

Terry Matlen

KRÓLOWA ROZPROSZEŃ

Jak porządkować
życiowy chaos



Przełożyła
Karolina Socha-Duśko

Originally published under the title:
*The Queen of Distraction: How Women with ADHD
Can Conquer Chaos, Find Focus, and Get More Done.*

Copyright © 2014 by Terry Matlen and New Harbinger
Publications, 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.
All rights reserved

Copyright for this edition © Wydawnictwo WAM, 2024

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur
Redakcja: Klaudia Bień
Korekta: Monika Łojewska-Ciępka, Magdalena Koch
Projekt okładki: Marcin Jakubionek
Skład i łamanie: Karolina Korbut

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

e-ISBN 978-83-277-3766-3

MANDO
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
www.mando.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: LEYKO Sp. z o.o. • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Ecco Book 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

Spis treści

	Przedmowa	5
	Podziękowania	9
ROZDZIAŁ 1	Czym w ogóle jest ADHD?	13
ROZDZIAŁ 2	Moje życie jest pogrzebane pod jednym z tych stosów	27
ROZDZIAŁ 3	Wiadomość z ostatniej chwili! Kobieta wybuchła w dziale z fajerwerkami!	57
ROZDZIAŁ 4	Odliczanie do katastrofy!	83
ROZDZIAŁ 5	Ciuchowstręt	109
ROZDZIAŁ 6	Kiedy mama ma ADHD	131
ROZDZIAŁ 7	Dla miłości	155
ROZDZIAŁ 8	Jestem taka wrażliwa. I co mi zrobisz?	183
ROZDZIAŁ 9	Hormonalne góry, dołki i fale	205
ROZDZIAŁ 10	Ciężka praca nad pracą	227
ROZDZIAŁ 11	Jak ułożyć tę układankę	251
	Literatura	273

Rozdział 1

Czym w ogóle jest ADHD?

Liz i Alex, najlepsze przyjaciółki od przedszkola, lubiły nazywać się siostrami, choć nie mogły się bardziej różnić. Liz była wysoka, ciemna, szczupła i zamyślona, podczas gdy Alex – niska, wysportowana, wesoła i ciągle w ruchu.

Teraz są po trzydziestce. Przez lata Alex żonglowała wieloma nisko płatnymi pracami, występując w weekendy na lokalnych festiwalach teatralnych i muzycznych. Ciągłe była zwalniana z powodu słabych wyników, niewykonywania projektów na czas, niemal codziennego spóźniania się lub niedogadywania się ze współpracownikami. Z drugiej strony Liz czuła się stale przytłoczona pracą w szkole i dwójką bardzo aktywnych dzieci.

Pewnego jesiennego weekendu Liz i Alex pojechały do domu letniskowego w Kanadzie, rozkoszując się ucieczką od kłopotów, nawet jeśli miało to być tylko kilka dni. Po przyjeździe Liz z powieścią w dłoni położyła się w hamaku w pobliżu plaży i natychmiast zasnęła. Kiedy się obudziła, Alex nigdzie nie było. W głowie Liz pojawiły się najgorsze scenariusze: „Może porwała ją fala. Czy są tu niedźwiedzie? Może się zgubiła!”. Próbowała zadzwonić się do Alex, ale ta nie odbierała.

Kilka godzin później, w ciągu których Liz odchodziła od zmysłów, Alex wpadła przez parawanowe drzwi, uśmiechając

się od ucha do ucha, i zaczęła opowiadać o tym, jak widziała lisa, żółwie, jaszczurki i wiele więcej podczas swojej wyprawy na łono natury. Kiedy Liz spiorunowała ją wzrokiem i powiedziała, jak bardzo jest chora ze strachu, Alex zdębiała. Po raz kolejny zawiodła przyjaciółkę swoim impulsywnym zachowaniem. Usiadły, porozmawiały szczerze i zostawiły to za sobą. Cóż, przynajmniej Alex pozostawiła. Liz spędziła następną godzinę, rozmyślając nad pozornym brakiem uprzejmości swojej przyjaciółki i martwiąc się, jak potoczy się ich wspólny weekend.

