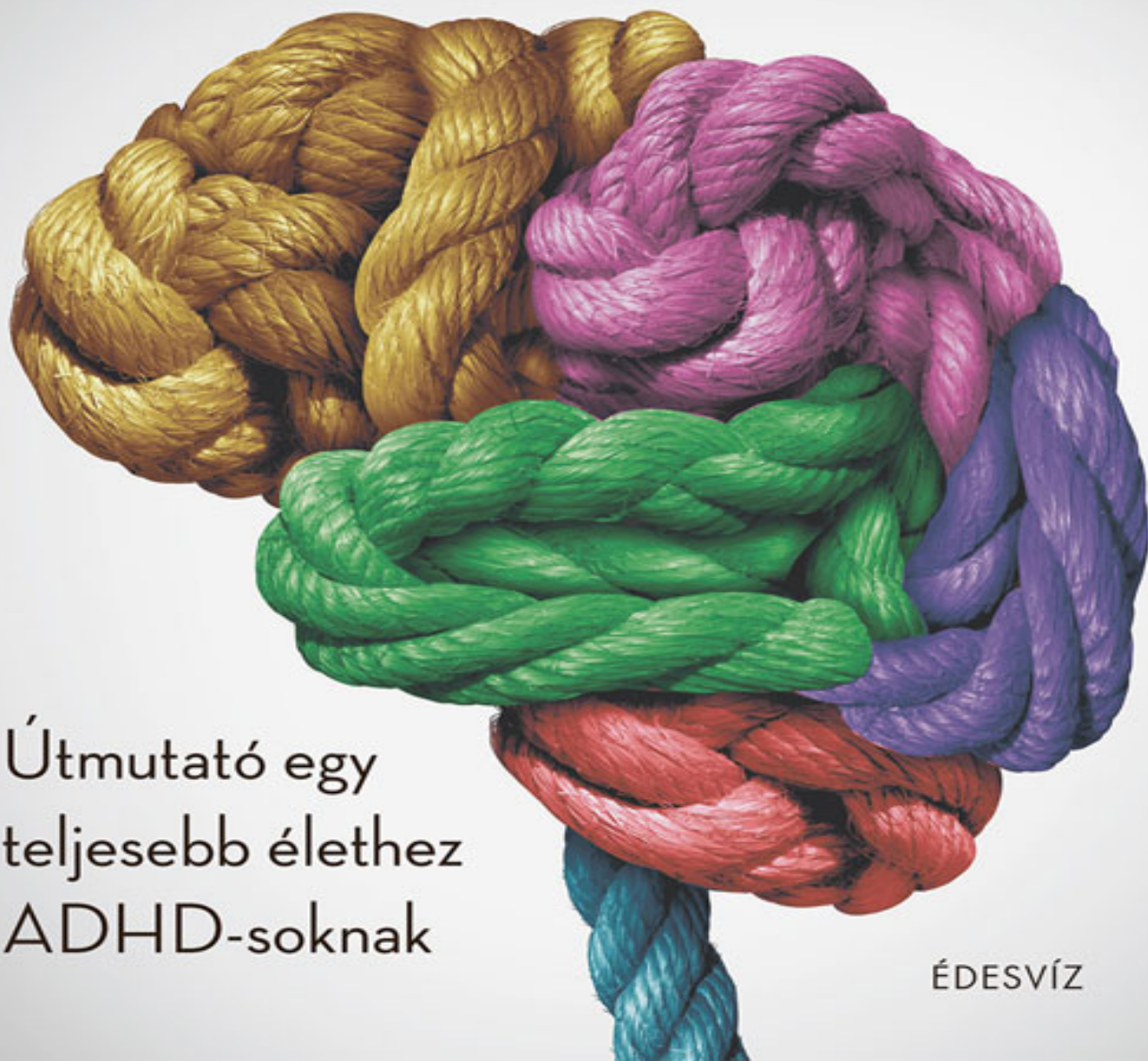


MEREDITH CARDER

Végre mindent értek!

MINDENNAPI ÉLET
ADHD-VAL



Útmutató egy
teljesebb élethez
ADHD-soknak

ÉDES VÍZ

MEREDITH CARDER

Végre mindent értek!

**MINDENNAPI ÉLET
ADHD-VAL**

Útmutató egy teljesebb élethez
ADHD-soknak



ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Meredith Carder / *IT ALL MAKES SENSE NOW*
Originally published in 2024 by Hay House, LLC
A Hay House-rádió a www.hayhouseradio.com
internetes oldalon érhető el.

Fordította

Mohai Szilvia

Szerkesztette
Besenyő Viktória
Olvasószerkesztő

Ligeti Szilvia

Copyright © Meredith Carder, 2024

Hungarian translation © Mohai Szilvia, 2024

Hungarian edition © Édesvíz Kft., 2025

Cover design © Édesvíz Kft., 2025

Minden jog fenntartva.

A könyv – a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információrögzítés bármely formáját.

