

Gyakorlatias eszközöket kínáló útmutató ahhoz, hogy az ADHD-val élők javíthassanak az életminőségükön és az emberi kapcsolataikon.

T A M A R A R O S I E R, P H D



WÁSKÉNT HUZALOZVA

ÉLETVEZETÉS ÉS ÉRZELEMKEZELÉS

ADHD MELLETT

GABO

TAMARA ROSIER, PH.D.



WÁSKÉN HUZALOZVA

ÉLETVEZETÉS ÉS ÉRZELEMKEZELÉS
ADHD MELLETT

GABO

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült: Tamara Rosier, PhD: Your Brain's Not Broken – Strategies for Navigating Your Emotions and Life with ADHD
Revell, a division of Baker Publishing Group, Michigan, 2021

Fordította: Adámy Luca

Copyright 2021 by Tamara Rosier

Originally published in English under the title Your Brain's Not Broken by Revell, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

All rights reserved.

Hungarian translation © Adámy Luca, 2025

Hungarian edition © GABO Kiadó, 2025

Minden jog fenntartva. A könyv bármely részletének közzétételéhez a kiadó előzetes hozzájárulása szükséges.

Kiadja a GABO Könyvkiadó

Felelős kiadó: Földes Tamás

Felelős szerkesztő: Roboz Gábor

Tördelő: KFBook Design Stúdió

Borítóterv: Somogyi Péter

Korrektor: Varga Virág

ISBN 978-963-566-817-5

gabo.hu

facebook.com/GABOKIADO

instagram.com/gabo_kiado

A Gabo Kiadó e-könyveinek kizárólagos terjesztője a DiBookSale Zrt.

Elektronikus verzió v1.0

Az ADHD-osztagnak:

Brooke-nak, Kaitlynn-nek, Megannek és Tomnak. Köszönöm,
hogy napi szinten inspiráltok. Egy hajóban evezünk.

A neurotipikusoknak:

Laurennek, Adamnek és Ridge-nek. Köszönet a szeretetért, a
türelemért, na meg azért, hogy egyszer-kétszer kölcsönadtátok a
prefrontális kérgeteket.

TARTALOM

Köszönetnyilvánítás

Bevezető: A tettetés vége

1. És *hopp!* egy újabb gondolat
2. Manók, piszkos kisbabák és Lucille Ball
3. Az eltűnt komornyik esete
4. A nyúl nyomában
5. Szörnyek a fejünkben
6. Kártékony serkentők
7. A motivációgyilkosok ellenszere
8. Oldd Meg Ábra
9. Megjósolható mintázatok
10. A létrán felfelé
11. Üdv itthon
12. Áttáncolni egy napon
13. Az elveszett játékok szigete
14. És most?

A melléklet: Oldd Meg Ábra

B melléklet: Az ADHD-történeted megírása

C melléklet: Ha egy szeretted ADHD-s

D melléklet: Olvasnivaló ADHD-s személyeknek

E melléklet: Miből áll az ADHD-tanácsadás?

A GABO Kiadó e-könyveiről

Ha tetszett a könyv, olvassa el ezt is

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

A könyv írása közben belecsúsztam az összes motivációgyilkos csapdába, amelyekről a hatodik fejezetben lesz szó: elkerülés, szorongás, halogatás, düh, szégyen és öngyűlölet. Szeretném megköszönni a családomnak és mindenkinek, aki segített konfrontálni az imént említett manipulatív csirkefogókat.

A férjemnek, Tom Emighnek: hiszel abban, hogy *megfelelő támogatás* mellett bármire képes vagyok. Te vagy a megfelelő támogatóm. Nagyon köszönöm, hogy az ötleteim kidolgozásakor figyelmesen végighallgattál.

Az ADHD-s gyerekeimnek, Kaitlynn Tefftnek, Brooke Rosiernek és Megan Lorenznek: köszönök mindent, amit az állapottal kapcsolatos megéléseitekről tanítottatok nekem. Kiváltságnak érzem, hogy ott lehettem mellettetek, miközben felnőttekké értetek. Nagyon megkönnyebbültem, hogy ilyen elragadó felnőttekké lettetek. Egy rövid ideig azért volt bennem kétely.

A gyermekemnek – aki nem ADHD-s, de mindig is szeretett volna benne lenni a könyvben –, Lauren Rosiernek: íme, itt vagy. Téged figyelek, amikor azt próbálok megérteni, hogyan gondolkodik egy neurotipikus egyén. Köszönöm, hogy következetes, szeretetteljes és türelmes vagy mivelünk, akik következetesen következtelenek.

A vejemnek, Adam Lorenznek: köszönettel tartozom, amiért arra bátorítottál, hogy írjak egy könyvajánlót, és hittél abban, hogy fontos mondanivalóm van. A biztató üzeneteid elkergették a gonosz demotivátorokat.

Az írói coachomnak, Lissa Halls Johnsonnak: köszönöm, hogy arra bátorítottál, hagyjam el a tudományos nyelvezetem valami valódiért

cserébe. A finom unszolásodra megjött az önbizalmam. Te vagy a könyv dűlája.

A Revell fantasztikus csapatának: köszönöm mindannyiótoknak, akik olyan sokat segítettek nekem. Külön köszönet Andrea Doeringnak, a kiadói szerkesztőnek, amiért lehetővé tette, hogy elmeséljem az ADHD-hoz kapcsolódó történeteimet. Az ő szerkesztőcsapata, Kristin Kornoelje és Jessica English csiszolták fényesre a szöveget. Becsülendő, hogy minden részletre odafigyeltek. Köszönet Laura Palmának a borítótervéért.