Czy zachowanie którejkolwiek z tych kobiet brzmi znajomo? Alex prowadzi życie pełne zabawy i przygód, jest nieustannie w ruchu, pędząc przed siebie jak huragan i pozostawiając na swojej drodze pogniecione papiery i nieudane związki. Liz odczuwa wszystko intensywnie i martwi się o szczegóły; potrafi nieraz zagubić się w swoim bogatym, marzycielskim świecie wewnętrznym, często uciekając do niego, podczas gdy życie pędzi obok niej. Łatwo się rozprasza, pozostawiając za sobą ślady niedokończonych projektów, które oddają jej najnowsze zainteresowania i aktywności. Być może podobnie jak Alex i Liz cierpisz na ADHD. W tym rozdziale dokonamy przeglądu naszego obecnego rozumienia ADHD, różnych podtypów i rozmaitych terminów, które były używane w przeszłości.

PODSTAWY ADHD

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD – *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) jest zaburzeniem neurobiologicznym – innymi słowy, zaburzeniem biologii układu nerwowego – charakteryzującym się upośledzeniem

funkcji wykonawczych i samoregulacji. Skutkuje to nieuwagą, nadpobudliwością/impulsywnością lub kombinacją tych dwóch cech. Aby można było postawić diagnozę ADHD, zaburzenie musi rozpocząć się w dzieciństwie i powodować upośledzenie jednostki w jednym lub kilku środowiskach (takich jak praca, dom itp.). Przyjrzyjmy się bliżej skutkom upośledzenia funkcjonowania wykonawczego.

Kto z nas nie miał problemów z napisaniem pierwszego zdania do pracy zadanej w szkole lub ważnego listu? Nie jest to łatwe, ale wielu z nas w końcu udaje się pokonać impas umysłowy i przywołać do porządku złożone umiejętności planowania i organizacji niezbędne do pisania prac semestralnych, prowadzenia projektów w pracy, planowania remontu kuchni lub oddzielania prania w ciemnych kolorach od jasnego. Funkcja wykonawcza (EF – *executive function*) to szumna nazwa grupy podstawowych zadań umysłowych, które pomagają nam osiągnąć te cele. Są to:

- planowanie,
- tworzenie strategii,
- organizacja,
- wyznaczanie celów,
- zwracanie uwagi na ważne szczegóły.

Funkcjonowanie wykonawcze, panel kontrolny mózgu, to umiejętność zasadniczo polegająca na ustaleniu, jak przejść od kroku A, przez krok B, do kroku C. Jest jak tor, który utrzymuje pociąg na kursie, gdy ten zatrzymuje się, rusza i skręca, doprowadzając cię do celu.

Oprócz słabego funkcjonowania wykonawczego, ADHD wiąże się również ze słabą samoregulacją. Według uznanego na całym

świecie eksperta w dziedzinie ADHD, dr. Russella Barkleya (2013), dorośli z ADHD zazwyczaj:

- łatwo rozpraszają się pod wpływem bodźców,
- mają trudności z zaprzestaniem zachowań i działań, które są dla nich angażujące i interesujące,
- impulsywnie podejmują decyzje,
- nie podążają dokładnie za wskazówkami podczas rozpoczynania projektu,
- często nie dotrzymują obietnic lub zobowiązań,
- mają trudności z wykonywaniem czynności w odpowiedniej kolejności,
- jeżdżą z nadmierną prędkością,
- trudno im cieszyć się spokojnym spędzaniem wolnego czasu.

Objawy te pokazują, jak bardzo ADHD może być szkodliwe dla kobiety, ponieważ obejmuje prawie wszystkie aspekty jej życia. Chociaż „funkcjonowanie wykonawcze” i „samoregulacja” brzmią jak terminologia wyjęta prosto z podręcznika akademickiego, wystarczy powiedzieć, że te pozornie „roztargnione” zachowania mają źródło w mózgu i istnieje całkowicie racjonalne wyjaśnienie, dlaczego „tak robisz”.

PRZEDSTAWIAMY TRIO PODTYPÓW ADHD

ADHD (powszechnie nazywane ADD – *Attention Deficit Disorder* – lub zaburzeniem deficytu uwagi) jest terminem zbiorczym, który obejmuje trzy podtypy. Chociaż zdecydowana większość przypadków ADHD ma podłoże genetyczne, czasem można nabyć ADHD w wyniku urazu mózgu, choroby lub prenatalnej

ekspozycji na substancje toksyczne. Ważne jest, aby pamiętać, że ADHD nie jest spowodowane złym odżywianiem, nadmiarem telewizji lub dietą.

Chociaż ani Alex, ani Liz nie otrzymały oficjalnej diagnozy ADHD, to wykazują klasyczne objawy. Przyjrzymy się tej kwestii nieco dokładniej poniżej, po omówieniu trzech podtypów ADHD:

- nadpobudliwy/impulsywny,
- nieuważny,
- mieszany.

