



NEJSME ROZBITÉ

jen máme ADHD

*Celý život poslouchaly, že jsou zbrklé a nesoustředěné. Teprve v dospělosti zjistily, že mají poruchu pozornosti spojenou s hyperaktivitou neboli ADHD. Slovo porucha ale **Klára Kubičková** (na fotce vpravo) a **Jana Srncová**, autorky knihy *Roztěkané*, nemají rády. „Náš mozek není vadný, je jen jiný,“ říkají.*

TEXT: LUCIE ZÍDKOVÁ

Ví se, kolik procent žen poruchou pozornosti trpí? Je to víc, nebo méně než u mužů?

Klára Kubičková (KK): Žen se stanovenou diagnózou ADHD je v populaci kolem pěti nebo šesti procent, zatímco diagnostikovaných mužů je něco přes dvanáct procent. Ženy jsou tedy výrazně poddiagnostikovány a často se dočkají diagnózy až v dospělosti, když je na psychiatrii dožene vyhoření, deprese, úzkosti nebo některý z jiných vedlejších projevů neléčeného nebo nerefektovaného ADHD.

Kde se ten rozdíl bere?

Jana Srncová (JS): Jde o společenský problém. Ženy jsou od malička vedeny k tomu, aby

byly hodnými a klidnými holčičkami, takže mají symptomy mnohem více takzvaně internalizované – jejich ADHD se neprojevuje tolik hyperaktivitou, ale spíš nepozorností, zasněností, chaosem v hlavě, časem třeba i úzkostmi. Proto je ADHD u žen často neobjeveno nebo chybně diagnostikováno jako úzkostná či depresivní porucha.

KK: Dalším důvodem je, že i u odborné veřejnosti pořád částečně přetrvává mužský pohled na medicínu, který člověka zaměňuje za muže. Věda dlouho brala chlapecké projevy jako typické – a když je dívky nesplňovaly, nikoho diagnóza ADHD nenapadla. Já jsem třeba jako malá vyrušovala, mluvila jsem o překot, neustále jsem zapomínala pomůcky do školy. Také jsem hypersenzitivní, což se s diagnózou ADHD může pojít, takže se mě hluboce dotýkaly všechny nespravedlnosti v kolektivu. Dnes už by osvětený diagnostik řekl téměř „ode dveří“, že jsem dívka s ADHD, ale v osmdesátých nebo devadesátých letech jsem byla prostě jenom neposlušná a neukáznená. Projevy ADHD u žen souvisejí také s menstruací, těhotenstvím, kojením, mateřstvím, menopauzou, zkrátka s hormony – ani to není dostatečně probádáno. Především mateřství potíže často zhorší: ženy zůstanou zavřené doma a prostě vyhoří, protože kompenzační mechanismy najednou

přestávají fungovat. Myslíte si, že jste mizerná máma nebo se jen málo snažíte, protože nevíte, že váš mozek něco prostě neumí.

Je to tedy tak, že u žen se ADHD často objevuje bez hyperaktivní složky?

JS: Ona tam ta hyperaktivita i u žen často je, jen není tolik vidět. Myšlenkový chaos a neschopnost udržet pozornost přináší neklid a potřebu se nějak zklidňovat. Třeba si čmáráte ležaté osmičky na okraj papíru při telefonování, abyste se mohla soustředit na to, co druhý říká. Nebo nervózně cvakáte propiskou, abyste byla schopná vnímat slova učitelky, hrajet si s vlasy, podupáváte nohou, koušete si rty, pohráváte si s náramkem, počítáte korálky na něm pořád dokola... Jakmile můžete zaměstnat ruce, dokážete se lépe soustředit na obsah hovoru nebo filmu. Není výjimkou, že si lidé s ADHD pouštějí mluvené slovo na vyšší rychlosti přehrávání.

