

Moje kochane ADHD

26 czerwca 2009

Wyobraź sobie drogi czytelniku, że świat nagle zwariował. Całe Twoje uporządkowane życie z dnia na dzień trafił szlag. Wszystko przyspieszyło. Zaczynasz robić rzeczy, których wcale nie chcesz robić, mówić rzeczy, których nigdy nie powiedział byś na głos. Świat bombarduje Cię tysiącem bodźców, a Ty przyjmujesz wszystkie nie mogąc odróżnić tego co istotne od rzeczy błahych. To, że za chwilę potrąci Cię na pasach samochód jest równie ważne jak fakt, iż nad Twoją głową wisi chmurka w kształcie św. Krzysztofa ujeżdżającego baranka (choć dla innych to najzwyklejsza bezkształtna chmura). Twoja głowa jest jak odbiornik telewizyjny, w którym ktoś nieustannie zmienia kanał. Rodzina nie jest w stanie z Tobą wytrzymać, a znajomi nie akceptują Twojego niezwykłego zachowania, więc ich liczba systematycznie się zmniejsza. Cierpisz katusze, bo mając ponadprzeciętną inteligencję zdajesz sobie sprawę z niestosowności własnego zachowania, ale nie potrafisz nad sobą zapanować. Nie kontrolujesz samego siebie realizując każdy pomysł jaki Ci wpadnie do głowy nie zastanawiając się nad konsekwencjami. Jednocześnie posiadasz niespożyte pokłady energii, a gdy nie możesz jej rozładować pojawia się niepokój. Męczy Cię słomiany zapał, bo choć posiadasz bardzo szeroki zakres zainteresowań to brak Ci systematyczności i rzadko doprowadzasz raz rozpoczęte zadanie do końca. Mimo wszystko nigdy się nie poddajesz, a świat jest dla Ciebie placem zabaw. Jeśli jesteś w stanie to sobie wyobrazić to witaj w moim świecie – świecie ADHD.

ZESPÓŁ NADPOBUDLIWOŚCI RUCHOWEJ

ADHD (ang. Attention Deficit Hiperactivity Disorder), czyli Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji kojarzy nam się zazwyczaj z nieznośnymi dziećmi, które roznosi energia. To bardzo szkodliwe wyobrażenie tworzące iluzję jako by choroba ta dotyczyła wyłącznie dzieci,

a prawdą jest, iż jedynie u 1/3 chorych objawy związane z ADHD zanikają po okresie dorastania. Większość musi borykać się z problemami wywołanymi przez to zaburzenie w swoim dorosłym życiu (np. JA). Plusem jest to, że część objawów w okresie dorastania zmniejsza swoje nasilenie, zwykle hiperaktywność, dzięki czemu ludzie w moim wieku chorzy na ADHD nie „biegają po ścianach”. Miejsce hiperaktywności zajmuje jednak to co autorzy książki „W świecie ADHD” nazwali „reaktywnością”. Świetna nazwa, bo czasem faktycznie czuję się jak chodzący reaktor atomowy. Spowodowane jest to wzmożonym tonusem (napięciem) mięśniowym, które musi zostać rozładowane poprzez ruch, stąd siedząc poruszam nogami, kręcę się i wiercę. Jeśli nie ma możliwości rozładowania napięcia pojawia się niepokój. ADHD bez nadpobudliwości to ADD.

Poza hiperaktywnością (bądź reaktywnością) triadę objawów tworzą jeszcze impulsywność i zaburzenia uwagi. Impulsywność to uciążliwe ustrojstwo. Zdrowi ludzie zanim cokolwiek powiedzą, bądź zrobią zastanowią się jakie może to przynieść konsekwencje i odstąpić od tego zamierzenia. Ludzie cierpiący na ADHD na skutek zaburzeń pracy mózgu nie mają tej krótkiej chwili pomiędzy pomysłem i jego wykonaniem, chwili którą poświęca się na zastanowienie. Pojawia się pomysł i natychmiast jest realizowany. Nieważne jak niestosowne było by zachowanie, bądź co głupiego, przykrego i nie na miejscu przyjdzie mi do głowy muszę to wykonać. Nie raz prowadzi to do poważnych kłopotów, bo obrażę kogoś wcale tego nie chcąc, bądź zrobię coś czasem nawet na bakier z prawem, czy moralnością. Trzeci podstawowy objaw to zaburzenia uwagi. Często mówi się o deficycie uwagi, o tym, że ADHDowcy nie potrafią skupić uwagi na jednej czynności. Jednakże deficyt to złe określenie. Ludzie z ADHD nie tyle nie potrafią skupić uwagi na jednej rzeczy co skupiają ją na wszystkim co się dookoła dzieje jeśli nie zostanie im podsunęty bodziec wybijający się z szumu, np. coś co ich interesuje. ADHDowcy potrafią skupić się na tym co ich interesuje z nieprawdopodobną skrupulatnością, niczym promień lasera. Świat zewnętrzny przestaje wtedy istnieć liczy

się jedynie to co jest dla nich ważne. Często zdarza mi się skupić na czymś uwagę tak bardzo, że nawet podczas rozmowy mój interlokutor (rozmówca) musi mnie wyciągnąć z tego zamyślenia, by móc dokończyć to co chciał mi powiedzieć. Ten niezwykle stan dał o sobie znać w ubiegły piątek, gdy zaabsorbowany pewnym ciekawym dla mnie niezmiernie artykułem prasowym przegapiłem swój przystanek PKS i zmuszony byłem wysiąść 5 km dalej. Ot takie moje małe kochane ADHD.

