

Autorky knihy *Roztěkané*
Jana Srncová (vlevo)
a Klára Kubíčková.

Foto Pavel Jasanský

ROZTĚKANÉ ŽENY

Co skrývá diagnóza ADHD

Po narození dětí se z přetížení zhroutily a teprve tehdy zjistily, že jim mozek funguje trochu jinak než ostatním. Z ordinace odešly s málo známou a pro ně překvapivou diagnózou ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), česky multifaktoriální neurovývojové poruchy. Novinářka Klára Kubíčková a terapeutka Jana Srncová se v knize *Roztěkané* rozepsaly o tom, co dívky a ženy s poruchou pozornosti trápí a jakou potřebují pomoc.

Eva Vejdělková

„U dívek se porucha pozornosti projevuje trochu jinak než u chlapců, a tak se u nich příznaky snadněji přehlížejí až do dospělosti,“ zdůrazňuje specifickou situaci ženské populace Klára Kubíčková. Knížka *Roztěkané*, kterou napsala společně s Janou Srncovou, by tedy měla oslovit nejen ženy s poruchou pozornos-

ti, ale i odborníky od učitelů po zdravotníky, psychology a psychiatry.

Musíš se víc snažit

„A další cílová skupina jsou lidi, kteří s námi, roztěkanými, žijí,“ doplní ji Jana. Ačkoli po porodu měla a dodnes má

manžellovu maximální podporu, všimá si, že diagnóza umí komplikovat vztahy.

Ani jedna z nich neměla až do dospělosti nejmenší tušení, že se celý život potýká s poruchou pozornosti. Nevědomky se ji totiž naučily aspoň zčásti kompenzovat a zvykly si v tichosti vydávat maximum energie na to, aby dokázaly fun-

govat. Myslely si, že takhle žijí všichni, a svoje neustálé selhávání kvůli roztěkanosti si dávaly za vinu a řešily ho ještě větším úsilím. Domnívaly se, že okolí má prostě víc vůle. Navíc celý život poslouchaly dokola hlavně jednu radu: Musíš se prostě víc snažit.

Zlom nastal až ve chvíli, kdy se jim narodily děti. Přetížený mozek, zahlcený mnoha podněty a úkoly, se jednoho dne vzepřel a obě se zhroutily. Když se pak konečně dozvěděly, co je příčinou jejich stavu i dlouhodobých potíží, začaly se o svoji poruchu podrobně zajímat. Zjistily, že podobné zkušenosti nemají samy. Díky tomu se i seznámily, spřátelily a nakonec napsaly zmíněnou knihu o stále ještě málo známé poruše. A taky o ženách, které s ní denně bojují. Vyzpovídaly jich kvůli tomu desítky.

Obě teď po traumatické osobní zkušenosti doufají, že další dívky a ženy by se mohly dočkat efektivní pomoci mnohem dříve než ony dvě. „Kdyby se dozvěděly, že jejich mozky fungují netypicky, aspoň před narozením dětí, byla by to velká pomoc nejen pro ně, ale pro celou jejich rodinu,“ zdůrazňují. Ideální by to samozřejmě bylo mnohem dříve, už v dětství.

Vnitřní neklid

„Po porodu jsem začala trpět depresemi, úzkostmi a přišly i panické ataky. U psychiatricky jsem tedy nejdříve začala řešit úplně jiné diagnózy,“ vzpomíná Jana Srncová, která pracuje jako terapeutka v komunitním sociálním centru. Na poruchu pozornosti u sebe nikdy ani nepomyslela. Jako spousta dalších lidí měla představu, že se týká jen kluků, co se s nadávkou řečeno houpou na lustru.

„Jenže pak mě přivedl na stopu jeden článek popisující poruchu pozornosti bez té hyperaktivní složky, kvůli které si diagnózu spojujeme s neposedností a rozlétaností. Připadalo mi, jako bych to psala já. Psychiatricka k tomu ale byla zpočátku nedůvěřivá, protože byla přesvědčená, že tahle porucha se týká jen dětí,“ zmiňuje donedávna silně rozšířenou představu odborníků, že z dětské roztěkanosti se časem vyroste.

Jenže když Jana začala při dalších sezeních řešit svoje obvyklé potíže, o kterých se do té doby nikomu nezmínila, lékařka o svém dosavadním názoru přece jen zapochovovala a podrobila ji testu. „Do té doby jsem si myslela, že ostatní mají úplně stejný mozek jako já, akorát že

já na rozdíl od nich nejsem schopná přijít nikam včas, zapsat si správný termín do kalendáře a podobně. Domnívala jsem se, že žiju v podstatě v chaosu jen proto, že se nejspíš méně snažím,“ vysvětluje Jana, proč ji nikdy nenapadlo někomu se svěřit.