KK: K projevům ADHD patří impulzivita, nepozornost a právě hyperaktivita. Všechny tyto projevy se nám špatně regulují. Nejde o to, že se nesoustředíte vůbec, ale že nedokážete mít svoje soustředění pod kontrolou. Jsou témata, která u nás vzbuzují naopak takzvaný hyperfokus, tedy že se soustředíme až příliš do hloubky a nejsme schopné téma opustit. Je to buď všechno, nebo nic.

Vy samy máte poruchu pozornosti diagnostikovanou až v dospělosti. Jak vás napadlo, že byste ji mohly mít?

KK: Mě to nenapadlo! Když mi bylo dvaadvacet, zhroutilo se mi tělo něčím, co lékaři označili za metabolický rozklad organismu v důsledku dlouhodobého stresu. Nejprve vyloučili infarkt a plicní embolii a to, že nemůžu dýchat, přičetli na vrub panickým atakům. A protože všechna vyšetření důležitých orgánů dopadla dobře, byla jsem odeslána na psychiatrii. Myslela jsem si, že jdu řešit deprese a úzkosti, ale moje psychiatrická mi po dvou hodinách interakce řekla: „Už vám někdo řekl, že máte ADHD, že ho máte odmala a že všechny vaše problémy nasedají na tuhle neřešenou diagnózu?“ Moje první reakce samozřejmě byla: „Ne, dva mí synové mají diagnostikované ADHD, ale já přece...“ A už to jelo – zpětně se tím vysvětlilo strašně moc dílků mého puzzle jménem život. Vlastně všechno od studií, bydlení, financí až po vztahy.

JS: S příchodem dětí mi přestaly fungovat kompenzace ADHD, které jsem si za celý život vypěstovala. Bylo mi hůř a hůř, až jsem došla k úzkostem, depresi a panickým atakům. Nefungovala mi v té době ani terapie, kam jsem začala pravidelně docházet. Zčásti mi pomohla antidepressiva, ale chaos v mém životě pořád převažoval a nebylo mi v tom dobře. Jednoho dne jsem pak na Facebooku četla post novináře Michala Kašpárka právě o tom, jak vypadá ADHD bez viditelné hyperaktivity. Každé slovo jsem hltala, protože jsem nikdy nečetla nic tak přesného o svém vnitřním prožívání a nastavení. Ten text navíc znamenal, že nejsem neschopná nebo líná. Znamenal, že jsem v podstatě člověk bez nohou, kterého celý život někdo nutí běhat.

Bylo těžké získat oficiální diagnózu?

KK: Na termín u psychiatricky jsem čekala dva měsíce, jinak to bylo „snadné“, tedy když pominu, že jsem vlastně čekala čtyřicet let... Ale jsem hodně jasný případ a splňuju všechna kritéria ADHD dotazníku.

JS: Snažila jsem se své tehdejší psychiatrice říct, že celý život bojuji s něčím, co vůli nedokážu ovlivnit. Ona to ale dlouho odmítala, a teprve když už jsem tam docházela asi rok a půl a pořád jsem popisovala chaos, neschopnost soustředit se, boj s nepořádkem doma, potíže s krátkodobou pamětí, impulzivitu, časovou slepotu, problémy s dodržováním termínů, nedokončování úkolů, zapomínání i na nutné úkoly, ztracení seznamů, kam jsem se je pořád znovu snažila psát, rozhodla se mě otestovat a provést hloubkový rozhovor o viditelných i skrytých symptomech z dětství.

Jak se vám s poruchou pozornosti žije jako matkám?

