

Használd a kognitív viselkedésterápia eszközeit,
hogy kezeld a stresszt, megtartsd a fókuszot,
és visszanyerd a kontrollt az életed fölött

Felnőttkori ADHD

&

szorongás GYAKORLÓKÖNYV

- ISMERD MEG AZ ADHD ÉS A SZORONGÁS KAPCSOLATÁT
 - KÜZDD LE A PANASZAIDAT
- ÉRTSD MEG A NEURODIVERZITÁSODAT

J. Russell Ramsay, PhD

Ari Tuckman előszavával



J. RUSSELL RAMSAY, PHD
FELNŐTTKORI ADHD & SZORONGÁS
GYAKORLÓKÖNYV

J. Russell Ramsay, PhD

Felnőttkori ADHD & szorongás gyakorlókönyv

*Használd a kognitív viselkedésterápia eszközeit,
hogy kezeld a stresszt, megtartsd a fókuszt, és
visszanyerd a kontrollt az életed fölött*

Jaffa
Kiadó

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült: J. Russell Ramsay, PhD: *The Adult ADHD&Anxiety Workbook – Cognitive Behavioral Therapy Skills to Manage Stress, Find Focus, and Reclaim Your Life* New Harbinger Publications, Oakland, CA
www.newharbinger.com

Copyright © 2024 by J. Russell Ramsay and New Harbinger Publications, 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

All rights reserved.

Hungarian translation © Schultz Judit, 2025

Hungarian edition © Jaffa Kiadó, 2025

Minden jog fenntartva!

Fordította *Schultz Judit* Felelős szerkesztő *Hessky Eszter* Felelős kiadó *Rados Richárd*

ISBN 978-963-687-215-1

Jaffa Kiadó • www.jaffa.hu

Az elektronikus verziót készítette az eKönyv

Magyarország Kft. • www.ekonyv.hu

JOGI NYILATKOZAT

A könyvben megfogalmazott gondolatok, eljárások és javaslatok nem helyettesítik az orvosi tanácsadást. A szerző és a kiadó nem vállal felelősséget a könyvben szereplő bármely információ vagy javaslat követése miatt esetlegesen bekövetkező sérülésért vagy más egészségügyi problémáért. Minden egészségügyi problémájával forduljon orvoshoz!

A Jaffa Kiadó könyveinek teljes választéka megvásárolható könyvesboltunkban: 1114 Budapest, Vásárhelyi
Pál u. 10.

Tartalom

ELŐSZÓ

BEVEZETÉS

Amikor érzelmileg túlterhel az élet

1. FEJEZET

Az ADHD, a szorongás és a köztük lévő kapcsolat megértése

Előszó

Azt szoktam mondani az ügyfeleimnek és az előadásaim közönségének, hogy ha ADHD-val élsz, és nem vagy legalább egy kicsit szorongó és depressziós, akkor valami gond van a figyelmeddel.

Oké, ez vicc – ugyanakkor fájdalmasan igaz. Ha ezt a könyvet olvasod, akkor tudod, miről beszélek. Ha nem kezeled jól az ADHD-dat, valószínűleg számos kudarcot, csalódást, frusztrációt élsz meg, vagy csupán hétköznapi helyzeteket, amelyekben nem azt teszed, amit elterveztél. Vagy amit legalábbis reméltél, hogy tenni fogsz. Szívesen mondanám, hogy a szorongás vagy a depresszió pusztán a képzeleted műve, amely negatív gondolatokkal bombáz, de pontosan tudod, hogy a kétségeidnek és a kényelmetlen érzéseidnek igenis van valóságalapjuk. Ez a rossz hír.

És a jó hír: ahogyan a rosszul kezelt ADHD valóban lehetőséget nyújt a szorongásra, úgy az ADHD-n való túllépés lehetőséget nyújt arra, hogy kevesebb jogos aggodalom gyötörjön. Ez nagyon fontos, ha már az ADHD-diagnózisod előtt terápiába jártál vagy szorongás elleni gyógyszert szedtél. Remélhetőleg valamennyire használt, de sosem működött olyan jól, mint remélted, igaz? Olyan ez, mintha lefestenéd a beázásnyomokat a mennyezeten, de nem foltoznád be a lyukat

a tetőn. Elég egyetlen újabb ADHD-s pillanat, és a rossz érzések újra elárasztanak.

És ez az, ami olyan nagyszerű ebben a könyvben: tele van stratégiákkal, amelyek segítenek, hogy több feladatodnak járjass a végére, miközben (és ez ugyanannyira fontos!) jól is érzed magad. Az ADHD alapvetően neurológiai állapot, de rengeteg pszichológiai következménye is van, amelyek az egy életen át tartó ADHD-pillanatokból fejlődnek ki. Nemcsak nehezebb következetesen, a megfelelő időben a megfelelő dolgokat megtenned, de nehezebbé válik az is, hogy elismeréssel tekints önmagadra azért, amit csinálsz, vagy hogy elhidd, egyáltalán készen állsz a kihívásra.

Nem tudok alkalmasabb embert ennek a könyvnek a megírására, mint Russ Ramsay. Ő a klinikus-kutató megtestesítője: tudja, hogyan kell közvetlenül dolgozni az emberekkel, ugyanakkor ismeri az összes kutatást, amelyek a leghatékonyabb beavatkozási stratégiákhoz vezetnek. Mindig tanulok valamit az írásaiból, az előadásaiból, és folyamatosan idézem őt a saját előadásaimon. Nagyszerűen integrálja mások felfedezéseit, hozzáadja a saját meglátásait, és mindezt érthető módon magyarázza el.

A kognitív viselkedésterápia a tökéletes módszer az ADHD és a szorongás közti összeköttetés megszakítására. Képes csökkenteni az ADHD mindennapi életre gyakorolt hatását, és eszközöket biztosít ahhoz, hogy kilábalhass a félresiklott helyzetekből. Ha beleteszed a munkát, meglesz az eredménye!

Russ tudja, hogy nem az a cél, hogy kevesebb legyen az ADHD vagy a szorongás, hanem hogy több legyen az élet. Vagyis hogy

jobban kihasználd az idődet, magad mögött hagyd a halogatást, kielégítőbbé tedd a kapcsolataidat, rugalmasabban kezeld az elkerülhetetlen kudarcokat, és időt szánj arra, hogy jól bánj önmagaddal. Ez az, ami képessé tesz rá, hogy azzal foglalkozz, ami igazán fontos neked. Ez a végső nyereség, és te megérdemled!

Ari Tuckman pszichiáter,
az *ADHD After Dark; Understand Your Brain, Get More Done; More Attention, Less Deficit* és az *Integrative Treatment for Adult ADHD*
című könyvek szerzője

BEVEZETÉS

Amikor érzelmileg túlterhel az élet

Valószínűleg azért olvasod ezt a könyvet, mert figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarban (ADHD-ban) szenvedő felnőtt vagy, aki szorongással is küzd. Ezt nevezem én a *felnőttkori ADHD-szorongás összekapcsolódás*nak. Gyakran látom a hatásait ADHD-s felnőtteket kezelő pszichológusként végzett munkám során, és ebben a kötetben együtt részletesen megvizsgáljuk ennek a kapcsolatnak minden aspektusát. Remélem, hogy az itt bemutatott, bevált kognitív viselkedésterápiás eszközök segítenek majd, hogy jobban kezeld az egyidejűleg fennálló ADHD-t és szorongást, ezáltal magabiztosabbnak, koncentráltabbnak és nyugodtabbnak érezhesd magad. Ez egy gyakorlókönyv, így sok lehetőség lesz arra, hogy gyakorold, hogyan alkalmazhatod ezeket az eszközöket a te konkrét esetedben.

Gyakori forgatókönyvek

Kezdeként nézzünk meg néhány gyakori forgatókönyvet, amelyekben magadra ismerhetsz. Mindegyik történetben egy felnőtt szerepel, aki ADHD-t és szorongást egyaránt tapasztal. (A

titoktartás érdekében mindegyik példában álnevet használok, és több páciens esetéből gyúrtam össze őket.)

Barry története

Barry a húszas évei végén járó férfi, akit főszikolásként diagnosztizáltak ADHD-val. Egész életében szervezési és végrehajtási problémákkal küszködött. Abban reménykedett, hogy az egyetem elvégzése után jobban helyt tud majd állni egy olyan munkakörben, ahol megfizetik, és olyan projektekkel foglalkozhat, amelyek többről szólnak az osztályzatoknál. Sajnos az ADHD továbbra is gondot okozott neki. Stressz- és szorongásszintje a felnőttlét megnövekedett felelősségével párhuzamosan nőtt, a munkában és a magánéletében egyaránt.

Amikor a munkájával kapcsolatos nehézségei közepes teljesítményértékeléshez vezettek, Barry felkeresett, hogy segítsék neki az ADHD-val kapcsolatban. Az egyik első ülésünkön egy fontos munkabeszámolójával terveztünk foglalkozni, ám Barry megfélekezett róla, és csak közvetlenül a pénteki találkozásunk előtt jutott eszébe. Ez jellemző vonása volt azoknak a problémáknak, amelyek hozzám vezették. Hétfőig kapott időt, hogy elkészítse – szűk, de teljesíthető időkeret volt ez. Kidolgoztunk egy általa is reálisnak tartott tervet, hogy szembenézessen ezzel az egyszerű feladattal. Úgy gondolta, nagyjából két óra alatt el tudja készíteni a beszámolót. Megkérdeztem

tőle: „Mi akadályozhatja abban, hogy végrehajtsa a tervet?” Barry azt válaszolta: „Tudom, hogy meg tudom csinálni, de a fenébe is! Látom magam előtt, hogy egész hétvégén stresszelni fogok rajta, és az utolsó pillanatig kivárok. Meg fogom csinálni, de aztán azon aggódom majd, hogy sokkal jobb is lehetett volna, ha korábban elkezdem.”

És így is történt.

