

Juulia Järvdike

Saamaton perfektionisti

ja ADHD:n viisi muuta paradoksia

tuuma



Sisällys

Kirja sinulle, joka kykenet, mutta et pysty	9
ADHD näyttäytyy ristiriidoissa	15
Vaikeudet eivät kerro koko tarinaa	16
Vaikeuteen liittyy vastakohtana vahvuus	17
Paradoksien ydin – kaikki tai ei mitään	20
Kuusi paradoksia – kokonaisvaltainen ymmärrys	23
Miksi väittää, että häiriöstä olisi hyötyä?	25
Yhteenveto: ADHD näyttäytyy ristiriidoissa	26
 Täydellisyysparadoksi – saamaton perfektionisti	29
Täydellisuuden euforia	33
Saamattomuuden kirous – kun omat aivot kampittavat.....	34
Eikö tee mieli tehdä?.....	37
Aivofakta: Perfektionismi ja aloittamisen vaikeus.....	39
Kohti muutosta	40
Selkävoitto saamattomuudesta	42
Aikaansaamisen taika.....	43
Näin sinäkin onnistut: irti täydellisuuden ansasta.....	45
Vinkit läheisille.....	47
Yhteenveto: Täydellisuuden paradoksi	48



Tehokkuuden paradoksi – tehoton kiireen vanki.....	49
Tehokkuuden voima – kun kaikki lokahtaa paikoilleen.....	51
Tehottomuutta täydessä vauhdissa	52
Aivofakta: Kiire ja stressi keskittymisen polttoaineena	55
Kohti muutosta	56
Yksi asia kerrallaan – kirjaimellisesti.....	57
Tärkeysjärjestys	57
Vihattu rakastettu kalenteri	59
Näin sinäkin onnistut: irti tehottomuudesta	61
Vinkit läheisille.....	64
Yhteenveto: Tehokkuuden paradoksi	65



Sosiaalisuuden paradoksi – introvertti ekstrovertti	67
Sosiaalisuus voimavarana	69
Vetäytyvä hauskuuttaja.....	71
Miksi aivot kuormittuvat mukavista asioista?.....	73
Hetki ADHD-oireisen saappaissa	74
Sori, mutta saatat olla liian tylsä	74
Impulsiivisuus – heikkous vai salainen ase?	76
Aivofakta: Introvertti ja ekstrovertti samassa ihmisessä.....	77
Kohti muutosta	78
Hälyltä suojassa.....	79
Sammakot kuriin.....	80
Näin sinäkin onnistut: sosiaalisuuden tasapaino.....	81
Vinkit läheisille.....	83
Yhteenveto: Sosiaalisuuden paradoksi.....	84



Tunteiden paradoksi – timantinkova ja herkästi särkyvä. 87

Tunteet ja tunteettomuus voimavarana 90

Tunteiden vuoristorata..... 92

Tunnetartunta 93

Rakkaus vuoristoradassa 94

Aivofakta: Tunnesäätelyn myrskyt 96

Kohti muutosta 97

Ajatusten voima 98

Reaktion viivästys 100

Näin sinäkin onnistut: tunteilla surffaamisen taito..... 101

Vinkit läheisille..... 103

Yhteenveto: Tunteiden paradoksi 105



Itsevarmuuden paradoksi – maailman paras, mutta arvoton. ... 107

Itsevarmuus vahvuutena..... 110

Miten itsevarmuuden paradoksi syntyy? 111

Aivofakta: Itsetunnon kipupisteet..... 114

Kohti muutosta 114

Lapsuuden kohtaaminen.....115

Ajatusten voima – miten sisäinen
puhe muoaa itsetuntoa?116

Näin sinäkin onnistut: oman arvon kirkastus.....118

Vinkit läheisille..... 120

Yhteenveto: Itsevarmuuden paradoksi.....121



Energian paradoksi – ylikierroksilla tai unessa	123
Energia, joka koukuttaa ja luo uutta	126
Kun kaasu ja jarru vaihtavat paikkaa	128
Ylivireyttä vai alivireyttä?	129
Ala tulla jo!	130
Aivofakta: Vireystason säätelyn vaikeudet	132
Kohti muutosta	132
Vireystason lasku	133
Vireystason nosto	134
Näin sinäkin onnistut: löydä vaihdekeppisi	136
Vinkit läheisille	139
Yhteenveto: Energian paradoksi	140



