psykos, mani, depression, suicidförsök & alkohol.**
- **Ångest, stress & hetsätning.**
- **Mindre subjektiv effekt av kokain & nikotin.**

Standardiserade metoder för **FÖRUTSÄGBARA** hormonella förändringar i menscykeln och genom livet för att **ANPASSA** behandling & stöd behövs!

OPEN

Psychiatric Symptoms Across the Menstrual Cycle in Adult Women: A Comprehensive Review

Ariel B. Handy, PhD, Shelly F. Greenfield, MD, MPH, Kimberly A. Yonkers, MD, and Laura A. Payne, PhD

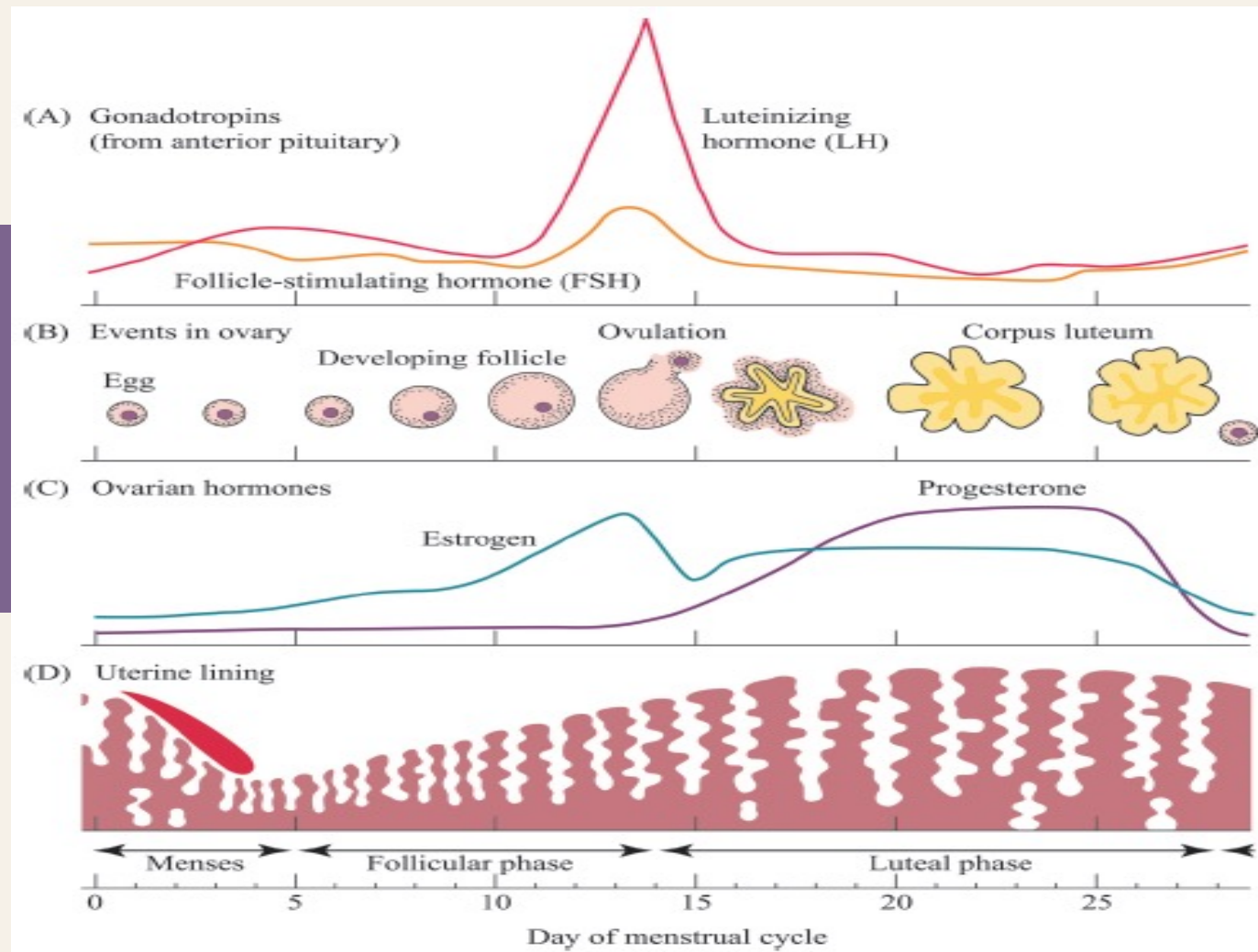
Learning objective: After participating in this activity, learners should be better able to:

