

PENN A KIM HOLDERNESSOVI



ADHD



JE



SUPER



ANEB JAK (PŘEVÁŽNĚ) VZKVÉTAT, KDYŽ MÁTE ADHD

NAPSALI O ADHD JE SUPER

„Legrační i soucitný průvodce k tomu, jak v životě válet s ADHD mozkem. Je nacpaná humorem i skutečnými vhledy – jedna z těch vzácných svépomocných příruček, které s radostí dočtete až do konce.“

—**Marcy Caldwellová, PsyD.**

„*ADHD je super* je neúnavně optimistická, nesmírně čtivá knížka nacpaná moudrostí. Jasně přiznává realitu této poruchy a výzvy, které jsou s ní spojené – dělá to však způsobem, který je praktický, trefný a často humorný. Obsahuje příklady ze skutečného života, na důkazech založené léčebné metody, meditaci, řadu ‚life hacků‘ a sebesoucitu; silně zapůsobí na všechny, kdo zažívají ADHD u sebe nebo u rodinných příslušníků.“

—**Stephen P. Hinshaw, Ph.D.**

Profesor psychologie na Kalifornské univerzitě v Berkeley,
autor knihy *Another Kind of Madness: A Journey Through
the Stigma and Hope of Mental Illness (Jiný druh šílenství:
cesta skrz stigma a naději duševní choroby)*

„Jen málokterá kniha přijímá prožitky člověka s ADHD tak jako *ADHD je super*. Toto procítěné vyprávění z první ruky o tom, jaké to je žít s ADHD (a s partnerem nebo dítětem s ADHD), vyvrací široce zažité mýty a poskytuje na důkazech založené informace o ADHD s upřímností, soucitem a humorem (spoustou humoru). Je plná anekdot, se kterými se ztotožníte, i zábavné grafiky, a jistě si tak udrží pozornost lidí s ADHD. Důležité je, že tato kniha přináší naději, protože navrhuje dovednosti a strategie potřebné k tomu, abyste váš ADHD mozek přijali a mohli s ADHD žít a vzkvétat.“

—**Andrea Chronis-Tuscanová, Ph.D.**

ředitelka Marylandského programu ADHD;
prezidentka Společnosti pro klinickou psychologii dětí
a dospívajících Americké psychologické asociace

„Legrační, chytré a můžete se s tím ztotožnit! Penn nás provádí vlastními zážitky s ADHD a pomáhá čtenářům, aby věděli, že je někdo vidí, podporuje a oslavuje. Nezbytné čtení pro každého s ADHD a pro ty, kteří je milují.“

—**Emily W. Kingová, Ph.D.**

Dětská psychologka

**ADHD
JE
SUPER**

OD PENNA A KIM HOLDERNESSOVÝCH TAKÉ VYŠLO

Všichni se hádají: Tak proč se v tom nezlepšit?

ADHD JE SUPER

ANEK JAK (PŘEVÁŽNĚ) VZKVÉTAT,
KDYŽ MÁTE ADHD

PENN A KIM HOLDERNESSOVÍ

EUROMEDIA GROUP

ADHD IS AWESOME

Copyright © Kim, Penn Holderness, 2024

Translation © Marek Čtrnáct, 2026

First published as ADHD Is Awesome by Harper Horizon,
an imprint of HarperCollins Focus LLC

All rights reserved

ISBN 978-80-284-0659-2

Penn a Kim Holdernessovi

ADHD JE SUPER

Z anglického originálu *ADHD Is Awesome*,
vydaného nakladatelstvím HarperCollins Focus LLC v roce 2024

Přeložil Marek Čtrnáct

Redakce a jazyková korektura Miroslav Kozák

Odpovědná redaktorka Pavla Čermáková

Technická redaktorka Lenka Vávrová

Počet stran 320

Vydala Euromedia Group, a. s., v edici Esence,

Nádražní 762/32, 150 00 Praha 5,

v roce 2026 jako svou 6304. elektronickou publikaci

Vydání první

www.euromedia.cz

Naší dceři Lole: Tvoje pracovní etika a oddanost
všemu, k čemu přistupuješ, nás inspiruje.
Každým dnem se snažíme být víc jako ty.

Našemu synovi Pennovi Charlesovi: Tvůj mozek
se podobá mozku tvého otce víc než mozek
kohokoli, koho známe. Nemůžeme se dočkat,
až uvidíme ty skvělé věci, které vytvoří.

super

přídavné jméno

hovorově extrémně impresivní či
znepokojivé; něco, co vyvolává velký obdiv,
obavy či strach.