TROCHĘ BIOLOGII

ADHD jest chorobą genetyczną. Znaczy to ni mniej ni więcej tylko, że jeśli postanowię mieć kiedyś dzieci istnieje spore prawdopodobieństwo, iż któreś z nich także będzie chore na ADHD. Objawy związane z tym zaburzeniem są wynikiem nieprawidłowej pracy mózgu, a w szczególności płatów czołowych kory mózgowej i jąder podkorowych. Nieprawidłowe funkcjonowanie wynika zaś z osłabienia działania dwóch neuroprzekaźników: noradrenaliny i dopaminy. Badania Zametkina z 1990 r. wykazały, iż obszar czołowy kory mózgowej osób chorych na ADHD, obszar odpowiedzialny za kontrolę zachowania, planowanie, przewidywanie, filtrowanie informacji działa mniej wydajnie niż u osób zdrowych. Już w 1984 r. badania H.C.Lou wykazały mniejszy przepływ krwi w czołowych obszarach mózgu ADHDowców i postawiono hipotezę, iż ryzykowne, impulsywne zachowania ludzi chorych mają służyć pobudzeniu przepływu krwi w tych rejonach mózgu, a więc wszystko co sprawia, iż serca ADHDowców zaczynają bić szybciej (wzniecane przez nich kłótnie, zjeżdżanie po poręczach, łapanie koleżanek za piersi itp. he he) jest dla nich formą autoterapii.

PRZEKLEŃSTWO CZY DAR?

Tak oto ADHD nie może nikomu jawić się jako coś pożądanego (dziś jestem pewien, że to moje zaburzenie w dużej części odpowiada za wiele głupich decyzji), a jednak wierzcie bądź nie ten stan umysłu ma swoje plusy. Z ADHD wiąże się empatia, kreatywność, szybkość reakcji, rozległe zainteresowania,

błyskotliwość. Wśród sławnych ADHDowców można znaleźć Einsteina, Edisona, Bella, Churchilla, Daliego, Lennona, Skibę i Majewskiego Szymona.

Antropolog Dan Eisenberg wysunął hipotezę, iż początkowo ADHD nie było chorobą, ale przystosowaniem do nomadycznego, wędrownego trybu życia myśliwych. Ludzie, którzy potrafili reagować na wiele bodźców równocześnie, byli hiperaktywni, mieli obniżony poziom strachu i większą szybkość reakcji byli doskonale przygotowani do życia podróżującego łowcy. To tacy ludzie (chorzy na ADHD, jak byśmy ich dziś nazwali) wyruszyli do dalekich krain zaludniając po raz pierwszy Amerykę. Gdy zmieniono styl życia na osiadły, cechy kodowane przez geny, które dziś się obarcza za winne ADHD stały się mniej pożądane, aż w końcu nazwano to chorobą genetyczną.

Wyznawcy New Age wierzą, iż wiele dzieci diagnozowanych jako cierpiące na ADHD to tak naprawdę zwiastuni nowej ery. Od lat 1980. na świat przychodzić mają niezwykle dzieci o ciemnoniebieskiej barwie aury – dzieci Indygo (od koloru ich aury). Celem dzieci Indygo jest zmiana świata, zburzenie starych systemów społecznych, politycznych, religijnych (jak nic cały ja). Te dzieci to wojownicy, stąd ich cechy przypominające objawy ADHD. Przygotowują one świat na nadejście kolejnego etapu w ludzkim rozwoju. Tym kolejnym etapem są dzieci kryształowe (o takiej właśnie barwie aury), które rodzą się od roku 2000.

Nauczyłem się żyć z ADHD. Cieszę się, iż udało się wywalczyć refundację leku dla chorych na ADHD (Concerta), i od 13 marca 2009 r. zamiast na miesięczną kurację wydawać 360 zł będzie można kupić lek za 3,20 zł opłaty ryczałtowej, ale mimo to jak na razie nie czuję potrzeby korzystania z farmakoterapii. Choć zabrzmi to dziwnie przyzwyczaiłem się do świata widzianego przez pryzmat swojej choroby. Pozwala mi to widzieć wiele rzeczy inaczej. Nie wiem jak wygląda świat „normalnie”, ale chyba trochę się go boję. Moje ADHD wpędziło mnie w całe mnóstwo niezwykłych sytuacji, ale dzięki temu nigdy się nie

nudziłem, a dziś wspominam te wydarzenia z rozbawieniem i z uśmiechem myślę o tym co mnie jeszcze czeka. Tak, to prawda – ześwirowałem, a jednak muszę to napisać... niech żyje moje kochane ADHD.

Autor: Mariusz Sobkowiak

Źródło: [Lewacki blog](#)