Ani jedna z nich neměla nejmenší tušení, že se celý život potýká s poruchou pozornosti

Snažila se však dost, až na hranici svých možností. Jakmile jí pak psychiatricka na zkoušku předepsala jeden z léků na poruchu pozornosti a ten jí okamžitě zabral, měly už obě definitivně jasno.

„Nakonec se zpětně ukázalo, že i u mě hrála hyperaktivita nějakou roli. Jenže viditelná byla jen v dětství, i když ne příliš. V pozdějším věku však nezmizela, jen se proměnila v neustálý vnitřní neklid,“ dodává. A protože podobný vývoj potíží častěji potkává právě dívky, kdežto u chlapců se hyperaktivita projevuje spíš

tělesným neklidem, poruchu u děvčat okolí snadno přehlédne.

Porouchaná

„Psychické potíže jsem řešila na terapii už léta předtím, než jsem se zhroutila. Připadala jsem si porouchaná, marná. Jenže rady, které jsem dostávala, u mě nefungovaly, nedokázala jsem se jimi řídit a připadala jsem si neschopná ještě víc,“ vysvětluje Klára Kubičková, do jaké spirály sebeobviňování se dostala jen proto, že nikoho nenapadlo hledat příčinu jejích trablů v poruše pozornosti. Protože její mozek kvůli tomu funguje jinak, obvyklé rady, jak problematické situace zvládat, jí pomoci nemohly.

Ke správné diagnóze se dostala až ve dvaadvaceti letech. Naprosto nečekaně. Bohužel netušila, jak vypadají panické ataky. Původ svých náhlých silných potíží s dechem si tehdy vysvětlila jako možné astma a s rozjetou atakou se vypravila na alergologii, kde vzápětí omdlela a poté se probírala v prudkých křečích.

„Myslela jsem si, že mám nějaké těles-



Autogramiáda knihy, z níž se mnohé ženy dověděly, že nejsou „rozbité“.

Foto archiv Kláry Kubičkové



Konec stigmatizace. Klára s Janou otevřely téma, které přispívá k celospolečenské debatě o ženském duševním zdraví.

Foto archiv Kláry Kubíčkové

né potíže s plícemi a taky se srdcem, jenže se ukázalo, že jsou psychického původu. Doktoři nemohli uvěřit, že jsem v tomhle stavu dokázala fungovat tři dny,“ vzpomíná na oněch pár jarních dní, kdy jí srdce bušilo ve dne v noci, takže nemohla spát a hlavou se jí honily úzkostné myšlenky, co jí asi kde utíká, co všechno nezvládla a jaké termíny nedodržela.

Jenže jako čtyřnásobná matka byla zvyklá při velké zátěži prostě zatnout zuby a zabrat. Musela. Vztah s otcem nejmladšího dítěte se rozpadl a na všechno zůstala sama. A tak se panickou ataku nejdřív snažila prostě rozdýchat, až její dlouhodobý stres skončil metabolickým rozvratem. Naštěstí ztratila vědomí až v ordinaci, napadá mě, když líčí, jak ten den před návštěvou lékaře ještě vedla dceru do lesní školky.

Hormonální koktejl

Z nejhoršího ji pak dostala konečně správná diagnóza a léky. Jakmile zabraly, její život se radikálně proměnil. „Bylo to podobné, jako bych odmalička potřebo-

vala pět dioptrií na dálku, a pak jsem po mnoha letech konečně dostala brýle. Najednou je všechno, jak má být, a vy zjistíte, že jste mohla žít úplně jiný život,“ líčí. Zdá se mi, že v jejím hlase zaslechnu stopu lítosti i rozhořčení.

Po porodu jsem trpěla depresemi. U psychiatricky jsem tedy začala řešit úplně jiné diagnózy

K poruše pozornosti, což je multifaktoriální neurovývojová porucha, vede velmi zjednodušeně řečeno také špatné hospodaření s dopaminem neboli jedním z neurotransmiterů, který hraje klíčovou roli v přenosu vzruchů na nervových drahách v mozku. Přezdívá se mu hormon štěstí nebo hormon odměny, protože je spojen s pocity radosti, motivace a uspokojení.