A könyvben olvasható információk csupán tájékoztató jellegűek, nem pótolják egyetlen egészségügyi probléma diagnózisát, kezelését sem. Nem helyettesíthetik a képzett egészségügyi szakemberrel folytatott konzultációt. E könyv tartalma csupán segítséget nyújt egy egészségügyi szakember által előírt észszerű és felelős kezelési programhoz. A szerző és a kiadó semmiféle felelősséget nem vállal a könyv tartalmának félreértelmezéséért vagy téves alkalmazásáért.

ÉDESVÍZ KIADÓ, BUDAPEST

Felelős kiadó: Novák András igazgató Műszaki

vezető: Ortutay Judit Tördelés: Janković Milán
Borítót készítette: Goart Design Bt.

Elektronikus formátum
Békyné Kiss Adrien

EPUB ISBN 978-963-507-649-9

MOBI ISBN 978-963-507-668-0

Kedves Olvasó!

Az Édesvíz Kiadó célja megalakulása, 1989 óta, hogy útmutatást, támaszt, kihívást nyújtson azoknak, akik a tudatos önismeret és önfejlesztés egész életen át tartó útjára léptek. A Kiadó csapata azóta is minden nap azon dolgozik, hogy megtaláljuk és megjelentessük azokat a könyveket, amelyek céljai elérésében (vagy keresésében) leginkább segítik Önt.

Ahogy az élet minden területén, könyvkiadói hivatásunkban is a megújulás, az innováció az egyik legfontosabb szempont.

Elkötelezettek vagyunk a nyomtatott és az elektronikus könyvkiadásban egyaránt. Ezért használjuk ki az ebook kínálta lehetőségeket is: ezzel a XXI. századi technikával környezetkímélőbben és az Ön számára is olcsóbban tudjuk eljuttatni Önhöz azt, amit szeretne, mint a nyomtatott verzióval. Ráadásul a régi, boltokban talán már nem is kapható könyveinket digitálisan ismét megtalálhatja.

Az olvasás élménye és szeretete az Édesvíz Kiadó hitvallása: legyen az nyomtatott vagy elektronikus, megvásárolt vagy illegálisan letöltött. Lényeg, hogy az Üzenet, a Könyv eljusson Önhöz.

Ugyanakkor mire Ön ezeket a sorokat olvassa, addigra akár ezernél is több órányi munkánk és jelentős kiadásaink vannak a megjelentetésben.

Ezért hálásan megköszönjük, ha könyvünket illegális letöltés helyett megvásárolja, és ezzel hozzájárul Kiadónk

fenntartásához és további könyvek kiadásához. Cserébe mi igyekszünk minden kiadványunkat egyre könnyebben és olcsóbban elérhetővé tenni az Ön számára.

Szívesen fogadunk minden visszajelzést, amelyet megfontolva még többet tehetünk azért, hogy Ön, kedves Olvasó, elégedett legyen Kiadónkkal és könyveinkkel.

Köszönjük együttműködését!

Jó olvasást kíván:

Novák András
alapító tulajdonos

Kapcsolat:

szerkesztoseg@edesviz.hu

www.edesviz.hu

Tartalom

Bevezetés

- 1. fejezet Figyelemszabályozási zavar
- 2. fejezet Hiperaktivitás
- 3. fejezet Impulzivitás
- 4. fejezet Munkamemória
- 5. fejezet Időérzékelési és időgazdálkodási problémák
- 6. fejezet Túlingereltség
- 7. fejezet Alulingereltség
- 8. fejezet Motivációs zavarok
- 9. fejezet Érzelemszabályozási zavarok
- 10. fejezet Rumináció

11. fejezet Alvászavarok

- 12. fejezet „Mindent vagy semmit” gondolkodás
- 13. fejezet Étkezési gondok

14. fejezet Pénzkezelési problémák

- 15. fejezet Az elutasításra érzékeny diszfória (RSD)
- 16. fejezet Szolgalelkűség
- 17. fejezet Toxikus perfekcionizmus
- 18. fejezet Álcázás
- 19. fejezet Krónikus túlterheltség
- 20. fejezet ADHD-s kiégés

21. fejezet Céllok elhagyása

Zárógondolatok

Köszönetnyilvánítás A szerzőről Jegyzetek

*Mindenkinek, akinek valaha is azt mondták,
hogy túl sokat beszél, és a fellegekben jár – hallgattassék
meg a hangotok, és váljanak valóra az álmaitok!*



BEVEZETÉS

Azt hittem, tudom, milyen az ADHD (attention deficit hyperactivity disorder; figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar), én viszont nem illettem bele a képbe. A mindennapjaim harmincas anyaként nem úgy zajlottak, mint ahogyan az ADHD-t elképzeltem: amikor arra gondoltam, egy kisfiú jelent meg a szemeim előtt, aki képtelen nyugodtan ülni az iskolapadban. Magam is nehézségekkel küzdöttem a szervezéssel, a motivációval és a kötelezettségekkel kapcsolatban, de azt gondoltam, ezek csupán olyan hibák, amelyeket az évek során megtanultam leplezni.