• Discuss and outline the general and overlapping effects of the menstrual cycle on women's mental health

Abstract: A growing body of research demonstrates menstrual cycle-dependent fluctuations in psychiatric symptoms; these fluctuations can therefore be considered as prevalent phenomena. Possible mechanisms underlying these fluctuations posit behavioral, psychological, and neuroendocrine influences. Recent reviews document cyclic exacerbation of symptoms and explore these mechanisms in the context of specific and often single disorders. The question remains, however, as to whether there are general and overlapping effects of the menstrual cycle on women's mental health. To address this gap, we synthesized the literature examining the exacerbation of a variety of psychiatric symptoms across the menstrual cycle in adult women. Results show that the premenstrual and menstrual phases are most consistently implicated in transdiagnostic symptom exacerbation. Specifically, strong evidence indicates increases in psychosis, mania, depression, suicide/suicide attempts, and alcohol use during these phases. Anxiety, stress, and binge eating appear to be elevated more generally throughout the luteal phase. The subjective effects of smoking and cocaine use are reduced during the luteal phase, but fewer data are available for other substances. Less consistent patterns are demonstrated for panic disorder, symptoms of posttraumatic stress disorder, and borderline personality disorder, and it is difficult to draw conclusions for symptoms of generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, obsessive-compulsive disorder, and trichotillomania because of the limited data. Future research should focus on developing standardized approaches to identifying menstrual cycle phases and adapting pharmacological and behavioral interventions for managing fluctuations in psychiatric symptoms across the menstrual cycle.

Keywords: estrogen, progesterone, menstrual cycle, mental health, women's health

MENS CYKLEN



HJÄRNAN & HORMONERNA

Östrogen påverkar hur vi
mår & fungerar

|

ÖSTROGEN

Dopamin påverkas av
östrogennivåer

|

DOPAMIN



MANNEN SOM NORM

Vi tar inte hänsyn till hormoner vid screening, utredning eller
behandling av ADHD & psykisk hälsa.

ONE SIZE FITS NO ONE

Många kvinnor är fortfarande o- & feldiagnostiserade, o- &
felmedicinerade!



...VAD KAN VI GÖRA?

KUNSKAP ÄR MAKT!

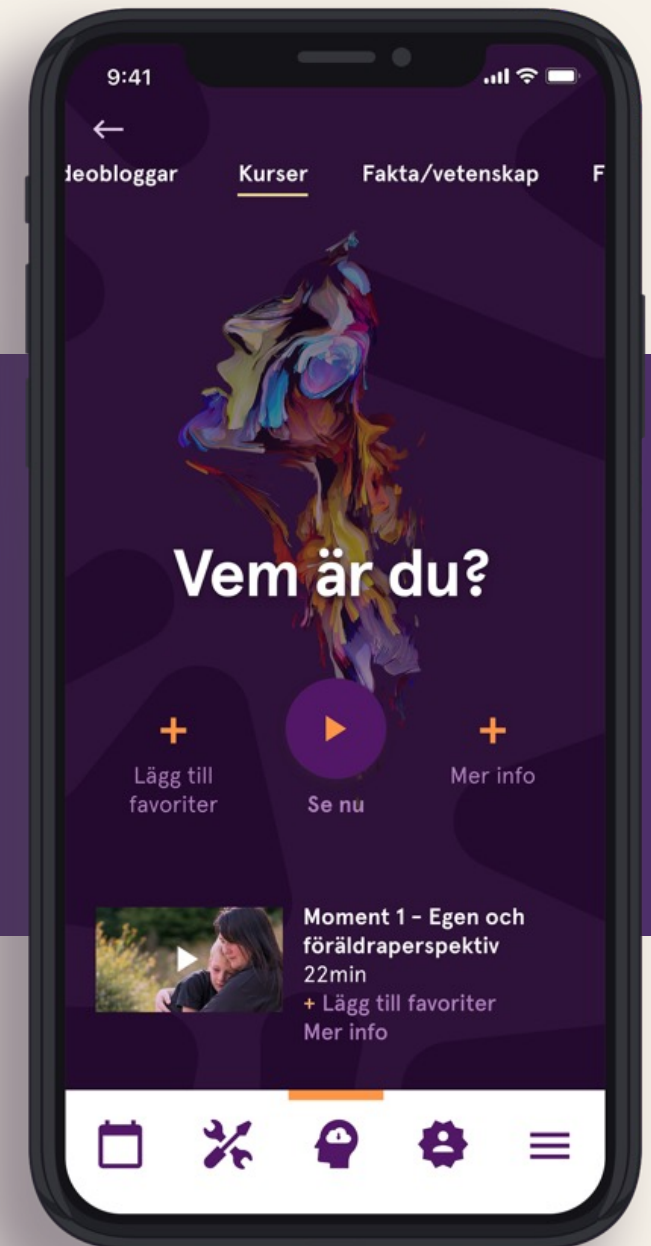
- Håll koll på sårbara perioder.