Itseymmärrys ja myötätunto	143
Huomion siirtäminen vahvuuksiin	144
Heikkouksien hyväksyminen – naamioiden riisuminen	146
Onko pakko selvittää yksin?	148
80 prosenttia riittää	149
Mitä on onnellinen elämä?	150
Kohti muutosta: näin sinäkin onnistut	152
Vinkit läheisille	154
Yhteenveto: Itseymmärrys ja myötätunto	155
Lopuksi	156
Kiitokset	160
Lähteet	162

Kirja sinulle, joka kykenet, mutta et pysty

Eräs asiakkaani kertoi, kuinka hänen työnantajansa pyysi häntä laatimaan raportin työyhteisön hyvinvoinnista. Asiakkaani innostui valtavasti. Tässä oli hänen mahdollisuutensa näyttää kyvykkyytensä ja luoda jotain merkittävää. Hän heittäytyi työhön täysillä ja paisutti projektiaan päivä päivältä laajemmaksi. Kohta se ei ollut enää pelkkä raportti, vaan siitä oli tullut hänen henkilökohtainen mestariteoksensa. Hän vietti lukemattomia tunteja hioen yksityiskohtia, tehden taustatutkimusta ja täydentäen kokonaisuutta, kunnes työn laajuus ylitti täysin annetut raamit.

Kun esihenkilö asetti projektille aikarajan ja halusi nähdä tulokset, kaikki luhistui. Asiakas ei kyennyt enää jatkamaan ja tekemään raporttia valmiiksi, vaan koko tehtävä ahdisti häntä aivan valtavasti. Hän oli laittanut projektiin kaiken energiansa, ja yhtäkkiä se ei tuntunutkaan enää mahdolliselta viedä loppuun. Hän istui vastaanotollani turhautuneena ja kysyi:

”Miten on mahdollista, että voin työskennellä tuntikausia täydellisyyttä tavoitellen, mutta en saa vietyä asiaa loppuun? Kotonakin minulla on mausteet aakkosjärjestyksessä eli tiedän, miten

asioita tehdään, mutta keittiön pöydällä on jatkuva epäjärjestys. Mikä minussa on vikana?”

Viime vuosina ADHD on noussut voimakkaasti esiin julkisessa keskustelussa, ja siitä on puhuttu jopa muoti-ilmiönä. Erityisesti koronapandemian jälkeinen aika nosti ADHD:n esille uudella tavalla: etätyö, muuttuneet olosuhteet ja arjen rakenteiden hajoaminen paljastivat monille, kuinka paljon he olivat aiemmin turvautuneet ulkoiseen struktuuriin ja rutiineihin pitääkseen toimintakykyään yllä. Samalla ADHD on tullut tunnetummaksi myös sosiaalisen median kautta. Moni on sieltä löytänyt ensimmäistä kertaa kuvauksen oireista, joiden kanssa he ovat kamppailleet koko ikänsä. Tämä on lisännyt kiinnostusta ja tiedonjanoa mutta samalla myös haasteita: kuluttajan on vaikea itse tietää, mikä kaikesta saatavilla olevasta tiedosta perustuu tieteeseen ja mikä ei.

ADHD:stä puhuttaessa huomio kiinnittyy usein oireisiin, kuten tarkkaamattomuuteen, impulsiivisuuteen ja levottomuuteen. Mutta taustalla on jotakin paljon monisyisempää. ADHD on täynnä paradokseja: se voi olla yhtä aikaa sekä lahja että taakka, sekä voimavara että este. Juuri tämä tekee siitä vaikeasti tunnistettavan, usein myös väärinymmärretyn.

Jos olet joskus kokenut itsesi sekä poikkeuksellisen kyvykkääksi että täysin jumiutuneeksi, tämä kirja on sinulle. Ota kuitenkin huomioon, että kaikki, joilla on tässä kirjassa kuvattuja piirteitä, eivät välttämättä täytä ADHD-diagnoosin kriteerejä eikä kirjaa ole tarkoitettu diagnostiikan tueksi. Monilla voi olla samoja piirteitä ilman että ne aiheuttavat haittaa arjessa. Useat oireet kuuluvat inhimilliseen kirjoon ja näyttäytyvät meissä jokaisessa, enemmän tai vähemmän. Ei ole lopulta merkitystä sillä, onko sinulla virallista diagnoosia vai ei. Riittää, että olet joskus

pohtinut, miksi osa sinusta haluaa niin paljon, mutta et saa mitään aikaiseksi.