Pokud ho mozek produkuje v dostatečné míře a adekvátně ho spotřebovává, je všechno v pořádku. Jenže lidé s ADHD

trpí jeho nedostatkem. Jejich mozek může mít problémy s produkcí, přenosem nebo využitím dopaminu, což může vést k symptomům, jako je nepozornost, hyperaktivita a impulzivita. Pro ženy je však velice podstatná ještě jedna další souvislost: hladinu dopaminu v mozku výrazně ovlivňují ženské pohlavní hormony.

„Právě proto se ADHD projevuje u žen trochu jinak a taky se těžko zkoumá, protože hormonálními změnami procházíme celý život,“ zdůrazňuje Klára. U dívek se tedy ADHD často projeví nebo zhorší s nástupem menstruace, a tak jejich okolí občas usoudí, že mají „nějakou problematickou pubertu“.

Další hormonální milník přijde s porodem, následuje perimenopauza a menopauza, kdy procházejí hladiny ženských pohlavních hormonů dalšími zásadními změnami. Navíc kolísají i během samotného menstruačního cyklu.

„Při všech mých těhotenstvích mi bylo vždycky až extrémně dobře, což se dá vysvětlit i tím, že od druhého trimestru hladiny ženských hormonů silně stoupají. Všechno bylo vždy zalité sluncem, ne-

měla jsem žádné problémy, protože jsem najednou měla dost dopaminu. Po porodu ale následoval vždycky obrovský propad," vzpomíná Klára a dodává, že právě kvůli tomu mají ženy s ADHD mnohem větší riziko rozvoje poporodních depresí.

Perfekcionismus

Situaci matkám po porodu podle Jany neusnadňuje skutečnost, že žijeme ve společnosti, která obdivuje výkon a snahu po dokonalosti: „Jakmile se vám narodí dítě, dostanete se pod tlak, jak má vypadat dobrá matka. Jak má nastavovat rutiny, zdravě vařit, kdy a jak očkovat... A dnes je, myslím, mnohem větší než před dvaceti nebo čtyřiceti lety, protože se na vás odevšad valí spousta informací.“

S tlakem na výkon však souvisí všudepřítomný stres, který hodně z nás těžko snáší, a tak se nám neustále odevšad nabízejí návody, jak odpočívat, jak spát nebo jak se nezapomenout najíst. „Kde jsme se to ocitli, že se musíme učit odpočívat?“ přidává se Klára, rozzlobená na

systém, ve kterém žijeme, protože v lidech probouzí a posiluje sklony k perfekcionismu a stále ještě se stereotypně drží patriarchálního nastavení a málo se ohlíží na potřeby žen.

Připadala jsem si porouchaná, marná. Jenže rady, které jsem dostávala, u mě nefungovaly

Navíc u žen s poruchou pozornosti se podle jejich zkušeností může perfekcionismus rozvinout snadno. Odmalička se potýkají s pocitem, že jsou rozbité, a tak se naučí obrovsky se snažit a dokázat sobě i okolí, že jsou stejně dobré jako ostatní. Nevědomky tak vycházejí tlaku společnosti vstříc, jsou vůči němu zranitelnější.

Kvůli narušenému hospodaření s dopaminem taky špatně zvládají a snášejí stereotyp a rutinu. „Proto naskakujeme na každou zajímavou výzvu, která se ko-

lem nás jen mihne,“ podotkne Klára. Přesto ve svém ADHD konečně dokáže najít i pozitivní stránky: „Jsem kreativní a mám neustále spoustu nápadů, což je ideální na rozjíždění projektů. Dotáhnout je do konce je pro mě sice těžší, ale když máte chápavé kolegy a šéfy, tak to nakonec ani nevádí.“

Jak teď obě s Janou doufají, sdílení zkušeností by mohlo pomoci dalším ženám, které zatím netuší, že by jejich problémy mohly pramenit právě z poruchy pozornosti. Upozorňují však, že ADHD může mít spoustu různých projevů rozdílné intenzity a každý člověk je unikát. A tak by si zkrátka každý měl dát pozor na rady, i když dobře míněné. A ani je sám nerozdávat.

„Není dobré propadnout iluzi, že víte, co druhý člověk se stejnou poruchou zažívá nebo co by mu mohlo pomoci. Je to podobné, jako byste někomu radila, jak držet hrnek, když vám chybí prst. Jenže jemu může chybět třeba i celá ruka,“ uzavírá Jana. ■

eva.vejdelkova@pravo.cz

PR9102

invia Přezujte na léto!

Last minute
slevy
až **60%**

Už žhavím
podrážky!

- ✓ Tisíce zájezdů na jednom místě
- ✓ Svezte se na největší vlně slev
- ✓ Stejné ceny a akční nabídky jako u CK

www.invia.cz