OBSAH

<i>Předmluva doktora Edwarda Hallowella</i>	13
<i>Úvod</i>	17

ČÁST 1: SEZNÁMENÍ S ADHD

Kapitola 1	ADHD 101	31
Kapitola 2	Velké D – Diagnóza ADHD	39
Kapitola 3	Uvnitř ADHD mozku	55
Kapitola 4	ADHD zážitek	75
Kapitola 5	Emocionální stránka ADHD	95

ČÁST 2: JAK ZMĚNIT PŘÍBĚH

Kapitola 6	Budete v pořádku	107
Kapitola 7	Jak čelit vašemu ADHD	119
Kapitola 8	Operace Změna mentality	131
Kapitola 9	Výhody ADHD pro vás	147
Kapitola 10	Výhody ADHD pro druhé	167

ČÁST 3: JAK VZKVÉTAT S ADHD

Kapitola 11	To právě	181
Kapitola 12	Nabijte si baterii	195
Kapitola 13	Ovládněte svou každodenní rutinu	207
Kapitola 14	Ovládněte své prostředí	223
Kapitola 15	Udělejte to	235
Kapitola 16	Jak být zaříkávač ADHD (jako Kim!)	251
Kapitola 17	Rodiče a pečovatelé, na vás záleží nejvíc (ale netlačíme na vás!)	263
Kapitola 18	Jak pečovat o pečovatele	275
Kapitola 19	Naslouchání: Nejlepší zvyk	289
<i>Poslední slovo, než se rozlou... Jé, hele! Veverka!</i>		301
<i>Poděkování</i>		303
<i>Poznámky</i>		305
<i>Zdroje</i>		319
<i>O autorech</i>		320

PŘEDMLUVA

Asi tak před dvaceti lety jsem se svým přítelem doktorem Johnem Rateym vydal knihu *Driven to Distraction*. Když jsem ji psal, měl jsem v úmyslu nabídnout společnost a naději těm milionům lidí, kteří, tak jako já, žijí s ADHD a experti je bombardovali výhradně špatnými zprávami. Penn Holderness (z internetové Holdernessovic rodiny, tedy „The Holderness Family“) získal diagnózu krátce předtím, než *Driven to Distraction* vyšla, a jeden kamarád, který to myslel dobře, mu dal jeden její výtisk. Nedávno se mi přiznal, že ta kniha pár měsíců ležela v kufru jeho auta a potom, jak už je u ADHD klasické, o ní na další dvě dekády ztratil přehled. A teď napsal svoji vlastní knihu o ADHD.

Pokud jste to nepoznali z názvu, *ADHD je super* není žádné pochmurné sýčkování. Penn a jeho žena Kim čtenáře ve světě ADHD vítají takovým způsobem, který je opravdu, inu, vítající. Jsou to experti toho nejlepšího druhu. Oni ADHD nestudovali, oni ho prožili. Znaří tuto poruchu skrz naskrz. Napsali tuto knihu díky své vášnivě touze po tom, aby zbytek světa pochopil, co ADHD je a co není.

Penn a Kim začínají s jedním z nejlepších stručných shrnutí této poruchy, která se velmi často špatně chápe, co jsem kdy četl (a že jsem jich četl stovky), a potom vás vezmou za ruku a provedou vás životem s ADHD křížem krážem – se všemi klady i zápory.

Holdernessovi evidentně sdílejí nutkání, které mám i já: informovat miliony dětí a dospělých, kteří strádají, kteří by mohli vzkvétat, ale

místo toho kolísají, kteří by mohli začínat nové věci nebo dodat energii těm starým, ale místo toho se cítí sklíčeně, deprimovaně a poraženě ve světě, který je nikdy „nechápal“. Jsou to lidé, kteří dokážou vymyslet něco, co ještě nikdo nevymyslel, kteří dokážou najít cestu ze zdánlivých pastí slepých uliček, kteří dokážou přinášet radost, elán a smích i těm nejvíce deprimovaným a kteří mají nejlepší šanci, že přijdou s překvapujícími myšlenkami, jež nám pomohou zachránit se před sebou samými. Tihle lidé jste vy.

Než však můžeme odemknout náš potenciál, musíme vyhodit do povětří ty nesnesitelné mýty o ADHD, které nás drží zpátky, a odhalit realitu života s ADHD. A to je přesně to, co Penn a Kim v této knížce udělali. Je to knížka zvědavá, zanícená a zábavná, ale ne přezíravá. Umím si představit, jak si člověk s ADHD, jenž nenávidí svůj život, tuto knihu přečte a vyjde na druhé straně ven nově vyzbrojený chápáním, odpuštěním a nadějí.

To, jak o ADHD mluvíme, tvaruje to, jak ho chápeme. Penn pečlivě kráčí po hranici mezi sympatizováním a fanděním. Po stejné hranici jsem se snažil během své kariéry kráčet i já, a to včetně mé stálé mise zbavit se toho odporného, ponižujícího a nepřesného termínu, se kterým jsme si museli posledních asi tak třicet let vystačit. Termín *ADHD*, který znamená *porucha pozornosti s hyperaktivitou (attention-deficit/hyperactivity disorder)*, začne celou naši cestu do království této fascinující poruchy úplně špatným způsobem. My netrpíme *deficitem* pozornosti. Právě naopak. My máme pozornosti *nadbytek*! Naším problémem je to, jak ji ovládat. Jakmile to dokážeme, pak můžeme v životě udělat cokoli – nic nás už neomezuje.