Ismerősen hangzik? Eltervezel dolgokat, aztán túl sokáig halogatod őket, aminek később megfizeted az árát? Lehet szó munkahelyi vagy iskolai feladatokról, vagy akár napi ügyekről, például házimunkáról, ügyintézésről, vagy bármiről, ami munkának tűnő erőfeszítést igényel. Az elvárás, az, hogy erőfeszítéseket kell tenni olyasvalamiért, ami egyáltalán nem szórakoztató vagy érdekes, okozza, hogy minden ilyen feladat kapcsán hajlamosabbak vagyunk a halogatásra, és ez különösen igaz az ADHD-s felnőttek esetében.

Kétségtelenül sok tanácsot hallottál már az időd és a kötelezettségeid tervezésével és szervezésével kapcsolatban, de azt is tudod, milyen kihívást jelent ez ADHD-s felnőttként. Már az szorongást okozhat, ha csak rágondolsz a tervekre! Úgy érezheted, hogy túlterhel a stressz, amelyet az elkerülhetetlen kötelességek könyörtelennek tűnő támadása okoz. Úgy érezheted, hogy már egyetlen feladat végrehajtása is annyi időt, összpontosítást és energiát igényel, hogy ha elvégzed, akkor túl kimerült és stresszes leszel ahhoz, hogy bármi másba belefogj. Ráadásul az ADHD-s felnőttek gyakran azon kapják magukat,

hogy újra és újra bocsánatot kérnek, és próbálnak javítani dolgokat. Akár még kifogásokat is kitalálhatnak a késésekre, csak hogy elkerüljék, hogy csalódást okozzanak másoknak.

Kelly története

A szervezetlenség, az állandó bocsánatkérés és a kiengesztelésre való törekvés csak néhány a kihívások közül, amelyekkel Kellynek, aki régóta küzdött az ADHD-val, szembe kellett néznie. Szervezetlensége veszélyeztette azt a képességét, hogy betartsa az ígéreteit, eljusson a tervezett eseményekre, és ellássa az egyéb napi feladatait. Könnyeit nyelve mesélte el nekem a „nasimegszégyenülés” esetét. Zsinórban másodszorra felejtette el, hogy aznap neki kell nassolnivalóról gondoskodnia a lánya focimeccsére. Mivel már amúgy is késésben volt, kitette a lányát, és elszáguldott, hogy keressen valami kisboltot – és lemeszelték a rendőrök gyorsajtás miatt. Kelly számtalan tervezési rendszert kipróbált és elvetett, míg végül nagy nehezen belenyugodott, hogy mindennap improvizálni fog. Azonban mindennap kimerítette a gyötrő aggodalom, hogy elfelejt valami fontosat, és kiderül, hogy csalódást okozott valakinek.

Milyen gyakran szembesültél az olyan, kijózanító pofonként érkező pillanatokkal, amikor hirtelen ráébredtél, hogy elfelejtettél valami fontosat, ahogyan Kelly a nassolnivalót? Még ha ezeket a váratlanul érkező, pánikkal teli pillanatokot nem

számítod is, hatással van a felnőttkori feladataiddal és szerepeiddel kapcsolatos mindennapi stresszelésed másokra, például a családodra, a barátaidra vagy a munkatársaidra? Ez az ADHD nyilvános aspektusa. Az ADHD-val kapcsolatos nehézségek tovaryűrűző hatásai tovább fokozzák a stresszt, amikor már mások reakcióival is szembe kell nézned, például mert elkésel egy találkozóról, elfelejted egy ígéretedet, lemaradsz egy fontos részletről, rossz helyre teszel valamit, vagy hasonló elakadásokat tapasztalsz. Valószínűleg találkoztaál már rosszálló pillantásokkal, nagy sóhajokkal és nyílt kritikákkal.

Másrészt viszont érzed néha úgy, hogy nem értékelnek vagy félreérteneik? Hogy figyelmen kívül hagyják a pozitív tulajdonságaidat és tetteidet? Előfordulhat, hogy stresszesnek érzed magad, és védekező pozícióba kényszerülsz, miközben keményen próbálsz mások kedvében járni. Az erőfeszítéseid – mint amikor túlzott időt és energiát fordítasz egyszerű feladatokra, mégis le vagy maradva – perfekcionizmusnak tűnhetnek. Talán már tudod is, hogyan segíthetnének neked mások, de nem kérsz segítséget, mert attól tartasz, hogy követelőzőnek vagy hisztisnek tűnsz majd, és elutasítják a kérésedet. Susan épp ezekkel a problémákkal szembesült.

Susan története

Susan, akinek ADHD-ja van, talált egy megfelelő értékesítői állást. Vibráló személyisége a vásárlók kedvencévé tette, különösen azokéva, akikkel személyesen

találkozott. A telefonos vagy e-mailes ügyintézés azonban nyomasztotta. A szorongásai miatt Susan általában hagyta, hogy a telefonhívásokra a hangpostája feleljen, és halogatta az e-mailek megválaszolását. Aggódott, hogy szétszórtnak és amatőrnek tűnhet, amiért nehézségei vannak a gondolatai rendszerezésével és kifejezésével. Következésképp aránytalanul sok időt töltött azzal, hogy megfogalmazza az e-mailjeit, és újra meg újra össze kellett szednie magát, hogy felkészüljön a hangpostaüzenetek megválaszolására. Susan tudta, hogy segítségre van szüksége, de a segélykérést is halogatta, mert félt, hogy nyafogásnak veszik. Úgy érezte, egyszerűen túl kell lépnie a nehézségeken.

Stresszelsz azon, hogy mások mit gondolnak rólad, vagyis a jó híred miatt? Talán úgy érzed, hogy bizonyos emberek mellett önmagad lehetsz, és ez ütközőzónaként szolgálhat a stresszel szemben, de lehet, hogy nincs ilyen biztonságos kikötőd támogató emberekkel, akik elfogadnak. Még ha jó barátaid vannak is, attól tarthatsz, hogy valamilyen oknál fogva visszautasítanak, bár ennek épp semmi jele. Lehet, hogy korábban már átéltél hasonlót. Akárhogy is, az egy életen át érkező kritikák, kötekedések vagy az ADHD miatti csalódások és frusztrációk tönkreteszhetik az önérzetedet. Az önbizalmaid csökkenése miatt pedig kevésbé leszel hajlandó megbízni a másokkal fenntartott kapcsolataidban, ahogyan az Trenttel is történt.

Trent története

Trent, aki kedves és szimpatikus ember, a munkahelyén és a magánéletében is óvatos és bizonytalan mindenkivel szemben, aki nem tartozik a legbelső köréhez. Stresszelése a régóta fennálló szórakozottságából és merengő hajlamából fakad, amely hatással volt rá az iskolában, a megbeszéléseken, a beszélgetéseknél és egyéb társas helyzetekben. Trent megtanulta ügyesen elfedni az ADHD okozta kieséseket, remekül tudta húzni az időt, amíg újra fel nem vette a beszélgetés fonalát. Ennek során azonban gyakran elmulasztott fontos részleteket, beleértve a munkahelyi útmutatásokat is. Gondolkodásmódját úgy jellemezte, hogy folyamatos készenlétben van, felvértelve magát az esetleges rosszallásra.

Első terapeutája szociális szorongásos zavart diagnosztizált nála, feltételezve, hogy zárkózottsága annak a klasszikus, mértéktelen félelemnek a jele, hogy mások negatívan ítélik meg. Némi kezdeti fejlődés után Trent megrekedt, míg végül az orvosa rájött, hogy az ADHD okozza a szorongását. Trent ekkor hallotta először az elutasításra való érzékenység kifejezést. Az elutasításra való érzékenység (Rejection Sensitive Dysphoria, RSD) alapvetően erős érzelmi reakciókat takar, amelyekkel az elutasítottság vagy kritika érzésére reagál az érintett személy, és amelyek mértéke és tartóssága aránytalan, még akkor is, ha van némi igazság a dologban. A könyv későbbi fejezeteiben erről részletesebben is szó lesz.

Trent kezdeti szorongásos diagnózisának van némi értelme. A szorongás a leggyakoribb érzelmi diagnózis, amely a felnőttkori ADHD-val együtt jár. Ha szorongásos és ADHD-s is vagy, akkor valószínűleg az ADHD a szorongásod fő forrása. Előfordulhat, hogy nem tapasztalsz extrém mértékű vagy bénító szorongást, például pánikrohamot vagy agorafóbiát, de valószínűleg vannak olyan élményeid, mint Barry halogatása és ellenérzései, Susan önbizalomhiánya és aggodalma, Trent állandó készenléti állapota, vagy Kellyhez hasonlóan te is úgy érzed, hogy kiborít a szervezetlenség, de az a megoldás, hogy elkötelezetten megtervezd a napodat, csak még nagyobb szorongást vált ki belőled. Őket ezek a nehézségek készítették arra, hogy segítséget kérjenek.

Ez a gyakorlókönyv segíthet az ilyen és hasonló problémák megoldásában, amelyek abból adódnak, hogy ADHD-s vagy, és a szorongás is része az életednek. Az ADHD-val való együttélés kihívásait felerősíti a stressz és a szorongás – XXL-es adag jut ki aggodalomból és mindennapi problémákból. Valójában sokan először a szorongás vagy a depresszió miatt kérnek segítséget, és csak később derül ki, hogy az ADHD volt a hiányzó puzzle-darab.

