

Hyperaktivní a roztěkaní jsou i dospělí

Terapeutka Jana Srncová a žurnalistka Klára Kubičková mluví o tom, že se někdy cítí, jako by měly v hlavě ohňostroj. Obě mají ADHD a napsaly knihu o podobných ženách, jako jsou i ony. Nesoustředěných, někdy vyčerpaných, občas trochu náročných na komunikaci, a přitom upřímných a opravdových.

Protože v rozhovoru zazní řada výrazů, které nemusejí být úplně jasné, nabízíme krátký slovníček. **Neurotypický** je člověk, o kterém se lidově mluví jako o „normálním“, tedy nemá žádnou duševní poruchu. **Neurodivergence** naopak znamená, že dotyčný nějakou formu duševní poruchy má. Tyto výrazy se obvykle používají u poruch jako ADHD, poruchy učení či autismus. **Hyperfokus** je stav naprostého, intenzivního soustředění, kdy člověk „vypne“ podněty zvenku a věnuje se pouze jedné věci. Bývá následován vyčerpáním.

Vaším životním tématem je ADHD. Jak jste zjistily, že se vás týká?

JS: V dospělosti, po narození dětí, mi přestaly fungovat kompenzace, přišly úzkosti a deprese. Dostávala jsem se z toho dlouho a až na základě postu novináře Michala Kašpárka o tom, jak ve skutečnosti může vypadat ADHD, když je bez té viditelné hyperaktivity, jsem pochopila, že tohle se mě týká. Po nějaké době mi udělala test psychiatrická a ADHD se potvrdilo.

KK: Já jsem skončila s tetanií a kolapsem v ordinaci u lékaře a ukázalo se, že moje problémy jsou psychogenní. Když jsem konečně dostala termín u psychiatricky, řekla mi po dvou hodinách mluvení a vyšetřování, že deprese a panické ataky jsou tu sice taky, ale že nasedají na jinou diagnózu, která je pod nimi, která tu byla dřív a jejíž ignorování vedlo právě k rozvoji dalších komorbidit. „Už vám někdy někdo řekl, že máte ADHD a že ho máte odmala?“ Velký aha moment, ale zároveň obrovská frustrace – najednou dávaly smysl moje odvěké propa-

dy, hyperaktivita, extrémní zapomnětlivost, výbušnost i chaos, který mě doprovází všude, kam se hnu. Jenomže jak bych žila, kdybych dostala diagnózu třeba v deseti letech, a ne ve dvaačtyřiceti? Jak by vypadaly moje vztahy? Opravdu bych studovala paralelně tolik oborů na vysokých školách? Rozjížděla tolik projektů mimo ně? Měla čtyři děti se třemi tatínky?

ADHD neboli porucha pozornosti s hyperaktivitou bývá více spojována s dětmi, především chlapci. Jaké to bylo, zjistit jako dospělá žena, co je příčinou vašich obtíží?

JS: No, chvíli jsem tomu nemohla uvěřit. Připadala jsem si jako podvodník, který hledá výmluvy pro svou neschopnost. Pravda ale je, že tohle byl pouhý introjekt tzv. neurotypické společnosti, zvnitřnění toho, že je normální umět se soustředit na jednu věc v jednu chvíli

pouze silou vůle, a kdo to neumí, vymýšlí si, je lenoch, neschopný... Nakonec ale přišla úleva, právě díky pochopení, že tak to není. Že nejsem roztěpaná, ale můj mozek funguje jinak.