Oren és Chris Masonnek az Attention MD-től: Chrisszel tíz évvel ezelőtt ültem le kávézni. *Lehetnél ADHD-coach*, mondta. És végre egyszer hallgattam valakire. Köszönöm mindkettőtöknek, hogy a kezdetektől fogva támogattátok a karrierem ebben a szakmában.

És végezetül, köszönöm a klienseimnek: nélkületek nem létezne ez a könyv. Egytől egyig mélyebb betekintést engedtek számomra abba, hogy milyen az élet ADHD-val. Köszönöm, hogy megosztjátok velem az utatokat.

BEVEZETŐ

A tettetés vége

Ha elviszel engem egy nagyobb partira, kapcsolatépítő eseményre vagy adománygyűjtésre, biztos, hogy ott az ADHD-val élő személyek felé fogok nyitni. Nem szándékosan. Egyszerűen mindig így alakul. Nem azért, mert én alapítottam a West Michigan-i ADHD Központot, és nem is azért, mert több mint tizenkét éve dolgozom a szakmában. Az sem magyarázat, hogy négy gyerekemből három ADHD-s. A valódi ok az, hogy ösztönösen felismerem a törzsembe tartozókat. Tudod, én is ADHD-val élek. Bár ezt valószínűleg észre sem vennéd – elsőre.

Az ADHD tünetei javarészt rejtve maradnak, hacsak nem vagy tisztában azzal, mire kell figyelni. A legtöbb esetben senkinek sem tűnne fel, hogy nehezen bírok egy helyben ülni, mivel nem igazán mocorgok látványosan, és nem kelek fel mászkálni csak úgy. Ehelyett titkon elfoglalom magam azzal, hogy az ékszereimet piszkálom vagy végigfuttatom az ujjam a kezemben tartott pohár száján.

Közösségben talán észre sem vennéd, mennyi mindent megteszek a beilleszkedés érdekében, vagy hogy mekkora energiát fektetek abba, hogy *normálisnak* tűnjek. Folyamatosan nagy szorgalommal igyekszem elnyomni az ADHD-s magatartásomat azzal, hogy úgy teszek, mintha lekötne az udvarias csevegés, nem vágok mások szavába, és figyelmesen végighallgatom őket. Az érett viselkedés tettetése az előbb vagy utóbb elhatalmasodó, impulzív gondolatok és cselekvések egyvelegével végül a társas életből való kiégésbe torkollik. Így inkább a hozzám hasonlóknak vonzanak: akik poénkodnak és a szavadba vágnak. Amikor ADHD-sok találkoznak, a beszélgetés összevissza ugrál egy rakás téma körül, mintha

csak egy nagy közös tudat szabad áramlását hallgatnád. Ebben a környezetben nem kell úgy tennem, mintha nem lógnék ki a sorból. Nem kell a tüneteimre koncentrálnom. Jelen lehetek a pillanatban, élvezhetem az adott eseményt, és békében lehetek az ADHD-s énemmel.

Hacsak nem töltesz el velem valamennyi időt, valószínűleg nem tudod, hogyan hat rám az ADHD a mindennapokban. Azt viszont észreveheted, hogy nehezemre esik megjegyezni dolgokat, figyelni a megbeszéléseken és befejezni a feladataimat. Gyakran előfordul, hogy keresek valamit, amit nem a helyére tettem, miközben magamban azt motyogom, hogy *hol a csudában lehet?* Ha nem tudnád, hogy ezek az ADHD tünetei, azt gondolhatnád rólam, hogy felelőtlen, szétszórt, megbízhatatlan vagy egyszerűen csak ostoba vagyok. Ez azért van, mert az ADHD tüneteit gyakran félremagyarázzák, és személyiségjegyekként tudják be ahelyett, hogy neurológiai eltéréseknek tekintenék.

Mivel tisztában vagyok azzal, hogy a legtöbben nem ismerik elég jól az ADHD-t, és félreértelmezik a látható tüneteit, mindent megteszek azért, hogy *normálisnak* tűnjek – amihez tettetnem kell magam. Az élet egyébként egyszerű feladatai napi szinten küzdelmet jelentenek számomra. Például szívesen felhívnám a barátaimat, hogy elmenjek velük kávézni, de bármi, ami nem *ebben a pillanatban* történik, megszervezhetetlennek tűnik. Vannak napok, amikor úgy érzem, képtelen vagyok egy mederbe önteni a szétszóródott gondolataimat elég ideig ahhoz, hogy egyáltalán belekezdjek egy feladatba, nemhogy be is fejezzem azt. Olykor a tüneteim palástolására tett próbálkozásaim csúfos kudarcot vallanak. Az ADHD-ből fakadó apró hibák pedig a nap folyamán felgyülemlenek: két kliensnek ugyanazt az időpontot adom, elfelejtem befizetni valamelyik számlámat, vagy lehúzva hagyom a kocsim ablakát egy esős napon. Estére teljesen kimerülök, és egy csődtömegnek érzem magam.

Pontosan tudom, az ADHD-n kívüli világ hogyan gondol miránk, ADHD-sokra. Korábbi feletteseim, barátaim, sőt még családtagjaim is hanyagság, lustaság vagy szimplán butaság jeleinek könyvelték el a tüneteimet. Még az is, aki tudja, hogy ADHD-val élek, hajlamos

jellemhibának tekinteni a kórisméket, és rám szól, hogy figyeljek már oda jobban erre vagy arra.