KK: Těžko. Někdy bych potřebovala manželku, jsem totiž navíc samoživitelka, takže se problémy kumulují. Minimálně dvě z mých čtyř dětí mají taky neurodivergentní mozky – což je na jednu stranu výhoda, protože trochu vím, jak jim je, a oni zase můžou tušit, jak je mně, ale to nic nemění na tom, že sama se specifickými potřebami řeším děti se specifickými potřebami. Od úplných maličkostí, jako jsou věčné ztracené kusy oblečení, sluchátka, doklady a podobně, až po jejich úzkosti nebo třeba hypersenzitivitu, zahlcení. Jeden ze synů je extrémně citlivý na atmosféru v domácnosti, ale pro mě je těžké být laskavá máma, když jsem totálně zahlcená. Dokážu se vybičovat k tomu, co někomu připadá snadné – třeba včas zaplatit dětem obědy nebo hlídat kroužky, svačiny a termíny u lékařů –, ale stojí mě to strašně moc úsilí. Jsem skvělá v kreativě a pouštím se s dětmi do odvážných podniků, ale rutina mi nejde a podle toho ten chaos u nás doma vypadá. O dodržování nějakého denního režimu nemluvě.

JS: Moje největší potíže v roli rodiče tkví v impulzivitě, rychlé zahlcenosti a emoční reaktivitě, zapomínání na úkoly spojené s péčí o děti, v neschopnosti plánovat a plány dodržet. Mladší syn si často stěžuje, že ho neposlouchám. Tohle je fakt těžké – když máte dítě, které

PŘEČTĚTE SI: ROZTĚKANÉ

Diagnózu ADHD si obvykle spojujeme s neposednými chlapci. Porucha pozornosti (s hyperaktivitou i bez ní) však postihuje i dívky a ženy a nemizí s dospělostí. Jen se projevuje trochu jinak a dívky, vedené víc než chlapci k „poslušnosti“, si vyvinou kompenzační mechanismy, a proto porucha často zůstává neodhalena. Skrze příběhy žen s ADHD ukazuje kniha Kláry Kubíčkové a Jany Srncové, jaké škody páchá patriarchálně „slepá“ medicína a společenský tlak v životech žen. Nabízí ale i naději – sdílení příběhů i rad, které si takové ženy navzájem poskytují. **Vyjde 26. 3. v nakladatelství Host, předprodej na www.hostbrno.cz.**



pořád mluví, a váš mozek je schopný se soustředit na jeho slova vždy jen chvíli.

Občas slyším názor „dnes je těch diagnóz nějak moc, za nás to bylo prostě nevychované děcko a stačilo dát mu na zadek“. Co byste takovým lidem řekla?

KK: Takový názor nám strašně moc ubližuje. My nejsme rozbité. ADHD je vrozené a nikdy se ho úplně nezbavíte, můžete jen pracovat s jeho projevy a snažit se je mírnit, pochopit a přijmout. Náš mozek ten dopamin nikdy nebude mít tak, jako ho má mozek neurotypického člověka. Když se narodíte bez ruky, každý vidí, že nemáte ruku. Když se narodíte s nefunkčními neurotransmitery, jste ta nesoustředěná, impulzivní, věčně zapomnětlivá, roztěkaná, střídáte zájmy, u ničeho nevydržíte, málo se snažíte... Jo, na zadek jsem dostávala. Ale zapomínala jsem pořád stejně, jen jsem k tomu ještě získala úzkost, impostor syndrom a pocit, že nikdy nebudu dost.

JS: S lidmi, kteří tohle říkají, nemá moc význam argumentovat. Nerozumí té problematice, myslí si, že pro diagnózu ADHD chodí neschopní rodiče, kteří neumí udržet hranice ve výchově. Taky by si možná museli připustit, že na nás všech dřívější způsob výchovy zanechal následky, jen někteří si je připouštíme, jiní ne. A nejspíš taky nevědí, že ADHD je jiné fungování mozku na úrovni neurotransmiterů, především dopaminu a noradrenalinu, které ovlivňují regulaci pozornosti, motivace, odměny a kontroly impulsů. Získání diagnózy pomáhá pochopit svoje potíže, získat jiný náhled a sebepojetí. Zároveň je dobré si uvědomit, že ne každý, kdo má pocit, že s něčím takovým bojuje, diagnózu ADHD nutně potřebuje. Jde o škálu, nikoli polaritu – má/nemá.

Dá se ADHD léčit?