Najczęstszy jest podtyp mieszany, który – jak sugeruje nazwa – łączy w sobie zarówno objawy nadpobudliwości/impulsywności, jak i nieuwagi. Przeanalizujemy każdy podtyp i przyjrzymy się niektórym charakterystycznym objawom obserwowanym w każdym z nich.

Podtyp nadpobudliwy/impulsywny

Podtyp nadpobudliwy/impulsywny charakteryzuje się wzmożoną aktywnością umysłową, werbalną lub fizyczną, która często jest wykonywana bez uwzględnienia konsekwencji. Zazwyczaj zachowania te są mniej jawne u dorosłych niż u dzieci. Odpowiedz na poniższe pytania i sprawdź, czy przejawiasz któreś z opisanych w nich zachowań lub tendencji:

- Czy trudno ci skończyć książkę?
- Czy wierzysz się podczas spotkań, stukając palcami lub kołyszając stopami?
- Czy wyrzucasz z siebie słowa i przerywasz innym, czy też kiedykolwiek powiedziano ci, że po prostu za dużo mówisz?
- Czy trudno ci się zrelaksować?

- Czy lubisz stymulujące aktywności, nawet jeśli mogą być niebezpieczne?
- Czy przejeżdżasz się, wydajesz za dużo, przesadzasz ze wszystkim?
- Czy wszędzie zostawiasz po sobie „ścieżkę” przedmiotów?
- Czy czasami czujesz się nieprzystosowana społecznie?

Chociaż wszyscy dorośli mają niektóre z tych problemów, dorośli z ADHD będzie miał je częściej i uzna je za kłopotliwe. Jeśli masz wiele z tych problemów i przeszkadzają ci one w życiu, być może nadszedł czas, aby poddać się ocenie pod kątem ADHD.

Podtyp nieuważny

Kobieta z nieuważnym podtypem ADHD często prowadzi spokojniejsze, bardziej wewnętrzne życie niż jej nadpobudliwa/impulsywna odpowiedniczka. Ma skłonność do snucia marzeń na jawie, doświadcza chronicznego poczucia przytłoczenia, martwi się i analizuje. Nieuważne kobiety mogą być fizycznie słamażarne lub preferować spokojne zajęcia, ale wiele z nich ma nadpobudliwe mózgi, które również pragną stymulacji. Ważne jest, aby zrozumieć, że oba podtypy mają wspólne objawy. Sprawdź, czy odpowiesz twierdząco na większość poniższych pytań, które opisują typowe objawy obserwowane u dorosłych z nieuważnym podtypem ADHD:

- Czy masz problemy ze zwracaniem uwagi na szczegóły?
- Czy popełniasz nieostrożne błędy?
- Czy masz tendencję do bycia nieśmiałą?
- Czy przez większość czasu czujesz się ospała?
- Czy dokucza ci nadwrażliwość?

- Czy masz trudności z utrzymaniem uwagi na zadaniu (chyba że jest to czynność, którą jesteś żywo zainteresowana)?
- Czy masz słabą pamięć?
- Czy widzisz poruszające się usta ludzi, ale nie zwracasz uwagi na to, co mówią?
- Czy często masz trudności z przestrzeganiem lub zrozumieniem instrukcji?
- Czy unikasz zadań wymagających dużego wysiłku?
- Czy łatwo się rozpraszasz?
- Czy zapominasz, gdzie coś położyłaś?

Wszyscy czasem gubimy klucze lub tracimy uwagę podczas nudnej rozmowy. Jeśli jednak masz wiele z powyższych objawów i w pewnym stopniu upośledzają one twoje życie, nadszedł czas, aby zostać ocenioną pod kątem możliwego ADHD.

Podtyp mieszany

Kobieta z mieszanym podtypem ADHD ma objawy zarówno nieuwagi, jak i nadpobudliwości/impulsywności, ale nie wykazuje wystarczających objawów, aby uzasadnić diagnozę któregośkolwiek z tych podtypów. Może być stale w biegu, ale także mieć marzycielską osobowość, gubić się w swoich myślach i przegapiać drobniejsze szczegóły w swojej pracy i życiu w ogóle.

Należy zauważyć, że istnieje niewiele badań próbujących opisać podtypy ADHD u dorosłych, a objawy wszystkich trzech typów mogą się nakładać. Natomiast wiedza o tym, jaki masz podtyp, może pomóc tobie i twojemu zespołowi terapeutycznemu. Na przykład kobiety z nieuważnym ADHD mogą być bardziej podatne na depresję niż ich nadpobudliwe/impulsywne

odpowiedniczki, więc lekarze mogą być szczególnie ostrożni w poszukiwaniu objawów depresji, którymi również należy się zająć.

