

'Nakon dijagnoze bilo mi je lakše prihvatiti sebe. Znam da sam uvijek davala sve od sebe, ali ne ide'

▶ Poslušaj ovaj članak

00:00 / 10:14



Foto: Pixabay

1/5

VL Autor
Dina Šiljeg

25.11.2023.
u 19:50

Imati nedijagnosticiran ADHD i kročiti s njim kroz život nije nimalo lako. Istina, ima ta dijagnoza i nekih prednosti koje će mnogi rado istaknuti, ali u suštini otežava život i čini da se ljudi osjećaju kao da su pali s drugog planeta.

U životu često nailaze na ljude s brojnim **predrasudama**, sklone **stereotipima** od kojih se neprestano moraju braniti, naglas ili tiho u sebi, sasvim svejedno. Nažalost, takvi izazovi znaju dovesti do toga da se povuku zbog **anksioznosti i depresije**. "Ti si jako pametna, samo kada bi se malo više potrudila", "Mislim da nisi dovoljno ambiciozan", "Vaša kći je sposobna, ali je jednostavno lijena i neorganizirana", "Sin vam je neodgojen, ometa druge na satu i ne zna se ponašati"...

Mnogi kojima je **ADHD** dijagnosticiran u odrasloj dobi pronaći će se u ovim i drugim stereotipnim izjavama kojih su se naslušali u životu, pa onda gradili i sliku o sebi u skladu s njima. Danas znamo da se ljudima s tim poremećajem uz pravovremene dijagnoze može pomoći raznim terapijama kako bi pronašli puteve koji će im olakšati život. *Kako da mi bude lakše i zašto su meni jednostavne stvari tako komplicirane?* Pitanje je to koje si iznova i iznova postavljaju svi s **dijagnozom F90**, a na koje nema jedinstvenog odgovora.

Važno je napomenuti da je ADHD složen poremećaj koji se manifestira na različite načine te da se **simptomi** mogu razlikovati od osobe do osobe. Neki od najopćenitijih i najučestalijih su nemogućnost fokusiranja, hiperaktivnost, smanjena sposobnost organizacije, impulzivnost, loše samopouzdanje...

NASTAVAK TEKSTA PROČITAJTE NAKON OGLASA

sam meta raznih kritika, što zbog kasnjenja, što zbog neorganiziranosti, navodne lijenosti... Nakon testiranja i dijagnoze bilo mi je lakše prihvatiti sebe jer sada znam da sam uvijek davala sve od sebe, unatoč tome što nije išlo", kaže nam jedna od sugovornica. Ima sina kojem je također dijagnosticiran ADHD i njezin je najveći strah da bi se u životu zbog poteškoća i okruženja mogao osjećati jednako kao ona.

"S djetetom, nažalost, nailazimo na dosta stereotipa i **etiketiranja** u vrtiću i na ostalim mjestima. ADHD mu je dijagnosticiran s tri godine. Toplo je dijete, ali kako kasni u emocionalno-socijalnom razvoju, druga djeca nemaju razumijevanja. On bi svako dijete zagrlio i sa svakim bi pričao. S obzirom na to da lošije govori, a viši je, djeca ga izbjegavaju jer im je to previše, katkada ga i ismijavaju", pripovijeda nam majka koja će, zahvaljujući spoznaji o tome što se događa s njezinim sinom, ipak uspjeti pomoći svojem djetetu. Dok je ona sama kročila kroz život, nije znala što to s njom "nije u redu" i bilo joj je teško.

"Poteškoća sam imala i kod psihijatra jer je bilo teško razdvojiti simptomatiku ADHD-a od **anksiozno-depresivnog poremećaja** koji mi se razvio kao njegova posljedica. Zbog toga se liječenje odužuje."

Osobe s ADHD-om češće su odbacivane od svojih vršnjaka jer su jednostavno "drukčije", što dodatno utječe na njihovu sliku o sebi. **Razumijevanje i podrška okoline** mogu biti ključni faktori u olakšavanju života odraslih osoba s ADHD-om.

"Teško je i zbog zabluda da kod odraslih ADHD ne postoji. Nažalost, **nedovoljno je educiranih liječnika** koji sve još dodatno otežavaju jer ne priznaju sâm poremećaj kao stvarno stanje, kao pravu bolest. Jedna od najtežih stvari jest sva ta količina truda i energije koju moram uložiti da bih se uklopila među druge 'normalne' ljude. Neopisivo je iscrpljujuće svaki dan trošiti 90 posto sebe da bi obuzdao svoje riječi, emocije, djela i reakcije na različite podražaje koje trigeriraju negativne strane ADHD-a. Mene je to koštalo četiri posla i dviju propalih zaruka. Treba enormno velika količina razumijevanja i volje, kao i educiranja o tome poremećaju, da bi se moglo razumjeti ili barem bolje shvatiti nas netipične", kaže nam druga sugovornica.

