

'Uši nam trebaju biti otvorenije i spremne čuti da su neke stvari teške, čak i ako ne razumijemo zašto'

Poslušaj ovaj članak

00:00 / 11:09



Foto: Pixabay

1/5

VL Autor
Dina Šiljeg

15.09.2023.
u 21:04

Postoji mit da je ADHD simpatičan poremećaj, posebno kada su u pitanju odrasli. Vrlo često se to smatra izgovorom i ne baš velikim problemom iako se procjenjuje da samo u Hrvatskoj s tim poremećajem, dijagnosticiranim u odrasloj dobi, živi oko 100.000 ljudi. "Kad kažeš ljudima ADHD, svi pomisle na vragolastog Denisa koji stalno trči i prevrće klupe po razredu, ali to nije to", objašnjava psihologinja.

"Mislim da je kompliment kad ljudi misle da je to simpatično jer pokazuje koliko smo dobre mehanizme razvili kada je u pitanju nošenje s tim problemom. Većina odraslih s **ADHD-om** izvana izgleda jako posloženo, vrlo često su i jako uspješni ljudi. Znači, najveći je problem u tim simptomima koji su unutarnji i koje okolina ne vidi. Zašto je lakše suosjećati s fizičkim bolestima nego sa psihičkim poteškoćama općenito? Jednostavno zato što **fizičke probleme vidimo**. Kad vidimo nekoga sa slomljenom nogom, jasno nam je da želi sjesti u tramvaju, ali kad znamo da netko ima bilo kakvu psihičku poteškoću, često ne znamo što mu treba, a neugodno nam je pitati. Tako da je to ono što okolina može napraviti – pitati što ti zapravo treba, kako pomoći. Što više razgovaramo, pitamo, istražujemo kako možemo pomoći, to će biti lakše. I što su nam uši otvorenije i spremnije čuti da neke stvari jesu teške čak i ako mi ne razumijemo zašto", objašnjava **Dubravka Pešorda**, psihologinja koja u Splitu vodi **Centar Madrugada**. Tamo se bave savjetovanjem odraslih, savjetovanjem neurodivergentnih osoba te testiranjima na ADHD.

ADHD može donijeti niz poteškoća u svakodnevnom funkcioniranju koje neurotipičnim ljudima često izgledaju kao nešto što i sami imaju, pa kad kažu: "I ja zaboravljam, to je normalno", važno je shvatiti da je kod osoba s ADHD-om to toliko učestalo da im narušava **kvalitetu života**. Kao i prisutnost ostalih simptoma, poput odgađanja obaveza, kašnjenja i slično. "Pitanje je u tome koliko nam to narušava svakodnevicu, koliko će nas dovesti u opasnost da, recimo, izgubimo posao, ljude i slično. Znači, gleda se koliko to utječe na život, a ne samo događa li se ili ne događa", kaže Pešorda koja i sama ima ADHD također dijagnosticiran u odrasloj dobi.

Tumači nam kako se nikada ne bi usudila odokativno postavljati dijagnozu. Može se, kaže, na taj način postaviti sumnja, ideja da postoje neke **karakteristike** koje bi mogle upućivati na **neurodivergentnost**, a na temelju kojih može sugerirati potrebu za testiranjem. "Vjerujem da to može napraviti bilo tko ako je malo više u temi, ne samo stručnjak već i osoba koja je malo više istražila samu problematiku nakon svoje dijagnoze. Takvi ljudi sigurno mogu prepoznati neke simptome. Za neurodivergentne ljude uglavnom, na samoj razini sviđanja, vrijedi ono da svaka ptica svome jatu leti. Tako da će se jako često dogoditi da neurodivergentni ljudi imaju neurodivergentne prijatelje. I to nije zato što su u nekom trenutku života shvatili: 'Aha, ti imaš ADHD pa te zato volim', nego jednostavno zato što su to ljudi koji su slični po razmišljanju, funkcioniranju, po očekivanjima od prijateljstva itd. Tako da se jako često dogodi, kada netko dobije dijagnozu i onda govori o ADHD-u i pogleda grupu koju je skupio oko sebe tijekom života, da doživi 'aha efekt' i shvati: 'Aha, tu ste.'" No opet, naglašava nam Dubravka, to što se kod nekoga tako od oka ne može prepoznati, ne znači da poremećaja nema.

"Karakteristike koje svakoga s ADHD-om zahvate uglavnom su unutarnje. Znači, nećemo ih vidjeti izvana jer više su stvar onoga kako se mi osjećamo. Više-manje svaka neurodivergentna osoba ima osjećaj neuklapanja u društvo, osjećaj da je čudna, drukčija, da nešto tu ne štima, da ima jako malo ljudi koji joj pašu i slično. Drugo, zato što neurodivergentni nisu dobili i nisu mogli dobiti dovoljno podrške u životu pa imaju **osjećaj nesposobnosti i neuspjeha**. Jako često će se dogoditi da su neurodivergentni ljudi svjesni da su njihove mogućnosti visoke, a da je ono što rade sa životom negdje ispod toga. I da su im teške stvari koje drugima nisu nikakav problem. Često im je problem poslati i običan e-mail", pripovijeda Dubravka.