KK: Moje reakce na diagnózu byla: „Cože? Já? Mí dva synové diagnózu mají, ale já přece...“ Studovala jsem mimo jiné sociologii a vím, jak může být věda genderovaná nebo ovlivněná jakýmkoli kulturním prostředím. Kluci vykazují trochu jiné znaky ADHD, jsou skutečně živější, já jsem byla taky šidlo, ale moje hyperaktivita se projevovala hlavně neustálým ohňostrojem v mozku a třeba i tím, že jsem pořád vyrušovala, neuměla jsem se hlásit, opřekot jsem mluvila, přitahovala k sobě pozornost. Zjištění, že mám takovou diagnózu, pro mě bylo obojaké – na jednu stranu jsem byla ráda, že se můj život zpětně vysvětlil a že se ukázalo, že nejsem jen tak strašně pitomá, otravná nebo porouchaná, ale že za to může můj mozek a jeho dopaminergní dráhy. Na druhou stranu mám i část, která dodnes sem tam připomíná, že ADHD je brnkačka a nemám si na co stěžovat. A pak mám samozřejmě část, která je frustrovaná z toho, že neurotypicky nastavená společnost neoceňuje moje silné stránky, ale trestá ty slabé. Jsem skvělá v kreativě a slabá v tabulkách, silná v rozjíždění projektů, ale ubohá v jejich dotahování, silná v myšlení mimo zažitá schémata, ale mizerná v dodržování termínů nebo v tom, jak vnímám čas a umím s ním nakládat. Z nějakého důvodu je ale v dnešní společnosti ceněná dochvilnost a dodržování řádu, takže často slyším: „Proč se prostě víc nesnažíš?“ Věřte mi, že se snažím pořád, hodně usilovně a až do úplného vyčerpání.

A máte kvůli ADHD vůbec nějaké obtíže? Pokud ano, tak jaké?

JS: No jéje. Už je to po správně zacílené terapii mnohem lepší, ale pořád to u mě hraje dost roli. Oproti neurotypickým lidem neustále a mnohem víc bojuji se zapomínáním termínů, neuložím je na správný čas do kalendáře, nevšímnu si upomínky, impulzivně reaguji, zejména bohužel na děti, špatně mi funguje pracovní paměť, soustředění mě stojí víc energie, a tedy se potýkám často s únavou. Taky schopnost

Klára Kubičková: Víte, co potřebujeme slyšet? „Vypadá to, že jste měli náročné ráno, to jsem ráda, že jste tady a v pořádku, malé zdržení zas tak nevádí.“ O kolik by to bylo jiné než číst neustálé poznámky v žákovské a kárávé a kousavé připomínky.



plánování a dotahování je narušená. Je vlastně takový malý zázrak, že jsme s Klárou tu knihu dotáhly (směje se).

KK: Mám mnoho problémů, které se kumulují, a u řady z nich jsem až díky práci na knize zjistila, že nespady z nebe, ale týkají se ADHD a jdou ruku v ruce s diagnózou. Deprese, úzkosti, syndrom hodné holčičky i podvodníka, který mám hodně rozjetý. Citlivost na zvuky, nesoustředěnost, roztěkanost. Problémy se spánkem a různé opakující se chování zaměřené na tělo, třeba škrábání. Nebo třeba dyspraxie, jsem schopná být nonstop otlučená a mít modřiny různě po těle, protože neumím odhadnout, kde končí roh skříně, a vstupuju do dveří dřív, než je otevřu...

Pro ženy, kterým byla až v dospělosti zjištěna porucha pozornosti či učení, nebo

třeba vícefunkční autismus, je typické, že své obtíže dost dlouho maskovaly. A to maskování jim možná i užstalo. Máte nějaké své mimikry?

JS: Těch masek, zjišťuji, je víc, než bych si myslela. Už na základce, zpětně viděno, jsem právě nemohla dát najevo, že mi nejde se jednoduše soustředit, že jsem mimo... Snažila jsem se kývat, usmívat a působit, že vím, o čem učitelka mluví. Dnes se klidně rovnou přiznám, že mám potíže se soustředit, jestli by to nemohl ten člověk zopakovat. I tak jsem se ale setkala s drsnou reakcí, že na tom „přece nic není a že ji nebaví vše říkat dvakrát“ (směje se).