Sűrűn tartok előadásokat sokszínű közönségnek arról, miként hat az ADHD az egyénre. Az egyik ilyen estén szülők nagy csoportjával beszélgettem az ADHD-val felcseperedő gyerekek érzelmi biztonságának témájáról. Kiemeltem a problémamegoldásra való ösztökélés fontosságát. Elmagyaráztam, milyen könnyen merül el egy ADHD-s személy a szégyen- és alkalmatlanságérzet tengerében. Végezetül néhány szülő beállt elém egy sorba, hogy feltehessék a felmerülő kérdéseiket, én pedig segítettem nekik kidolgozni a gyermekneveléssel kapcsolatos következő lépéseiket. Egy jó szándékú, nem ADHD-s szülő feljött hozzám a pódiumra, és azt mondta, „elviszem a poharad. Tudom, hogy úgyis elfelejtenéd”, aztán kacsintott, és nevetett egy jót a saját viccén. Biztos letaglózottnak tűnhettem, mert hirtelen megváltoztak a vonásai, és azt kérdezte: „Jaj, szükséged volt még rá?”.

A szavai arculcsapásként értek. Feltételezte, hogy tényleg megfélemednék a pohárról, és kifigurázta ezt a nehézségemet, amivel túlságosan is érzékeny ponton hasított belém: „Megcsinálom helyetted, hiszen te úgyis túlságosan hanyag/ostoba/megbízhatatlan vagy hozzá.” Addigra már rég megtettem a feledékenységem elleni óvintézkedéseket azzal, hogy az előadáson használt távirányítót mindig a poharam mellé raktam le, így azt biztosan nem hagytam volna ott.

A hazafelé tartó repülőúton belegondoltam, hogy milyen könnyen elfog az alkalmatlanság érzése. Bárcsak azt mondta volna az a nő, hogy „szeretnék segíteni neked ebben”. Tudom, hogy nem azt a negatív üzenetet akarta közvetíteni, hogy hanyag volnék. De mivel mi, ADHD-sok olyan sok erre vonatkozó apró visszajelzést kapunk, mindez egymásra halmozódik és csorbát ejt az általános jóllétünkön.

A fenti problémának csak az egyik része az, ahogy a többi ember megítél engem, a másik része a saját magam feletti, kemény ítélkezés. Sok más ADHD-s személlyel egyetemben én is érzékeny vagyok az elutasításra és a kritikára. A kognitív torzítás áldozatává válok, és ott is kritizálást érzek,

ahol az nincs jelen, mint például azon a konferencián a segítőkész szülő esetében.

Megpróbáltam elrejtetni az emberek elől az eredeti gondolkodásmódomat és viselkedésmintáimat, hogy beilleszkedjek egy nem ADHD-s világba. Megfigyeltem a nem ADHD-s emberek mintázatait – hogy ők hogyan gondolkodnak és viselkednek –, hogy jobban beolvadjak közéjük. Arra a következtetésre jutottam, hogy képtelen vagyok tovább mímelni a neurotipikus létet. Ehelyett muszáj őszintének lennem azzal kapcsolatban, hogyan hat rám az ADHD, mi zajlik a fejemben, mit miért csinálok, és ha mindezt megértettem, azt felhasználhatom a társadalomban való boldogulásomhoz. Ez folyamatos alkalmazkodási játék, cserébe viszont működik! Nem kell többé megjátszanom magam. Elfogadom, hogy más vagyok, mint azok, akik nem ADHD-val élnek. És bár egy felgyorsult, túlságosan is ingergazdag világban élek, ahol könnyen elterelődik a figyelmem, képes vagyok megtalálni az utat, ha mindig újabb készségeket és attitűdöket fejlesztek ki. Azáltal, hogy megismerem az agyam sajátos működését, különböző trükköket és kikapukat alakítok ki, melyeknek köszönhetően képes vagyok elintézni a dolgaimat, és megbocsátani magamnak, ha ez mégsem sikerülne.

Ha ADHD-val élsz, tudnod kell, hogy az agyad másként van huzalozva. Azért nem úgy működik, mint egy *normális*, neurotipikus személyé, mert máshogy lett bekötve. Néhány része túl-, néhány pedig alulműködik egy nem ADHD-s agyhoz viszonyítva. Ha látjuk, miben különbözik egy ADHD-s agy működése egy neurotipikusétól, az segít a megértésben, az elfogadásban és a különbségek kompenzálásában.

Az első teendőnk annak elfogadása, hogy az ADHD egy összetett zavar, amely az érintettek életének minden területére kihat. Szeretném, ha megtanulnád felismerni az állapotod jellegzetességeit, hogy aztán olyan alkalmazkodási stratégiákat vezethess be, amelyek gördülékenyebbé teszik a mindennapjaidat. Az ADHD-ról szerzett tudás erőt ad ahhoz, hogy a tettetés szükséglete nélkül is kézben tarthasd a tüneteidet.

Az első, második és harmadik fejezetben megismerheted az ADHD-val élő emberek bonyolult érzelmi világát. Látni fogod, hogy az összetett

érmelkek számos különböző formában ütnek fel a fejüket. Van, akinek például beletörnek a bicskájába abba, hogy megnyomja a stop gombot, amikor dühös vagy frusztrált valami miatt. Mások nem igazán tudják rávenni magukat olyan tevékenységekre, amelyek untatják őket. Az ADHD érmelmi összetevőinek felismerése segít kompenzálni azok hatását.

A negyedik, ötödik és hatodik fejezetben fejest ugunk az ADHD gondolati világába. A zavarral érintett elmében gyakori figyelemelterelő tényezők azok a folyamatos negatív üzenetek, amelyekkel önmagunkat bombázzuk. Mintha gonosz kis manók lennének, ide-oda settenkednek, és olyan hazugságokkal tömnek a fejünket, amiket szépen elhiszünk nekik. Elültetik a félelem, a kudarc és az értéktelenség érmzését. Most megtanulhatod, miként ismerd fel ezeket a kognitív torzításokat, hogyan címkézd azokat, és mit tegyél a továbblépés érdekében.