[Já dávám přednost jinému termínu, který je přesný, ale bez přehnaného patologizování něčeho, co může být potenciálně výhodné. Říkám mu *VAST* neboli *znak proměnného podnětu pozornosti (variable attention stimulus trait)*. Tenhle termín ho vykresluje jako znak, nikoli čistou poruchu, a zdůrazňuje tři z jeho základních elementů: proměnnost, bloudění pozornosti a hledání silných podnětů.] Život s tím, čemu já říkám *VAST*, ale jiní *ADHD* a další zas třeba „osina v zadku“, není nikdy nudný. Musíme rozptýlit stigma a překonat ty karikatury, abychom odhalili to, co je ve skutečnosti komplexní, bohatý a mocný způsob bytí na světě.

Penn a Kim jsou pro tuto misi zanícení z těch samých důvodů jako já. Viděli jsme, jaké vítězství a sláva, jaká spása a úspěch, jaká proměna jednotlivců i rodin nastane, když si lidé uvědomí, o čem tato porucha ve skutečnosti je. *ADHD je super* je dokonalým společníkem, který vás může na vaší cestě s ADHD/VAST doprovázet. Jen mi udělejte jednu laskavost: pokuste se tu knížku neztratit!

Dr. Edward Hallowell



ÚVOD

Ahoj,

přátelé. Vítejte do klubu ADHD.

Připojili jste se ke kmeni masivně tvůrčích, zábavu milujících zábavných inovátorů a nelineárních myslitelů, které jen tak něco neodradí. Často jsme duši večírku a prvními, kdo zariskuje. Jo, ztrácíme věci – hodně věcí – a občas naší energií a naším přerušováním doháníme ostatní lidi k šílenství. Jsme ale také jedni z nejzvědavějších, nejrychleji myslících lidí na planetě, taková ti, co směřují ke hvězdám. Jsme rádi, že vás máme v týmu.

(A zvláště vás vítám, pokud tohle čtete proto, že ADHD má někdo, koho máte rádi. Děkuju, že jste si udělali čas, abyste se o nás dozvěděli víc. To je pravá láska.)

Může být strašně otravné žít ve světě, který v podstatě není dělaný pro nás. Věci, které chtějí odvést naši pozornost, do nás tlučou jako krupobití. Videoschůzky, připomínky v kalendáři, upozornění na sociálních médiích a stálý proud závazků a očekávání – život může lidi zahlcovat a naše ADHD mozky zvláště. Žijeme ve společnosti, která si cení multitaskingu, kancelářské práce a schopnosti držet se pečlivě naplánovaného rozvrhu – všechno věci, ze kterých se ADHD mozky zkratují. Může to působit strašlivě nefér. Pokud by existoval nějaký vypínač, který bychom mohli přepnout a způsobit, že všichni a všechno bude přátelské pro ADHD, okamžitě bychom to udělali. Ale dokud svět ADHD nedožene, budeme muset žít v takovém světě, jaký máme.



Jsem Penn Holderness a mám ADHD.

Diagnózu „porucha pozornosti s hyperaktivitou“ jsem získal před víc než dvaceti lety a moje žena Kim se naučila, jak mě s grácií a dobrou náladou podporovat, zatímco si užívala tu jízdu žít s někým, kdo je v podstatě lidským ekvivalentem zlatého retrívra (a občas ráno zapome-

me dát si pod kávovar hrnek). Kim a já nejsme kliničtí ani jiní lékaři, zato ale důvěrně známe frustraci i radost, která s ADHD přichází. My ADHD nestudujeme. My ho žijeme. Žijeme s nepříjemným zamykáním klíčků v autě, rozvrácenými rozvrhy a nekonečným množstvím ztracených sluchátek. (Proč ty věci musejí být tak drahé?) Žijeme tvůrčími životy plnými překvapení – životy, které ne vždy vyjdou podle plánu.

Používám svůj ADHD mozek k vytváření a produkci videí, která měla na internetu více než miliardu zhlédnutí. Jednou jsem využil sílu ADHD k tomu, abychom s Kim vyhráli v soutěži *The Amazing Race*. Z nějakého důvodu si pořád pamatuju telefonní čísla všech podniků s rozvážkou pizzy, na která jsem volal na vysoké škole. V poslední době jsem ale také zapomněl vypnout sporák v kuchyni a kvůli tomu jsem téměř přišel o psa, vypálil svůj dům a dostal souseda na pohotovost (o téhle historce bude ještě řeč). Jsem živoucím příkladem toho, jak může být ADHD skvělé, ale také jak může být vyloženě děsivé.

Moje žena je největším důvodem, proč ADHD můj život převážně obohatilo. O Kim tady uslyšíte opravdu často.

ADHD: Co zkontrolovat

- ☒ Telefon
- ☒ Klíče
- ☒ Peněženka
- ☐ Vypni sporák, abys nevypálil dům



Já jsem Kim,
Pennova žena,
a nemám ADHD.

POZNÁMKA OD KIM

Ahoj, přátelé. Pokud čtete tyhle řádky proto, že jste partnerem nebo rodičem někoho, kdo má ADHD, posílám vám veliké trapné objetí. V jednom okamžiku se díky Pennovu ADHD mozku válím na zemi smíchy a v tom příštím se zabouchl venku. Už zase. Není to snadné být v naší kůži, co? Být nacházeči klíčů a pamatovači (ano, *pamatovači* je slovo!) všech věcí může být vyčerpávající. Ale jsem tu, abych vám připomněla všechny ty unikátně úžasné části našich oblíbených lidí. My to zvládneme.

