

Nejsme rozbité, jsme Roztěkané

**VÝZKUMY UKAZUJÍ, ŽE NAVZDORY
VŠEOBECNĚ ROZŠÍŘENÉMU POCITU
I DIAGNOSTICKÉ PRAXI POSTIHUJÍ
PORUCHY POZORNOSTI STEJNOU MĚROU
MUŽE I ŽENY. CO TO PRO ŽENY ZNAMENÁ
A JAKÉ ŠKODY MŮŽE NAPÁCHAT TLAK
„NORMALITY“? TO POPISUJE KLÁRA
KUBÍČKOVÁ, SPOLUAUTORKA KNIHY
O TOM, JAK SE ŽIJE ŽENÁM, U NICHŽ
ODHALILI ADHD AŽ V DOSPĚLOSTI.**

Poslední rok jsme s kolegyní a přítelkyní Janou Srncovou pracovaly na non-fiction knize, kterou jsme nazvaly *Roztěkané* a daly jí podtitul *Jak se žije ženám s ADHD*. Byla to fascinující práce – obě máme diagnostikovanou poruchu pozornosti s hyperaktivitou a obě jsme diagnózu získaly až v dospělosti. Nejprve jsme pocítily velkou úlevu. S diagnózou se náš život zpětně vysvětlil, jako by se najednou ve vteřině poskládalo puzzle, které do té doby leželo rozházené na jedné velké hromadě.

Pak přišel vztek a zlost: kdybychom nezískaly diagnózu po čtyřicítce, po depresivních a úzkostných epizodách, po propadech a řadě panických atak, po zpackaných vztazích a mnoha životních prohrách, ale už v dětství jako mnoho našich mužských kolegů, jaký život bychom žily? Uměly bychom se neuštvat, nezahltit, byly bychom šťastnější?

Pak logicky, jak to u nás „hadích žen“ bývá, přišel hyperfokus, tedy hluboký ponor do tématu ADHD, čtení analýz, výzkumů a sdílení zkušeností s dalšími pozdě diagnostikovanými ženami. Vedly jsme během práce na knize s Janou mnoho rozhovorů a díky nim jsme postupně zjišťovaly, co všechno s ADHD souvisí. A čím dál tím víc nám z toho všeho pátrání a psaní začal vystupovat jeden zřetelný vzorec: být žena a mít ADHD znamená být dvojnásob diskriminovaná, potýkat se s dvojnásobnou zátěží, vzdorovat dvakrát – patriarchátu a neurotypickým pravidlům společnosti, která nerespektuje a obvykle ani nevnímá, že až pětina populace neuro-

typická není. Když sečteme všechny neurodivergence, tedy poruchu pozornosti, osoby na spektru, hypersenzitivní lidi a další „odchylky“ od normálu, dostaneme víc než dvacet procent lidí, kteří vnímají a čtou svět jinak. Citlivěji, kreativněji, impulzivněji, liší se jejich vnímání času, prožívání emocí, jinak pracují, spí, milují, mají nestandardní vztah k jídlu, ke svému tělu...

Celý život jsme si myslely, že jsme rozbité, porouchané, málo se snažíme. A najednou nám s Janou postupně začalo docházet něco úplně opačného: žádný druh nevyrábí pětinu zmetků. Nejsme špatně. To je jen diskriminační nastavení normy. Podobně jako od žen očekáváme, že se budou nějak chovat, očekáváme to od lidí i v souvislosti s neurotypickou normou, které je pro nás ale velmi těžké dostat. Stojí nás to spoustu sil a energie a často je to stejně nemožné.

„Představa, že existuje jeden ‚normální‘ nebo ‚zdravý‘ typ mozku či mysli nebo jeden ‚správný‘ styl neurokognitivního fungování, je kulturně vytvořená fikce, která není o nic platnější (a o nic víc neprospívá zdravé společnosti nebo celkovému blahu lidstva) než představa, že existuje jedno ‚normální‘ nebo ‚správné‘ etnikum, pohlaví nebo kultura,“ říká doktor*ka Nick Walker, který*á je sám*sama neurodivergentní, má diagnostikovaný autismus a navíc se jako queer a transgender autor*ka zasazuje o práva menšin.

U žen se ADHD projevuje jinak než u mužů. Má to na svědomí jednak odlišné kulturní nastavení, dívky od malička vychováváme jinak než chlapce. V důsledku výchovy se u nás často rozvine syndrom hodné holčičky, tedy potřeba vyhovět všem okolo, kteří nás odměňují za to, že jsme hodné a poslušné. Podobnou měrou se ale ADHD pojí i s genetickými dispozicemi a biologickými danostmi: za vznikem ADHD stojí odlišné nastavení mozku a jiná distribuce dopaminu, která úzce souvisí s vyplavováním dalších hormonů. Během menstruace, celého měsíčního cyklu, během těhotenství, kojení a menopauzy se tak může rozvinout porucha pozornosti nebo se mohou zesílit její projevy.