A hetedik, nyolcadik és kilencedik fejezetben megismered, hogy az ADHD-s emberek hogyan viszonyulnak az időhöz, az energiához és a motivációhoz, és hogy mit lehet kezdeni mindezzel. Megtanulod az *Oldd Meg Ábra* használatát, amivel áttekintheted a feladataidat, valamint beoszthatod az idődet – és ami a legfontosabb, elkezdheted ADHD-barát módon megközelíteni az életed egyes területeit.

A tizedik fejezet bemutatja, miként járul hozzá az érmelkek, gondolatok és cselekedetek kézben tartása a pszichés jóllétedhez. Az *ADHD Lelki Egészség Létrája* segít átlátni, mi történik a lelkivilágodban, így könnyebben tudod majd kezelni a pillanatnyi helyzeteket, valamint megalapozottabb döntéseket fogsz hozni.

A tizenegyedik fejezet a határkijelölés fontos témáját boncolgatja. Egy személy határai lényegében iránymutatók, szabályok vagy korlátok, amelyeket ő maga alkot meg annak érdekében, hogy észszerű és biztonságos keretet szabjon annak, ahogy mások interakcióba lépnek vele. Sok ADHD-val élőnél egészségtelen határok alakulnak ki, aminek következtében nehézségeik támadnak az emberi kapcsolatok, az aktivitás-pihenés és a helyzethez illő érmelkek koordinálása terén. Ha jól húzod meg a határaidat, hatékonyabban és biztonságosabban tudsz létezni a világodban.

A tizenkettedik fejezet három gyakorlati területen segít a tünetek enyhítésében: az alvás kezelésében, a teljesítőkéesség védelmében és a feladatok begyakorlásában. Ezekre a témákra fókuszálva stabil alapot kapsz az életedhez szükséges későbbi ADHD-barát stratégiák kidolgozásához.

A tizenharmadik fejezetben az ADHD-s gyerekek érzelmi biztonságban történő felneveléséről lesz szó. Megtaníthatod a gyerekeidnek az önhatékony és a lelki ellenálló képesség erejét. Gondos nevelés és bizonyos készségek elsajátítása mellett az ADHD-s gyerekek is magabiztos felnőtteké cseperedhetnek.

Mire az utolsó oldalra érsz, remélhetőleg már megtanultál türelmesen és kedvesen bánni magaddal, akárcsak mindenki mással, akin felismered a zavar jeleit. És mindenekelőtt tudatosítod magadban, hogy bár az ADHD mellett kihívást jelent a kellemes lét kialakítása, igenis lehetséges termékeny és kielégítő életet élni vele.

1.

És *hopp!* egy újabb gondolat

„Csak úgy cikáznak a gondolatok az agyamban!”, mondta Kristine, miközben a mindennapjait uraló káoszról magyarázott. „*Hopp!* Igen, ezt meg kell jegyeznem. *Hopp!* Ezt azonnal meg kell csinálnom, még mielőtt elfelejtem. *Hopp!* Tedd ezt. Tedd azt. *Hopp! Hopp! Hopp!* Egész nap. Mintha megvadult volna a telefonom, és folyamatosan értesítésekkel bombázna.” Hosszan, nagyot sóhajtott, ami végül könnyekbe torkollott. „Nem bírom már ezt kezelni. Egyszerűen képtelen vagyok rá.” Miközben beszélt, odanyújtottam neki az asztalon lévő zsebkendőtartót. „Minden csupa rendetlenség: a kocsim, a lakásom. Folyamatosan hülye, apró hibákat véték. Mindig fáradt és túlterhelt vagyok. Rendszeresen mantrázom, hogy »Kristine, ennél többre vagy képes. Szedd össze magad!« De úgy tűnik, nem megy. A vőlegényem megkérdezte, hogyan segíthetne – de azt sem tudom, miben kérjek segítséget. Olyan sokan akarnak segíteni. De mire kérjem őket?”

Miközben beszélt, kihallottam a szavaiból az övéhez hasonló zavarral küzdő felnőttekre jellemző frusztrációt és hanghordozást. A panaszai korántsem számítanak ritkaságnak. Sok felnőtt kliensem kortól és nemtől függetlenül hasonló tapasztalatokról számol be nekem. Belefáradnak abba a rengeteg gondolatba, amely egy időben csapódik egymásnak az elméjükben. Frusztráltak, és haragszanak magukra, amiért még a legegyszerűbbnek tűnő feladatokat sem tudják elvégezni. Mindeközben sokan arról számolnak be, hogy furcsamód képesek órákig átlagon felüli koncentrációt fenntartani az olyan dolgoknál, amelyek érdeklik őket. És

Kristine-hez hasonlóan gyakran azt is elmondják, hogy hajlamosak elsiklani bizonyos részletek felett, ami pedig hibás vagy hiányos munkavégzéshez vezet.

Kristine-nek olyan neurológiai zavara van, amely az Egyesült Államok felnőtt népességének majdnem öt százalékát érinti. Figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarnak, avagy ADHD-nak nevezik (angolul attention deficit hyperactivity disorder). A korábban figyelemzavarosként ismert ADHD-s felnőttek az agyuk fejlődése és működése révén gyakran nehézségként élik meg a figyelmük és az impulzusaik kordában tartását. Habár a zavarra a mai napig az *engedetlengyerek-betegségként* tekintenek, amely az éréssel párhuzamosan elhalványul, a tudomány mostanra bebizonyította, hogy az ADHD-t nem lehet kinőni. Néhány tünet a felcseperedés során enyhülhet vagy el is tűnhet, ez azonban nem egyenlő azzal, hogy az érintettek kinövik a zavart.