Sok emberrel hittem el sikeresen, hogy mindent kézben tartok, és az egyik legnagyobb félelmem az volt, hogy egyszer le fog hullani a lepel a hibáimról. Aztán egy napon ki kellett töltenem egy adatlapot a lányom neuropszichológiai értékeléséhez. Miközben megválaszoltam a figyelemzavarával, a hiperaktivitásával, az impulzivitásával, a motivációs zavaraival és hasonlókkal kapcsolatos kérdéseket, rájöttem, hogy saját magammal kapcsolatban is ugyanúgy válaszolnék.

Feltámadt a kíváncsiságom, és életemben először feltettem magamnak a kérdést: „Lehet, hogy én is ADHD-s vagyok?”

Olyan volt, mintha fény gyulladt volna az elmémbe – és akkor még enyhén fogalmaztam. Mintha korábban egy titokzatos, ósdi ház félhomályában éltem volna. Valahányszor olvastam valami újat az ADHD-ről, úgy éreztem magam, mintha valaki berohant volna a lakásba, és felkapcsolta volna a világítást. Minden szobában felragyogtak a fények, és úgy éreztem, először kezd értelmezhetővé válni az életem. A vakító fényben nehezebb volt nem észrevenni a port és a pókhálót, ám ugyanakkor az építészeti megoldások különleges szépsége is megmutatkozott, amit korábban nem láthattam a sötétben. Azáltal, hogy megtudtam, ADHD-s vagyok, muszáj volt elfogadnom és értékelnem ezt a tökéletlen, de egyedi otthont.

E kezdeti felismerés után mindent elolvastam az ADHD-ről, amit csak találtam: blogposztokat, cikkeket és a témában elérhető könyveket, de továbbra is úgy éreztem, hogy valami hiányzik. Amit olvastam, zömében orvosi szakszöveg volt, vagy pedig gyerekekről szólt. Bizonyos olvasmányaim hatására az a szorongató érzés kerített hatalmába, hogy egyes neurotipikus személyek teherként vagy megoldandó problémaként tekintenek az ADHD-sokra. Én azonban egy olyan könyvre vágytam, amely nem veszi semmibe és nem érvényteleníti az ADHD jelentette valódi küzdelmeket, hanem reményt ad, hogy az érintettek az állapot elfogadásával hitelesebb és harmonikusabb életet teremthetnek maguknak.

Végül rátaláltam erre a reményre – de nem egy cikkben vagy egy könyvesbolt önfejlesztő részlegének kínálatában, hanem

egy ADHD-tréneri tanfolyam más résztvevőivel folytatott beszélgetésekben, és a könnyekben, amelyeket a barátaim előtt ejtettem, amikor az állapotomról beszéltem nekik. Néhányan elmesélték a saját meglepő történetüket. A reményem tovább erősödött, amikor elkezdtem a nyilvánosság előtt is beszélni az ADHD-ról az Instagramon. Megdöbbenett, hogy az ítélekezéstől és a rosszindulatú kommentektől való félelmem helyét milyen gyorsan vette át a megbecsülés és a hála mély érzése. Volt szerencsém számos beszélgetést folytatni különböző korú, ADHD-ben szenvedő emberekkel, a világ minden tájáról. Minden egyes nap, amikor trénerként dolgozom felnőtt ADHD-sok alkotta online közösségemben, tanúja vagyok annak a rezilienciának, kreativitásnak és együttérzésnek, ami ott rejlik bennünk. Ezek a tapasztalatok segítettek abban, hogy számtalan tényt, stratégiát és ötletet gyűjtsek össze, és abban is, hogy az ADHD-s agy erősségeit és előnyeit ne lehessen többé figyelmen kívül hagyni. És ami a legfontosabb: kiderült, hogy nem vagyok egyedül.

Néha megkérdezik tőlem, hogy ha választhatnék, akarnék-e ADHD nélkül élni. Ha ezt a kérdést egy olyan napon teszik fel, amikor épp túlterheltséggel vagy analízisparalízissal küzdök, erős a kísértés arra, hogy igent mondjak. Az ADHD nagy kihívást jelent, és még a rendelkezésemmre álló tudás birtokában is küszködöm a mindennapokban. Ám még a legnehezebb napokban is van van egy ok, amiért sosem akarnám megváltoztatni az agyamat: ez pedig a lányom.

Az édesanyjaként az első sorból nézhetem végig a küzdelmeit, de ennél sokkal többet tapasztalok: jólelkúséget,

humort, hatalmas kíváncsiságot, empátiát és hátborzongató intuíciót. Egy olyan gyereket látok, aki támogató környezetben, a megfelelő eszközök és azon szabadság birtokában, hogy igazi önmaga lehet, a maga egyedi és csodálatos módján ki tud bontakozni. Ha olyannak szerethetem őt, amilyen, magamat is könnyebb szeretnem. Sosem akarnám, hogy másmilyen legyen, vagy hogy azt érezze, van egy olyan része, amelyet a legszívesebben megszüntetnék.