V celé téhle knížce vám budu vyprávět o svých osobních zkušenostech s tancem s ADHD a Kim zase o tom, jaké to je žít s člověkem, který má ADHD, a milovat ho. Mějte na paměti, že naše zkušenosti jsou jen to, a nic víc – naše zkušenosti. Ty vaše můžou vypadat úplně jinak. Jednou ze skvělých věcí na ADHD je to, že jeho prezentace je stejně unikátní jako lidé, kteří jím trpí.

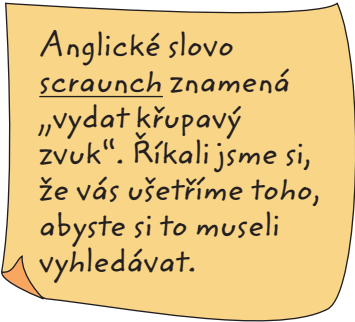
Kim a já máme to nezměrné štěstí, že můžeme skrz platformy The Holderness Family sdílet naši tvrdě vydobytou moudrost a legrační videa. Také hostujeme v jednom zajímavém podcastu, kde mluvíme o tématech, na kterých nám záleží, včetně ADHD. Reakce na náš obsah související s ADHD mě dojaly k slzám. Tisíce lidí nám na naše videa o ADHD odpověděli: „Já taky!“ Je to naprosto báječný pocit, když nám rodiče říkají, že ukázali naše přihloupé písničky svým dětem a řekli jim: „Vidíš? Není to jenom špatné.“ Protože ono to není jenom špatné.

Vím dost na to, abych věděl, co nevím, a tak jsme s Kim během psaní této knihy zavolali experty na ADHD, aby přispěli svou expertízou. Mluvíli jsme s lékaři, psychology a kouči. Ti všichni uznávají, že ADHD je obrovská výzva, také však zdůrazňují, jak jsou její příznaky zvládnutelné a jak velký potenciál každý člověk s ADHD má. Tahle knížka používá přístup založený na silných stránkách neboli anglicky *strengths-based approach* (legrační fakt od mého ADHD mozku: *strengths* je v angličtině jedno z nejdelších jednoslabičných slov, které předčí pouze slovo *scaunched*) a my jsme rozhodnutí vám pomoci, abyste byli ADHD-silní.

Vím, že to mám v porovnání s některými lidmi snadné. Našel jsem partnerku, která mě podporuje, a práci, jež harmonizuje s mým intelektem. Jenomže ADHD je porucha na spektru. Za každého člověka, který má deset komických „já jsem ale pako“ chviliek denně, je tu také někdo, kdo si kvůli svému ADHD nemůže udržet práci nebo kdo má pocit, že není schopný mít smysluplný vztah. Pro některé lidi může být ADHD zdrojem něčeho víc než jen frustrace, může vést k sebekritice a hluboké emocionální bolesti.

Moc rád čtu komentáře a reakce u videí souvisejících s ADHD, která děláme, protože se zdá, že se spoustě lidí líbí. Některé komentáře mě však zasáhly na jiném místě: komentáře od lidí, které zjevně ranilo naznačování, že život s ADHD je snad něco, o čem by se mělo žertovat. A to bych chtěl přiznat. Máte pravdu. To, jak se k ADHD stavím, bylo ovlivněno mými zkušenostmi s ním. Mými velmi šťastnými, velmi privilegiovanými zkušenostmi s ním. Nevím, jaké to je mít pocit, že ADHD je neprolomitelná kletba. Nemluvím tady za všechny s ADHD, jen za sebe. Mám naději, že tu najdete něco, s čím byste se mohli ztotožnit – i kdyby to byla naše společná tendence nechávat klíče v ledničce. A jestli ne, já to chápu. Fandím vám.

Hned na začátku chci říct, že pokud zápolíte způsobem, který vám přijde nepřekonatelný, pokud máte ty nejhlubší, nejtemnější myšlenky,



Anglické slovo scaunch znamená „vydat křupavý zvuk“. Říkali jsme si, že vás ušetříme toho, abyste si to museli vyhledávat.

vyhledejte prosím profesionální pomoc lékaře, který bude schopen vás dovést na mentálně zdravé místo.

CO OČEKÁVAT V TÉHLE KNÍŽCE

Když jsem psal tuhle knížku, mým cílem bylo zajistit, že ji někdo s ADHD opravdu bude číst. Takže se nebojte, nečeká vás jedna stránka plná žargonu, který by mohl zaujmout leda tak lidi v laboratorních pláštích, za druhou.

Nenajdete tu dlouhý seznam vašich nedostatků. Nenajdete tu výčet překážek, které budete muset překonat, kvůli kterému je spousta velmi uznávaných knížek o ADHD na policích knihkupectví dost bída číst. Nenajdete tu komplikovaná neurovědecká vysvětlení a detailní doporučení ohledně stravy. To, co tu najdete, je obecně pozitivní přístup a briskní tempo.

