

Ženy s ADHD zaslouží přijetí, nejsou rozbité, jen roztěkané

V nakladatelství Host vyšla populárně naučná kniha nazvaná *Roztěkané* s podtitulem *Jak se žije ženám s ADHD*. Napsaly ji novinářka Klára Kubíčková a terapeutka Jana Sřncová, které na příbězích mnoha žen ukazují, jak s touto diagnózou bojují ženy, na které medicína zapomněla. ADHD si spojujeme obvykle se zlobivými chlapci, málokdo ví, že jím trpí i dívky a že porucha pozornosti nezmizí s dospělostí. Naopak, právě v dospělosti mohou poddiagnostikované ženy narážet na bariéry, které jim klade neurotypická a patriarchální společnost. „S ADHD se nepojí jen impulsivita, zapomnětlivost nebo hyperaktivita, u žen tahle diagnóza souvisí i s četnými depresemi, úzkostmi, panickými atakami nebo nespavostí a poruchami příjmu potravy. Problém je, že když nevíte, že takovou diagnózu máte, nedokážete ji správně vnímat a považujete se za rozbitou, řešíte symptomy, které na tu diagnózu nasedají, a netušíte, že příčina je jinde,“ vysvětluje jedna z autorek Klára Kubíčková.

Jakým způsobem jste knihu vystavěly a pro koho je?

Roztěkané mají tři roviny: ta první vychází z příběhů, které s námi sdílely ženy, které dostaly diagnózu až v dospělosti. Obvykle se zhoršily její projevy s mateřstvím, přidaly se deprese, mateřské vyhoření nebo úzkosti a ty ženy, úžasné a kreativní, skončily v péči lékařů. Jejich cesta k diagnóze byla spleťtá a dlouhá a teprve když zjistily, že mají ADHD, zpětně se jim vysvětlil celý jejich dosavadní život. Měla jsem to podobně, ve dvačtyřiceti se mi s diagnózou poskládal život jako puzzle, které do té doby leželo na jedné velké chaotické hromadě. Začala jsem pátrat po tom, co za diagnózou vězí a našla mnoho žen, které žily podobný příběh jako já. Brzy mi došlo, že to není jen námět na novinový článek, ale na knihu.

A ty další roviny vaší knihy?

Druhá rovina spočívá ve výzkumech. Nechtěly jsme s Janou jen vyprávět příběhy, ale i rozebrat příčiny. Venku, zejména v anglicky mluvících zemích, už probíhají výzkumy, medicína už chápe, že ADHD u žen se projevuje trochu jinak než u mužů. Podstatné pro nás bylo zmapovat hlavně to, jak souvisí porucha pozornosti s patriarchátem. Protože naše společnost diskriminuje ženy s poruchou pozornosti hned dvakrát – protože jsou to ženy a protože jsou neurodivergentní. Naše příběhy i medicínská data jsou často nemilosrdná, tragická, plná křivd a propadů. Bylo to neveselé psaní, plakaly jsme, vztekal se. I proto jsme zařadily do knihy ještě tu třetí rovinu, která je trochu humornější – daly jsme prostor ženám s ADHD, které se sdružují v Janině facebookové skupině nazvané *Nepozorné ženy*, a které s námi sdílely svoje rady, zkušenosti



Host, 369 Kč, již vyšlo

a zážitky často docela humornou nebo absurdní formou, jen při tom čtení člověku trochu tuhne úsměv na rtech...

A to publikum? Kdo by si měl *Roztěkané* přečíst?

V první řadě každého napadne, že je to kniha pro samotné ženy s ADHD, že jim to uleví, když si přečtou, že v tom nejsou samy. To určitě ano. Stejně tak je ale určená pro jejich rodiny, které na nás potřebují tak trochu „návod“, ale vlastně úplně pro každého – může to být užitečné, vidět díky příběhům našich žen, že svět je nastavený podle neurotypických pravidel, že takhle fungují instituce, školství, firmy, zdravotnictví – a že v populaci je zhruba dvacet procent neurodivergentních lidí, jejichž mozek je postavený jinak než typicky. A že mnoho úplně běžných věcí nebo úkonů prostě nezvládnou nebo je to zvládání stojí mnoho sil.

Který příběh z knihy vám nejvíc utkvěl?

Všechny jsou velké a silné. Ale kdybych měla vybrat jeden, byla by to příběh matky, která v důsledku neléčeného ADHD skončila s hlubokými depresemi hospitalizovaná na psychiatrii. Když popisovala, že stála před rozhodnutím, jestli dál zůstat na mateřské a devas-tovat sebe i děti svým psychickým sta-vem, nebo jestli na čtyři měsíce odejít na léčení, plakaly jsme obě.

Jak to s ní dopadlo?

Je stabilizovaná, zbavila se depresí, ale ADHD se vyléčit nedá, můžete s ním jen nějak vědomě pracovat, buď to v terapii nebo léky – a hodně může udělat i přijímající a chápavé okolí. To bychom si přály, aby bylo poselství naší knihy: ať už máme jakékoli mozky, žijeme tu s vámi, umíme myslet out of the box, jsme kreativní, máme obrovskou energii rozjíždět nové pro-jekty, ale často to schytáváme za svoji nedochvilnost, roztěkanost, nesoustře-děnost, neschopnost dotahovat věci nebo dodržovat termíny. Kdyby nás společnost ocenila za to, co umíme, ale nesnažila se nás neustále praný-řovat za to, čeho naše mozky nejsou schopné, bylo by to plus pro všechny. Nejenom pro nás, ale opravdu pro celou společnost. ■



KLÁRA KUBÍČKOVÁ (* 1979)

Vystudovala sociologii a žurnalis-tiku na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity. Deset let působila v *MF Dnes* a pět let v týdeníku *Vlasta*. Je spoluautor-kou 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. ADHD jí dia-gnostikovali ve dvaačtyřiceti letech.

JANA SRNCOVÁ (* 1981)

Absolvovala mediální a komu-nikační studia na Masarykově univerzitě. Má dvě děti a žije v Ivančicích. Zabývá se terapií zaměřenou na trauma. Nyní pra-cuje v terapeutické komunitě pro závislé a studuje obor aplikovaná psychoterapie a inovace v sociální práci. Má ADHD diagnostikované v dospělosti.