Psykologina olen nähnyt yhä uudelleen, miten ADHD:ssä esiintyvä ristiriitainen toimintakyky voi parhaimmillaan kantaa ja pahimmillaan kuluttaa loppuun. Kun ADHD:tä tarkastellaan useasta näkökulmasta, avautuu aivan uusi näkymä mahdollisuuksiin. Syvällinen ymmärrys omasta tavasta olla maailmassa voi olla käännekohta, joka tuo mukanaan selkeyttä, helpotusta ja ennen kaikkea toivoa.

* * *

Muistan jo lapsuudesta tunteen siitä, että olin erilainen kuin muut. Olin levoton lapsi ja toimin ennen kuin ajattelin. Sanoin suoraan sen, mitä sylki suuhun toi, ja minun oli vaikea saada ystävyyssuhteita toimimaan. Osa koki eloisuuteni ja impulsiivisuuteni haasteena ja jopa pelottavana, kun taas hyväntahtoiset läheiset, kuten kummitätini, pitivät minua vain tavallisena poikatyttönä, joka ei viihtynyt koulutehtävien parissa vaan mieluummin pelasi jalkapalloa ja haaveili painijan tai näyttelijän urasta. Parhaimmillaan harrastin jotain liikuntaa päivittäin, ilmeisesti koska liike sekä fyysinen tekeminen olivat keinojani purkaa ylimääräistä energiaa. Liikunnan parissa koin myös ne harvat onnistumiset, joita lapsuudestani muistan.

Koulu ei koskaan ollut minun paikkani. Muistan ala-asteelta ennen kaikkea sen, miten luistelin villasukilla pitkin käytäviä ja kuinka minut ohjattiin kerta toisensa jälkeen tukiopetukseen. Vaikka oppiminen takkusi, en saanut diagnoosia enkä ymmärrystä, sillä en mahtunut siihen kuvaan, joka oppimisvaikeuksista

tai tarkkaavaisuushäiriöistä silloin oli. Nimittäin aineet, josta olin kiinnostunut, sujuivat kiitettävästi, mutta tylsistä aineista arvosa-
nat jäivät heikoiksi ja luokalle jäämisen uhka oli todellinen.

Vielä lukiossakin, kun viimein jäin luokalle ja lopulta keskey-
tin opinnot, harva pohti, voisiko taustalla olla jotakin muuta kuin
oma saamattomuuteni tai vielä pahempaa – tyhmyys. Vasta psy-
kologina aloin vihdoin ymmärtää, miksi koulutieni oli ollut niin
kivinen. Vaikka olen usein epäillyt itselläni diagnoosia, vuoroin
ADHD:tä, vuoroin autismia, en ole koskaan hakeutunut tutki-
muksiin. Ei siksi, etten tunnista oirekuvaa itsessäni, vaan lähin-
nä siksi, että toimintakykyni on oireiden ymmärtämisen jälkeen
ollut suhteellisen hyvä. Ehkä olen vuosien mittaan sopeutunut ja
löytänyt keinoja, jotka pitävät minut pinnalla. Ja ehkä ADHD:n
tunnistaminen ja ymmärtäminen on ollut minulle tärkeämpää
kuin sen virallinen toteaminen.

En ole perheessäni ainoa, jonka elämään ADHD on jättä-
nyt jälkensä. Lapsuuden kasvuympäristössäni oli ihminen, joka
ei kyennyt säätämään tunteitaan tai toimintaansa ympäristön
odottamalla tavalla. Olin isosiskona vieressä näkemässä, miten
vaikeaa ADHD saattoi olla, ja samalla opin jo varhain mukautu-
maan, joustamaan ja ennakoimaan ADHD-oireisen tarpeita.

