

# Odrasli s dijagnozom: 'ADHD stoji između mojih planova, želja, mogućnosti i provedbe svega toga'

Poslušaj ovaj članak



00:00 / 08:09



Foto: Pixabay

1/10

VL Autor  
Dina Šiljeg

17.08.2023.  
u 13:17

"Za mene je ADHD nemogućnost prioritiziranja mojih zadataka. Moj ADHD stoji između mojih planova, želja, mogućnosti i provedbe svega toga u djelo. Moj ADHD konstantna je potraga za stimulacijom – što pokretom, što pričom, što zvukom. Moj ADHD moja je osjetljivost. Moj ADHD je previše, ja sam previše, i to je O. K." Jedna od sugovornica tako nam je opisala svoj doživljaj nedavno dijagnosticiranog ADHD-a u ranim tridesetima

A što je **ADHD**? Skraćenica dolazi od engleskog izraza Attention Deficit Hyperactivity Disorder, što bi u slobodnom prijevodu značilo **deficit pozornosti i hiperaktivni poremećaj**. Da je taj poremećaj prisutan kod djece, uglavnom je poznato svima, no posljednjih se godina otkriva da je prisutan i u odrasloj dobi. Studije su pokazale kako je ADHD prisutniji kod dječaka nego kod djevojčica i to čak dva do tri puta, ali iskustvo pokazuje da je kod mnogih djevojčica, a danas žena, izostala pravovremena dijagnoza zbog nedostatka klasičnih simptoma hiperaktivnosti koji kod njih nisu tako upadljivi, a u njihovoj dječjoj dobi nije bilo adekvatnih testiranja. Zbog toga se ADHD danas u odrasloj dobi češće otkriva u žena.

Postoje **tri tipa ADHD-a**: kombinirani tip (nepažnja, hiperaktivnost-impulzivnost), predominantno nepažljivi tip te predominantno hiperaktivno-impulzivni tip.

Oglas



Bezbrizno surfaj uz tarifu Savršena+ i uzmi Xiaomi Redmi Note 12 po super cijeni



lektire za posljednji trenutak u školi jednostavno se tumačilo kao lijenost, njihovo loše upravljanje vremenom kao nemar prema drugim ljudima, prekidanje tuđih razgovora kao nekultura i rezultat lošeg odgoja, a zaboravnost kao jednostavno neobraćanje pozornosti na ono što je drugima bitno. No sve je to, kao i niz drugih simptoma, daleko od ispravnog tumačenja. Osoba koja odrasta s nedijagnosticiranim ADHD-om ne zna kako pomoći sebi, pa se i sama s godinama počinje doživljavati kao lijena, nesposobna, nemarna i slično. To često dovodi do manjka samopouzdanja, a na kraju i do posve krive slike o sebi kao nekoga tko je promašen, tko jednostavno ne uspijeva zadovoljiti društvene norme.

Kada se ljudi suoče s dijagnozom **ADHD-a u odrasloj dobi**, svjedoče o tome kako su im se konačno neke stvari o njima posložile u glavi ili se suočavaju s ljutnjom jer nisu imali mogućnost jasnije sagledati problem i potražiti pomoć u ranoj dobi, prije svih posljedica s kojima su se kroz život suočili.

"Teško je to opisati. Cijeli sam svoj život mislila da je to sve djelić moje osobnosti. Tek sam u odrasloj dobi shvatila da sve te 'sitnice' imaju naziv", opisala je svoje otkriće dijagnoze djevojka koja se s njom suočila u ranim 20-ima.