Lehetséges, hogy már gyerekkorodban diagnosztizálták az ADHD-t. Vannak, akik még mindig gyerekkori betegségnek tekintik, de ma már ismert tény, hogy a legtöbb gyermek- és tinédzserkorban diagnosztizált ADHD felnőttkorban is fennáll. Ha gyerekkorodban diagnosztizáltak, előfordulhat, hogy gyógyszereket kaptál, vagy olyan lépésekre kényszerültél, mint például fel kellett áldoznod az alvásidőd egy részét és a tanórán

kívüli foglalkozásokat, hogy ne maradj le az iskolában. Lehet, hogy kaptál támogatást másoktól, például segítettek a szüleid a házi feladatban. Ám a felnőttkor feladatai és szerepei kevésbé elnézőek. Nincs tanév vége, amikor tiszta lappal kezdheted újra. A dolgok a felnőttkorban megváltoznak, és sok olyan stratégia, amely az iskolában működött, nem fenntartható egy munkahelyen vagy a felsőoktatásban. Már nemcsak egymagadnak kell átvészelned az egyes napokat, hanem mások, például a gyerekeid vagy a munkaadód is tőled függenek. Ez újabb adag felelősséget, stresszt és frusztrációt jelent. Ezenkívül kezelned kell a pénzügyeidet, fenn kell tartanod egy otthont, és meg kell szervezned és be kell tartanod bizonyos kötelezettségeket, például rendszeres orvosi viziteket és társasági eseményeket.

Másfelől előfordulhat, hogy az egész gyerek- és serdülőkorodat végigkísérte a figyelemelterelhetőség, a nyugtalanság, a gyenge impulzuskontroll és az ebből adódó problémák kombinációja. Olyan nehézségekkel küszködhettél, mint a szervezatlenség, a feladatok halogatása vagy a feledékenység. Talán érzékelted, hogy nem használod ki a lehetőségeidet, vagy hogy valami nem stimmel, de felnőttkorodig nem azonosították mindezt ADHD-ként.

Az is lehetséges, hogy gyerek- és fiatalkorodban egész jól, sőt akár kimondottan sikeresen boldogultál. Ám ez megváltozhatott, amikor el kellett kezdened szembenézni a felnőttkor sokrétű, állandó követelményeivel, amelyek jó szervezőkészséget igényelnek. Ráadásul azokat a támogató struktúrákat és eszközöket, amelyeket a szüleid vagy a tanáraid

biztosítottak az ADHD kézben tartásához, immár magadnak kell alkalmaznod, ami olyan érzés lehet, mintha úgy kéne megkötnöd a cipőfűződet, hogy közben épp teljes sebességgel rohansz. Remélhetőleg mostanra azt már tudod, hogy a halogatással, a késéssel, a gyerekek napirendjének betartatásával vagy a terveid valóra váltásával kapcsolatos küzdelmeidet nem a szándékaid vagy a képességeid hiánya okozza, hanem az ADHD.

Nem kétséges, te is számtalan példát tudnál felhozni arra, amikor a figyelmetlenség, a nyugtalanság és az impulzivitás bizonyos fajtái problémákat okoztak neked. De ezek a tünetek önmagukban nem ragadják meg az ADHD lényegét. Orvosi példával élve olyanok, mintha lázas lennél, de nem tudnád, milyen betegség okozza a lázat. Ebből a szemszögből nézve az ADHD főként krónikus, széles spektrumot átfogó problémák összességét és az önszabályozás megbízhatatlanságát jelenti.

Önszabályozás

Az *önszabályozás* olyan viselkedési formák összessége, amelyeket önmagunk irányítására használunk. Ez az önkontroll képessége, ez segít megtenni bármit, amit elhatározunk. Ez segít abban, hogy a szándékainkat cselekvésekké alakítsuk, amelyek előrevisznek a kicsi és nagy célok elérésében. Ha valaha is keltél beállított ébresztőre, akkor az önszabályozást gyakoroltad. Ha valaha is odakészítettél egy tárgyat a bejárati ajtó mellé, hogy másnap ne felejtse el magaddal vinni a

munkahelyedre, az is önszabályozás. Töröltél már valaha közösségimédia-alkalmazást, hogy ne vesztegess rá időt? Ez is önszabályozás.

Az önszabályozást a gondolkodásmódon keresztül is gyakorolhatod. Például úgy, hogy a befizetetlen számlákra összpontosítasz, miközben összekészíted a diákat egy munkahelyi prezentációhoz, vagy ha edzel akkor is, amikor nincs hozzá kedved. Ezeket a hosszú távú motivációkat rövid távon ösztönözni tudod, például úgy, hogy addig nem ülsz neki a filmnézésnek, amíg be nem fejezed a diákat vagy az edzést.

Mindenki rendelkezik ezekkel az önszabályozási képességekkel, amelyeket *végrehajtó funkcióknak* is neveznek. A végrehajtó funkciók készségkategóriákra bonthatók, amelyeket az 1. fejezet sorol majd fel részletesebben. Ilyen kategóriák az időgazdálkodás; a tervek megvalósítása; a szervezettség, például hogy nyomon követed, épp hol vannak a holmijaid, mondjuk, a kulcsaid vagy a munkahelyi belépőd; és a szervezési kötelezettségek, mint például a pénzügyeid kezelése vagy az autód regisztrációja.

Az ADHD egyik fő gondja, hogy ezek a végrehajtó funkciók krónikusan megbízhatatlanok. Például előfordulhat, hogy a diák összekészítését a prezentáció reggelére halasztod, mert stresszt okoz a rendszerezésük. Vagy épp meggyőzheted magad arról, hogy ha most megnézel egy filmet, akkor később kedvet kapsz az edzéshez.

Amikor azokra a problémáidra gondolsz, amelyek miatt kézbe vetted ezt a könyvet, valószínűleg a mindennapjaidban fontos szerepet játszó végrehajtói funkciókat érintő problémák

nyelvezetét használsz, például hogy szeretnéd jobban szervezni a napjaidat, szeretnél kevesebbet halogatni, gyorsabban válaszolni a barátaid és családtagjaid üzeneteire, lépést tartani a számlákkal és a házimunkával, kevésbé érzékenynek lenni mások reakcióira. A halogatás, amellyel az 5. fejezet foglalkozik részletesen, olyan problémákat okoz, amelyek stresszessé és frusztrálttá tesznek, miközben továbbra is küzdened kell a tovagyűrűző hatásaival. Hasonlóképpen, a késések, az elmulasztott találkozók és a rossz időgazdálkodás miatt be nem váltott ígéretek stresszt és szorongást gerjesztenek a kapcsolatokban és az élet más területein.

Látod, ugye, hogyan okoz maga az ADHD szorongást a végrehajtói funkciók zavarai révén? ADHD-sként felnőve, a tapasztalataid alapján a stressz, a félelem és a szorongás egyéb formái hozzákapcsolódnak a különféle életszerepeidhez és törekvéseidhez. A szorongás az ADHD „következetes következetlenségével” járó kockázat jele. A legtöbb ADHD-s felnőtt számos frusztráló helyzetet élt már meg, amelyek stresszt okoztak. Maga az ADHD-val való megküzdés is stresszes. A következetes következetlenséggel való szembesülés aktiválja a szorongást. A szorongás viszont kiváltja a vágyat, hogy elmenekülj, vagy elkerüld mindazt, ami szorongást okoz – ezt nevezik *elkerülés-menekülés*nek. Ez a mintázat úgy táplálja az ADHD-t, mint benzin a tüzet. Nem dolgozol a diákon, pedig tudod, hogy jobb lenne felkészülni. Vagy kihagyod az edzést, hogy inkább megnézz egy filmet, bár tudod, hogy jobban érezted volna magad, ha elmész.

A felnőttkori ADHD és a szorongás közötti kapcsolatot az

váltja ki, hogy a mindennapokban szervezed az életedet, teljesíted a szerepeidet és felelősségeidet, és közben meg kell küzdened az ADHD okozta nehézségekkel. Valószínűleg egyszerre sok felnőtt szereppel és felelősséggel zsonglőrködsz. A munkahelyi időmenedzselés mellett ott lehet például a közös felügyeleti és látogatási rend a volt házastársaddal. Az esti iskolába járás és a lakás rendben tartása mellett talán rendszeresen orvoshoz kell fuvaroznod az idősödő szüleidet. Olykor a sírás kerülgethet a fáradtság és a stressz miatt, amelyet az ADHD-val való egész napos birkózás okoz. Ezt a túlterheltséget a bizonytalanság és az önbizalomhiány okozza, amely a rossz önszabályozással kapcsolatos tartós nehézségekből adódik, és a frusztrációk ördögi, önfenntartó körét hozza létre, amellyel szemben valószínűleg tehetetlennek érzed magad. Ez az a pont, ahol összekapcsolódik az ADHD és a szorongás.

Ha mindezek közül bármelyik jellemző rád, ez a gyakorlókönyv segíteni fog. Olyan készségeket biztosít, amelyek megváltoztatják a mindennapi életedet, segítik a szándékaidat tettekre váltani, és segítenek felülemelkedni a stresszen és a szorongáson.

Mindannyian éreztünk már bizonyos szintű stresszt, szorongást és egyéb kellemetlen érzéseket, amelyek miatt halogattuk egy terv végrehajtását annak ellenére, hogy tudtuk, később csak még feszültebbek leszünk tőle. Éppen ezért ez a gyakorlókönyv a megvalósításra fókuszál, és segít abban, hogy végigvigyél bármit, amit elhatároztál!

Hogyan segíthet ez a könyv?

Ezt a gyakorlókönyvet elsősorban felnőttkori ADHD-vel foglalkozó pszichológusként ajánlom. Én a kognitív viselkedésterápiát alkalmazom, amely megalapozott, bizonyítékokon alapuló módszer a felnőttkori ADHD kezelésére. A gyakorlókönyv megközelítése a megvalósításra fókuszál, így tetszés szerint az életkörülményeidhez igazíthatod a gyakorlatokat. Ha a halogatással küszködsz, használhatod a halogatás elleni módszereket, hogy bele tudj kezdeni azokba a feladatokba, amelyekhez nincs kedved. Ha a kötelezettségvállalások megvalósításával vannak nehézségeid, támaszkodhatsz az időgazdálkodási módszerekre, beleértve a napi tervezőt és a teendők listáját. Ha a megküzdési nehézségeid hatással vannak a munkahelyi vagy a személyes kapcsolataidra, a halogatásellenes és az időgazdálkodási módszerek ezen is segítenek. További célzott gyakorlatok segítenek javítani a kapcsolataidat és csökkenteni az érzékenységedet. A kognitív viselkedésterápia révén elsajátított, felnőttkori ADHD-val kapcsolatos készségek és stratégiák az emberi viselkedés, különösen a gondolatok és érzelmek metszéspontjának megértésén alapulnak.