A felnőttkori ADHD nemcsak hogy létezik, hanem jelentősen befolyásolja is az egyén életminőségét. A legtöbben kamaszkorban és felnőttként egyaránt produkálják a tüneteket. Ez változhat, ahogy finomodik az ember élethez való hozzáállása, az alapvető jellegzetességek azonban akkor is megmaradnak. Vannak, akiknek nem sikerül idővel ügyesebben kezelniük a kórisméket, ők általában rejtegetni próbálják azokat – ami viszont nem megy örökké.

Megnyugtattam Kristine-t, hogy a felnőttek által leggyakrabban átélt ADHD-s tüneteket tapasztalja: a munkamemória működési zavara, koncentrálási nehézség, problémák a szervezés és az időbeosztás terén, valamint az érzékeny érzelmi világ. Sok más felnőtt ADHD-s személyhez hasonlóan Kristine fiatalabb korában képes volt a tünetek kompenzálására, azonban kezdő munkavállalóként, az életében bekövetkező jelentős változások és az egyre fokozódó felelősség közepette meglehetősen nagy nyomás helyeződött a megküzdési képességére. Éppen akkor diplomázott le, költözött haza és vállalt munkát, valamint egy hónapon belül készült megházasodni.

Kristine nincs egyedül a hétköznapi élete bonyodalmaival. Minél inkább próbálja valaki ADHD mellett megoldani a mindennapok összetettségét –

karrierépítés, családalapítás, a háztartás vezetése –, annál nagyobb kihívással találja szembe magát a rendszerezés, a koncentráció és a hidegvér megőrzése terén. Ezek bárki számára terhet jelentenek, egy ADHD-s szemében azonban egyenesen lehetetlennek tűnhetnek.

„Az emberek nem is tudják, mekkora energiát kell fektetnem abba, hogy hétköznapi dolgokat csináljak”, fakadt ki ismét Kristine. „Olyan nagyon nehéz.”

Miközben figyeltem, kihallottam a mondandójából a túl ismerős frázist: *nehéz a bőrömben lenni*. Ez nem túlzás, vagy annak a jele, hogy elmerült az önsajnálásban. Ha valaki ADHD-val él, akkor a mindennapi kihívások nem csupán nehéznek *érződnek*, hanem tényleg azok.

„Én is így érzek”, mondtam biztatásul. „Sok ADHD-s van így ezzel.”

A saját küzdelmeimről nyíltan beszélek a klienseimnek. Szeretném, ha tudnák, hogy több van bennem empátiánál, amikor az ADHD okozta kihívásokról beszélnek: én is átélem azokat.

„Elmesélem a saját megélésem”, mondtam neki. „Olyan, mintha a startvonalon állnék. Megfújják a sípot, eldördül a pisztoly. Amint mozgásba lendülök, megbotlok és elesem. Összezavarodottan lenézek, hogy megtudjam, mi történt, és akkor veszem észre, hogy a lábam egy része hiányzik! Egyértelmű, hogy képtelen leszek tartani a tempót, de senkinek sem tűnik fel a hiány. Elvárják, hogy a többiekhez hasonlóan vegyek részt a versenyen! Csak engem hibáztatnak az eséseimért, na meg a gyorsaságom és az ügyességem hiányáért.”

Kristine arcán ekkor érdeklődés váltotta fel a szomorúságot. Atletikus alkat volt, és szeretett is sportolni, így könnyen befogadta a metaforát. „Azt hiszem, számomra olyan, mintha egy akadálypályán akarnék végigfutni”, mondta. „Lépcsőkön kell felbaktatnom, gumibroncsok közt átlibbennem és kötelekre felmásznom – miközben senki sem fogja fel, hogy a lábam fele hiányzik!”, folytatta, magáévá téve a metaforát. „Mondogatom magamnak, hogy adj bele többet, Kristine. De mindig elesek. A többiek rákérdeznek, hogy miért nem úgy futok a pályán, mint mindenki más, azt követelve, hogy vegyem fel a versenyt azokkal, akiknek mindkét lába megvan. Tudom, hogy lemaradok. De ami a leginkább foglalkoztat

ilyenkor, az az, hogy mi van, ha egyszerűen az egész akadálypályát úgy, ahogy van, képtelenség teljesítenem?” Kristine ezután elcsendesült a saját kérdése hatására. Ezzel megérkeztünk a jól ismert hátrányos helyzetünkhöz, amelyet az ADHD-s közösség tagjaiként sokszor megtapasztalunk a nem-ADHD-s társainkkal szemben. A tüneteink csökkentik a hatékonyságunkat és megdöntik a céljaink elérésébe vetett hitünket.

Azt mondtam Kristine-nek, hogy az én szemszögemből tisztán látszik, hogy kemény munkát fektetett mindenbe, amivel foglalkozott, aztán hozzátettem: „De nálad nem az erő vagy az akarat jelent problémát, igaz?”

Kristine sok másik kliensemhez hasonlóan frusztrálttá vált saját magától, és minden kudarcát a befektetett energia hiányának vagy jellemgyengedésnek tudta be, miközben valójában számos nehézsége abból fakadt, hogy az agya teljesen másként működött, mint egy neurotipikus, avagy nem ADHD-s személyé.

Az ADHD különböző bosszantó tünetei egy párkapcsolattól a munkáig bármit képesek megmérgezni. Ezek láthatatlanok, mégis kikerülhetetlenek. Ha tudod, mire figyelj, könnyedén észreveheted egy ADHD-s ismerősöd vonatkozó tulajdonságait. Roberta, egy ADHD-s férfi felesége az egyik családi összejövetelük után azt mondta: „Az egész családján látom az ADHD-s gondolkodás mintázatait – ők viszont nem!” A férjével közösen ismerkedtek azzal, hogyan hat az ADHD a házasságukra, és ezzel a tudással fel tudták virágoztatni a kapcsolatukat. „A jellegzetes tulajdonságok felismerésének köszönhetően nemcsak a férjem, de az egész családja irányába több türelemmel tudok lenni.”