Aby se ADHD mozek udržel zaujatý, je nezbytné dávat mu pořád něco nového, a proto jsou v téhle knížce krátké sekce plné užitečných informací, které můžete okamžitě implementovat. Také tu najdete nějaké zábavné věci navíc, abyste se nenudili. Otevřít, zavřít, jít dál. Můžete ji číst od začátku do konce nebo se nořit do té či oné části, jak budete chtít.



PLÁN PRO TUHLE KNÍŽKU

- **Část 1:** Rychlokurz o ADHD – co to je a jak vás ovlivňuje.
- **Část 2:** Náprava škod na reputaci. Odstranění stigma, které s sebou ADHD nespravedlivě nese, a jeho nahrazení zdravým oceněním vašeho úžasného ADHD mozku.
- **Část 3:** Strategie a techniky, jak přežít v každodenním životě i dlouhodobě.

SKRYTÁ PORUCHA

Jedna z nejvíc frustrujících věcí na poruše pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) je, že se nám může skrývat přímo před očima. Pokud nehledáte skupinu příznaků, které dohromady indikují diagnózu, může chování způsobené ADHD snadno splynout s pozadím. Nemáte žádný invalidní vozík nebo naslouchátko, které by světu hlásalo, že ve vašem mozku je něco jinak. Spousta lidí s ADHD své obtíže maskuje pomocí adaptivních strategií, takže z pohledu průměrného pozorovatele vůbec nevypadají, že ADHD mají. Je to mizerná situace – čím jste úspěšnější, tím těžší je pro lidi uvěřit, že trpíte nějakou skutečnou poruchou. Podívali se na vás a říkají si, proč nejste schopní dokončit nějaký zdánlivě prostý úkol, jako je vyplnění formuláře na dopravním inspektorátu.

Kromě toho vzhledem k tomu, že ADHD je někdy silnější a někdy slabší, může se světu kolem nás zdát, jako by se lidé, kteří ho mají, prostě nesnažili. Někdy to zvládáme skvěle. Jindy si ani nedokážeme obléct svetr. Když někdo lidi s ADHD pozoruje, může ho to mást, protože vidí, co dokážeme, a pak si říká, proč to prostě... však víte... neděláme. Včera jste na vyklizení myčky nezapomněli. Tak jak to, že dnes ano? Ale stejně jako u lidí, kteří mají jiné typy neurodivergentních mozků – například poruchu autistického spektra nebo dyslexii –, ani my, co máme ADHD, nemáme vládu nad tím, jak se rozdíl v našich mozcích manifestují.

Tak už jsme prostě dělaní. Bohužel velká část světa to nechápe a toto nedostatečné chápání může způsobit, že se lidé s ADHD cítí... inu, špatně.

Já říkám, že je to kravina. Pro mě skrytí nejste. Já vás vidím. Cítím vás. A mám úplně jinou představu o tom, co to znamená mít ADHD.



SUPER? CO TÍM MYSLÍTE – „SUPER“?

Ať už jste nově diagnostikovaní, nebo se už jako členové klubu ADHD identifikujete dlouho, chci, abyste věděli, že mít neurodivergentní mozek je super. Než na mě vyskočíte a začnete mi vykládat všechny ty způsoby, kterými ADHD rozhodně super *není*, vyslechněte mě: když totiž říkám „ADHD je super“, myslím tím *super* ve všech smyslech toho slova.

Vyhledali jste si někdy doopravdy definici slova *super*? Moje učitelka angličtiny v jedenácté třídě mi říkala, že bych nikdy, nikdy neměl začínat referát slovy „Slovník definuje...“. Promiňte, paní Findlenová, ale tohle je dokonalé místo pro slovníkovou definici.

super

přídavné jméno

hovorově něco, co převyšuje normální meze,
něco, co vyvolává velký obdiv, obavy či strach,
příliš

A přesně tohle myslím, když říkám, že ADHD je super. ADHD může být skvělé, inspirující, neuvěřitelné. Může vám otevřít oči. Může být báječné, divukrásné, ohromující a ještě mnoho dalších pozitivních věcí.

Nemůžu vám ale jen tak pustit do obličeje požární hadici pozitivního myšlení. *Super* může totiž taky být „no super“ – když je něco těžko pochopitelné, zahlcující, náročné nebo hroživé. Pokud vám ADHD přijde děsivé, jsem s vámi. Totálně. Může to zahlcovat. To rozhodně. Ale může také vyvolávat obdiv? Může. Když si představíte všechno, co takový člověk s ADHD zvládne za jediný ten, tak rozhodně může. Obojí je pravda. Čelíme výzvám, ale každá z nich s sebou nese i něco dobrého. Takže to uděláme takhle: podělím se s vámi o ty dobré části toho, co znamená mít ADHD, a pokusím se najít způsob, jak se těm špatným částem smát.

Pořád budete v restauraci zapomínat mobil. Pořád si někdy v polovině konverzace uvědomíte, že vůbec netušíte, o čem váš kamarád mluví, protože jste přemýšleli o tom, proč někteří Britové nikdy nezní britsky, když zpívají. Pořád někdy najdete svoje ponožky v ledničce.