Patrząc na historię Liz i Alex, widzimy, że Liz ma nieuważne ADHD – jest marzycielska, rozkojarzona i introwertyczna, czasami żyje we własnym świecie – podczas gdy Alex reprezentuje podtyp mieszany, ponieważ ma objawy nadpobudliwości/impulsywności (biegnąc do jeziora), ale również cechy nieuważne (nie zwracając uwagi na uczucia i potrzeby Liz). Jeśli jesteś nieco zdezorientowana tą terminologią, nie martw się – nie jesteś sama. Nawet eksperci nie mogą zgodzić się we wszystkim!

CZY ADHD TO CHOROBA, STAN CZY NOWY KANAŁ TV?

ADHD przeszło przez tak wiele różnych definicji, że po usłyszeniu ich wszystkich możesz zapytać: „Czy można w ogóle utworzyć prawdziwą definicję?”. Definicje te wahały się od „minimalnego uszkodzenia mózgu” do „reakcji hiperkinetycznej w dzieciństwie lub okresie dojrzewania”. Na przełomie XX wieku lekarze tacy jak brytyjski pediatra Sir George Frederick Still (1902) opisywali dzieci z objawami podobnymi do ADHD jako posiadające „defekt moralny”. Później uważano, że dzieci te doznały uszkodzenia mózgu. W latach sześćdziesiątych XX wieku zaczęto myśleć o tym zaburzeniu jako o zespole behawioralnym o podłożu biologicznym. Pod koniec lat siedemdziesiątych klinicyści zaczęli koncentrować się na możliwości, że nie tylko dzieci, ale także dorośli mogą mieć ADHD, a w latach osiemdziesiątych nacisk ten przesunął się z nadpobudliwości na deficyty uwagi (Lange i in., 2010). Zaburzenie to jest obecnie często określane jako zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem

uwagi (ADHD), choć wiele osób upraszcza terminologię, nazywając je zaburzeniem deficytu uwagi (ADD). Każde z tych określeń jest dopuszczalne.

Tak jak eksperci zmagali się z terminologią, tak też próbowali rozróżnić, czy ADHD jest neurobiologicznym zaburzeniem pracy mózgu, chorobą czy przypadłością. W badaniu opublikowanym w „Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences” (Courvoisie i in., 2004) stwierdza się, że istnieją rzeczywiste różnice chemiczne między mózgiem z ADHD a mózgiem bez ADHD. Tak więc to, czy jest to zaburzenie, choroba czy przypadłość, jest kwestią nomenklatury, ale ważne jest, aby wiedzieć, że każda osoba z ADHD jest indywidualnością z mocnymi stronami i trudnościami. Żadne dwie osoby z ADHD nie mają dołącznie takich samych objawów.

Niektórzy, próbując „zaprzyjaźnić się” z ADHD, opisują je jako „dar”, ale nie ma żadnych solidnych badań, które by potwierdziły prawdziwość takiego postrzegania, a opinie specjalistów są mieszane. Dr Russell Barkley (2010) odrzuca pogląd, że ADHD jest darem lub że „predysponuje do czegokolwiek pozytywnego w życiu człowieka”. Ekspert w dziedzinie ADHD dr Edward (Ned) Hallowell sugeruje w swoim biogramie na stronie internetowej, że ADHD jest raczej „darem, który trudno rozpakować” i skłania się ku postrzeganiu ADHD jako stanu, który można określić, aby prawdziwe zdolności, kreatywność i talenty mogły zabłysnąć.

Jedną z umiejętności lub darów, które często się ujawniają, jest myślenie nieszablonowe. Wielu z nas, pracujących w obszarze ADHD, zauważa, że duża liczba naszych klientów robi to naturalnie. Nie oznacza to jednak, że zdolność do nieszablonowego

myślenia lub ADHD jest zawsze zaletą. Często przeszkadza w wyrażaniu kreatywności. W przypadku Alex ADHD przeszkodziło jej w osiągnięciu sukcesu w karierze muzycznej. Jej marzenie o założeniu własnego zespołu i pisaniu oryginalnych piosenek zniknęło. Po prostu nie mogła dogadać się z innymi ani nie mogła dokończyć tego, co zaczęła, gdy próbowała napisać nową melodię.