A figyelem irányításának és fenntartásának nehézsége

Tévedés, hogy az ADHD-val élő személyek képtelenek bármire is figyelmet fordítani vagy koncentrálni. Többnyire valójában pont, hogy *túl sok* mindenre figyelünk – főleg, ha az inger a környezetünkből érkezik. Könnyen elterelik a figyelmünket az olyan irreleváns dolgok, amelyeket az érzékelés öt csatornáján keresztül észlelünk: suttogó emberek, girbe-gurba

műalkotás a falon, egy parfüm túl erős illata, viszkető érzés a bőrünkön a pólónk cetlije miatt, nagyon élénk fények. Mivel hiányzik az agyunkból a szűrő, amely kirostálja a felesleges információkat, ezek a neurotipikus személyek számára szinte észrevehetetlen ingerek egymás hegyén-hátán versengenek a figyelmünkért. Cikázó gondolataink miatt a fókusz gyakran teljesen értelmetlen dolgokra terelődik.

A tevékenységek között történő ugrálás korántsem ritka az ADHD-val élő személyeknél. Kristine is elmesélte, hogyan szökken egy gondolatról vagy cselekvésről egy újabbra, aztán megint és megint. Ennek következtében az egyén hajlamosá válik átsiklani a részletek felett, ami hibázáshoz vagy hiányos munkavégzéshez vezet.

Az ADHD ugyanakkor segíthet is a figyelem megtartásában, amennyiben valamilyen kellemes vagy magával ragadó témáról van szó, mivel ilyenkor az agy egy része érzelmileg bevonódik a tevékenységbe. Jár hozzám például egy diák, aki órákon át olvas a második világháborúról. Beleásta magát különböző archív anyagokba, hogy megvizsgálja az emberek akkori gondolkodásmódját. A szülei eközben a fejüket rázzák, mert a nyolcadikos fiuk, aki ilyen mélységekig képes elmerülni a történelem ezen fejezetében, nem ment át a társadalomtudomány-vizsgán. A második világháború leköti őt, de a gimnáziumi tananyag nem.

Az ADHD-s agy működéséből fakadóan nehezünkre esik olyasmire figyelni, ami számunkra alapvetően nem érdekes vagy nem jár érzelmi bevonódással. A monoton vagy közönséges feladatok az átlagosnál nagyobb kihívást jelentenek. Ebből fakad, hogy gyakran a jelentéktelenebb teendőkre terelődik a figyelmünk – azok érdekesebbek vagy könnyebben teljesíthetők, mint a magasabb prioritásúak.

A fentiek mellett ott van még a *várj, mi van?* jelenség is, ami akkor fordul elő, amikor egy ADHD-s elfelejt figyelni. Azt hisszük, hogy figyelünk, aztán elkezdenek vándorolni a gondolataink. Észrevétlenül elbambulunk, és emiatt aligha emlékszünk az adott beszélgetésre, vagy nem követjük az összetett instrukciók fonalát. Ez nem azért van, mert hidegen hagy minket, mi hangzik el, egyszerűen az az oka, hogy nehezünkre esik sokáig fenntartani a figyelmünket.

Hiperfókuszáltság

Néha egészen ellentmondásos módon úgy tűnik, mintha az ADHD-val élő személyek képesek lennének fenntartani a figyelmüket, ez azonban nem a koncentráció megszokott fajtája. Amikor mélyen és intenzíven figyelünk valami számunkra érdekes dologra, tudattalanul kizárunk minden oda nem illő gondolatot és észleletet. Így tekerjük le a fejünkben és az azon kívül zajló káosz hangerejét. Hiperfókuszálásra akkor kerül sor, amikor teljesen elmerülünk egy érdekes feladatban, például egy matekpélda megoldásában vagy képek, videók szerkesztésében. Némelyikünk olyan szinten bevonódik az adott tevékenységbe, hogy ránézésre tudomást sem vesz a körülötte lévő világról.

A hiperfókuszált személy gyakran merev tekintettel néz ki a fejéből, nincs tudatában sem az idő múlásának, sem a fiziológiai szükségleteinek (mint az evés, ivás, és így tovább). A szülők és házastársak sokszor összezavarodnak attól, hogy a szerettük képes órákig olyasmire koncentrálni, mint a videójátékozás, egy kusza puzzle, egy legószett vagy a modellezés, de ugyanezt az erőbefektetést nem használják fel az egyéb teendőiknél. Így ezt a hiperfókuszot mások jellemzően tévesen önzésnek, lustaságnak vagy makacsságnak tekintik.

Hiperaktivitás és nyughatatlanság

Egyesekre tökéletesen illik az ADHD-sokról kialakult sztereotípiát, tehát kifelé élik meg a hiperaktivitásukat. Hosszasan dumálnak, egyszerre több dolgot akarnak csinálni, nehezükre esik egy helyben ülni, és folyamatosan birizgálnak valamit. Mintha valami motor hajtaná őket, olyan magas az energiaszintjük, és szüntelenül mozgásban vannak.

Ugyanakkor William Dodson, az ADHD egyik szakértőjének magyarázatából megtudjuk, hogy „a felnőtt ADHD-s személyek zöme nem kifejezetten hiperaktív, habár a belső működésük valóban az”.^{1} Sokuk számára ez a hiperaktivitás inkább belső nyughatatlanságnak vagy örvénylésnek érződik. Hajlamosak a jövő miatt aggódni. A

hiperaktivitásukat kifelé megélő társaikkal egyetemben nekik is cikáznak a gondolataik, és keresik az izgalmat, azonban mindez belül zajlik bennük.

