

Razotkriti se ili šutjeti: 'Nemam se čega stidjeti, ali strah me odbacivanja okoline'

▶ Poslušaj ovaj članak

00:00 / 06:56



Foto: Pixabay

📷 1/4

VL Autor
Dina Šiljeg

29.11.2023.
u 21:00

Jedno od glavnih pitanja života s dijagnozom ADHD-a u odrasloj dobi jest treba li šutjeti o tome ili ne. Jer odrasli ljudi, kod kojih nije postavljena dijagnoza u dječjoj dobi, uglavnom su tijekom godina imali mnogo prilika susresti se s predrasudama i stereotipima. Zbog svega toga suočeni su sa strahom od "razotkrivanja".

S takvom se bojazni uoči ovog razgovora suočila i naša sugovornica. Odluka nije bila nimalo jednostavna.

"Jasno mi je da netko može prepoznati da je riječ o meni, ali nije jednostavna odluka razotkriti se na ovaj način. Mislim, **nemam se čega stidjeti**, to je dio mene. S druge strane, uvijek me strah kako će to biti primljeno, jer čini mi se da još uvijek ljudi ne reagiraju najbolje na to, posebno ljudi u struci", kaže nam djevojka iz Zagreba koja je ustanovila da ima **ADHD** u kasnim dvadesetima.

"Ne, nije mi žao. Ne bih se htjela mijenjati. Ja sama s tim nemam problem, pomirila sam se i prihvatila to, ali me **strah odbacivanja okoline**. Generalno, koliko god ja bila komunikativna, otvorena, brbljava i ostavljala takav dojam, zapravo nemam baš puno samopouzdanja. Svaka, pa i najmanja mogućnost da budem odbačena budi mi strah", pripovijeda nam sugovornica koja kaže kako je od malena osjećala da je **drukčija od ljudi oko sebe**.

"Shvatila sam da imam ADHD u nekom razdoblju tijekom osnovne škole kada sam prvi put čula za njega. Vjerujem da je **mama prva uočila da nešto ne štima**. U vrtićkoj dobi zapravo sam bila baš jako hiperaktivna, letjela s jedne igre na drugu. Uopće se nisam mogla zaigrati dulje vrijeme. U tim nižim razredima osnovne škole imala sam problema s koncentracijom, nisam se mogla fokusirati deset minuta u komadu da nešto odradim", kaže nam sugovornica koja do odrasle dobi unatoč svim simptomima nije tražila dijagnozu. Kaže, tada nije vidjela svrhu. No s vremenom stvari su postajale sve teže, a ona je shvatila da bi joj možda pomogla spoznaja i potvrda da se događa upravo ono na što sumnja. Nakon toga naišla je i na jednu od grupa podrške gdje je, kako kaže, shvatila da ima i drugih ljudi poput nje koji tako "čudno funkcioniraju". Dijagnozu je dobila – **kombinirani tip ADHD-a**.

Meni takve stvari i dandanas predstavljaju veliki problem, na njih trošim jako mnogo vremena, a odgađanjem si dodatno kompliciram život."

Rad s djecom ono je u čemu uživa, no kada na poslu treba zapisivati sate i računati koliko je radila prekovremenih kako bi dobila plaću u skladu s tim, radije bi ponekad, kaže, **poklonila odrađeno nego se borila s brojevima**. "Brojke su mi jednostavno apstraktan pojam, i imaju i nemaju mi smisla. Kad dođem do kraja običnog zbrajanja potpuno sam iscrpljena." Kada je došla raditi na radno mjesto gdje nije bilo računanja satnice već su se dolasci bilježili karticom na ulazu i izlazu, kaže da joj je pao kamen sa srca. "Pa ovo je fantastično. Neki kažu kako nema mrdanja, svaka sekunda se bilježi, ali meni to nije problem, samo da ne moram računati sate. Jer tako imam svoj **unutarnji mir**."

Kaže kako je svjesna da je nekim ljudima to banalna stvar, ali njoj predstavlja veliki problem.

"Svijet funkcionira prema rokovima. Nitko me ne pita jesam li sada u **hiperfokusu**. To je najgori dio. Ne očekujem, naravno, da se meni prilagodi cijeli svijet, ali zbog toga se osjećam loše. Jer mi zapravo jednostavne stvari stvaraju veliki problem. Ljudi ono što ne vole odrade i idu dalje, a meni **zbog odgađanja** mrski posao postane još teži", objašnjava nam te dodaje kako je svjesna da postoje razne strategije kojima ljudi s ADHD-om sebi olakšavaju život, ali njoj će takve stvari bez obzira na sve moguće alate i strategije uvijek biti teške. Jedino se nada da će pronaći načine koji će joj omogućiti da se bolje emotivno nosi s time, da je manje pogađaju situacije kada u svojim očima zakaže. "Uvijek me prati ta grižnja savjesti", ističe.

Dodatno je obilježava **loša organizacija vremena**, zbog čega uglavnom kasni svuda, a to je čini jako nervoznom. Jer to nije ono kašnjenje kad te nije briga, nego kašnjenje koje je rezultat drukčije percepcije vremena koje imaju ADHD-ovci. "To me uzrujava strašno, čak i kada kasnim samo dvije minute. Sama činjenica da se ne nosim dobro s vremenom jako me uzrujava. To je zapravo veliki stres jer nigdje ne mogu doći mirno i opušteno."

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.