Ale budete také vyzbrojení vědomím, že „jiný“ neznamená „dysfunkční“. Ten samý mozek, který je neklidný a snadno se začne nudit, vám umožňuje dělat blesková spojení, přemýšlet tvůrčím způsobem, inovovat a bavit. Když vám toho život hodně nakládá, budete vybavení nástroji k tomu, abyste přes to pronikli.

Když uvážíme, kolik z nás má ADHD, je šokující, jak nepochopená tato porucha je. Někteří lidé si můžou myslet, že jste líní nebo nezdvořilí, ale my, co máme ADHD, víme, že to tak není.

Váš mozek není porouchaný. Nejste vesmírní kadeti, katastrofy ani paka jakéhokoli druhu. Máte ADHD. A to znamená, že jste super.

Poznámka od lidí, kteří mají ADHD, pro lidi, kteří ADHD nemají

Milí všichni, kdo nemáte ADHD:

Tak za prvé děkuju, že čtete tuhle knížku. Už to, že jste ji vzali do ruky, znamená, že vám na někom, kdo má ADHD, záleží natolik, abyste se mohli naučit víc o tom, jaké to pro něho je procházet životem s ADHD mozkiem. My to úsilí oceňujeme. Víme, že není vždycky jednoduché pochopit, čím

si procházíme. Pokud nejste nastavení jako my, může vás naše chování mást. Ať už se jedná o vaše dítě, partnera, sestru nebo spolubydlícího, asi jste se na ně někdy podívali a řekli si: „Jaké to asi je být ve tvé hlavě?“ Doufáme, že vám tato kniha (a tento dopis) poskytne aspoň náznak toho, jaké to je žít s ADHD.

Pro začátek: tady je pár věcí, které si my, co máme ADHD, přejeme, abyste vy, co ADHD nemáte, mohli znát:

1. Máme vás rádi – i když vám to tak možná vždycky nepřipadá.

Způsob, jakým my, lidé s ADHD, dáváme najevo naši lásku, nemusí vždycky vypadat tak, jak si to představujete, nebo tak, jak to ukazují v televizi či ve filmech. Ne vždycky si vzpomeneme, že máme udělat to, o co nás požádáte. Když nás třeba poprosíte, abychom vám vzali vaši knížku, až půjdeme dolů, my třeba svolíme, máme plně v úmyslu to udělat, ale pak na to prostě na sto procent zapomeneme. Možná se vám ani nepodíváme do očí během dvě hodiny dlouhé procítěné konverzace o tom, jak moc to bolí, když neuděláme jednu jednoduchou věc jako přinést vám dolů knížku. Ale opravdu vás máme rádi a záleží nám na vás a záleží nám na tom, co nám chcete říct. Někdy jsme bezmocní tváří v tvář rozptylování, které nám přichází na mysl. I když si uvědomujeme naši tendenci odbíhat během konverzace od tématu a i když na tom budeme každý den pracovat, stejně se to bude dít. Není to proto, že bychom vás neměli rádi. Takhle prostě fungují naše neurony.

2. Ty snadné věci jsou pro nás někdy ty nejtěžší. Jsme skvělí v práci na věcech, které jsou nové, náročné nebo nás osobně zajímají. (Děkuji Jessice McCabe, která tuto *Svatou Trojici* popsala ve svých vynikajících videích „Jak na ADHD“). Ale „pracovat“ na tom, abychom zhasínali, zavírali dveře od garáže a pamatovali si vaše narozeniny? V tom budeme marní, naše mozky prostě nejsou dělané k tomu, aby se napojovaly na každodenní úkoly. Možná je to pro vás frustrující, protože je těžké pochopit, jak se můžeme na celý den zamknout v pokoji a malovat krajinku nebo investovat bezpočet hodin do vynalézání automatického ptačího krmítka, ale přitom si nezapamatujeme, že máme sklidit ze stolu nádobí.

3. Cítíme hanbu. Když si doma zapomeneme mobil, když necháme téct vodu předtím, než si jdeme zaběhat, nebo když zmeškáme důležitou schůzku, cítíme skutečnou hanbu, i když to přejdeme se smíchem. Kdykoli něco zkazíme, je to připomínka, že prostě nejsme ve zvládnání některých aspektů každodenního života tak dobří jako vy. Nechceme vám ztěžovat život. Vážně. V hloubi duše víme, že naše chyby nejsou záměrné, ale pořád je to špatný pocit dívat se, jak se někdo, koho máme rádi, zlobí kvůli něčemu, co jsme udělali.