Impulzivitás

Az impulzivitás a hiperaktivitás és a nyughatatlanság kombinációjának mellékterméke. A belső felbolydulás hatására az ADHD-s személy nehezen tartja kordában a viselkedését, a megszólalásait, valamint a válaszait. Megeshet, hogy gondolkodás nélkül cselekszik vagy hirtelen reagál valamire, nem ügyelvén a lehetséges következményekre. Az impulzivitás problémája mellett nehéz türelmet gyakorolnia. Lesz, ami lesz alapon sokszor meggondolatlanul ugrik fejest olyasmibe, aminek következtében aztán potenciálisan veszélyes helyzetekbe is sodorhatja önmagát.

Lehet szó egy apukáról, aki szeretne egy kis kerti játszóteret összerakni a gyerekeinek, de az instrukciók elolvasása vagy bárminemű tervezés nélkül rohan végig a folyamaton, aztán a végén bonthatja vissza és kezdheti előlről az egészet. Vagy egy férfiről, akinek nehezebbre esik közösségben elfogadható módon viselkedni, és gyakran a barátai szavába vág, nehogy elfelejtse, amit mondani szeretne. Vagy egy alkalmazotról, aki alig bír végigülni egy megbeszélést, vagy arról a valakiről, akiből udvariatlan és oda nem illő megszólalások szakadnak ki. Még a házastárs által nyaggatásnak érződő, ismétlődő kérdések is visszavezethetők az ADHD impulzivitásához. A gyenge önuralom egyesek számára problémát jelent, és a következményeket figyelmen kívül hagyó vakmerő, spontán cselekedetekhez vagy akár addiktív viselkedéshez is vezethet.

Az érzélemkezelés nehézségei

Habár nem szívesen ismerjük be vagy beszélünk róla, mi, ADHD-sok sokszor nehezen kezeljük az érzelmeinket. És mivel hallgatásba burkolózunk, az emberek nem látják át az ADHD lelki vetületét. Nincsenek

tisztában azzal, hogy érzékenyek vagyunk, és az érzelmeinket nagy intenzitással éljük meg.

Ez az érzelmi hiperérzékenység számos különböző formában megjelenhet. Az első és legfontosabb az, hogy egy mások számára kevés érzelmi töltettel bíró esemény bennünk, ADHD-sokban nagy hullámokat gerjeszthet. Amikor a neurodiverz zavarral működő agyunk összekeveri, hogy mi az, ami tényleg lényeges, és mi az, ami kicsit sem számít, akár egy kisebb irritációra is olyan heves érzelmekkel reagálhatunk, mint a komoly helyzetekre. Hiperérzékenységünkől fakadóan túlreagáljuk azt, ha kritizálnak minket, miközben félünk az elutasítástól, aggódunk az alkalmatlanságunk miatt, alacsony az önbizalmunk, és általában véve bizonytalanok vagyunk önmagunkkal kapcsolatban. Egy olyan apróság, mint egy könyvtári könyv visszavitelének elfelejtése, mély szégyenérzetet és megaláztatást hozhat magával. Ha egy boltban a kasszás jópofáskodó megjegyzést tesz a pénztárcánk rendezetlenségére, magunkba roskadunk, és bujdokolva töltjük a nap hátralevő részét. Talán sosem válunk igazán magabiztossá a munkahelyünkön – folyamatosan attól tartunk, hogy bármelyik apróbb hibánk miatt kirúghatnak.

Az átlagnál könnyebben válunk összezavarodottá, stresszessé vagy irritálttá. Némelyikünk hamar dühbe gurul, és könnyen robban. Egy kiszakadt szemeteszacskó miatt érzett ingerültség hatására ráripakodhatunk az élettársunkra. Vagy kifakadunk egy barátunkra, amiért véletlenül leöntötte a papírjainkat.

Néha észre vesszük, hogy az érzelmeink intenzitása nem passzol az adott helyzethez, és ilyenkor elszégyelljük magunkat. Máskor talán észre sem vesszük, hogy túl hevesen reagáltunk, hiszen hozzászoktunk már az intenzív érzelmeinkhez. Számos olyan ADHD-s személlyel élő emberrel beszélgettem már, aki úgy érzi, hogy tojáshéjon kell lépkednie a társa vagy a gyermeke környezetében, hogy mindent megtegyen a felbosszantásuk elkerülése érdekében.

Szükséges a diagnózis felállítása?

Az élet bármely felnőtt számára a zsonglőrködés művészetévé válhat. Ha azonban ADHD-s vagy, de nem tudsz erről, könnyen arra a következtetésre juthatsz, hogy valami baj van veled – főleg, ha nem áll rendelkezésedre keret, amelyben értelmezhetnéd a megélésedet. A diagnosztizálatlan és kezeletlen ADHD sok mindenre kihathat, és gyakorlatilag bármilyen területen problémát okozhat, ideértve az otthonodat, a karrieredet és a kapcsolataidat is.

Amennyiben ismerősek az imént említett jellemzések és élethelyzetek, jó eséllyel ADHD-s felnőtt vagy, és az évek során elszenvedted mindazt a megaláztatást és ingerültséget, amely ebből a szinte láthatatlan problémából ered. Talán azt érzed, hogy küzdelmes számodra a felszínen maradni, és elárast a folyamatos stressz. Az olyan tünetek, mint a koncentrációs készség zavara, az impulzivitás vagy az érzelemszabályozási nehézségek, napi szinten kikergetnek a világból. Még azt is tapasztalhatod, hogy a feledékenység miatt, vagy azért, mert bizonyos feladatokat nem tudsz befejezni, mások felcímkeztek téged a lusta, felelőtlen vagy buta jelzőkkel, és már te magad is kezded ezek alapján meghatározni a személyiségedet. Talán úgy látod, soha nem leszel képes a kezvedbe venni a sorsodat vagy kihozni magadból a maximumot. Az ADHD diagnózisa számodra a megkönnyebbülés és remény fontos forrása lehet.