KK: I já mám masek hodně, ale od té doby, co vím o své diagnóze a zabývám se jí, a také díky intenzivní práci na knize, se mi daří je postupně sloupávat, zkoumat, zjišťovat, co už jsem já a co ještě maska. Vypěstovala jsem si hodně

kompenzačních mechanismů, aby nebylo na první dobrou jasné, že jsem divná, aniž bych vlastně věděla, že to dělám, prostě jsem se jen naučila neupoutávat pozornost, neupozorňovat na sebe, vždycky se třikrát zastavit a nadechnout, než zase někde po hlavě skočím. Nejvýraznějším maskováním asi byl a dodnes je syndrom hodné holčičky. Zvědomění téhle masky, to byl velký terapeutický posun...

Veřejnost si někdy myslí, že ADHD je jen smyšlenka, zástěrka pro nevychovanost a lenost. Co na to říkají výzkumy?

JS: Výzkumy na poli ADHD jsou pořád v běhu, ale jasné je minimálně to, že ADHD je způsobeno jiným fungováním neurotransmiterů, hlavně noradrenalinu a dopaminu. ADHD je spektrum, je jinak silné i u každého člověka, který má ADHD diagnostikováno. ADHD je z asi

70 % dědičné, vliv na závažnost symptomů má i prostředí, rané trauma, komplikace v těhotenství nebo u porodu, výchova a tak dál. Existují i výzkumy, které se zabývají tím, že lidé s ADHD jsou náchylnější na vznik traumatu a zároveň v životě mají vyšší míru vystavení traumatickým událostem. Vypadá to jako prkotina, ale není lehké s ADHD žít.

Řeč vědců je jasná. A co samotné ženy, které se potýkají s ADHD? Představme si třeba maminku předškoláka, která ho každé ráno vodí do školky... Jak takové ráno může vypadat?

JS: ADHD ovlivňuje už od dětství spánek. Lidé s ADHD jsou často i vysoce citliví, a to má na spánek také vliv. Budit děti brzy ráno do školky je pro rodinu, která se s touhle neurodivergen-

cí potýká, samo o sobě zátěž. Když vezmeme v potaz, že je ADHD dědičné, tak ho vysoce pravděpodobně bude mít jeden z rodičů, nebo také oba. Tedy je pravděpodobné, že ani tento rodič není pravděpodobně dobře vyspaný, pořád něco hledá, trpí časovou slepotou, podívá se na hodiny a má ještě čas, za dvě minutky se podívá znovu a zjistí, že uběhlo dvacet minut a zase přijdou pozdě.

KK: Mnoho běžných rutinních činností, které jsou pro neurotypického člověka „levou zadní“, nám dělá příšerné potíže a stojí nás hodně sil. Jsem neurodivergentní matka a mám neurodivergentní děti. Vypravovat do školy starší dva syny bylo peklo a stejně jsem obvykle nepřišla včas nebo připravení. Přestala jsem si to vyčítat a mladší dvě děti chodí do školy, která je extrémně svobodná a na čas se tam nechodí. Pro mě obrovská úleva.

Předpokládám, že to podobné matky nedělají schválně ani dětem, ani učitelkám. Je to tak, že?

JS: Rozhodně to nedělají schválně. Představte si jen, kolik odsouzení a naštvaní člověk s ADHD od mala sklízí. Lidé si často myslí, že je chceme naštvat, že jim to děláme schválně, protože se přece stačí víc snažit. A my se přitom snažíme až na dřeň, abychom nesklidili další naštvaní a odsouzení, fakt toho máme sami plné zuby. Ale narážíme právě pořád dokola na limit svého mozku.