A Felnőttkori ADHD & szorongás gyakorlókönyv olyan ADHD-s felnőttek számára készült, akiknek a megküzdési nehézségeit a feladatokkal, házimunkákkal, követelményekkel és a felnőtt élet szerepeivel való szembesülés miatt érzelmi túlterheltség bonyolítja még tovább, különösen a szorongás, aggodalom, nyugtalanság, izgatottság, ideges feszélyezettség és hasonló

érzések spektruma. Ez gyakorlatilag a felnőttkori ADHD-szorongás kapcsolat meghatározása.

Nem kell írásba adott szorongásos diagnózissal rendelkezned ahhoz, hogy hasznodra lehessen ez a könyv. Mint már említettem, valószínűleg az ADHD a szorongásod fő forrása. Általában talán nyugodtnak és lezsernek jellemeznéd magad, egészen addig, amíg szembesülnöd nem kell egy projekt határidejével, vagy ami még rosszabb, egy határidő nélküli feladattal, amely megköveteli, hogy a saját időkereteiden belül, minden külső támogatás nélkül megszervezz és végrehajts egy munkatervet. Ilyenkor aztán beüt a stressz és a szorongás. Eleinte a kellemetlenségek arra készítetnek, hogy halogasd és elkerüld a feladatokat. Aztán eléred azt a pontot, ahonnan nincs visszaút, amikor már nincs más lehetőség, csak a feladat elvégzése. Ekkor a szorongás pánikba csap át, amelynek eredményeképpen őrült tempóban végigdolgozod a határidő előtti éjszakát. Ez egészségtelen, fenntarthatatlan és stresszes életmódhoz vezet.

Mielőtt azonban eljutottál volna erre a pontra, az egyébként észszerű feladatterveket a fejedben valószínűleg munkának/házimunkának, fárasztónak/unalmasnak bélyegezted, következésképpen exponenciálisan stresszesebbnek érződnek, és ebből fakadóan halogatásra csábítanak. Ez valószínűleg abból fakad, hogy egész életedben küzdöttél az ADHD-val, ami szorongást váltott ki. Még ha a szorongásod csak bizonyos dolgokra korlátozódik is, a könyvben található ötletek és javaslatok segítenek hatékonyabban szembenézni velük, időt szabadítanak fel, és

csillapítják az elméd zaklatottságát.

Lehet, hogy azért vetted a kezébe ezt a könyvet, mert már régóta nehezedik rád a szorongás, és bár tapasztaltál valami fejlődést, de aztán falakba ütköztél. Sok ADHD-s felnőttél, akiknél depressziót vagy szorongást diagnosztizáltak, ez történik, mielőtt kiderülne, hogy ADHD-juk van. De érezheted úgy is, hogy valami más okozza a nyugtalanító következetlenséget az életedben.

Sok nő, akit később ADHD-val diagnosztizálnak, először szorongás vagy depresszió miatt kér segítséget, akár csak Kelly. Az ADHD-s nők hajlamosabbak lehetnek a felnőttkori ADHD-szorongás összekapcsolódásra. A felnőttkori ADHD gyakorisága nagyjából egyenlő a férfiak és a nők körében, de sok nőt felnőttkoráig nem diagnosztizálnak, és átlagosan idősebb korokban diagnosztizálják őket, mint a férfiakat. Még iskoláskorban is több fiút diagnosztizálnak, mint lányt. Ez a különbség annak tudható be, hogy a hiperaktivitást és annak hatásait a fiúknál könnyebben azonosítják az osztályteremben. A lányok figyelmetlensége és a figyelmük elterelhetősége az iskolában és otthon gyakran észrevétlen marad.

Ha ezek közül a történetek közül bármelyik felkeltette az érdeklődésedet, üdvözöllek itt! Ez a gyakorlókönyv neked is szól. Most pedig térjünk át arra, hogy mi a célja a könyvnek, és hogyan szolgálhatja a legjobban az érdekeidet.

Hogyan hozhatod ki a legtöbbet a könyvből?

Rengeteg lehetőség kínálkozik a könyv személyre szabására. A számodra releváns példák azonosítása érdekében a fejezetekben reflexiók és az ADHD-val kapcsolatos tapasztalataidra vonatkozó gyakorlatok találhatóak. Nemcsak arra találsz egyértelmű javaslatokat és kereteket, hogy mit tegyél (vagy ne tegyél), hanem arra is, hogy *hogyan* alkalmazd a tanácsokat. Kérlek, ne feledd, hogy az ADHD a kurrens megítélés szerint teljesítmény- vagy megvalósítási probléma, nem pedig tudásprobléma. Talán most azt gondolod, hogy *de hát ha meg tudnám csinálni ezeket a gyakorlatokat, akkor nem lenne szükségem erre a könyvre*, vagy azt, hogy *én pontosan tudom, mit kell tennem, de egyszerűen nem csinálom*. Hasonlóan ahhoz, hogy egy úti cél felé tartva különböző útvonalakat választhatsz, annak is sokféle módja van, hogy megbirkózz az ADHD-val, és visszaszerezd az irányítást az életed felett. Ha az itt bemutatott megküzdési módszerek és eszközök bármelyike nem illeszkedik pontosan a stílusodhoz, hozzáigazíthatod őket a körülményeidhez. A megküzdési stratégiák mindössze a vázlatai annak, amit tenned kell, és remélem, hogy beválnak neked, de összpontosíts a számodra legmegfelelőbb gyakorlatokra és eszközökre, és szabd önmagadra őket. Ha működnek, akkor egyre következetesebben és sikeresebben fogod tudni használni őket.

A megküzdési cselekvési terv, amellyel a könyvben találkozni fogsz, három lépésből áll:

- Legyél *konkrét!*

- A feladatokat *végrehajtható lépésekben* határozd meg!
- *Megcélzott fordulópontokon* valósítsd meg őket!

A *megcélzott fordulópontok* olyan kijelölt csomópontok, amelyeknél aktívan alakíthatod a napod menetét konkrét, megvalósítható tervek, például megküzdési stratégiák megvalósításával. Például ilyen megcélzott fordulópont lehet egy fix időpont minden egyes napon, például a reggeli ébredés ideje. De egy rendszeresen ismétlődő cselekvéshez is kötheted, mint amilyen például a vacsora utáni idő.

A lényeg az, hogy a fontos feladatokat olyan végrehajtható lépések sorozatává tedd, amelyekről úgy gondolod, hogy meg fogod tenni őket, még akkor is, ha szkeptikus vagy. A kihívás hasonló ahhoz, mint amikor valaki azt állítja magáról, hogy nem tud főzni. Ezután az illető egy sor végrehajtható lépést kap: fogj egy fazekat, töltsd meg vízzel, helyezd a tűzhelyre, forrald fel a vizet, tedd bele a spagettit és így tovább, bla-bla-bla – a lépések megtételével meg is főzte az ételt. A könyvből elsajátíthatod a gyakorlás és a tökéletesítés készségét. Tehát használd az ebben a gyakorlókönyvben felvázolt stratégiákat – beleértve a fent leírt háromlépéses cselekvési tervet is – receptként, amit ízlésed szerint személyre szabhatsz.

A kognitív viselkedésterápia bizonyítottan hatásos. Ennek a gyakorlókönyvnek a fókuszpontja a működő dolgok megvalósítása. A recept/főzés analógiát folytatva, még a tapasztalt szakácsok is lépéseket hajtanak végre az étel elkészítéséhez, erről az alapról indulva kísérleteznek új ételekkel és fejlesztik tovább a régieket. Ebben a könyvben

együtt fogunk elkészíteni néhány ételt. Készségek, eszközök és gyakorlatok receptjei segítenek majd, hogy elérd a céljaidat, beleértve az ADHD, valamint az azt kísérő stressz és szorongás kezelését. A feladatokat az életedből vett példákkal fogod gyakorolni. Aztán pedig a valóságban is használni fogod őket, ami olyan, mintha betennéd a sütőbe az edényt, és végül élveznéd az elkészült ételt, vagyis a megküzdésed pozitív eredményeit. A saját felnőttkori ADHD-szorongásos konyhád mesterszakácsa leszel!

Most arra kérlek, hogy tedd meg az első konkrét, végrehajtható lépést: lapozz az 1. fejezethez, az első fordulópontodhoz. Kezdjünk főzni!

1. FEJEZET

Az ADHD, a szorongás és a köztük lévő kapcsolat megértése

Amikor Barry ADHD-kiértékelése véget ért, a diagnózis hírére lassan előregörnyedt. Egy pillanat múlva felegyenesedett, és eleresztett egy nagy, megkönnyebbült sóhajt. Végre kapott egy magyarázatot, amely segített megértenie a szervezetlenségével és a feladatok végrehajtásával való, régóta tartó, zavaros küzdelmeit, amelyek először a főiskolán, majd később a munkahelyén és az otthonában jelentkeztek, annak ellenére, hogy mások szerint sok lehetőség rejlett benne, és ő komoly erőfeszítéseket tett, hogy keményebben dolgozzon és jobban teljesítsen.

Amikor Kelly ADHD-kiértékelése véget ért, a diagnózis hírére lassan előregörnyedt. Egy pillanat múlva felegyenesedett, és zokogni kezdett. Miután összeszedte magát, úgy jellemezte az érzéseit, hogy egyszerre érzett megkönnyebbülést amiatt, hogy végre megérthette a nehézségeit, és gyászt amiatt, hogy mennyire más lehetett volna az élete, ha korábban diagnosztizálják. Egy kényyszerű tudományos szabadságolás miatt kérte a kiértékelést; ő is sokat hallott a benne rejlő potenciálról, és arról, hogy csak keményebben kellene dolgoznia és jobban odatennie magát.