Važno je istaknuti kako poremećaji poput ADHD-a nose i niz simptoma koji predstavljaju problem u svakodnevnom funkcioniranju. Odrasli s ADHD-om nailaze na brojne stereotipe i poteškoće u društvu, u [zdravstvenom sustavu](#) te pri obavljanju svakodnevnih obaveza koje su drugim ljudima koji nemaju poremećaj sasvim jednostavne. Statistika koja je relevantna na Zapadu kaže da je u općoj populaciji oko 2,5 posto odraslih s ADHD-om. Računa se da su brojke u Hrvatskoj slične, pri čemu možemo doći do zaključka da od tog poremećaja **pati oko 100.000 ljudi**. To nije mala brojka, a Hrvatska jako kaska za svjetskim spoznajama o postojanju ADHD-a kod odraslih. Živimo u društvu koje unatoč sve većim problemima s mentalnim zdravljem i dalje u velikoj mjeri zanemaruje taj segment, pa se osobe dijagnosticirane u odrasloj dobi suočavaju s brojnim dodatnim osudama i poteškoćama. Često doživljavaju i odmahivanje rukom u stilu: "Ma daj, to i nije nešto strašno."

## VEZANI ČLANCI

Stoga u posljednje vrijeme nastaje sve više **grupa podrške** za odrasle s ADHD-om. Održavaju se sastanci uživo i online, gdje se ljudi s istim problemom mogu naći, razmijeniti svoja iskustva te poneki trik za suočavanje sa svakodnevnim poteškoćama. Ako ništa drugo, barem pronađu mjesto na kojem shvate da nisu sami na svijetu, da nisu jedini koji se bore s takvim, za ostale ljude svakodnevnim zadacima.

"Za mene je ADHD kronično odgađanje dogovora i potrebe. Promjena raspoloženja i često zaboravljanje stvari (gdje sam stavio naočale, novčanik, ključ od auta)", kaže nam mladić koji je svoj ADHD spoznao tek malo prije 26. godine, koliko ima danas. Prošao je trnovit put dok nije shvatio što to s njim "ne valja".

Za neke osobe s dijagnozom ADHD-a, taj je poremećaj njihova supermoć, jer **hiperfokus** – koji je jedan od simptoma – može pomoći pri ostvarivanju ciljeva. To može biti tako ako se osoba s dijagnozom nauči kvalitetno nositi s time. Za druge je dijagnoza teret koji im stvara poteškoće cijeli život. Svaka osoba s neurodivergencijom poput ADHD-a jedinstvena je baš kao i svaka neurotipična osoba. I samo tako se za ljude s tim poremećajem dijeli svijet. Njihov mozak funkcionira drukčije i sasvim razumiju da ljudi oko njih, koji nemaju dijagnozu, to ne mogu razumjeti. No žele imati svoje mjesto pod suncem, koje itekako zaslužuju, razumijevanje okoline ili barem mogućnost da bez osude mogu reći kakav problem imaju.

Odrasli s ADHD-om često čuju kako im je ADHD samo izgovor. To nije ni blizu točno. Istina je da nitko ne želi takav izgovor, nitko ne želi da uopće postoji razlog za opravdavanje njihova stanja.

## VEZANI ČLANCI

Sumnjate li da biste mogli imati ADHD, pogledajte i potencijalni popis simptoma na stranici [Hiperaktivni sanjari](#). Članovi udruge za razumijevanje ADHD-a prvi su počeli javno govoriti o postojanju tog problema u odraslih, a godinama već pomažu udružujući se i dijeleći savjete roditeljima čijoj je djeci dijagnosticiran ADHD. Udruga organizira i grupe podrške za odrasle, o čemu informacije možete naći [OVDJE](#).

U novije vrijeme formira se i **kolektiv AjDe HajDe** koji također organizira grupe podrške za odrasle. Informacije o tome možete pronaći [OVDJE](#).

Na **Facebooku** postoji nekoliko grupa podrške za odrasle s ADHD-om koje povezuju ljude iz cijele regije koji virtualno dijele svoja iskustva i savjete. Jednu od njih možete pronaći [OVDJE](#).

I zapamtite: "Što je najhrabrije što si ikada izgovorio?" upitao je dječak. "Upomoć", rekao je konj. (Citat iz knjige "Dječak, krtica, lisica i konj" autora Charlieja Mackesyja op. a.)

**Tekst je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije na temelju Programa ugovaranja novinarskih radova u elektroničkim publikacijama.**