Myöhemmin elämäni antoi minulle vielä uuden ADHD-ko-
kemuksen – tällä kertaa äitinä. Kun omalla lapsellani diagnosoi-
ttiin ADHD, kaikki aikaisemmat kokemukseni alkoivat saada
uusia merkityksiä. Ymmärsin, kuinka syvälle ADHD:n vaikutuk-
set ulottuvat perheissä ja sukupolvien ketjussa. Yritin kauan estää
omien kielteisten kokemuksieni tapahtumista pojalleni ja taistelin
hänet koulusta läpi oman jaksamiseni kustannuksella. Tein myös
kaikkeni, jotta hänellä olisi ollut ystäviä, joita minulta puuttui.

Hänen ADHD:nsä ei tapahtunut ainoastaan hänessä vaan vuorovaikutuksessa ympäristön – mukaan lukien vanhemmuuteni – kanssa. Ymmärsin, ettei ADHD ole vain yksilön sisäinen ominaisuus, joka syntyy tyhjiössä vaan joka ilmenee, kun ympäristön vaatimustaso kasvaa liian korkeaksi. ADHD on sekä tapa kohdata maailma että tapa, jolla maailman kohtaa ADHD-oireisen.

* * *

Kirjoitin tämän kirjan, koska haluan jakaa kaiken, mitä olen oppinut työssäni ja elämässäni ADHD:n parissa. Tämä ei ole vain kuvaus ADHD:stä vaan matka sen paradoksien maailmaan. Kerroin, miten ADHD vaikuttaa arkeen, ihmissuhteisiin, itsetuntoon ja jaksamiseen. Ennen kaikkea kerron, miten sen kanssa voi oppia elämään ilman jatkuvaa kamppailua tai peittelyä.

Toivon, että jokainen, jota ADHD koskettaa, löytää tämän kirjan sivuilta jotakin, mikä tuo ymmärrystä, hyväksyntää ja lempeyttä ADHD:tä kohtaan. Tämä on kutsu katsoa ADHD:tä uusin silmin: ei pelkkänä kirjainyhdistelmänä vaan kokonaisvaltaisena kokemuksena, jossa piilee paljon enemmän kuin aluksi näyttää.

ADHD-piirteisen elämässä toistuu usein kaava, jossa erilaiset ristiriidat nousevat esiin yhä uudelleen. Heidän toimintakykynsä on täynnä vastakohtaisuuksia, jotka voivat hämmentää niin yksilöä itseään kuin ympäristöäkin. Miten voi olla mahdollista, että ihminen pystyy siivoamaan ystävänsä kodin innokkaasti ja järjestelmällisesti, mutta hänen oma kotinsa on kaaoksen vallassa? Miksi laskut jäävät maksamatta, vaikka pankkitilillä on rahaa ja hän kykenee hoitamaan työpaikan talousasioita ongelmitta? Ja miksi hän voi keskittyä kiinnostavaan asiaan ja unohtaa kaiken

ympäritään, mutta ei pysty keskittymään tylsään ja rutiininomaiseen tehtävään edes muutamaksi minuutiksi? Monet näistä arjen ristiriitaisuuksista saavat ADHD-piirteisen näyttämään muista ja toisinaan myös itsestään laiskalta, välinpitämättömältä tai huolimattomalta. Nämä leimat ovat itse asiassa yksi ADHD:hen liittyvistä suurimmista väärinkäsityksistä, ja ne rakentavat pahimmillaan muurin ymmärryksen ja hyväksynnän tielle.

Vaikka ADHD:stä tiedetään nykyään paljon, siitä elää edelleen sitkeä ja yksipuolinen uskomus: sen ajatellaan olevan lähes yksinomaan koulumenestyksen tuhoava ja syrjäytymiseen johtava käyttäytymiseen rajattu ongelma. Todellisuudessa ADHD on paljon monimutkaisempi ilmiö. Sen ytimessä ei ole pelkästään keskittymiskyvyn tai impulssien hallinnan puute vaan toimintakyvyn ailahtelevuus, jota ADHD-oireinen ei aina itsekään ymmärrä.

ADHD on täynnä paradokseja, ja vaikka näiden taustoista on jo yllättävän paljon tieteellistä tietoa, sitä ei ole aina osattu tuoda esiin tavalla, joka auttaisi ihmisiä tunnistamaan itsensä ja ymmärtämään kokemuksiaan paremmin. Tämän kirjan tarkoituksena on muuttaa tätä kuvaa ja tarjota lukijalleen uudenlainen, syvempi ymmärrys ADHD:n maailmasta aikuisen ihmisen näkökulmasta.