A diagnózis gyakran utólag is magyarázatot ad. John, miután negyvenöt évesen diagnosztizálták, azt mondta: „Végre összeállt a kép! Mindig azt éreztem, hogy elment az eszem. Most már értem, bizonyos dolgok miért okoznak problémát számomra.” Az ADHD-ből fakadó tulajdonságainak megismerésével stratégiákat és új megközelítéseket alakíthatott ki. „Egyértelművé vált, hogy minden egyes megmozdulásomnál számításba kell vennem az ADHD-t.” Ez nem változtat azon, hogy keményebben kell dolgoznia ugyanazokért a célokért, mint egy nem ADHD-s személynek, de így legalább megértheti a zavarát, és dönthet afelől, mihez kezd vele.

Mi a helyzet a gyógyszerekkel?

Az ADHD-val élő személyek közül sokaknál bizonyos kémiai anyagok szabályozása nem működik hatékonyan – ilyen a dopamin, a noradrenalin és a szerotonin. Az ADHD gyógyszeres kezelése az agyban zajló kémiai folyamatokat veszi célba, ezzel segít a biodinamikai irányításban. A gyógyszeres kezelés hozzásegíti az egyént az érzelmek kezeléséhez, a feladatok elkezdéséhez, valamint a figyelem könnyebb fókuszálásához.

Némelyek esetében a farmakoterápia számottevően csökkenti a tüneteket. Mások említésre méltó javulást tapasztalnak, és vannak, akiknek segít ugyan a gyógyszer, de nem valami sokat.

Ugyanakkor nem érdemes kizárólag a gyógyszerekre támaszkodni. Létezik egy mondás az ADHD-tanácsadói világában: *pills don't teach skills*, vagyis egy tableta nem old meg mindent. Ez a bölcsélet csak még inkább tudatosítja, hogy nekünk, ADHD-val élőknek ki kell fejlesztenünk bizonyos készségeket és stratégiákat, ha modern és összetett világunk minden részletét kézben szeretnénk tartani. Segít az egészségesebb viselkedési mintázatok kialakításában, ha megtudjuk, hogyan hat az ADHD a mindennapi életünkre.

Igen, ADHD mellett nehéz az élet, viszont...

Remélem, hogy ha neurotipikusként olvasod ezt a könyvet, a későbbiekben megértést tanúsítasz, amikor belefutsz valakibe, aki rendszerezetlennek, mániákusnak vagy totál szétesettnek tűnik, és a dolgok megoldása felé tereled, nem pedig hozzáteszel a büntudatához és szégyenérzetéhez. Bízom benne, hogy támogatod őt, miközben egy nehezített pályán próbál előrelépni.

Ha ADHD-s vagy, remélem, a könyv elolvasása során felderülsz a jó hírtől, miszerint minden elkeseredésed ellenére az állapotoddal járó kihívások kezelhetők. Nem számít a kor (a legidősebb kliensem hatvanöt éves), soha nem késő belevágni a tünetekkel való megküzdésbe. Az ADHD-ról szerzett tudással, a szeretteid támogatásával, hatékony stratégiákkal és adott esetben gyógyszeres kezelés mellett megtanulhatod irányítani cikázó agyadat, így újból elkezdheted élvezni az életet.

2.

Manók, piszkos kisbabák és Lucille Ball

„Miért olyan nehéz ez?“, teszi fel reggelente a kérdést Claire, mialatt nagy nehezen kikászálódik az ágyból. Megmagyarázhatatlanul strapásnak érződik számára, hogy felkeljen, végigzongorázza a tisztálkodási rutinját, megetesse a kutyáit, aztán időben kilépjen velük az ajtón, miközben nála van minden, amire aznap szüksége lesz. Biztos benne, hogy ennek az egésznek sokkal könnyebben és természetesebben kéne mennie.

Rengeteg ADHD-val élő személyhez hasonlóan Claire számára is bosszantó a reggeli kelés, ezért inkább megnyomja a szundi gombot az ébresztőjén, és a fejére húzza a paplant, hogy elodázza a nap elkezdésének elkerülhetetlen kellemetlenségeit. A rendelőben humorosan magyarázza nekem, hogy „minden reggel átmegyek az ébredés öt szakaszán: tagadás, harag, alkudozás, depresszió és végül az elfogadás”. Én pedig nevetek. A gyászfolyamattal vont párhuzam tökéletesen leírja az ébredést követő tapasztalatait. Az alvási ritmus és annak körülményei miatt sok ADHD-s nehezen vált át alvásból ébrenlétbe.

Miután sikerül kikecmeregnie az ágyból, a fogmosás és fogselyem használata rettentően untatja, és ez utóbbi jelentőségén mereng. Nemo, az öreg német juhásza emlékezteti, hogy gyorsan etesse meg az állatokat, miközben a kutyatáp helye felé bökdösi és terelgeti. Tudja, hogy ezután a kutyanapközi jön, ezért összeszedi az ebtesóját, és kettesben várakozva az

ajtó elé ülnek. „Ő láthatóan nem ADHD-s”, mondja Claire, mindkettőnket elszórakoztatva az események kommentálásával.

Miután a férjét katonai bevetésre küldték, a fiatal pályakezdő Claire vállára nehezedett a háztartás vezetése. A férfi távollétében az élet alapvető feladatait elárasztónak és túllontúl fárasztónak éli meg. Szeretne jól teljesíteni – és frusztrálja, hogy nem megy neki. Habár a német juhászai, akiket egyébként nem kell félteni, rengeteg fizikai és érzelmi odafordulást igényelnek, nem használhatja őket kifogásként. Velük vagy nélkülük, az élet egyes területei nagy falatnak bizonyulnak számára.