KK: My víme, co je třeba udělat, ale udělat to prostě neumíme, je to, jako když budete chtít po slonovi, aby létal. Jako můžeme plácát těma ušima velmi mocně a možná se nám někdy s vypětím všech sil podaří ladně povyskočit, ale letu prostě schopné nejsme.... Není konstruktivní nám to vyčítat nebo nás trestat a odsuzovat, spíš se ptát, co by nám pomohlo, nebo aspoň nevinit naše děti za to, že jsme je zase přivedly pozdě. Tady je důležitý i ten genderový aspekt – po nás jako matkách se toho očekává stran součinnosti se školou fakt hodně. Všimli jste si někdy, že by učitelky chtěly po otcích dětí totéž, co chtějí po matkách? A teď si představte, že tady je neurodivergentní matka, která sice umí napsat skvělý text a dost možná každý týden čtete ve svém oblíbeném magazínu rozhovory, které vede s velkými jmény od filmu nebo literatury, ale není schopná se ráno rozhodnout, které boty kterému dítěti a kterou krabičku na svačinu, a třikrát se vrací pro klíče a mobil. A že máte víc dětí a že některé mají tutéž diagnózu. Víte, co potřebujeme slyšet? „Vypadá to, že jste tady a v pořádku, malé zdržení zas tak nevádí.“ O kolik by to bylo jiné, než číst neustálé poznámky v žákovské a kárávé a kousavé připomínky.

Jana Srencová: Představte si jen, kolik odsouzení a naštvaní člověk s ADHD od mala sklízí. Lidé si často myslí, že je chceme naštvat, že jim to děláme schválně, protože se přece stačí víc snažit. A my se přitom snažíme až na dřeň, abychom nesklidili další naštvaní a odsouzení, fakt toho máme sami plné zuby. Ale narážíme právě pořád dokola na limit svého mozku.

Co by vám v takové školkové ráno pomohlo?

JS: To je dobrá otázka. Já bych v první řadě chtěla vědět dřív, s čím se to vlastně peru, co tady přetlačuju. A reálně mi pomohla až kombinace léků na ADHD s dobře zacílenou terapií. Ale do té doby by pomohlo aspoň vidět lidskost a pochopení, nebo aspoň toleranci místo odsuzování a opakovaných stížností.

ADHD je podobně jako autismus pervazivní, proniká do všech sfér našeho života. Jak zvládáte denní rutiny? A máte na stole uklizeno? Vtip...

JS: No uf, to se mi ulevilo, že je to vtip (směje se). Nemám uklizeno. A jiné rutiny zvládám až po letech terapie a braní léků, které už tedy asi rok neužívám, ale pomohly v kombinaci s terapií zmírnit mé symptomy a zavést alespoň v něčem trochu rutinu.

KK: Špatně. Máme doma binec. Chaos. Neustále něco třídím, přeskládávám, vyrábím, nutně potřebuju přemístit, nikdy není hotovo, navíc jsme doma dva dospělí s ADHD a neurodivergentní je i většina dětí, s přítelem jich máme v součtu sedm – a i když jsou tři z nich už dospělí a žijí samy, často je u nás prostě hodně lidí, kteří v tom chaosu nějak musí prosperovat, nebo alespoň neshnít... Já ten binec vidím! I na tom pracovním stole, ano, i ten...!

Jsem trochu alergická na „všechno zlé, co může být i k něčemu dobré“, není ale hyperaktivita v jisté míře i výhodou? Ano, taky se k ní hlásím a stihnu toho mnohem víc než jiní, na druhou stranu si většinu úkolů sama vymyslím...

JS: Mně se v průběhu života změnilo ADHD s hyperaktivitou na ADD bez hyperaktivity. Ano, ta hyperaktivita nějaké výhody měla,



Klára Kubíčková vystudovala sociologii a žurnalistiku na FSS MU. Deset let působila v MF Dnes a pět let v týdeníku *Vlasta*. Přednáší na katedře žurnalistiky FSS MU. Je spoluautorkou knih *Kapky na kameni* (2019) o českých a slovenských rebelkách, *...a pak bylo ticho* (2022) o tornádu v Moravské Nové Vsi a autorkou knihy *Kilometry s dětmi* (2022). Žije v Brně, má čtyři děti a maringotku. ADHD jí diagnostikovali ve dvaačtyřiceti letech.