Jak nás naučila autorka bestsellerů a sociální vědkyně Brené Brownová, vina je, když se cítíte špatně kvůli něčemu, co jste udělali, zatímco hanba je, když se cítíte špatně kvůli tomu, kým jste. Hanba člověka nezasáhne jako blesk, je to spíš jako stát v tekutém písku a pomalu se propadat. Když poprvé uděláme chybu, pocítíme ten zpanikařený, zrychlený tep, jak se naše mozky pokoušejí pochopit, jestli můžeme opravit to, co se pokazilo, nebo ne. Tak nebo tak si bez ustání přehráváme, jak jsme tu chybu udělali, abychom diagnostikovali, kde se věci vymkly – nekonečná smyčka *Jak jsme mohli být tak blbí/líní/neopatrní?* To, co je opravdu děs, je, když si uvědomíme, že si vůbec *nevzpomínáme*, jak jsme tu chybu udělali. Nevíme, kdy nebo jak jsme dali váš balzám na rty do skříňky na koření. Je to jako „přeblik“ v naší paměti, protože se naše mozky soustřeďovaly na něco jiného, zatímco naše těla strkala balzám mezi kmín a skořici. To nevyhnutelně následuje hanba a vlna strašlivých vnitřních řečí o tom, proč jsme takoví, jak jsme rozbití a jak nás není možné spravit. (To samozřejmě není pravda a od toho je tu tahle knížka!)

4. Podržíme vás. Pokud se někdy budete cítit na dně nebo sami, budeme tu pro vás. Máme na vašem štěstí osobní zájem a najít způsob, jak vás rozveselit, je nové a náročné. To jsou tři věci ze tří v kvízu „Zajímá tohle můj ADHD mozek?“. Možná vás nebudeme moc dobře poslouchat, když nám budete říkat o vašem oblíbeném podcastu, ale pokud budete na dně a budete mít problémy, budeme tu pro vás. Možná budeme dokonce dost legrační na to, abychom vás přiměli usmát se.

5. Když nám podáte pomocnou ruku, cítíme se, jako že nás někdo doprovází.

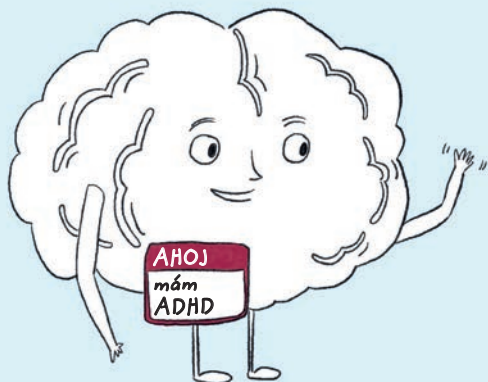
Moc rádi bychom vás měli jako spojence v našem každodenním zápolení. Jakmile pochopíte, co se nám děje v makovicích, budete nám schopní pomoci tím, že nám poskytnete nadhled a odpuštění, což pomáhá proti tomu, aby se v nás hromadil stres, a to zase pomáhá, aby se nám nevynořily příznaky a nezahalily nás do ohnivé koule podrážděnosti. Všichni vyhrávají! Jestli se na to cítíte, můžete s námi mluvit o tom, jakými způsoby nám lze pomoci s věcmi, které jsou pro nás obtížné. Řeknu vám tajemství: my nemáme rádi, když děláme chyby. A co víc: nemáme rádi, když musíme ADHD používat jako výmluvu. Kdykoli něco svádíme na naše ADHD, nejspíš to děláme proto, abychom nemuseli přemýšlet o našich chybách. Ale chceme se zlepšit. Nevíme vždy jak, ale jsme ochotní se učit. Pokud nám můžete podat pomocnou ruku s dobrým přístupem nebo připomínkou, budeme vám navěky vděční. Také vidíme, kolik to od vás vyžaduje času a energie. Víme, že ADHD není propustka, která by nás opravňovala ke špatnému chování, ani výmluva, proč vás požádat, abyste našli knížku z knihovny, kterou jsme ztratili. Ale opravdu, opravdu oceňujeme, když na naší cestě s ADHD kráčíte vedle nás.

6. Můžete být křížáci proti „vydělávání“.

Pokud se někdy dostanete do situace, kde někdo pomlouvá člověka s ADHD, naváží se do něj kvůli jeho příznakům nebo si ho dobírá za to, že je jiný, klidně mu řekněte něco z toho, co víte a vzdělejte ho (samozřejmě laskavě a uctivě), abyste mu vysvětlili, že to nemyslíme nijak zle. Prostě jen máme neurodivergentní mozky. Čím víc dokážeme udělat pro to, abychom lidem pomohli pochopit, že každý mozek je jiný, tím lépe. Každé postupné zlepšení chápání dělá ze světa přátelštější místo pro ty z nás, kdo mají ADHD a jiné formy neurodivergence.

Děkuju za přečtení. Někdo tam venku bude díky tomu mít lepší den – a možná dokonce i lepší sebeúctu.

S úctou
Penn Holderness



ČÁST 1

SEZNÁMENÍ S ADHD

Nejste sami, přátelé. Možná máte pocit, že jste jediný člověk na světě, jehož mozek funguje jako ten váš, ale existují *miliony* lidí jako vy, kteří mají to samé zapojení. Chodíme po ulicích jako X-meni skrytí v obecné populaci a sdílíme tajnou spřízněnost a neuvěřitelné superschopnosti. Ale ve světě, který si cení konformity a interakcí bez třenic, mohou naše velmi třenické (jo, víme, že to není slovo, ale v téhle knížce si jich pár vymyslíme) výzvy způsobit, že se cítíme jako zrůdy – nebo přinejmenším jako hromádky frustrace.