Az ADHD nem ejt foglyokat. Sokan, mint Barry, Kelly, Susan, Trent és talán te is, keseregtek már elvesztett állások vagy előléptetések, felbomlott kapcsolatok és megszakadt barátságok, befejezetlen képzési programok és más elvesztett lehetőségek és célok miatt. Egy pontos ADHD-diagnózis hatalmát és azt, hogy hogyan változtathatja meg az érintettek kilátásait, kiválóan megragadja egy felnőttkori ADHD-ról szóló, nagy népszerűségnek örvendő könyv címe, amely így hangzik: „Úgy érted, nem is vagyok lusta, hülye vagy őrült?!” (*You Mean I'm Not Lazy, Stupid, or Crazy?! Kelly–Ramundo, 1993*).

Természetesen nem a diagnózis maga nyit utat a változáshoz, hanem annak a belátása, hogy hogyan befolyásolja az ADHD a mindennapi dolgokat, azaz hogy mit jelent a való életben. Amikor nem pusztán megpróbálsz kalibrálni a figyelmedet és a nyugtalanságodat, hanem tényleg megérted az ADHD-t, akkor megláthatod működés közben. Sőt, előre láthatod a nehézségeket, és megtervezheted, hogyan navigálj a bajos pontok között. Az ebben a gyakorlókönyvben található stratégiák és készségfejlesztő gyakorlatok célja, hogy segítsenek jobban megszervezned és megvalósítanod ezeket a céljaidat és szándékaidat. Mi több, segítenek, hogy felismerd és kezeld az ADHD okozta stresszt és szorongást, valamint azt, ahogyan ezek az együtt élő állapotok felerősödnek és felerősítik egymást. Ez a felnőttkori ADHD-t és szorongást megcélzó kognitív viselkedésterápia változási folyamatának lényege.

Tehát összpontosítsunk arra, hogy mit szeretnél kihozni ebből a könyvből, és ragadjunk meg néhány kiinduló gondolatot! A céljaid lesznek az ADHD és a szorongás elleni

küzdelem fő motivációi, és fontos emlékeztetőként szolgálnak majd.

Reflexió

Jegyezd fel a gyakorlókönyv használatával kapcsolatos céljaidat! Nincs túl nagy vagy túl kicsi cél, lehet az bármi az utolsó főiskolai kurzus befejezésétől a mosott ruhák összehajtogatásáig és elrakásáig. Minél konkrétabb és megvalósíthatóbb a cél, annál valószínűbb, hogy meg is fogod valósítani.

Mivel az egész életen át tartó ADHD rendszeresen aláásta az erőfeszítéseidet, ezért a terveidet és céljaidat valószínűleg korábbi frusztrációk és kudarcok színezik (és nem épp rózsaszínűre). Ezek rendre a szorongás és a lemondás érzésével társulnak. A szorongásod azt jelzi neked, hogy az ilyen tervek és célok veszélyt jelentenek rád, vagy legalábbis a kudarc, csalódás, stressz és unalom kockázatát hordozzák magukban. Létezik egy gyors, csábító módszer ennek az érzésnek a kezelésére, amelytől gyorsabban elmúlik, mint bármely

gyógyszeres kezeléstől – ez a módszer az elkerülés. De a szorongás pontosan így hozza létre azt az ördögi kört, amely arra késztet, hogy kitérj azok elől a törekvések elől, amelyekről tudod, hogy képes vagy megtenni, de amelyek a múltban egyértelműen frusztrálóknak bizonyultak. Ezek az élmények még nehezebbé teszik az ilyen érzések leküzdését és a szándékok megvalósítását.

Valószínűleg az ADHD és a szorongás ördögi köre, valamint az életedre gyakorolt hatása miatt vetted kézbe ezt a könyvet. Lehet, hogy felvitted és le is raktad, és arra gondoltál: *jól ismerem ezt, tudom, mit kell tennem, nincs szükségem egy újabb könyvre, hogy elmondja ugyanezeket.*

De előreszaladtunk. Mi az a felnőttkori ADHD-ban, ami olyan küzdelmessé teszi a törekvéseidet, miközben láthatólag mindenki más képes kezelni az ilyesmit? Hogyan kapcsolódhat a szorongás az ADHD-hoz oly módon, amitől még nehezebb kezelni az ADHD-t? A következő bekezdések áttekintik az ADHD-t, a szorongást és ezek összekapcsolódását, hogy tisztán értsük egymást, és megalapozzuk a terepet a ciklus megtöréséhez és az életed feletti irányítás visszavételéhez.

Mi az az ADHD?

De hogyan is fest a felnőttkori ADHD valójában belülről és kívülről? Minden bizonnyal a figyelemzavar és a hiperaktivitás (valamint az impulzivitás) a meghatározó tünetcsoportja. Ezek nem rossz vagy téves leíró eszközök, de hiányosak. Amikor

belelapoztál ebbe a könyvbe a boltban, és úgy vélted, hasznos lehet neked, valószínűleg nem azt gondoltad, hogy *nahát, ez segít majd a figyelemzavaromon, a hiperaktivitásomon és az impulzivitásomon.*

A bevezetőben ismertettem az ADHD aktuális felfogását, amely krónikus önszabályozási elégtelenségként és következetlenségként írja le ezt az állapotot. Pontosabban fogalmazva, az önszabályozás különböző építőköveivel, a végrehajtó funkciókkal kapcsolatos nehézségként. A végrehajtó funkciókat értékelő skálákon a következő készségkategóriák szerepelnek:

- **Időgazdálkodás:** a viselkedés időbeli megszervezése a célok elérése érdekében.
- **Az idő és a feladatok tervezése és megszervezése, valamint a rendelkezésre álló erőforrások, például utasítások felhasználása:** a kötelezettségvállalások és dolgok nyomon követése, segítség igénybe vétele.
- **Impulzuskontroll vagy öngátlás:** ellenállás a kísértésnek, késleltetett kielégülés.
- **Érzelmi önszabályozás:** felkészülés arra, hogy megtegyél valamit, az érzéseid és a reakcióid vagy mindkettő csillapítása.
- **Motiváció:** az a képesség, hogy kedved van egy nehéz dologhoz, amikor az a helyes.
- **Memória/munkamemória:** információk előhívása, tervek szem előtt tartása vagy mindkettő.
- **Cselekvés:** testi vagy lelki nyugtalanság, a viselkedés

irányítása.

- **Fókusz/figyelem:** annak a képessége, hogy odafigyelj arra, ami fontos, és elkerüld a zavaró tényezőket.
- **Erőfeszítés:** a szükséges idő és energia ráfordítása egy feladatra, gyakran több munkameneten keresztül.
- **Rugalmasság:** a körülményekhez való alkalmazkodás képessége kognitív és érzelmi szempontból.
- **A dolgok megkezdése:** a cselekvések és erőfeszítések kezdeményezése.
- **Önellenőrzés:** a teljesítmény ellenőrzése és a tevékenység nyomon követése.
- **Tárgyak rendszerezése:** a holmijaid kezelése.
- **Feladatok közötti váltás:** zsonglőrködés a különböző szerepekkel és felelősségekkel.
- **Problémamegoldás:** megoldások, döntések kidolgozása és végrehajtása.

Reflexió

Vizsgáljuk meg a végrehajtó funkcióid profilját! A fenti listát használva mérlegeld az egyes kategóriákat, hogyan illenek rád. Ha feltűnik valami egy kategóriával kapcsolatban – például hogy az kihívást jelent számodra –, jegyezd fel, hogy megragadd az első gondolataidat.

Az idő és a feladatok tervezése és megszervezése, valamint a rendelkezésre álló erőforrások, például utasítások felhasználása

Impulzuskontroll vagy öngátlás

Érzelmi önszabályozás

Motiváció

Memória/munkamemória

Cselekvés

Fókusz/figyelem

Erőfeszítés

Rugalmasság

A dolgok megkezdése

Önellenőrzés

Tárgyak rendszerezése

Feladatok közötti váltás

Ez a lista tisztán megmutatja, hogyan kelt stresszt és aggodalmat a végrehajtó funkciókkal kapcsolatos nehézség és az ADHD következetes következetlensége, amikor egyszerre több felnőtt szerepkörrel kell szembenézned, valamint remekül szemlélteti a felnőtt ADHD-szorongás kapcsolatát működés közben. Ebben az értelemben az ADHD olyan, mint az ételmérgezés. Ne feledd, nem a szennyezett ételek fogyasztásának szó szerinti fizikai hatásairól van szó; inkább arról, hogy az ADHD beszennyezi és megszakítja a terveidet, a céljaidat és a törekvéseidet, amelyekbe energiát fektettél, amelyekkel dolgozni akartál, és amelyeket valóban meg akartál valósítani, legyen szó mind a kötelező, mind a vágyott törekvésekről. Az ADHD-val kapcsolatos tapasztalataid és a folyamatos megküzdési nehézségeid stresszes feladatokká tehetik ezeket a törekvéseket, amelyek így frusztrálttá tesznek, és amelyektől rosszabbul érzed magad; olyanok lesznek, mint a romlott szusi, amely ízletes ugyan, de aztán gyomorgörcsöt okoz. Következésképpen amikor legközelebb arra gondolsz, hogy szusit rendelnél, még ha logikusan tudod is, hogy most jó lesz az étel, mégis hányingered támad, hogy figyelmeztessen és megvédjen – hasonlóképpen a szorongás az ADHD-val együtt

járó egyfajta érzelmi hányinger, amely emlékeztet a múltbeli csalódásokra.