Ha nem lennék ADHD-s, vajon a csodás erősségeimet sem tarthatnám meg? Le kellene mondanom azokról a dolgokról, amiket a legjobban szeretek magamban, például a kielégíthetetlen kíváncsiságomról, a kreatív problémamegoldásomról vagy a fejlődés iránti szenvedélyemről? A válaszom erre a kérdésre (amely mindig elméleti jellegű marad) egyértelműen az, hogy nem. Úgy döntöttem, folyamatosan dolgozom azon, hogy elfogadjam az ADHD fájdalmas valóságát, miközben elfogadom a bennem rejlő álmodozót.

Más talán más választ adna a feltett kérdésre, és az ő válasza éppolyan helytálló lenne. Nem tudhatom, hogy az olvasó milyen személyes küzdelmekkel szembesül. Tudom, hogy mindenkinek mások a lehetőségei azon a téren, hogy kap-e támogatást, illetve hogy változtathat-e a környezetén. Attól függetlenül, hogy megtartanánk-e az ADHD-s agyunkat, vagy sem, ebben a kérdésben sosem dönthetünk. A történeteink, a küzdelmeink és az erősségeink sem azonosak, ám van egy közös tapasztalatunk: egy olyan világban kell élnünk, amelyet nem a miénkhez hasonló agyakra szabtak. Az agyunkról az életünk nagy

részében azt sem tudtuk, hogy különbözik a normálistól. A küzdelmeink okozta túlterheltség kódén át nem csoda, hogy nehezen tudjuk észrevenni az erősségeinket. A szégyen, amit az évek során amiatt éreztünk, mert hibásnak gondoltuk magunkat, csak még sűrűbbé teszi ezt a ködöt. Csak akkor tudunk átlátni rajta, ha megcsillan a megértés fénye.

Nem csak a szép dolgokat fogjuk tisztábban látni, sőt, az információk egy részét nehéz lesz befogadni. Ám ha tisztábban látjuk az előttünk álló utat, az öntudatosság és az önegyüttérzés segítségével könnyebben végigjárjuk. Végezetül pedig: jobban megértjük a múltunkat, és reménytelibben tekintünk a jövőbe. Elfogadhatjuk az ADHD-s agyunkat, s emellett kreatív és színes életet élhetünk.

KÖZÉPPONTBAN AZ ADHD-S AGY

Amikor belekezdtem ebbe a munkába, eszembe jutott, mennyire vágytam egy olyan könyvre évekkal ezelőtt – de sehol sem találtam –, amit egy ADHD-s írt ADHD-soknak. Tudtam, hogy olyan módszerekre van szükségünk, amelyek különböznek a „tipikus” tanácsoktól, amelyeket követni próbálunk, mert nem tudatosul bennünk, hogy azokat nem a mi agyunkra szabták.

Ezért írás közben az ADHD-s agy fő jellemzőire helyeztem a hangsúlyt. Például: a mi agyunk inkább pókhálószerűen mozog, nem pedig lineárisan. Ezért úgy írtam meg az egyes fejezeteket, hogy azok önmagukban is megállják a helyüket. Az olvasó túl

soknak érezheti, hogy az összesen végigmenjen egymás után, így ennek az elrendezésnek köszönhetően tetszőleges sorrendben elolvashatja őket, előrevéve az őt jobban érdeklő témákat. Mindenki nyugodtan olvasson a saját tempójában.

Valamennyi fejezet egy-egy személyes történettel indul: elmesélek egy példát, hogyan befolyásolták az ADHD tünetei az életemet. Arról is be fogok számolni, hogy sokszor szégyent éreztem, és negatív hangnemben szóltam önmagamhoz. Az ADHD-s közösségem tagjaitól is idézek majd. Azt remélem, az olvasó azonosulni tud majd e történetek némelyikével, és önmagát látja bennük, ennek köszönhetően pedig kevésbé fogja egyedül érezni magát. A legtöbben vágyunk a kapcsolódásra és a valahova tartozás érzésére. Azt remélem, ezt a könyvet olvasva mindenki azt érzi majd, hogy a közösségünk része, amelyhez én is tartozom, mindazokkal együtt, akik engedélyt adtak nekem arra, hogy megosszam a tapasztalataikat.

Mivel az ADHD-sok általában szeretik tudni a miérteket, elmagyarázom, mik azok az elsődleges kihívások, amelyekkel szembe kell néznünk, illetve a kihívások okait is ismertetem. Gyakran azt is hozzáteszem, hogy az a bizonyos „kihívás” miért fontos erősség is egyben. A fejezetek végén felvonultatok pár stratégiát, amelyek azért születtek, hogy egyszerűbbé tegyék az együttműködést ADHD-s agyunkkal, megkönnyítsék az életünket, és építhessünk azokra az erősségekre, amelyek azzá tesznek, akik vagyunk. Remélem, mindenki kipróbálja majd azokat a tippeket, amelyek tetszenek neki, és nem érez büntudatot amiatt, hogy a többit figyelmen kívül hagyja.