škoda, že s blížící se perimenopauzou u mě tak ustupuje (směje se). Já jako výhodu vnímám to, že když mě něco zajímá, dokážu se do toho ponořit velmi hluboce. ADHD totiž není potíž se soustředit, je to potíž ovládat, kdy se soustředit budu a kdy ne.

KK: Není to výhoda. Respektive ty výhody, které diagnóza má, jsou zanedbatelné oproti těm průřvihům, které z ní plynou. Nadšení, s jakým stíhám milion projektů, bych ráda vyměnila za rok bez depresivních propadů nebo bych je ráda dala za měsíc, kdy budu každou noc spát celou noc...

Hodně se mluví o hyperfokusu, schopnosti úplně vypnout okolí a soustředit se jen na jednu věc, což patří k rysům ADHD. V čem jsou výhody a nevýhody tohoto stavu?

JS: To je přesně ono! S hyperfokusem se dá za krátkou chvíli zvládnout hrozně moc a do hloubky. Bez něj bych zcela určitě nestudovala druhou vysokou a nešla bych zřejmě v životě cestami, které mě lákají. Nevýhoda hyperfokusu může být v tom, že v tom totálním pohlcení zájmem zapomínáte na své tělesné potřeby, nebo právě nezvládáte rutinu typu umýt nádobí a složit prádlo.

KK: Já svoje hyperfokusy miluju! A taky strašně nenávidím – vždycky ve mně vzbudí pocit, že tohle je moje téma a tímhle se budu zabývat navždy a živit. Už jsem byla takhle přesvědčená o tom, že se budu živit ájurvédskou kuchyní, šitím patchworku, lesní terapií, přednáškami o tvůrčím psaní, lektorováním mladých novinářů a feministickou výšivkou. Vážně, nepřeháním. Návrat do reality, kdy se vynoříte z toho hlubokého ponoru a zaměření na každíčký detail a musíte zase začít fungovat ve světě, kde není možné dělat ponory, ale jedete po vrchu deset věcí naráz, to je pořádná kocovina.

Co vám pomůže, když vás (hyper)aktivita zavalí?

JS: Už nějaký čas se učím vůbec se nezavalovat. Myslet na svůj odpočinek a sebek péči. Ale i přesto se mi občas podaří se, i nechtěně, zavalit. To se pak snažím rušit vše, co není nutné, dbát na spánkovou hygienu, nebýt moc na sítích a podobně. Zkrátka co nejvíc odlehčovat. S ADHD mám k vyhoření mnohem blíž a už jsem si to jednou zkusila. Nerada bych si to zopakovala.

KK: Mám za sebou několik vyhoření, totálních propadů, z nichž mě vysekaly až léky. Takže se snažím velmi vědomě nenechat spálit úplně na popel, ale zachovávat vždycky aspoň nějaké uhlíky. Moje psychiatrická říká, že si musím zapamatovat, že když jdu hodně hodně vysoko, spadnu pak taky hodně, opravdu hodně hluboko. Snažím se na to myslet. Zrovna teď to nejde

nejlíp. Jedu asi pět tematicky hodně široce rozkročených projektů. Vlastně vždycky jedu víc projektů. Nikdy to není jen tak, že dělám práci, co nás živí, a k tomu už nic...

Jak se vypořádáváte s únavou, která nás lidi s ADHD přepadá po hyperfokusu nebo „jen“ po velké spoustě aktivit? Naše tělo není jiné než to, co mají lidé bez ADHD, a vyčerpání někdy jednoho až zavalí.