Lempeydellä ja myötätunnolla
Juulia



Täydellisyyden paradoksi: Miksi asiat on joko tehtävä täydellisesti tai niitä ei voi tehdä lainkaan?



Tehokkuuden paradoksi: Miten joku voi saada koko työpäivän tehtävät tehtyä kahdessa tunnissa mutta ei loppupäivänä saa mitään aikaiseksi?



Sosiaalisuuden paradoksi: Miten ihminen voi olla samaan aikaan sosiaalinen nero ja kömpelys?



Itsevarmuuden paradoksi: Miksi itsevarmuutta uhkuva ihminen ei usko olevansa riittävän hyvä?



Tunteiden paradoksi: Miten ihminen, joka tuntee vahvoja tunteita, voi seuraavassa hetkessä vaikuttaa kylmältä tai välinpitämättömältä?



Energian paradoksi: Miten sama ihminen voi olla energiaa pursuava ja toisessa tilanteessa apaattinen ja poissaoleva?

Lähteet

- ADD Resource Center. (2025). Is multitasking truly a strength for people with ADHD, or is that just a myth.
- Barkley, R. A. (2014). This is how you treat ADHD based off science: Dr Russell Barkley part of 2012 Burnett Lecture. YouTube.
- Barkley, R. A. (2018). Slow cognitive tempo (SCT): The second attention disorder. YouTube.
- Barkley, R. A. (2023). ADHD & time blindness. YouTube.
- Barkley, R. A. (2025). Adult ADHD: What you need to know. YouTube.
- Chong, T. T.-J., Fortunato, E. & Bellgrove, M. A. (2023). Amphetamines improve the motivation to invest effort in attention deficit/hyperactivity disorder. *Journal on Neuroscience*, 43(41), 6898–6908.
- da Silva, B. S., Grevet, E. H., Silva, L. C. F., Ramos, J. K. N., Rovaris, D. L. & Bau, C. H. D. (2023). An overview on neurobiology and therapeutics of attention-deficit/hyperactivity disorder. *Discover Mental Health*, 3(1), 2.
- Gao, Z., Duberg, K., Warren, S. L., Zheng, L., Hinshaw, S. P., Menon, V. & Cai, W. (2025). Reduced temporal and spatial stability of neural activity patterns predict cognitive control deficits in children with ADHD. *Nature Communications*, 16(1), artikkeli 2346.
- Geissler, J., Romanos, M., Hegerl, U. & Hensch, T. (2014). Hyperactivity and sensation seeking as autoregulatory attempts to stabilize brain arousal in ADHD and mania? *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 6, 159–173.
- Grossman, A. & Avital, A. (2023). Emotional and sensory dysregulation as a possible missing link in attention deficit hyperactivity disorder: A review. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 17.
- Hallowell, N. (2025). Dr Ned Hallowell explains how to find your ADHD superpowers. YouTube.

- Hallowell, E. M. & Ratey, J. J. (2021). ADHD 2.0: New science and essential strategies for thriving with distraction – from childhood through adulthood. Ballantine Books.
- Harris, R. (2017). ACT helt enkelt: En introduktion till Acceptance and Commitment Therapy. (2. painos). Natur & Kultur.
- Hoogman, M., Stolte, M., Baas, M. & Kroesbergen, E. (2020). Creativity and ADHD: A review of behavioral studies, the effect of psychostimulants and neural underpinnings. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 119, 66–85.
- Hussain, A. (2024). Social-emotional outcomes in emerging adults with ADHD: The influence of self-compassion on peer rejection, rejection sensitivity, and psychological distress. Thesis. Wilfrid Laurier University.
- Isaac, V., Lopez, V. & Escobar, M. J. (2024). Arousal dysregulation and executive dysfunction in attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1336040.
- Juliano-Villani, G. (2025). Pomodoro technique for ADHD: Why it helps & how to begin. *Choosing Therapy*.
- Kita, Y. & Inoue, Y. (2017). The direct/indirect association of ADHD/ODD symptoms with self-esteem, self-perception, and depression in early adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 31(8), 137.
- Liu, C.-I., Hua, M.-H., Lu, M.-L. & Goh, K. K. (2023). Effectiveness of cognitive behavioural-based interventions for adults with attention-deficit/hyperactivity disorder extends beyond core symptoms: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 96(3), 543–559.
- Manza, P., Tomasi, D., Demiral, Ş. B., Shokri-Kojori, E., Lildharrie, C., Lin, E., Wang, G.-J. & Volkow, N. D. (2025). Neural basis for individual differences in the attention-enhancing effects of methylphenidate. *PNAS*, 122(13).
- Mini-D 5: Diagnostiska kriterier enligt DSM-5 (s. 26–30). Pilgrim Press.