DE 7 DÖDSSYNDERNA!

- Kost, motion, sömn, återhämtning, relationer, substanser, ekonomi.

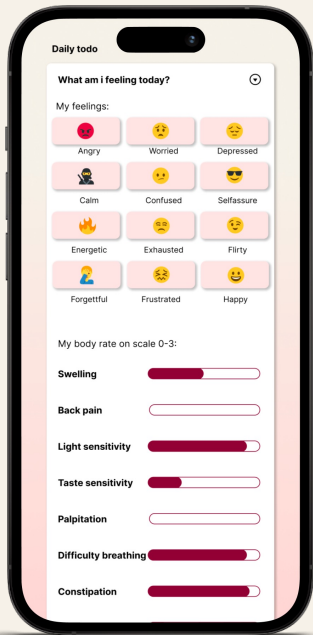
PRECISIONSHÄLSA

- Behandling med hänsyn till hormoner.



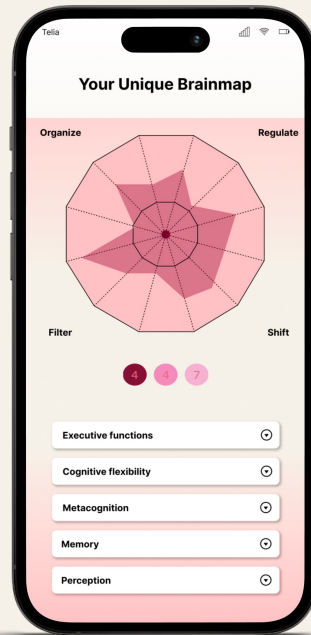
DET ÄR SMART ATT FÖRSTÅ SIG SJÄLV!

Pilot - 2023

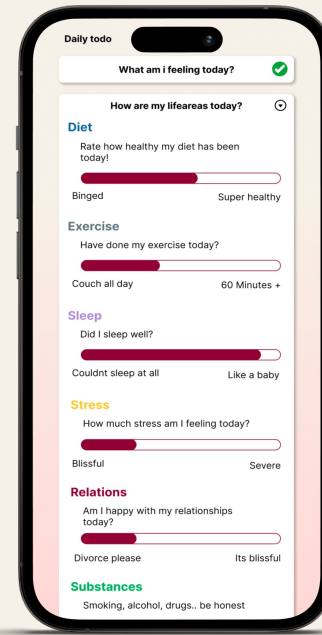


Din vardag

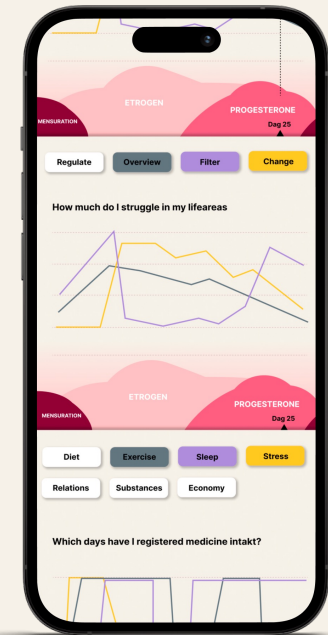
Vision - 2024 and onwards



Din funktionskarta



Din verktygslåda



Råd till ditt framtida jag!

ADHD, KVINNOR & UTBRÄNDHET

- Biologiska skillnader
- Samhällsförväntningar
- Förutsägbara hormonella faktorer
- KUNSKAP ÄR MAKT!



ACTION!

4

4

7

LOTTA BORG SKOGLUND MD PHD
Associate Professor Uppsala University
lotta@letterlife.co
WWW.LINKEDIN.COM/IN/LBS001