W miarę jak naukowcy próbują dowiedzieć się, czym dokładnie jest ADHD, staje się jasne, że „deficyt uwagi/zaburzenie nadpobudliwości psychoruchowej” jest w rzeczywistości błędną nazwą, ponieważ nie występuje deficyt uwagi, ale raczej niezdolność do jej kontrolowania. Możesz nie mieć cierpliwości do wypełniania dokumentów przez więcej niż dziesięć minut, ale możesz przeglądać internet – czytaj skupiać się na nim – przez dwie godziny, ponieważ wzbudza on twoje zainteresowanie. Niektórzy żartobliwie nazywają to nawet zaburzeniem nadwyżki uwagi ze względu na to, jak szybko możesz przenosić swoją uwagę z jednej rzeczy na drugą w zależności od tego, co cię interesuje lub rozprasza. Uwaga może być rozbita, rozproszona lub skupiona, ale rzadko znajduje się w stanie „pomiedzy”.

Moje osobiste i zawodowe poglądy na temat tego, czym jest ADHD, mieszczą się gdzieś pomiędzy definicjami dr. Barkleya i dr. Hallowella.

ADHD może być zaburzeniem upośledzającym, ale przy odpowiednim leczeniu wiele osób może odkryć swoje mocne strony i rozwinać skrzydła. Kluczem jest uzyskanie odpowiedniej pomocy.

Jeśli nie zostałaś jeszcze zdiagnozowana, być może temat zainteresuje cię wystarczająco, aby wziąć udział w przeprowadzeniu profesjonalnej oceny. W takim przypadku możesz

zastanawiać się, co zrobić w pierwszej kolejności. Moja rada jest taka, aby zacząć od wizyty u lekarza pierwszego kontaktu lub innego pracownika służby zdrowia, tak aby mógł on przeprowadzić pełne badanie fizykalne. Upewnij się również, że za twoje objawy nie są odpowiedzialne przyczyny fizyczne, takie jak niedoczynność lub nadczynność tarczycy, alergie lub zaburzenia snu. Jeśli otrzymasz zgodę lekarską, nadszedł czas na przeprowadzenie oceny pod kątem ADHD. Ponieważ ADHD u dorosłych niestety nadal nie jest dobrze rozumiane przez wielu klinicystów, korzystne jest znalezienie kogoś (psychiatry, psychologa, neurologa lub innego specjalisty zdrowia psychicznego) mającego wiedzę na temat ADHD u dorosłych i doświadczenie w jego diagnozowaniu. Zbyt wielu dorosłych, zwłaszcza kobiet, jest błędnie diagnozowanych jako cierpiące na depresję, ponieważ wiele z jej objawów pokrywa się z ADHD – przy czym możesz mieć depresję jako dodatek do ADHD, ponieważ twoja codzienność była wypełniona chaosem, słabymi wynikami i niską samooceną z powodu powtarzających się niepowodzeń w niektórych obszarach twojego życia. Ponieważ ADHD rzadko występuje samodzielnie, istnieje duże prawdopodobieństwo, że możesz mieć współistniejące schorzenie, takie jak depresja, zaburzenia lękowe lub zachowania nałogowe, którymi również należy się zająć. Dlatego warto znaleźć profesjonalistę mogącego uporządkować te kwestie.

Leczenie ADHD u dorosłych zazwyczaj obejmuje leki (jeśli są zalecane), doradztwo, edukację, wsparcie (na przykład zaleca się uczestniczenie w grupach wsparcia) i coaching ADHD. Coaching ADHD obejmuje pracę nad pragmatycznymi umiejętnościami życiowymi, które są upośledzone przez ADHD. Trener

ADHD pracuje z tobą nad zarządzaniem czasem, organizowaniem i prokrastynacją oraz pomaga ci pozbyć się starych nawyków i nauczyć nowych, zdrowszych i skuteczniejszych strategii w tych obszarach. Informacje i zasoby dotyczące wszystkich tych opcji powinnaś uzyskać od swojego lekarza.

Dzięki diagnozie, leczeniu i czytaniu książek takich jak ta zaczyniesz rozumieć, dlaczego zmagasz się z wieloma obszarami swojego życia. Na przykład jedną z najczęstszych skarg, jakie słyszę od kobiet z ADHD, jest ich walka z bałaganem. Nie jest to jednak wada charakteru, zaburzenie osobowości czy słabość. To po prostu wynik tego, w jaki sposób skonstruowany jest twój mózg. Przejdźmy więc od razu do rzeczy i dowiedzmy się, jak okiełznać „bestię bałaganu”.