- Neprily, K. M., Climie, E. A., McCrimmon, A. & Makarenko, E. (2025). Why can't we be friends? A narrative review of the challenges of making and keeping friends for children and adolescents with attention deficit/hyperactivity disorder. *Frontiers in Developmental Psychology*, 2, 1390791.
- Normand, S., Lambert, M., Quiet, J., Brendgen, M., Bakeman, R. & Mikami, A. Y. (2022). Peer contagion dynamics in the friendships of children with ADHD. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63, 1477–1485.
- Oguchi, M., Takahashi, T., Nitta, Y. & Kumano, H. (2023). Moderating effect of attention deficit hyperactivity disorder tendency on the relationship between delay discounting and procrastination in young adulthood. *Heliyon*, 9(4), e14834.
- Pan, M. R., Dong, M., Zhang, S. Y., Liu, L., Li, H. M., Wang, Y. F. & Qian, Q. J. (2024). One-year follow-up of the effectiveness and mediators of cognitive behavioural therapy among adults with attention-deficit/hyperactivity disorder: Secondary outcomes of a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 24(1), 207.
- Pedersen, A., Edvardsen, B., Messina, S., Volden, M., Weyandt, L. & Lundervold, A. (2024). Self-esteem in adults with ADHD using the Rosenberg Self-Esteem Scale: A systematic review. *Journal of Attention Disorders*, 28, 1124–1138.
- Puustjärvi, A. & Jussila, K. (2024). Samanaikaisuus muiden häiriöiden kanssa. Teoksessa A. Puustjärvi (toim.) *Aistitiedon käsittelyn vaikeudet: Ymmärrystä ja sujuvampaa arkea* (s. 216–219). Santalahti-kustannus.
- Puustjärvi, A., Danner, P. & Niutanen, U. (2024). Miten tuetaan toimintakykyä, kun reagointi aistimuksiin on yliherkkää? Teoksessa A. Puustjärvi (toim.) *Aistitiedon käsittelyn vaikeudet: Ymmärrystä ja sujuvampaa arkea* (s. 343–351). Santalahti-kustannus.
- Ramsay, R. (2025). Adult ADHD and perfectionism: How adults living with ADHD navigate internalized double standards. *Psychology Today*.
- Rosch, K. S. & Luman, M. (2025). Positive reinforcement, behavior & ADHD: Altered sensitivity to rewards and punishments. *Attitude Magazine*.

- Rubia, K. (2018). Cognitive neuroscience of attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) and its clinical translation. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 100.
- Simpson, E. H. & Balsam, P. D. (2016). The behavioral neuroscience of motivation: An overview of concepts, measures, and translational applications. *Current Topics in Behavioral Neurosciences*, 27, 1–12.
- Tiessalo, P. (2025). Kelan lääkekorvausten määrä noussut jo lähes kahteen miljardiin: ADHD-lääkkeiden käytön kasvu jatkuu voimakkaana. *Yle Uutiset*.
- Uçar, H. N., Eray, Ş., Vural, A. P. & Kocael, Ö. (2017). Perceived family climate and self-esteem in adolescents with ADHD: A study with a control group. *Journal of Attention Disorders*, 24(8), 1132–1140.
- Virta-Jämiä, M. (2025). Kognitiivis-behavioraaliset terapiat aikuisten ADHD:n hoidossa. Käypä hoito -suositus. Viitattu SMD-arvioihin kliinisissä tutkimuksissa. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. www.kaypahoito.fi
- Wagner, D., Mason, D. S. & Eastwood, J. D. (2024). The experience of effort in ADHD: A scoping review. *Frontiers in Psychology*.