Nem könnyű együtt élni az ADHD-val. Még nehezebb, ha az

életünk nagy részét úgy töltjük, hogy azt sem tudjuk, hogy ebben szenvedünk, és nem is értjük, mi ez. A megbélyegzés, a téves információk és a források hiánya miatt sokunknak nem állnak rendelkezésére az információk, amelyekre szükségünk lenne ahhoz, hogy úgy szervezzük az életünket, ahogyan az agyunknak is megfelel. A tüneteink nehézsége abban rejlik, hogy azok képesek bent tartani minket a történések kudarcként értékelése, a szégyenérzet és az elkerülés ördögi körében. És hiába vágyunk arra, hogy kitörjünk ebből a körből, ha nem értjük meg azt, csak még erősebbé válik. Ha nem mélyítjük el az ADHD-val kapcsolatos tudásunkat, tudattalanul is visszatérhetünk a régi gondolatokhoz és viselkedésekhez, amelyek ebben a körben tartanak minket. Azt kezdhethetjük hinni, hogy mi magunk vagyunk a probléma, és hogy egyszerűen nem működünk rendesen. Ez a könyv nem tud senkit sem „megjavítani”, de remélem, segít megszabadítani attól a hamis gondolattól, miszerint meghibásodott eszközök vagyunk, amelyeket meg kellene javítani. Ha jobban megértjük az ADHD működését, nagyobb eséllyel törhetjük meg ezt az ördögi kört. De leginkább azt remélem, hogy aki ezt a könyvet olvassa, lehetőséget kap arra, hogy az önegyüttérzés lencséjén keresztül tekintszen az életére, és hogy úgy érezze, végre mindent ért.



1. FEJEZET

FIGYELEMSZABÁLYOZÁSI ZAVAR

Sosem fogom elfelejteni azt a napot, amikor néhány évvel ezelőtt láttam egy statisztikát arról, hogy az ADHD-s tizenéves sofőrök 36 százalékkal nagyobb eséllyel szenvednek autóbalesetet.¹ Egy ADHD-s gyerek édesanyjaként szörnyű volt ezt olvasni, ugyanakkor furcsamód meg is nyugtatott: végre megértettem, miért megy nekem olyan nehézkesen a vezetés.

A félelem és a megnyugvás érzése mellett egy emlék is megjelent: 17 éves voltam, és a szüleimet vártam haza a hétvégi kiruccanásuk után. Az órák napoknak tűntek, mivel csak arra tudtam gondolni, mit fognak a szólni a legújabb produkciómhoz. Tudtam, hogy magyarázatot várnak majd arra, hogyan sikerült előző este az édesanyám vadonatúj furgonjával nekitalatnom egy mcdonald'sos táblának, hiszen az előző két koccanásom okaira is kíváncsiak voltak. Meg arra, hogy miért állítottak meg a rendőrök egy hónap alatt háromszor azért, mert elfelejtettem bekapcsolni a fényszórót. Meg hogy miért

zártam be állandóan a kulcsot a kocsiba.

Ám engem is ugyanúgy érdekelt volna a magyarázat. Miért nem megy a vezetés? Talán túlságosan másokra figyelek a tevékenység helyett. Ez lett volna a nyilvánvaló megfejtés, arra viszont nem nyújtott magyarázatot, hogy akkor az esetek fele hogyan tudott úgy megtörténni, hogy egyedül ültem a kocsiban. Egyszerűen gondatlan lennék? Végül is tizenéves vagyok, és mindig mindenki azt mondja, hogy a tinédzserek folyton csak magukra figyelnek. De ez sem tűnt jó magyarázatnak. Ha simán csak énközpontú vagyok, miért érint ennyire rosszul, mennyi kellemetlenséget és anyagi kárt okozok ezekkel az esetekkel?

Miután órákon át ugyanezeket a kérdéseket pörgettem az agyamban, végre hazaértek a szüleim.

– Anya, apa, kérlek, ne utáljatok, de valami rosszat tettem – bukott ki a számon, amint beléptek az ajtón. – Tegnap nekitolattam egy mcdonald'sos táblának.

– Micsoda? Egy mcdonald'sos táblának? – kérdezett vissza az édesanyám. – De hát hogyan fordulhatott ez elő egyáltalán?

Az édesanyám mérges volt és ideges, az apám viszont másképp, sokkal visszafogottabban reagált – a reakcióját csalódott belenyugvásként azonosítottam. És ahogyan később tudatosult bennem, ez a reakció sokkal jobban fájt, mint az édesanyám heves megnyilvánulása.

– Meredith – kezdte apám –, ha továbbra is vezetni szeretnél, meg kell tanulnod odafigyelni.

Tudtam, hogy igaza van; azt viszont nem, hogyan tehetném. Hiszen én próbáltam odafigyelni. Tényleg, tényleg próbáltam, de ettől még megtörténtek ezek a balesetek.