Najčešća je predrasuda da je ADHD isključivo poremećaj kod djece, no znanost je dokazala da se ADHD zadržava i u odrasloj dobi, iako možda s drukčijim simptomima. Postoji i pogrešno uvjerenje da osobe s ADHD-om nisu dovoljno inteligentne. U stvarnosti, mnogi ljudi s ADHD-om **vrlo su inteligentni**, ali suočavaju se s izazovima u vezi s pozornošću, organizacijom i impulzivnošću, što im onemogućuje ostvarenje potencijala. "Nemaš ti ADHD, uopće nisi hiperaktivan", još je jedna od čestih rečenica. No ono što ljudi ne znaju jest da mnogi odrasli s ADHD-om ne pokazuju **fizičku hiperaktivnost**, već mogu imati unutarnji nemir ili se ne mogu opustiti. Osim toga, kod ženske populacije hiperaktivnost se često sasvim drukčije očituje pa se često manifestira u izgrizenim noktima, treskanju nogom, čupkanju kose i slično.

Sugovornik koji svoje iskustvo dijeli s nama također cijeli život nailazi na predrasude. "Što se tiče **stigme okoline**, da, ona postoji, pogotovo sada kada sam dobio dijagnozu. Ljudi pretpostavljaju da je to samo 'pomodni' poremećaj kojim opravdavam to što na van izgledam nezainteresirano i lijeno. Roditelji su prihvatili moju **dijagnozu**, pomirili su se s time da sam neurodivergentan, ali vidim u razgovoru s njima kako im je krivo što mi nisu mogli ranije i više pomoći s tim", kaže.

Pokušao im je objasniti, tvrdi, da to nema veze s njima jer je tijekom djetinjstva i mladosti uspješno sakrivao simptome **pokušavajući se uklopiti u društvo**. "Suprugini roditelji jako su sumnjičavi jer su uvjereni da sam lijen, neambiciozan i nezainteresiran, a dijagnoza je došla samo kao svojevrsno pokriće. S druge strane moja supruga, koja je liječnica, i naši prijatelji jako su mi velika podrška i vjeruju mi. Svi kažu da se po meni vidjelo da sam 'drukčiji' ali nisu mogli povezati što mi je."

Najveći mu je problem na poslu, kaže. "Velik je problem kako **sakriti ADHD od poslodavaca** i kako objasniti da mozak ne funkcionira onako kako se očekuje. Događalo mi se da sam na poslovima rješavao stvari na načine na koje tipične osobe nisu radile i nastao bi problem jer je trebalo objasniti zbog čega sam napravio nešto onako kako sam napravio. Tu se nadovezuje i problem neorganizacije i borbe s rokovima koja je za osobe s ADHD-om tipična, loše baratamo s vremenom i prioriteti su nam totalno drukčiji. Kada slažem zadatke koje moram izvršiti, sve mi ima jednaku vrijednost jer za moj mozak sve predstavlja gotovo jednak mentalni napor. Sada kada je potvrđeno da imam dijagnozu, pomirio sam se s time da ljudi jednostavno ne razumiju što mi je i tražim od njih da nastave prema meni imati odnos kakav su imali do sada jer je to ustvari ono što me držalo u kontaktu sa svijetom tipičnih osoba", objašnjava nam kako izgleda njegova **svakodnevna borba**.

"Cijeli život sam hiperaktivna. Prohodala sam s 10 mjeseci, govorila s godinu dana, sa šest godina pročitala sam svoju prvu knjigu 'Bambi' od Felixa Saltena. Krajem osnovne i početkom gimnazije bila sam **veliki buntovnik** protiv svih i svakoga", priča nam čitateljica koja je dijagnozu dobila sa 60 godina. U potragu za njom krenula je jer je shvatila da joj sin, kojem su 33 godine, također ima ADHD. "U svemu smo slični. Imao je problema u školi kao i ja, neobičan je, drukčiji i bez prijatelja. Nikako se nije uklapao. Mijenjali smo razrede, učiteljice su bile grozne prema njemu, ponižavale su ga, nazivale lijenčinom, a jako je pametan, što su pokazali i testovi."

Razumijevanje stvarnosti ADHD-a i **odbijanje predrasuda**, edukacija i razgovor ključni su za pružanje podrške osobama koje žive s ovim poremećajem. Jer jedan od ključnih problema jest njihova **vječna potraga za potvrdom sebe** u drugima.

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](#)**.

електронскит ридикајата.