Ako ADHD nije dijagnosticiran do odrasle dobi, u životu se kod takve osobe jako često razviju **anksioznost i depresija**. "Do toga dolazi upravo zato što život provodimo drukčije od ostalih i teške su nam neke stvari koje drugima nisu. A istodobno je velika većina neurodivergentnih odraslih, znači oni kojima poremećaj nije ranije dijagnosticiran, npr. u dječjoj dobi, u prosjeku visokointeligentna. Zbog toga nitko i nije posumnjao. Kada neurodivergencija ide s nekim **intelektualnim poteškoćama**, kada imamo nekoga kome je teško shvatiti školsko gradivo i još uz to ima problem zadržavanja pozornosti, onda će se taj problem puno lakše otkriti. Ali kada smo jako inteligentni i kada taj problem s pozornošću kompenziramo tako da možemo naučiti gradivo za peticu dva sata prije škole, onda prođemo ispod radara. I onda čujemo onu klasičnu rečenicu: "Evo, vidiš da možeš ako se potrudiš." Tako da zapravo jako često, kada je riječ o ADHD-u ili nekoj drugoj neurodivergentnosti povezanoj s visokim kognitivnim sposobnostima, dobivamo **etiketu lijenosti, nezainteresiranosti**... "Mogao bi da se potrudiš, samo se nećeš potruditi..." i slično. I onda dobivamo poruku da nam mozak nije drukčiji nego da imamo karakternu manu. Samo smo lijeni i loši, nije nam ništa drugo. I ako svi misle da smo lijeni i da je dovoljno samo da se potrudimo i ništa drugo, onda, naravno, izostaje podrška. Jer na nama je da prevladamo lijenost i idemo dalje. Istu tu poruku dobivamo iz raznih izvora, pa iako znamo da nije baš tako i da se mi stvarno jako trudimo, ali da nam ne ide i ne možemo – ili možemo, ali pod vrlo specifičnim okolnostima – te poruke stvaraju konflikt. Ono što mi znamo o sebi i ono što nam okolina kaže razlikuje se, i tu nužno dolazi do anksiozno-depresivnih simptoma."

Često su kod neurodivergentnih osoba loši odnosi s roditeljima, a Dubravka objašnjava kako i za to postoji jednostavan razlog. "Većinom neurodivergentnost ima jaku **genetsku komponentu**, to je činjenica. I sasvim je O. K. zamisliti da su roditelji neurodivergentni ljudi i sami neurodivergentni. Nisu, naravno, nužno svi, ali mogućnost je jako velika. Budući da tek naša generacija dobiva dijagnozu, roditelji nam definitivno nisu svjesni svoje eventualne neurodivergencije. Cijela ta generacija zapravo je prihvatila ovaj dio o kojem smo sada pričali, prihvatili su da su lijeni i da se samo treba truditi i nekako su naučili živjeti s tim. Kada provedemo dugi niz godina u **nijekanju sebe** i neke svoje različitosti, tada je užasno teško prihvatiti da sada naše dijete ima neko objašnjenje za to, da nije stvar u tome da je 'lijeno, bezvezno', nego da mozak drukčije radi. I tu dolazi do sukoba."

Dijagnosticiranje ADHD-a nije isključivo domena psihologa. Procjenu ADHD-a reklamiraju i provode i psihijatri i edukacijski rehabilitatori, pa čak i neki logopedi.

"To nije zabranjeno, ali ja mislim da je psihološka dijagnostika, pogotovo kod odraslih, jedina ispravna zato što jedino psiholozi imaju pravo procjenjivati kognitivne sposobnosti, općenito intelektualne sposobnosti i jedino se oni smiju koristiti alatima za procjenjivanje ličnosti. Kod odraslih taj je dio jako bitan da bi se isključili neki drugi poremećaji, neke ozbiljnije dijagnoze koje mogu postojati uz neurodivergentnost, ali se mogu kao ona prezentirati. Znači, svi navedeni mogu testirati pozornost, mogu se koristiti upitnicima u vezi sa simptomima, prikupiti podatke iz biografije, ali ne mogu napraviti procjenu ličnosti. To ne smatram ispravnim jer je jako bitno dobiti uvid u cijeli **kognitivni status**", objašnjava Pešorda.



Foto: Centar Madrugada

"U procjeni ADHD-a redovito radim i screening za [autizam](#) jer su to neurodivergencije koje se jako preklapaju. I kod autizma visokofunkcionalni prođu ispod radara", zaključuje psihologinja.

I za kraj vam donosimo [upitnik](#) koji možete riješiti i koji vam može dati određene naznake je li vam potrebno testiranje. Uz njega dolaze i upute koje je potrebno pažljivo pročitati. Upitnik je na engleskom jeziku jer takvi upitnici na hrvatskom jeziku, a da su javno dostupni za korištenje, ne postoje. Važno je naglasiti da ovaj upitnik nema dijagnostičku svrhu, već služi samo kao eventualna uputa jeste li kandidat za testiranje ili niste.

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](#).

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