

Soňa Vancáková

VÍCHRICA V MYSLI

Dospělí s poruchou pozornosti



Soňa Vancáková

VÍCHRICA V MYSLI

Dospělí s poruchou pozornosti

Obsah

Čo vlastne to ADHD je?	5
Zrkadlo pravdy	9
Problémy s organizovaním úloh.....	15
Extrémna nepozornosť	21
„Počúvaš ma vôbec?“	27
Neschopnosť odychovať	33
Majster v odkladaní úloh.....	37
Zabúdanie a strácanie vecí	41
Opäť meškáš!	45
Nečakané výbuchy zlosti	49
Šoférovanie – čistá katastrofa	53
Urobiť poriadok? Nemožné.....	57
Humor lieči aj zachraňuje	61
ADHD a zamestnanie	65
Tie zvuky mi príšerne vadia!	69
Život s partnerom	73
Čo dobrého môže priniesť ADHD?.....	77
Rady na nezaplatenie.....	81
Liečiť alebo nechať tak?	85

*Život s poruchou pozornosti spojenou s hyperaktivitou
dá občas naozaj zabrať... Neviem ale, či viac tomu,
kto ju „vlastní“, alebo ľuďom,
ktorí sú v jeho bezprostrednej blízkosti ☺.*



Čo vlastne to ADHD je?

Opäť meškám a všetci na mňa čakajú...

Za všetko môžu moje kľúče... vždy ich pri odchode zúfalo hľadám... Ale nielen kľúče sú na vine! Znovu ma sklamala navigácia GPS a odbočil som skôr... Otáčať sa do protismeru sa mi viackrát vypomstilo, tak som trasu netradične zodpovedne obišiel dookola.

Keď si predstavím, že budem znovu vyzeráť ako blb, lebo nemám ani po mesiaci spracovanú zadanú úlohu, túžim zutekať... Čo to so mnou je, že sa nedokážem donútiť urobiť veci načas? Žeby to bolo tým neporiadkom, ktorý okolo mňa vládne a z neznámej príčiny až tak vadí mojim blízkym? Snáď sa z toho vykecám... Nakoniec, neustále rozprávanie je mojou silnou stránkou. Ak by to náhodou nezabralo, ostáva mi všetko obrátiť na humor.



Pri tomto rýchlom uvažovaní som si uvedomil, že som opäť nepočúval, čo na porade povedali... Ale... popri tom som dostal tri nové úžasné nápady. Hneď sa do nich pustím. Konečne niečo zaujímavé.

Nejako takto môže vyzeráť bežný deň dospelého s ADHD.

Ďakujem všetkým, ktorí do knihy poskytli svoje osobné skúsenosti s poruchou pozornosti a umožnili nám nazrieť hlbšie do života dospelého s ADHD.

Život s poruchou pozornosti spojenou s hyperaktivitou dá občas naozaj zabrať... Neviem ale, či viac tomu, kto ju „vlastní“, alebo ľuďom, ktorí sú v jeho bezprostrednej blízkosti ☺.

ADHD so sebou prináša viacero problémov.

*Narúša nielen osobný život človeka a jeho sociálne
fungovanie, ale negatívne sa odráža aj v jeho pracovnom
a akademickom živote a fungovaní.*