KK: Ne, je vrozené a ani ta nejlepší terapie ho nevyлéčí, byť může hodně pomoci se zvládnutím jeho projevů. Existuje medikace, která může být moc fajn a může pomoci, ale jako každé léky „na mozek“ i ona má své limity, problémy a vedlejší účinky.

JS: Léčba ADHD se zaměřuje na zmírnění symptomů a zlepšení kvality života. Podle výzkumů nejlépe zabírá kombinace farmakoterapie a kognitivně-behaviorální psychoterapie. Také je dobré upravit životní styl – dávat si pozor na pravidelný spánek, vyváženou stravu, pohyb, zkusit meditace... Nemyslím si, že by ADHD měla být nějaká patologie. Některé studie naznačují, že rysy spojené s ADHD mohly být v minulosti evoluční výhodou, nutnost častého

sezení a rutinní práce ve škole nebo v zaměstnání v moderní společnosti však dělají lidem s ADHD problém. Představuji si, o kolik bohatší a zajímavější by svět mohl být, kdyby nebyli patologizováni všichni, jejichž mozek nefunguje podle nějakého iluzorního konceptu normality.

Co nejlíp funguje vám osobně?

KK: Léky mi v jednu chvíli hodně pomohly, ale zároveň jsem se prala s vedlejšími účinky, a navíc jsem nebyla schopná je brát pravidelně, plánování a časování je náš velký problém. Pomáhá mi terapie, vědomý přístup, laskavost k sobě, i když zrovna selhávám, učím se nenaskakovat na každý dopamin, který jde kolem, takže už nevkládám mezi deseti projekty, ale třeba jen mezi pěti. Drží mě vztahy s lidmi, kteří chápou, co je můj mozek zač, podpora od ostatních lidí s ADHD, sdílení ve skupině a pochopení a podpora mého

partnera. Strašně moc pomáhá les, pohyb venku, manuální práce, cokoli, co se blíží nějaké meditační praxi a čistí hlavu. Představte si to tak, že váš mozek vytváří s každým podnětem ohňostroj, co vjem, to výbuch, co výbuch, to řetězení do dalších malých ohňostrojů, jisker a kouzelných barev. A vy je chcete sledovat všechny. A nedá se to zastavit.

JS: Nejvíce ze všeho mi pomohla kombinace léků na ADHD s terapií, hlídání si spánku a uvědomění si a přijetí toho, že nejsem rozbitá.

Má ADHD i nějaká pozitiva?

JS: Umíme myslet takzvaně out of the box, jsme kreativní, rychle se rozhodujeme v krizových

situacích a pod tlakem a máme větší ochotu zkoušet nové věci a riskovat. Někdy je dobrý i hyperfokus jako schopnost hlubokého soustředění na činnosti, které nás zajímají.

KK: I já mám ráda svoje hyperfokusy, kdy se nořím do problémů a bádám a neustanu, dokud nevím všechno. Mám ráda nadšení, energii a kreativitu, se kterou se pouštím do nových projektů – jen už pak nemám ráda ten náraz, kdy je pro mě těžké je dotáhnout a nepadnout vyčerpáním. Byla bych ráda, kdyby společnost uměla ocenit právě tyhle naše schopnosti a byla laskavější k našim nedostatkům. Když sečteme všechny neurodivergence v populaci, dostaneme se na dvacet procent. Pětina lidí nefunguje typicky. Vyrábí nějaký druh pětiny zmetků? Není to spíš tak, že všichni máme stejné mozky, ale každý funguje jinak a je dobrý na něco jiného? Bez lidí s poruchou pozornosti bychom neměli objevenou Ameriku, homo sapiens by se nevydal z Afriky do Evropy, neexistovaly by Mozartovy skladby nebo výzkum Marie Curie-Sklodowské. 

*„Představte si,
že váš mozek
vytváří s každým
podnětem
ohňostroj s tisíci
jisker. A vy je chcete
sledovat všechny.
To je ADHD.“*

KLÁRA KUBÍČKOVÁ