KK: Zjistila jsem, že se sice skvěle soustředím, když si dám osmé kafe, ale že ten propad je potom o to hlubší, o problémech se žaludkem nemluvě. Nejvíc mi pomáhá pohyb venku, les, plavání, koloběžka, klidně i zahrada a manuální práce na ní. Prostě od únavy zahlcením a smyslovým přetížením se klidím k fyzické aktivitě. Ale trvalo mi dlouho přijít na to, že jsem fakt unavená, že jsem unavená z toho, kolik mi toho běhá v hlavě, a že možnost, jak vypnout nebo zklidnit hlavu aspoň trochu, je prostě odejít od počítače, od knih, od psaní, telefonátů, mailů a všech projektových možností, prostě jít a počítat nádechy a výdechy nebo tempa v bazénu. Taky je skvělá horolezecká stěna – sedm metrů nad zemí na laně fakt přemýšlíte jen o tom, kde se chytit a kam dát nohu, ne nad tím, kde se vám hrouť desátý projekt a že už neodpovíte ani na jeden mail, protože jste zase na něco někde zapomněli a nedodrželi nějaký termín...

Vydaly jste společnou knihu *Roztěkané s podtitulem Jak se žije ženám s ADHD. Proč jste se do ní pustily?*

JS: V hlavě mi tenhle nápad zrál hodně dlouho. V podstatě skoro přes tři roky. A jednou jsme šly s Klárou v Brně po ulici a svěřila jsem se jí s tímhle nápadem. A ona měla úplně stejný, toužila napsat výpověď žen s ADHD. A tak jsme se uprostřed slunného dne na Starobrněnské rozhodly, že to spácháme společně.

KK: Já jsem už před skoro třemi lety navrhla známé, která pracovala v nakladatelství Host, že bych chtěla napsat tuhle knihu. Ona kývla, že je to dobrý nápad, ale neřekla mi „napiš to“, rozhlédla se nejprve po možnostech překladu. Protože jí ale žádná venku vydaná kniha o ADHD u žen nevyhovovala, vrátila se po docela dlouhém kolečku ke mně a řekla teprve tehdy, ať to napíšu. A já jsem to řekla Janě – která je skvělá na výzkumy a rešerše. Bez ní by byla kniha jiná, asi víc povídací a míň odborná. Takže jsem vděčná za tu synchronicitu.

Přemýšlela jsem, jestli je jenom pro ženy s ADHD. Jestli bych ji neměla rozdat lidem z okolí, aby pochopili, čím někdy žiju.

Myslíte, že je čtenářský okruh skutečně širší?



Jana Srncová absolvovala mediální a komunikační studia na Masarykově univerzitě, pracovala na pozici manažerky marketingové komunikace v reklamní agentuře. Má dvě děti a žije v Ivančicích. Poté co jí bylo diagnostikováno ADHD, se začala zabývat terapií zaměřenou na trauma. Nyní pracuje v terapeutické komunitě pro závislé a studuje obor aplikovaná psychoterapie a inovace v sociální práci.

JS: Za mě určitě. Myslím, že je jak pro ženy s ADHD, tak pro ty, které mají podezření a nemají to diagnostikované. Je přínosná právě i pro blízké těchto žen a dívek. Pro rodiče roztěkaných dcer. A v neposlední řadě i pro odborníky. To, co se učí na fakultách o ADHD v dospělosti, vypadá u žen ještě docela jinak. A samotné příběhy, věřím, budou pro odborníky cennou sondou do života žen s ADHD.

KK: Ta kniha je pro všechny! Každý má ve svém okolí nebo v rodině ženu, která má ADHD, nebo takovou dívku, nebo klidně i kluka – protože my v té knize sice přinášíme příběhy žen, ale hodně věcí máme s chlapci společných. Můj partner říká, že svému mozku stejně porozuměl, až když začal žít se mnou a začal poslouchat, co mu o ADHD říkám – zrovna jsem měla hyperfokus na diagnostiku a symptomy. ■

Mgr. Marie Těthalová
Foto Pavel Jasanský