Az ADHD úgy néz ki, mint a kép egy ADHD-GPS kijelzőjén, amelyben úti célként a napi terveidet adtad meg, azután pedig rögzítetted, hogy milyen szorosán követted a kijelölt útvonalakat, és hogy elérted-e az úti célt, azaz teljesítetted-e a terveidet. Tettél néhány kitérőt, de azért mégis megérkeztél oda, ahová akartál? Vagy irányt változtattál, mielőtt rájöttél volna, hogy most már ha visszafordulnál is, akkor sem érnéd el időben a célotat? Kibővítve az analógiát: miközben a rossz irányba tartottál, esetleg még a benzin is kifogyott, lerobbant az autód, vagy más olyan stresszel szembesültél, amely megakadályozta, hogy elérj az úti célodhoz. Lehet, hogy a negatív következmények túlmutattak az aznapi utazáson. Lehet, hogy a késés miatt elszalasztottál egy lehetőséget. Ez a varázslatos ADHD-GPS a figyelmed bejárt útvonalát is rögzíti, mert bár az irodai számítógéped előtt ülsz, és elvileg dolgozol, de az agyad és a figyelmed a parkban ragadt, vagy butácska kisállatos videókat néz, azaz üresben jár, de még mindig égeti az üzemanyagot.

Ezek az analógiák mind a végrehajtó funkciókkal kapcsolatos problémákat világítják meg, amelyekkel az ADHD-s felnőttek gyakran szembesülnek. A kognitív viselkedésterápia különösen hasznos lehet a felnőttkori ADHD-val való munka során, mert olyan készségek és stratégiák megvalósítására összpontosít, amelyek segítenek a prioritások követésében és a végrehajtó funkció gyengeségeinek megkerülésében, hogy távol tarthasd az ilyen problémákat.

Reflexió

Az alábbiakban néhány példa látható a végrehajtó funkciók gyakori problémáira, amelyek sok ADHD-s felnőtt esetén forrásai a stressznek és a szorongásnak. Azoknál, amelyek igazak rád, értékeld, mekkora problémát jelentenek számodra, és írd le a választ a tétel mellé. Használj 1-től 5-ig terjedő skálát, ahol 1 = nem okoz problémát; 2 = időnként, néha okoz problémát; 3 = gyakran okoz problémát; 4 = nagyon gyakran okoz problémát; 5 = rendszeresen (naponta) okoz problémát. Nincs összpontszám vagy hivatalos összesítés. Egyszerűen csak vedd észre, mely területekre mutatnak rá a pontszámaid.

- _____ Késés vagy aggodalom késés miatt a munkából, az iskolából vagy társasági eseményről.
- _____ Késés vagy aggodalom késés miatt orvosi vizsgálatról.
- _____ Az idő és a feladatok mértékének (vagyis annak, hogy mennyi ideig tartanak a dolgok) szem elől tévesztése és téves megítélése.
- _____ Nehézségek a kötelezettségvállalások és határidők betartásával kapcsolatban.
- _____ Nehézségek a tervekhez való ragaszkodással kapcsolatban.
- _____ Nehézségek a feladatokba való belekezdéssel kapcsolatban.
- _____ Nehézségek a folyamatban lévő feladatokhoz és projektekhez való visszatéréssel kapcsolatban.
- _____ Nehézségek az otthoni házimunkák és adminisztratív feladatok elvégzésével kapcsolatban.
- _____ Feszültség és túlterheltség érzése a tervek és kötelezettségek miatt.
- _____ Nehézségek az emberekkel, például szerelőkkel vagy üzleti partnerekkel való kapcsolatfelvétel során.

- _____ Nehézségek a telefonhívások, SMS-ek, e-mailek vagy egyéb kommunikációs formák megválaszolásával kapcsolatban.
 - _____ Nehézségek a tervek lépésekre bontásával és a lépések végrehajtásával kapcsolatban.
 - _____ Ellenállás a tervek készítésével és a kötelezettségvállalásokkal szemben.
 - _____ Perfekcionizmus miatti késés.
 - _____ Nehézségek a másoktól érkező visszajelzések vagy kritikák kezelésével kapcsolatban.
 - _____ Megküzdési stratégiák használata egy ideig, aztán a feladásuk.
-

Szép hosszú lista! Emlékszel a végrehajtó funkciók kategóriáinak hasonlóképpen hosszú listájára a fejezet korábbi részében? A végrehajtó funkciók szinte mindenben szerepet játszanak, amit teszünk. Az önuralom is sok energiát emészt fel. Az ilyen dolgok különösen kimerítőek az ADHD-s felnőttek számára. Ez összhangban van azokkal a közelmúltbeli megállapításokkal, amelyek szerint az ADHD-s felnőttek körében magasabb a kimerültség aránya.

Az emberi agy a test tömegének körülbelül 2 százalékát teszi ki, de a szervezet kalória-felhasználásának 20 százalékáért felelős. Ez az energia olyan cselekvésekre megy el, mint:

- **Impulzuskontroll:** idetartozik a kísértéseknek való ellenállás.
- **Gondolkodás és tervezés:** mondtad valaha magadban: Fáraszt, ha csak rá gondolok?
- **Döntéshozatal:** ezt nevezik *választási* vagy *döntési fáradtságnak*.

- **Feladatváltás:** a multitaskingra esély sincs – minden váltás kész agyleszívás!
- **Egyéb szellemi munkák:** idetartozik a könyv elolvasása vagy a közösségi eseményekben való részvétel.

A különböző feladatok mentális igényének szintjét *kognitív terhelésnek* nevezzük, amely fizikai fáradtságot kelt, mert ami szellemi, az fizikai is. Például az álmodozás óránként tizenegy kalóriát használ fel, az olvasás negyvenkettőt, az új információk megtanulása az osztályteremben ülve pedig hatvanötöt. Más dolgok, mint például a rossz alvás, a betegség vagy a stressz is lemeríthetik az önkontroll-akkumulátort. Ez az oka annak, hogy nagy hangsúlyt helyezek az öngondoskodásra és az önegyüttérzésre (lásd a 8. fejezetet), mert ezek fontos feladatok, amelyek segítenek feltölteni az energiaszintedet és az általános jóllétedet.

De ideje visszakanyarodni arra a kérdésre, hogy mi az ADHD, és arra, hogy mi a válasz jelentősége ennek a könyvnek a kapcsán.

Először is, azok a különféle problémák, amelyek arra készítettek, hogy fellapozd ezt a könyvet, az ADHD háttérében álló, végrehajtó funkciókkal kapcsolatos nehézségekben gyökereznek. A végrehajtó funkciók operatív küldetése azon múlik, hogy milyen hatékonysággal csinálod meg azt, amit elterveztél. Még az egyértelműnek tűnő célok is, mint például egy beszámoló elkészítése, megkövetelik a cél eléréséhez szükséges lépések megkezdését és végrehajtását. A végrehajtó funkcióid feladata például egy tennivaló megkezdése és

végigvitele, az emberekkel való foglalkozás, a zavaró tényezők elkerülése, de szükség szerint szünetek tartása, valamint a különböző feladatok és szerepek közötti váltás.

Másodszor, az ADHD következetes következetlensége annak a ténynek köszönhető, hogy a végrehajtó funkcióid alapvonala nem fix. Az ADHD-t a szervezés és végrehajtás krónikus, tartós nehézségeként és kiszámíthatatlanságaként jellemzik. Ennek megfelelően a működésed lehet rendkívül hatékony vagy rendkívül alacsony szintű, attól függően, hogy mivel kell szembenézned, ami szervezést és végrehajtást igényel. Kollégám, az ADHD-szakértő Thomas Brown ezt az ADHD alapvető paradoxonának nevezi. Bizonyos helyzetekben egészen jól vagy akár kiemelkedően jól teljesíthetsz, más esetekben viszont jelentős küzdelmek és frusztrációk veszélye fenyeget. A teljesítményed nyilvánvaló ok nélkül nagy kilengésekkel változhat egyik napról a másikra. Ez az inkonzisztencia rendkívül nyugtalanító, és – micsoda meglepetés! – meglehetősen nagy szorongást kelthet, illetve megzavarhatja a terveket.

Végül fontos újra és újra tudatosítani, hogy amikor a megküzdésről van szó, az ADHD nem tudásprobléma, hanem teljesítményprobléma. A frusztrációid és az ellenérzéseid egyrészt a tudásod és a megnyilvánuló képességeid közti ellentétből fakadnak (*Hiszen ezt már megtettem korábban is, és akkor jól csináltam!*). Másrészt ott vannak a végrehajtás radikális hullámvölgyei (*Tudom, hogy meg tudom csinálni, de nem bízom benne, hogy meg is teszem, amikor szeretném vagy amikor meg kell tennem.*).

Reflexió

Szentelj még egy kis időt a gyakorlókönyvvel kapcsolatos céljaid átgondolásának! Sorolj fel néhány olyan tevékenységet példaként a mindennapi életedből, amelyekről tudod, hogy meg tudod csinálni. Legyenek köztük olyanok, amiket jól tudsz csinálni, és olyanok, amiket szeretnél következetesebben csinálni. Például jó vagy a napindításban, vagy hamar csúzásba kerülsz? Van jól működő terved a napod ütemezésére, vagy nehéz betartani a terveidet? Vannak olyan jó szokásaid, például egy bizonyos házimunka elvégzése vagy a rendszeres testedzés, amelyekre építeni tudsz?

Miután az ADHD-val járó problémáidat helyeztük a fókuszba, most azt gondolhatod: *És mégis hogyan kellene ennek a könyvnek elérnie, hogy jobban érezzem magam?* Bocs, ha lehangoló vagyok, de az ADHD valóban lerombolhatja az önbizalmadat, az önbecsülésedet és a hatékonyságérzetet. Éppen ezért az ADHD hatásainak felismerése az első lépés a folyamatban, amelybe most belevágtál.