Lidské bytosti jsou obezřetné, když přijde na věci, kterým nerozumíme. Část důvodu, proč řada z nás, co máme ADHD, není s naší identitou zrovna spokojená, je to, že tak úplně nechápeme všechna zákoutí ADHD. Náš strach z neznáma – *Co to se mnou je? Proč se zdá, že je pro mě všechno těžší než pro všechny ostatní?* – může stát v cestě naší schopnosti odemknout náš potenciál. V abstraktním pohledu se

zdá být všechno děsivější. Čím více dokážete demystifikovat to, co se děje v černé skřínce vaší mysli, tím lépe budete vybavení k tomu, abyste mohli pracovat s vaším ADHD, a ne proti němu.

První část téhle knížky se snaží právě o tohle: o demystifikaci mystifikujícího. Poskytnu vám pohled na ADHD z deseti tisíc metrů – kdo ho má, jak se diagnostikuje, jak se manifestuje a co se při něm děje na neurologické úrovni –, abych vám pomohl pochopit, co se to sakra děje v tom fascinujícím baňatém orgánu zvaném „váš mozek“.

Pro přečtení následující kapitoly si vyhradte trochu času navíc. Je trošku komplikovaná, ale vážně důležitá.

—Penn

ADHD 101

Velice v rychlosti, zde je seznam věcí, které ADHD není: charakterová vada, nedostatek, volba. Není to referendum o vašich rodičích a o tom, že vám nevštípili disciplínu nebo vám v dětství nevěnovali dostatečnou pozornost. Není to móda, trend, falešné zprávy, chytrý plán „velké farmacie“, jak vydělat balík prodejem zbytečných léků, ani strašení, které má zvýšit televizní sledovanost. Není to žádná přehnaná výmluva, která nám má zajistit zvláštní zacházení ve škole nebo v práci. Není to propustka, která by nás opravňovala chovat se, jak se nám zlíbí, protože – však víte – ADHD. Rozhodně to není znamení hanby, i když ADHD má – tohle si poslechněte – dlouhou historii velmi hanebných jmen.

Tak co to tedy je? Attention-deficit/hyperactivity disorder, český „porucha pozornosti s hyperaktivitou“, je chronická, leč zvládnutelná neurovývojová porucha, která ovlivňuje vývoj a fungování vašeho mozku. Rozdíly ve vašem mozku mohou vést ke třem hlavním kategoriím příznaků: nepozornosti, impulzivitě a hyperaktivitě.

Typický člověk s ADHD bude mít problémy s nasloucháním, plněním úkolů a udržováním přehledu o svém čase (a věcech). Bude neklidný, pořád bude „někam pospíchat“, bude mnohomluvný a netrpělivý. Příznaky se obvykle projeví v dětství a mohou přetrvat až do dospělosti. Otravné je, že u nás, co máme ADHD, mohou tyto příznaky hodně připomínat špatné chování, špatné vychování nebo vyložené odmítání hry podle pravidel. Ale u lidí s ADHD se nejedná o dobrovolné chování, jsou to mimovolní příznaky určované neurochemií. Tedy ještě jednou: příznaky ADHD nejsou volby – jsou neurologicky určené.

PŘÍZNAKY ADHD

Jak naše příznaky vypadají	Co opravdu jsou
Impulzivita	Mimovolní akce způsobené chemií mozku
Neorganizovanost	Problémy s nastavením priorit
Špatné řízení času	Problémy se zaměřováním
Problémy s multitaskingem	Neklid
Špatné plánování	Nízká tolerance frustrace

Navzdory (příšernému) jménu této diagnózy to, že máte ADHD neznamená, že nejste schopní věnovat něčemu pozornost nebo že nedokážete tiše sedět (i když v určitých chvílích vás může jedno či druhé vystihovat – nebo taky obojí). **Ve skutečnosti platí, že pokud máte ADHD, možná se budete soustřeďovat lépe než vaši neurotypičtí přátelé, pokud vás ovšem opravdu zajímá to, co zrovna děláte.**

Věda popisuje ADHD jako poruchu ovlivňující vaši schopnost sebe-regulace – ať už máte zůstat sedět na židli, nebo čekat, až druhý domluví, než se podělíte o zajímavost o plejtváku myšokovi, kterou jste právě zjistili. (Některé jejich cévy jsou tak široké, že by se do nich vešel člověk!)

S ADHD je každý den dobrodružstvím. Někdy potřebujete najít způsob, jak přitáhnout uzdu vaší fantazii, ale jindy zas právě ona vyřeší problém a zachrání situaci. Vzhledem k tomu, že ADHD je porucha na spektru, mohou se vaše příznaky podstatně lišit od příznaků vašeho ADHD souse-
seda – a mohou se také hodně lišit den ode dne. Budete mít dny (možná jen hodiny či minuty), které nebudou, co se ADHD týče, nijak zvlášť intenzivní, kdy budou příznaky jen tiše bzučet, ale když narazíte na stresující nebo přehnaně stimulující prostředí, mohou se změnit v ohlušující řev.