Ha az ADHD-diagnózisom tükrében tekintek vissza a vezetéssel való kapcsolatomra, minden világossá válik. Hiszen az ADHD-sok nehezen tudják kontrollálni a figyelmüket; a vezetés viszont nagymértékű, összpontosított figyelmet igényel. Először is el kell végeznünk egyes feladatokat a megfelelő sorrendben ahhoz, hogy elindítsuk az autót. Majd a megfelelő irányba tartva kell haladnunk a célunkig úgy, hogy figyelünk a forgalomra, és kizárjuk a zavaró tényezőket. Mindezeket figyelembe véve nem csoda, hogy én különösen nehezen boldogulok a vezetéssel.

Ahogy egyre tapasztaltabb sofőr lettem, a vezetéssel kapcsolatos szorongásom enyhült egy kicsit. Az agyam könnyebben tudott összpontosítani hasonló helyzetekben, és a technológia újításai is hoztak némi megnyugvást. Az automata fényszórók, a tolatókamera és a GPS enyhítette az odafigyelési képességemmel kapcsolatos terheket. De még manapság is gyakran érzem fáradtnak és kimerültnek magam egy-egy vezetéssel töltött nap után. Ezen nem tudok segíteni, de a küszködésem okának tudatában olyan védelmi intézkedéseket tehetek, amelyek segítenek gondoskodni arról, hogy elegendő mentális energiával rendelkezek vezetéskor.

Az összpontosítás és a figyelem az ADHD-soknak nehezükre esik, de minél jobban megértjük ezeket a tüneteket, annál ügyesebben tudjuk úgy alakítani az életünket, hogy ne kelljen nap mint nap egy az elménkben munkáló láthatatlan erővel küzdenünk.

MIÉRT SOKKAL TÖBB AZ ADHD A FIGYELEMHIÁNYNÁL?

Szívesen összeülnék egy csapat ADHD-ssal, hogy beszámoljunk egymásnak arról, milyen értékelést készítettek rólunk az iskolában. Biztos ilyesmiket olvasnánk: „Képes egy-egy feladatra összpontosítani, amikor akar, de nem következetes”, vagy „Okos, de nehezen viszi végig a dolgokat”, esetleg „Jók a képességei, de olykor gondatlanságból eredő hibákat követ el”. A megjegyzések valószínűleg egy olyan gyermeket jellemeznének, aki képes összpontosítani, de csak bizonyos helyzetekben, nem pedig egy olyat, aki „figyelemhiányban” szenved.

Ezek a „zavarba ejtő” gyerekek olyan felnőttekké cseperednek, akik képtelenek megérteni, miért tudnak egyik nap kiválóan összpontosítani egy feladatra, másnap pedig már úgy érzik, hogy nem is működik az agyuk. Senki sem gyanakszik náluk ADHD-ra, hiszen hogyan lehetne figyelemhiányos egy olyan ember, aki több órán keresztül képes koncentrálni egy-egy feladatra.

Az egyik legfontosabb dolog, amit az ADHD-ról tudnunk kell, hogy a zavar leírásában szereplő „figyelemhiány” a többség esetében nem helytálló. A legtöbb ADHD-s arról számolna be, hogy inkább túl sok figyelmet szentel dolgoknak. Gyakran mindenféle gondolatok furakodnak be az agyunkba, és elrabolják a figyelmünket, ezért olyannak tűnhetünk, mint aki éppen álmodozik, vagy nem figyel oda. Talán érdekesebb lenne

ezt a problémánkat „figyelemszabályozási zavarként” leírni. Más szavakkal: nehezünkre esik *irányítani* vagy *szabályozni* a figyelmünket. Ennek eredményeképpen pedig folyamatosan azzal küzdünk, hogy visszatereljük a figyelmünket arra a feladatra, amivel épp foglalkozni szeretnénk.

„A figyelemszabályozási zavar azt jelenti, hogy úgy érzed, milliányi gondolat próbál befurakodni az agyadba, és akkor még csak nem is túloztam – mondja Kim, a közösségem egyik tagja. – Ezek egy része kapcsolódik a témához, a legtöbb nem, némelyik csak érintőlegesen, egy részük fontos, másoknak semmi értelmük, de olyan gyorsan jönnek egymás után, hogy képtelen vagyok köztük válogatni, vagy fontossági sorrendbe állítani őket.”