Lehet, hogy ezen a ponton kissé feszültnek érzed magad, és

szorongsz a változás eshetősége miatt. Nem meglepő módon a szorongás az ADHD-s felnőttek leggyakoribb érzelmi élménye. Az ADHD-val való hosszú együttélés hajlamossá tehetett a szorongásra, amikor feladatokkal és célokkal nézel szembe. Valójában egy kis szorongás néha még hasznos is lehet, például egy sportolónak verseny előtt, vagy épp neked, mielőtt nekiállsz a könyv gyakorlatainak, hiszen azt jelzi, hogy pontosan azt teszed, amit tenned kellene. A következő alfejezet a szorongással való kapcsolatáról nyújt áttekintést.

Mi az a szorongás?

A *szorongás* egy jövőorientált, zsigeri szintű érzelmi és mentális aggodalom homályos, nagyon valószínűtlen, mégis valamelyest lehetséges kockázatokkal kapcsolatban, amelyek gyakran „mi van, ha” forgatókönyvként fogalmazódnak meg. Ezt az érzést tapasztalhatod meg, amikor olyan feladatok elvégzésére készülsz, amelyekről tudod, hogy nehezek számodra, például a személyes pénzügyeid intézése.

A szorongás érzelmi állapot, amelyet gyakran negatívnak élünk meg, amennyiben bizonyos fokú nyugtalanság és kényelmetlenség, valamint néha izgatottság jellemzi. Olyankor érzed, ha ideges vagy, aggódsz, vagy egyenesen félsz. Én viszont a *kellemetlen* szót fogom használni a *negatív* helyett, mert a képesség, hogy szorongást tudunk érezni, valójában előnyös. Olyan ez, mint ahogy a fájdalomérzet jelzi, hogy leégtél a napon, így kezelni tudod a bőrödöt. A szorongás segít a

lehetséges veszélyek és kockázatok megítélésében, például amikor egy szabadon mozgó, vicsorgó kutya közelébe kerülsz. Másrészt az alacsony szintű, adaptív stressz motiváló tényező, amely arra késztet, hogy felkészülj a munkahelyi prezentáció előtt, hogy korán elindulj egy találkozóra, hogy elkerüld a forgalmi dugót, vagy hogy beütemezz egy orvosi szűrővizsgálatot. E feladatok mindegyike javítja az általános jóllétet, és csökkenti az általános stresszt.

Te mit gondolsz a szorongásról? Milyen érzéseid és érzeteid vannak vele kapcsolatban, és milyen szavakkal írnád le ezeket? Hol érzed a testedben? Milyen körülmények között észlelsz gyakran aggodalmat, szorongást, stresszt vagy egyéb nyugtalanító érzéseket?

Az érzelmeidet a személyes tapasztalataid, a világról tanultak vezérik. Az agyad és az érzelmeid a korábban hasonló körülmények között történtek alapján jóslatokat adnak az épp megtapasztalt helyzetekről. Ezeket a jóslatokat az is befolyásolja, hogy az aktuális szándékaid vonatkozásában hogyan értékeled mindazt, ami az adott pillanatban történik körülötted.

És ez az a mód, ahogyan az ADHD összekapcsolódik a szorongással. Az ADHD veleszületett kiszámíthatatlansága, amely mindig jelen volt az életedben, számos feladatot, törekvést és szerepet megterheli egy adag bizonytalanság, sőt veszély érzetével. Valószínűleg nem élet-halál kockázattal vagy akár a fizikai sérülés veszélyével, mint például a vicsorgó kutyával való szembenézés, hanem inkább olyasmivel, mint amilyen Barry bizonytalansága, hogy vajon képes lesz-e

megírni a munkabeszámolóját, miközben előre tudta, hogy elfogja majd az unalom és a diszkomfortérzet. A reakcióját átítatta a számtalan iskolai dolgozat és egyéb írásbeli feladat miatt megtapasztalt frusztráció, még az olyan, látszólag egyszerű feladatok miatt is, mint az e-mailek megválaszolása. Az aggodalmi felidéztek a kiábrándító érdemjegyeket, amelyeket az iskolai feladataira kapott, hiába fordított rájuk annyi időt, a korábbi havi beszámolókkal kapcsolatos problémáit, és a hangok kórusát, amely folyton arra emlékeztette, micsoda lehetőségek nyílnának meg előtte, ha keményebben dolgozna. Ezek az emlékek formálták az írásbeli feladatokkal kapcsolatos várakozásait, amelyek idővel aggodalommal teltek meg. Már a havi beszámolóval való szembenézés gondolata is nanomásodpercek alatt kiváltotta a rossz érzéseit. Barry reakciói teljesen logikusak voltak a múltja alapján, de nem voltak összhangban a jelenlegi céljával, hogy befejezze a munkabeszámolóját.

Más érzelmekhez hasonlóan a szorongás jeleit is dekódolni kell. Ennek részét képezi a jelenlegi helyzetted, az előzményeid és a célkitűzéseid mérlegelése, hogy meghatározd, hogyan tudod ezeket a szándékaidhoz képest a legjobban értelmezni és kezelni. Az ADHD egy pluszréteget ad ehhez a folyamathoz, mivel, ahogyan azt Barry példája mutatja, hatással van minden olyan tényezőre, amelyek a várakozásaidat és a visszamenőleges értelmezéseidet formálják és irányítják, és amelyeket a szorongás arra használ, hogy azonosítsa a kockázatokat.

Trent például barátságos természetű, de a szórakozottsága és

feledékenysége számos társasági helyzetben okozott neki gondot fiatalabb korában. Elfelejtett ígéreteket, vacsorafoglalásokat, zenekari próbákat. Ezek az ADHD-vel kapcsolatos zűrzavaros helyzetek, amelyekhez hasonlók még felnőttkorában is megestek vele, a szorongását folyamatos készenléti állapotná változtatták, amelyben mindig csalódásra és elutasításra számított. Ennek eredményeként lassan eltávolodott mindenkitől, aki nem tartozott a biztonságos emberek alkotta legbelső köréhez. Nem hitte el magáról, hogy bárkiben jó benyomást keltene, ezért kifejlesztett egy behódoló és engedelmes alaphozzáállást, hogy elkerülje mások rosszsallását. A szorongása arra készítette, hogy biztonsági játékot játsszon, és utasítsa el mások baráti közeledését, hiszen a kapcsolatok túlságosan kockázatosak. Ez a reakció megfosztotta őt a potenciális barátoktól.

Reflexió

Gondold át, hogy szembesülsz-e olyan hétköznapi helyzetekkel, amikor az ADHD szorongást kelt benned, és megzavarja a szándékaidat. Írd le a gondolataidat!

Miért tesz annyira stresszessé és szorongóvá az ADHD?

Nézzük meg közelebbről a felnőttkori ADHD-szorongás kapcsolatát! Az ADHD következetes következetlenségének egyik frusztráló tényezője az, hogy amikor olyan dolgokkal foglalkozol, amelyeket élvezel, érdekesnek találsz, vagy amelyeknél biztos vagy abban, hogy meg tudod valósítani őket, olyankor valószínűleg nem szorongsz. Például szemtől szemben remek tanácsadó vagy, de szenvedsz az összefoglaló jelentéssel. Az iskolában a kihívásokkal teli, érdekes tárgyakkal csupa jelest kapsz, de lemaradtál a többiektől vagy megbuktál a könnyű, de unalmas tárgyakkal. Soha nem kérelmez el a személyi edződdel megbeszélte időpontokról, de elfelejtetted a gyereked iskolai fogadóóráját. Amikor olyan helyzetekkel kell szembenézned, amelyek felfedik az ADHD okozta gyengeségeidet, valószínűleg olyan érzelmek ébrednek benned, mint a szorongás, a félelem, az aggodalom vagy a stressz, mert a tapasztalataid azt mutatják, hogy ezek a helyzetek kockázatosak számodra.

Az ADHD-val való megküzdés részeként a szorongással (és más érzelmekkel) való kapcsolatod megváltoztatásának egyik aspektusa az, hogy megfejtse, milyen témákkal kapcsolatban küldenek jelzéseket ezek a kényelmetlen érzelmek. Egészen a közelmúltig a szorongást elsősorban úgy írták le mint a fenyegetés vagy a veszély kockázatának érzékelése. Kétségtelen, hogy ez fontos része a jelenségnek, és sok szót használunk szinonimaként a szorongás leírására, de különböztessük meg az olyan, köznapiabb kifejezésektől, mint a félelem, az aggodalom

és a stressz.

A *félelem* jelen idejű, zsigeri érzés, amelyet akkor érzel, amikor szembesülsz (vagy szembesülni vélsz) valamely közvetlen veszéllyel, például meglátsz egy pókot (vagy egy játék gumipókot, amelyről azt hiszed, hogy valódi), egy balesetveszélyes helyzetet vezetés közben, vagy más aktuális eseményt. Ezzel szemben a szorongás jövőorientált.

Az *aggodalom*, avagy a „kétség általi halál” (Hallowell kifejezése) konkrét, valós eseményeken való rágódás, például hogy hogyan fogsz szerepelni egy nagy tétellel járó vizsgán, vagy hogy elkésel-e az állásinterjúról. Aggódhatsz például egy e-mail miatt, újra és újra elolvasod, hogy megbizonyosodj róla, a gondolataid kellőképpen rendezettek, és egy órát töltesz egy húszszavas üzenettel.

A *stressz* olyan érzés, amely átszövi a szorongást. Egy külső elvárásra adott reakció, például amikor már eleve túlfeszített vagy a munkahelyeden, és meg kell küzdened még azzal is, hogy a kocsidnak valami baja van. Még a pozitív elvárások is stresszesek, mint például egy munkahelyi előléptetés vagy a vakációra való felkészülés. Valószínűleg a *stressz* szót használod arra az érzésre, hogy zsonglőrködnöd kell a sok kötelességgel és felelősséggel. A barátaidat is hallhatod hasonló élethelyzetekről panaszkodni, az ADHD viszont pluszterheket ró rád, a végrehajtó funkciók hibás működése miatt. Például előfordulhat, hogy bár igyekszel minden szükséges szervezési és időgazdálkodási eszközt bevetni a munka és a családi kötelezettségek összehangolásához, mégis folyton kudarcot vallasz. A stressz mértékének különbsége olyan, mintha két

embernek azt mondanák, írják le, mit okoz egy heves szélfúvás. Az ADHD-val nem rendelkező személy attól tartana, hogy egy erősebb szellő elviszi a papírokat, amelyek nincsenek lefűzve. Aki ADHD-val küzd, az attól tart, hogy a hurrikán erejű szél letépi a háza tetejét. Általánosságban elmondható, hogy a felnőttkori ADHD-szorongás összekapcsolódás a különböző feladatokhoz fűződő félelmetes asszociációkból ered, amelyek az ADHD-val kapcsolatos múltbéli frusztrációkon alapulnak.

