

## 'Otišao sam na tržnicu, kupio 6 stvari, platio ih, a kući donio tri. Tada sam shvatio da nešto ne valja'



Foto: Pixabay

1/3

VL Autor  
Dina Šiljeg

13.10.2023.  
u 19:51

Kada u 37 godini otkriješ da imaš ADHD, tada cijela priča ima više aspekata. Prvi je da ti konačno počnu biti jasna neka tvoja ponašanja i reakcije, druga da osjećaš olakšanje jer konačno znaš što je uzrok tvojim problemima, a treća da se moraš pomiriti s time. Odjednom je postalo jasno – štogod napravio, ništa neće postati drukčije. ADHD neće nestati, nemoguće ga je izliječiti i nikada se nećeš probuditi kao osoba bez određenih poteškoća u svakodnevnom funkcioniranju.

Tako se nekako osjećao naš sugovornik kada je spoznao što je uzrok njegovih problema, koji su ga sve više počeli zabrinjavati.

"Kada sam otišao na tržnicu gdje sam kupio šest stvari, platio svih šest, a kući donio samo tri, tada je to bio moj 'wake up call'. Plaćao sam i na mobitelu obilježavao ono što sam kupio jer sam imao popis. Shvatio sam da sam jednostavno doživio da je ta točka riješena, fokus više nije bio na tome, krenuo sam dalje i smetnuo s uma uzeti kupljeno. I onda je bilo – čekaj malo, nešto ne valja sa mnom. Točno mi je tada bilo jasno da nešto nije O. K." Potužio se na svoje probleme naš **sugovornik iz Zagreba**, koji je za svoj **ADHD** doznao u 37 godini.

Naišao je nakon toga na [popis simptoma ADHD-a kod odraslih](#), koji se nalaze na stranici udruge Hiperaktivni sanjari, te shvatio da ih od 20 ima – svih 20!

NASTAVAK TEKSTA PROČITAJTE NAKON OGLASA

"Tada su stvari i meni i mojoj curi postale puno jasnije. Ona se često ljutila na mene prije toga. Kada bih nešto zaboravio, mislila je da mi nije stalo, da ne vodim računa, a ja sam se silno trudio zapamtiti sve što trebam napraviti kako bih joj udovoljio. I baš kad bih mislio da sam riješio sve s popisa, shvatio bih kako sam nešto ipak zaboravio. I onda nastupa grižnja savjesti i konstantno **preispitivanje samog sebe** kako je moguće da sam se toliko trudio, a opet nije upalilo", pripovijeda naš sugovornik.

"Cijeli sam se život osjećao **drukčijim od ljudi oko mene**. Nikada se nisam uklapao. Kada je ekipa išla van piti, zabavljati se, meni je to sve bilo dosadno, pa sam se nekako povlačio u svoj svijet. Imao sam silnih problema s matematikom u školi, moj mozak jednostavno nije mogao svladati brojeve. Mnogo sam puta u životu čuo rečenicu: 'Kada bi se samo malo više potrudio...!' Ni sam ne znam koliko

puta. Cijeli život govorim, ako nešto nije na meni, da ću to sigurno izgubiti. Pogubio sam hrpu stvari, mobitela, vrećica koje bi mi ostale u tramvaju, ključeva, a kišobrane neću ni spominjati. Njih sam posijao ni sam ne znam koliko", kaže.

Nije mu bilo lako prihvatiti spoznaju da će cijeli život živjeti s poremećajem koji će mu, koliko god se trudio, **narušavati kvalitetu života**. "No puno mi se toga odjednom posložilo u glavi. Sada pokušavam naći načine kako 'zeznuti' svoj mozak, pa da stvari ipak ispadnu onako kako sam ih ja zamislio. Stvari koje nosim sa sobom stalno su mi u džepovima, ključevi, mobitel je na meni u torbici i sve je doslovno zakačeno za mene kako ne bih ništa negdje ostavio. Čak ni kišobran više ne ispuštam iz ruke ako nekamo idem. No nekad sam prisiljen, pa oni i dalje znaju nestajati", smije se i pokazuje nam koliko je zapravo **vesela i pozitivna osoba**.



Foto: Pixabay

Ne boji se, kaže, **stereotipa**, ali ne hoda baš po svijetu i ne govori svima što ga muči. "Još uvijek čekam službenu dijagnozu, pa o tome govorim uglavnom samo ljudima s kojima sam najbliži, ali ne bojim se reakcija. Oduvijek sam svjestan svog neuklapanja i odavno me to više ne opterećuje. Prihvatio sam da sam drukčiji i nisam ovisan o tome što drugi ljudi misle. Osim onih do kojih mi je stalo. U njima tipično adehadeovski konstantno tražim potvrde."

I na **poslu je znao imati problema**. Šefovi ne vole kada vam nešto kažu, a vi istog trenutka zaboravite o čemu ste razgovarali jer vam se u glavi roji tisuću stvari odjednom. "Slušam, istinski slušam, ali istog trenutka nakon razgovora **zaboravim što trebam napraviti**, jer sam već radio na nekom drugom projektu i unatoč mojoj pozornosti, moje je mozak bio skoncentriran na njega, a ne na ono o čemu smo u tom trenutku govorili. A tada ti je neugodno reći da ste upravo završili razgovor, a da ti nemaš pojma što trebaš napraviti. Zato da, znao sam imati problema na poslu zbog ADHD-a. Posebno kada sam u nekom hiperfokusu, koji je obično vezan za nešto što volim raditi. Razgovaram npr. s curom o nečem drugom i zaista je slušam i sudjelujem, ali trenutak kasnije sve ispari iz glave. Jednostavno ne mogu funkcionirati s više stvari istovremeno."

No ono što mu najviše stvara problem i narušava kvalitetu života, kaže, upravo je **zaboravljanje** stvari. "To me zaista smeta, jer nije problem kad izgubite nešto nevažno, ali ako npr. više puta zaboravite mobitel u taksiju ili nečiji rođendanski dar u tramvaju, onda to nije nimalo zabavno."

Lakše mu je, kaže, otkako je spoznao da nije sam s tim kaosom u glavi i s takvim problemima, a i odnos s curom bitno mu se popravio otkako su shvatili da najvjerojatnije ima ADHD. "**Sada je i njoj lakše razumjeti me**, a i ona mi je prva skrenula pažnju na to u čemu bi mogao biti uzrok mojih poteškoća."

Naš sugovornik još čeka na službenu dijagnozu, ali kaže sada mu je sve jasno – od školskog doba pa sve do danas. No dijagnozu za ADHD kod odraslih u Hrvatskoj nije lako dobiti.

U **serijalu o ADHD-u kod odraslih** pisali smo već o tome kako se taj poremećaj testira te gdje je to moguće učiniti.

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.***