És ez még nehezebbé válik, ha a feladat unalmas vagy monoton. Az agyunk eredendően úgy van programozva, hogy érdeklődésre számot tartó dolgok után kutasson. Ha olyan tevékenységet kell végeznünk, amely ellentétben áll azzal, amire az agyunk vágyik, nagyon nehéz a feladatra koncentrálnunk. A figyelmünk átirányítása érdekében folytatott küzdelem fárasztó és kimerítő lehet. A figyelem ismételt összpontosításának követelménye magyarázatot ad arra, miért érzik magukat az ADHD-sok mentálisan kimerültebbnek a neurotipikus társaikhoz képest egy olyan nap után, amikor sokat kellett vezetniük, vagy folyamatosan koncentráltak a munkahelyen. Az ADHD egy másik, látszólag ellentmondásos jellemzője, hogy sokan gyakran kerülünk egyfajta mélyen fókuszált állapotba, amelyből szinte lehetetlen minket kimozdítani. Ezt az állapotot *hiperfókusz*nak nevezzük. Ha egy

ADHD-s személy a hiperfókuszt állapotában van, úgy érzi, mintha a külvilág megszűnt volna körülötte, és csak arra figyel, amivel éppen foglalkozik. Már nem is hallja azt az ugató kutyát, amelyik úgy zavarta, amikor a konyhát takarította. A hiperfókuszált ADHD-sok azt is megtanulhatják, hogy úgy tűnjön, mintha odafigyelnének a körülöttük zajló társalgásra. Még bólogatnak vagy hümmögnek is a beszélgetőpartnerüknek, de mivel éppen mással foglalkoznak, és a hiperfókuszt állapotában vannak, később nem fognak emlékezni a beszélgetésre.

Az ADHD-sok gyakran élvezik a kreatív, produktív időszakokat, amelyek a hiperfókusz állapotából erednek. Sokan ezt az állapotot flow-ként írják le, amely lehetővé teszi számukra, hogy innovatív, kreatív feladatokat végezzenek, vagy elmerüljenek abban, ami rendkívüli módon érdekli őket. Előfordul, hogy több munkát tudnak elvégezni rövidebb idő alatt neurotipikus társaiknál, gyakran kimagasló eredménnyel. Számtalan ADHD-s próbál minél többször ebbe az állapotba kerülni.

Meg kell azonban értenünk: ahhoz, hogy élvezhessük az ADHD ajándékait, el kell fogadnunk, hogy mindennek megvan az ára. A hiperfókusz megtörése nagyon fájdalmas lehet. Sok ADHD-s számol be extrém ingerlékenységről és frusztráltságról, amikor kirángatják ebből az állapotból, és másra kell irányítani a figyelmét. Az sem ritka, hogy a hiperfókusz miatt elmulasztunk fontos értekezleteket vagy kötelezettségeket. Olyan érzésünk van olyankor, mintha megállt volna az idő, és gyakran figyelmen kívül hagyjuk a kötelezettségeket, amelyek ránk várnának a nap folyamán. Anyaként gyakran előfordult

velem, hogy egy munkán dolgoztam, amíg a gyerekek iskolában voltak, és csak a tanítás vége előtt pár perccel eszméltem fel, hogy már el kellett volna indulnom értük.

A hiperfókusz nemcsak a szakmai és a magánéletünkre, hanem a fizikai egészségünkre is hatással van. A hiperfókusz állapotában kevésbé érzékeljük az olyan biológiai késztetéseket, mint a szomjúság, az éhség és az álmoság. (Az étkezési problémák kezeléséhez lásd a 13. fejezetet.) Ez rengeteg nehézséget jelenthet az ADHD-sok számára. Akár hosszú időn keresztül is rendszertelenül étkezünk, mert túlságosan belemerülünk egy tevékenységbe ahhoz, hogy észrevegyük, éhesek vagyunk. Csak amikor kikerülünk a hiperfókusz állapotából, akkor érezzük, hogy fáj a fejünk, és olyan éhesek vagyunk, hogy semmi sincs biztonságban, amit a kamrában találunk. Mások hajnalig dolgoznak, és nem fordítanak figyelmet az alvásra. Ezek az extrém helyzetek gyakran súlyos energiahányhoz vezetnek, amelyre „hiperfókusz-másnaposságként” szoktam hivatkozni. Amikor hosszú ideig elhanyagoljuk az energiaigényünket, utána gyakran napokig extrém alacsony az energiaszintünk, és még nehezebben tudunk összpontosítani.

Szerencsére el lehet sajátítani olyan képességeket, amelyek enyhítik a figyelem ránk jellemző egyedi állapotainak az életünkre gyakorolt befolyását, és olyan szokásokat alakíthatunk ki, amelyek segítségével szabályozhatjuk ezt a figyelmet.

MÓDSZEREK A FIGYELEM ÉS AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS FOKOZÁSÁRA

Ha nehezen tudjuk szabályozni a figyelmünket, próbálkozzunk meg a következő technikákkal, amelyek segítenek összpontosítani, amikor szükséges.

Olyan módszereket is megosztok majd, amelyek segítségével jobban kezelhetjük a hiperfókuszos állapotát. Bár talán ezt tartjuk ideális állapotnak, nem árt tudnunk, hogyan törjük meg elegendő időre ahhoz, hogy az egyéb szükségleteinket is ki tudjuk elégíteni, illetve teljesíthessük a kötelezettségeinket. Megfelelő eszközök nélkül a hiperfókuszos inkább kockázatokat rejt, mint előnyöket.

„Ez a könyv felbecsülhetetlen értékű forrás mindazok számára, akik másképpen gondolkodnak. Bárcsak fiatalabb koromban olvashattam volna!”