Ennek az összekapcsolódásnak nem kell megfelelnie valamely formális diagnosztikai szorongáskategóriának, például a fóbiának ahhoz, hogy problémákat okozzon és hogy kiérdemelje a figyelmet. A felnőttkori ADHD-szorongás kapcsolat szempontjából a legfontosabb szorongásos probléma a generalizált szorongásos zavar (GAD), amely a lakosság 2–6 százalékát érinti. A GAD-ot *alapvető* szorongásnak nevezik, hasonlóan a szorongásos hajlamhoz, mint amikor például valaki túlzott mértékű stresszt él át a személyazonosság-lopás megalapozatlan kockázata miatt. Én amellet érvelek, hogy az ADHD-val való megküzdéssel kapcsolatos aggodalmak őszinték. Ezek az érzések a régóta fennálló ADHD okozta frusztráció következményei, hiába próbálsz mindent megtenni, hogy legyőzd őket. A GAD jó gyűjtőfogalom a felnőttkori ADHD-szorongás kapcsolatra, amelyet a következő alfejezet tárgyal.

Hogyan jött létre az ADHD-szorongás összekapcsolódás az életemben?

A könyv bevezetőjében idézett tanulmány, amely megállapította, hogy a nők hajlamosabbak a felnőttkori ADHD-szorongás összekapcsolódásra, szintén erős összefüggést talált az ADHD és a GAD között egy kanadai felnőttek nagy létszámú reprezentatív mintáján végzett elemzés során. Ebben a GAD-ban szenvedő felnőttek több mint 10 százaléka számolt be ADHD-diagnózisról is. Az ADHD-s felnőttek kétszer nagyobb valószínűséggel számoltak be GAD-ról, mint az ADHD-val nem rendelkező egyének. Ez valójában nem volt meglepő újonság, hiszen a felnőttkori ADHD és a szorongás összekapcsolódását már korábban alaposan vizsgálták.

Stresszérzetek

A GAD-diagnózisnak az ADHD szempontjából közvetlenül releváns egyik jellemzője az aggodalom vagy félelem, amelyet az emberek gyakran úgy írnak le, hogy stresszesnek érzik magukat. A GAD alábbi fizikai tünetei részben átfedésben vannak az ADHD-vel:

- nyugtalanságérzés, amely magában foglalja a izgatott fészkelődést vagy a késztetést, hogy mindig csinálj valamit, vagy fel-alá járkálj, ha aggódsz;
- koncentrációs nehézségek vagy a tartós összpontosítás képességének gyengése a feladatok, megbeszélések és

beszélgetések esetében, többek közt az aggasztó gondolatok miatt;

- alvási problémák, leggyakrabban elalvási vagy alvásban maradási problémák, vagy az elme elcsendesítések nehézségei, különösen a nem múltó aggodalom miatt.

Emellett más, vegyes szorongásos és stresszes reakciókat is észlelhetsz, például fejfájást, izomfeszültséget vagy magas vérnyomást. Az átfedő tünetek felerősíthetnek más egészségügyi panaszokat, mint amilyen például az irritábilis bél szindróma.

Az ADHD-val való együttélés stresszes. Láttuk, hogy Barry, Kelly, Susan és Trent aggodalmai a tapasztalataikban gyökereznek, különösen azelőttről, hogy megtudták volna, ADHD-juk van. Az általad tapasztalt hasonló reakcióknak is van értelmük, mert a szorongás és az aggodalom olyan érzések, amelyek a pillanatnyi történésekkel kapcsolatos észleléseiden alapulnak, de a múltadban tapasztaltak táplálják őket. Ezek az észlelések segítenek meghatározni, hogyan tarts továbbra is a céljaid felé. Az ADHD-s felnőttek számára a tervek készítése elsősorban azt jelenti, hogy szembenéznék a jövővel és a „mi lesz, ha” szorongással. Ennélfogva az ADHD következetes következetlensége bizonyos fokú bizonytalanságot ad a tervekhez. Egy ütemterv felállításának gondolata stresszt és ellenállást vált ki sok ADHD-s felnőttél. Ez annak a nagyon is valós lehetőségnek köszönhető, hogy esetleg nem csinálják majd meg, amit elterveztek, ami egy újabb lehetséges kudarc miatti újabb adag aggodalmat pakol a meglévőkre – vagy sem. A

bizonytalanság ebben is működik.

Ennek a bizonytalanságnak a kezelése fontos elem a generalizált szorongás kezelésében, különösen azoknál, akik ADHD-val élnek. Az ADHD minden alkalommal előáll egy jó kövér „mi lesz, ha” forgatókönyvvel, amikor a céljaidat és a terveidet mérlegeled.

A bizonytalanság érzése

Amikor stresszesnek érzed magad amiatt, hogy tudod-e tartani a tempót a munkádban, vagy mert egy közelgő teljesítményértékelésre vársz, próbálsz-e lebeszélni magad róla? Például azzal, hogy emlékezteted magad arra, hogy az a munka nem tarthat olyan sokáig, vagy felsorolhatod magadnak az okokat, amiért a főnököd értékelése biztosan rendben lesz. Mi történik ilyenkor? Megnyugszol és ellazulsz? Vagy inkább „mi lesz, ha” forgatókönyvek járnak az eszedben? Például hogy *Mi lesz, ha a munkám sokkal tovább tart, mint amire számítottam?* vagy *Mi lesz, ha a főnökömnek elege van a késéseimből, és készített nekem egy teljesítményjavító tervet?* Az az első lépés a kirúgáshoz! Addig gyötröd magad a legrosszabb esetek forgatókönyveivel, amíg túl stresszes leszel a munkához, vagy egész éjjel hánykolódsz a teljesítményértékelő előtt?

Ezek csak példák arra, hogyan vált ki a *bizonytalanság* és még inkább a *bizonytalanságintolerancia* – az élet kiküszöbölhetetlen kockázataival való birkózás – szorongást és olyan tüneteket, mint a nyugtalanság, az alvási nehézségek és a stressz. Ha nehézségeid vannak a nem 100 százalékig

egyértelmű helyzetek és döntések kezelésével, akkor valószínűleg megkérdőjelezed a saját véleményedet és döntéseidet is, és úgy érzed, a kétely megbénít. Elképzelhető, hogy problémáid vannak a váratlan változások okozta stressz kezelésével, és inkább teljesen feladod a terveidet, ha megváltoznak, ahelyett hogy kitartnál mellettük, például átütemeznél egy elmulasztott találkozót. Vagy előfordulhat, hogy azt veszed észre, a tervek megváltozása téged sokkal jobban zavar, mint másokat.

Vesd össze a bizonytalanságintoleranciát a felnőttkori ADHD és a végrehajtó funkciók diszfunkciójának leírásával! Ahogy korábban mondtam, az ADHD-t a szervezéssel és az értékes célok és törekvések (mind a kötelezők, mind a vágyottak) végrehajtásával kapcsolatos következetes következetlenség jellemzi, valamint az olyan tevékenységekkel kapcsolatos nehézségek, mint a különféle házimunkák, munkahelyi projektek, társasági események és hobbik. A felnőtt felelősségek és célok hatékony kezelése, mint például a házimunka rendszeres elvégése, a munka, a testmozgás, a szülői köteleességek meg az összes többi feladat tartós erőfeszítést igényel, és azt, hogy bízz a képességeidben, abban, hogy lépést tudsz tartani az eseményekkel, és tudod kezelni a bizonytalanságot. Különösen a hosszabb távú célok elérése érdekében kell sínen tartanod magad. Az ADHD és a szorongás viszont épp ezeknek a felelősségeknek és a velük járó bizonytalanságoknak a kezelésekor szövetkezik össze, hogy problémákat okozzon neked.

Reflexió

Gondolj mind a szorongásban megnyilvánuló bizonytalanságintoleranciára, mind arra a kiszámíthatatlanságból fakadó bizonytalanságra, amelyet az ADHD teremt meg az életedben. Milyen példák illenek rád és a tapasztalataidra?

Ahogy az egyik kliensem fogalmazott, miután úgy írtam le neki az ADHD-t, mint a viselkedés időbeli megszervezésének nehézségeit: „Ez az! A főnököm mindig azt mondja, ha tíz percen belül kell tőlem valami, én öt percen belül szállítom. De ha két hetem van rá, akkor egy hónapba telik.” Ha most azonnal kell valami, talán te is összeszedettnek és koncentrálnak érzed magad, és azonnal tudsz reagálni, mint akkor tennéd, ha egy bombát kellene hatástalanítanod. A két hét azonban túl sok elkalandozásra adhat teret. A projektet el kell végezni, de nem most. A célvonal messze van, és az így megnyíló távlatokba könnyű beleveszni. A tanulság mindebből az, hogy az ADHD maga is bizonytalanságot generál.

A felnőttkori ADHD-szorongás összekapcsolódás jól szemlélteti, ezáltal segít megérteni, hogy az ADHD-ből fakadó

nehézségek és frusztrációk hogyan kapcsolódnak össze a szorongással, és hogyan sokszorozódnak meg általa. A következő alfejezet visszakanyarodik a felnőttkori ADHD-szorongás kapcsolat következetlenségéhez, hogy meghatározzon egy másik létfontosságú összetevőt, amelyet ez a gyakorlókönyv megcéloz: az elkerülést.