Pokud ovšem o své diagnóze nevíte, podobně jako jsme o ní nevěděly my s Janou a tisíce dalších žen, nechápete, co se s vámi děje. „Porucha pozornosti postihuje lidi obou pohlaví, ale ovlivňuje je různě. ADHD se sice zdá být častější u mužů, ženy jsou však nezřídka poddiagnostikovány nebo špatně diagnostikovány kvůli rozdílným v příznacích. Pochopení genderových rozdílů u ADHD může pomoci lépe si uvědomit, jaké symptomy se vyskytují u žen a dívek oproti mužům a chlapcům,“ tvrdí Nicole Washington z Elocin Psychiatric Services a dodává, že z výzkumů plyne, že ADHD trpí skoro tři-

náct procent mužské populace oproti necelým šesti procentům té ženské. To ale vůbec nemusí znamenat, že žen s touto diagnózou je v populaci oproti mužům skutečně polovina, ale že ženy zkrátka svoji diagnózu nezískají tak snadno jako muži. U žen je navíc pravděpodobné, že i když diagnózu dostanou, méně často jsou jim předepisovány léky na ADHD, protože jejich příznaky jsou navenek méně obtěžující a rušivé, na první pohled je méně omezují v běžném životě. Nebo se to ženy zkrátka naučily lépe kompenzovat. Taková kompenzace ale stojí mnoho sil, které pak chybějí jinde.

Ženy s ADHD častěji vykazují deprese (a toto riziko se podle výzkumů zvyšuje u nereflekované diagnózy až dvojnásobně), úzkosti, poruchu pozornosti, zapomnětlivost, časovou slepotu, poruchy příjmu potravy, repetitivní chování zaměřené na tělo a jeho „sebe-poškození“, jako je třeba nutková potřeba škrábat si téměř neviditelné pupínky, trhat si vlasy nebo si s nimi neustále hrát, dále pocity viny, nespavost a jiné poruchy spánku, pocity zahlcení, sociální úzkosti, touhu neustále vyhovět svému okolí nebo nadměrnou citlivost. Nic z toho nespĺňuje obecnou představu o neposedných nebo věčně vyrušujících hyperaktivních nositelích téhle diagnózy, ale přesto to s ADHD úzce souvisí a komplikuje život. Studie z roku 2017 uvádí, že u dospělých s ADHD je třikrát vyšší pravděpodobnost rozvoje velké depresivní poruchy, šestkrát vyšší pravděpodobnost rozvoje dystymie (tedy chronické deprese) a více než čtyřikrát vyšší pravděpodobnost poruch nálad. Výzkumy genderových specifík spojených s diagnózou ADHD jsou v začátcích, stále se objevují nové a nesouvisejí zdaleka jen s biologickými odlišnostmi.

Mnoho žen se naučilo své nepojmenované a nedagnostikované ADHD zvládat a kompenzovat nevědomě a dlouho jim to „vycházelo“ – dokud nedošlo na mateřství. S narozením dětí se naše kompenzační techniky

a maskování často začínají hroutit v důsledku nevyspání a ztráty rutiny, na kterou jsme byly zvyklé. Mnoho žen tak získá diagnózu až ve chvíli, kdy si uvědomí, že nezvládají mateřství tak, jak si představovaly, křičí na děti nebo jsou tak vyčerpané, že je doženou deprese. A také se stává, že si ženy pro diagnózu přijdou až ve chvíli, kdy ji dostane některé z jejich dětí a ukáže se, že mají stejný problém. Další zátěžové období přichází s perimenopauzou a menopauzou – i v tu chvíli selhávají kompenzační mechanismy a symptomy ADHD se mohou zhoršovat.

Vyslechly jsme s Janou boľavé příběhy žen, zejména matek, které se se svou diagnózou naučily prát, žít s ní a dennodenně hledat cesty, jak ji vyvažovat, jak balancovat nad propastí na tenkém provaze, rozhoupaném tlakem patriarchátu i normativity. Plakaly jsme, vztekaly se, psaly. Výsledkem je kniha, jejímž prostřednictvím chceme ukázat, že nejsme rozbité. Naše diagnóza může v mnohém společnosti a životy lidí obohatit. V minulosti byla dost možná evoluční výhodou. Přály bychom si, abychom i dnes dokázaly její vnímání přerámovat. Myslíme mimo zavedené škatulky, jsme kreativní, dokážeme s neuvěřitelnou energií rozjíždět nové projekty a inovace. Jenomže se snad-

no zahltneme, často pod tlakem vyhoříme, nedokážeme „správně“ regulovat emoce nebo dodržovat plán. Rády bychom, aby naše kniha přispěla k tomu, že nás společnost nebude vnímat jako odchylku od normy, ale jako součást pestré palety lidských schopností a možností. Stačí k tomu málo – laskavost, respekt a tolerance. ■



Klára Kubíčková, Jana Srncová:
Roztěkané.
Jak se žije ženám s ADHD. Host, 2025.