– Chris Guillebeau, a *The Art of Non-Conformity* és a *The Happiness of Pursuit* szerzője

„ADHD-sként azt kell mondanom, hogy ez az írás mindent megváltoztat. Felvértez bennünket mindazokkal az eszközökkel, amelyek révén jobban megérthetjük önmagunkat, és összeköthetjük azokat a pontokat, amelyeket eddig nem tudtunk. A segítségével képesek leszünk értékelni ADHD-s agyunkat, és a végtelen lehetőségeket, amelyeket kínál. Ez a könyv megtanít arra, hogyan éljünk tartalmas és érdekes életet.”

– Dr. Lalitaa Suglani pszichológus, a *Túlműködő szorongás* szerzője

„Meredith első könyvéből csak úgy sugárzik a jószág, a sebezhetőség és a szakértelem, vagyis azok a tulajdonságok, amelyek Insta-sztárrá tették őt. A *Mindennapi élet ADHD-val* kötelező olvasmány mindenkinek, aki szeretné jobban megérteni az ADHD természetét. A szerző a személyes tapasztalatait hatékony eszközökkel és stratégiákkal ötvözve segít az

olvasónak abban, hogy kiteljesedhessen egy olyan világban, amelyet nem az ő különleges agyára szabtak.”

– Katy Weber, ADHD-pártfogó és -tréner, a *Women & ADHD* podcast műsorvezetője

„Ez a kötet erőt adhat azoknak, akik az ADHD-vel folytatott küzdelmük során sokszor tapasztalták mások meg nem értését. Meredith néha vicces, néha tragikus történetei, valamint elérhető és hatékony gyakorlati módszerei reménnyel töltik el az olvasót. Kötelező olvasmány mindenkinek, aki ADHD-vel küzd.”

– Jesse J. Anderson, az *Extra Focus: The Quick Start Guide to Adult ADHD* szerzője

„Bárcsak már akkor a kezembe vehettem volna ezt a könyvet, amikor megállapították nálam az ADHD-t! A szerző minden témába gördülékenyen szövi bele a saját tapasztalatait, példái remekül szemléltetik az elménk működését, és olyan nézőpontokból világít meg bizonyos helyzeteket, amelyek a legtöbb ember figyelmét teljesen elkerülik. A legnagyobb különlegesség azonban a könyv moduláris felépítése: minden fejezet önmagában is remekül megállja a helyét, így a magunkfajta/magamfajta kedvére ugrálhat egyikről a másikra.”

– Rob Capalbo, ADHD-tréner és -pártfogó

„A *Mindennapi élet ADHD-val* bölcs barangolásra hív az ADHD birodalmába. A témakörök a napi kihívások köré szerveződnek, ezáltal a könyv egyfajta együttérzéssel teli útmutatóként szolgál – már hosszú évekkkel ezelőtt is pont ilyesmire vágytam. Árad belőle a megértés, és tele van a gyakorlatban könnyen alkalmazható lépésekkel.”

– Christal Wang, a Shimmer társalapítója és
vezérigazgatója

JEGYZETEK

¹ Claire McCarthy: „Driving for Teens with ADHD: What Parents Need to Know”. *Harvard Health Blog*, Harvard Health Publishing, 2019. augusztus 30., <https://www.health.harvard.edu/blog/teens-with-adhd-and-driving-what-parents-need-to-know-2019083017633>.



ÉDESVÍZ WEBÁRUHÁZ

AKCIÓK • INFORMÁCIÓK

webaruhaz@edeszviz.hu

00-36-30-781-5474

www.edeszviz.hu

ÉDESVÍZ KÖNYVESBOLT

1053 Budapest, Múzeum krt. 23.

konyvesbolt@edeszviz.hu

00-36-30-919-5314

ÉDESVÍZ + *magazin*

ÉRDEKES INFORMÁCIÓK SZERZŐKRŐL ÉS KÖNYVEKRŐL

CIKKEK AZ ÖNFEJLESZTÉS - ÉLETMÓD - SPIRITUALITÁS -

PSZICHOLOGIA - EZOTÉRIA - COACHING - YOUNG ADOULT TÉMAKÖREIBEN

BLOGGEREK KÖNYVAJÁNLÓI

Keressd a www.edeszvizkiado.hu címen

A LÉLEK ÉDESVÍZRE SZOMJAZIK

WEBÁRUHÁZ · MAGAZIN · KÖNYVAJÁNLÓ

Önfejlesztés



Ezotéria



ÉDESVÍZ+ *magazin*

ÉRDEKES INFORMÁCIÓK SZERZŐKRŐL ÉS KÖNYVEKRŐL
 CIKKEK AZ ÖNFEJLESZTÉS – ÉLETMÓD – SPIRITUALITÁS – PSZICHOLÓGIA –
 EZOTÉRIA – COACHING – YOUNG ADULT TÉMAKÖRBE
 BLOGGER KÖNYVAJÁNLÓK
 Keresd a www.edesvizkiado.hu címen.

