

Exempel på för- och nackdelar med ADHD/ADD-egenskaper

Nackdel	Fördel
Svårt att <i>styra</i> uppmärksamheten	
Ofokuserad i vissa situationer	100 % närvarande vid intresse
Svårt att följa en planering	Spontan, förmåga att njuta i stunden
Kan fastna i saker	Hyperfokus; outtröttlig vid intresse/press
Risk att tappa helheten	Fokus på en sak i taget
1000 tankar i huvudet	Kan se många perspektiv
Impulsivitet/hyperaktivitet	
Svårt att hålla sig till planer	Vilja att utforska och upptäcka, prova nytt
Risk att hamna i konflikt	Rättspatos, vågar ta ställning
Handlar först och tänker sen	Saker blir gjorda
Svårt följa andras regler/instruktioner	Kreativ, tänker nytt och självständigt
Svårt att förhålla sig till det långsiktiga	Agerar för att lösa problem här och nu