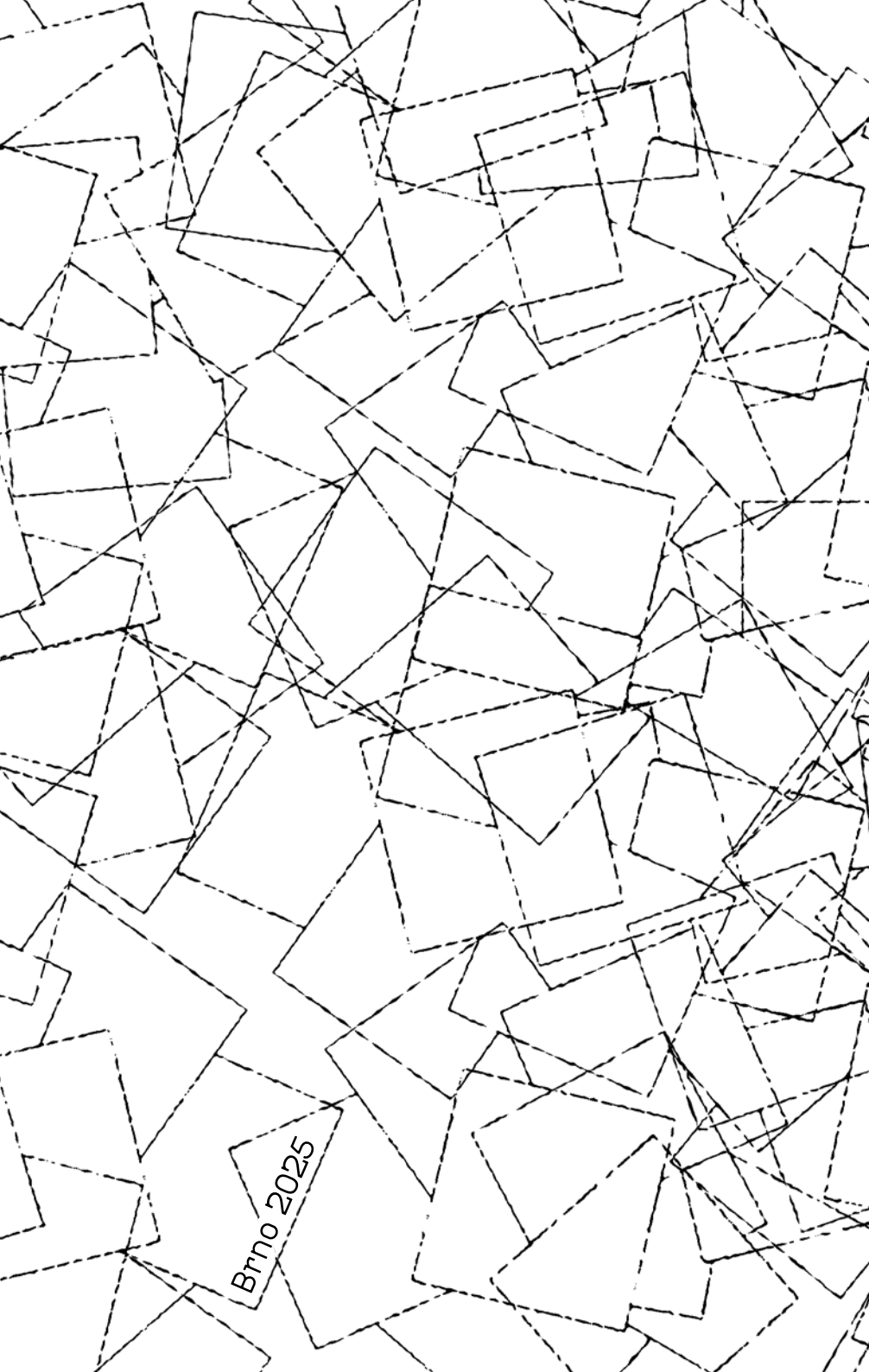


Roztěkané Ka- ně

Jak se žije
ženám s ADHD

Klára Kubíčková
Jana Srnčová

Host

The image features a dense, abstract pattern of overlapping squares and rectangles. Each shape is defined by a solid black outline, and a second, dashed black outline is drawn slightly offset from the solid one, creating a layered, three-dimensional effect. The shapes are oriented in various directions, filling the entire frame with a complex, geometric texture.

Brno 2025

Roztěkané

**Jak se žije
ženám s ADHD**

Klára Kubičková

Jana Srencová

© Klára Kubíčková, Jana Srncová, 2025

© Host — vydavatelství, s. r. o., 2025
(elektronické vydání)

ISBN 978-80-275-2599-7 (ePUB)

ISBN 978-80-275-2600-0 (PDF)

ISBN 978-80-275-2601-7 (MobiPocket)

Všem mým dětem — Kryštofovi,
Sebastiánovi, Kubovi a Ronje,
ať už jsou jejich mozky jakékoli.

Mámě — děkuju, mami.

A Pavlovi. *Klára*

Chtěla bych na tomto místě poděkovat
především svému muži Ivovi za poskytnutí
času k psaní, za podporu i pochopení.
Děkuji i našim dětem — Adamovi a Robinovi,
že mi dali prostor, abych mohla do knihy
přispět svým dílem. Poděkovat tady chci
i svým rodičům — i když sami měli vždy
starostí dost, nepochybuji, že jim na nás
dětech vždy záleželo. *Jana*

Obsah:

Jak je kniha psaná	8
Úvod: Největší aha moment mého života aneb Jeden vydařený apríl	12
1. Kdo je tady neurodivergentní	28
Ze života roztěkaných žen I	76
2. Chaos nesoustředěných matek	82
Ze života roztěkaných žen II	100
3. ADHD a práce	106
Ze života roztěkaných žen III	118
4. Až příliš citlivá	122
Ze života roztěkaných žen IV	136
5. Když má ADHD matka i její děti	140
Ze života roztěkaných žen V	154
6. Od terapie k medikaci. Nebo jinudy?	160
Ze života roztěkaných žen VI	184
7. ADHD a sólo rodičovství	190
Ze života roztěkaných žen VII	200
8. Když se ADHD potká s vysokou inteligencí	206
Závěr: Porucha, nebo dar?	216
Poděkování	225
Slovníček používaných termínů	227
Použitá literatura	231

Jak je kniha psaná

Každý den se mnohokrát přistihnu při tom, že myslím na svoji diagnózu.

Není smrtelná. Na první pohled může být dokonce poměrně zábavná, vnáší do mého života spoustu originálních momentů, nutí mě improvizovat a díky ní často cítím euforické nadšení, s nímž se vrhám do mnoha projektů, následuju nápady, které generuje můj mozek, a rozhodně se nenudím — ani já sama se sebou a zřejmě ani moje okolí se nenudí se mnou.

Mám ADHD. Poruchu pozornosti s hyperaktivitou. Můj mozek nefunguje normálně, není takzvaně neurotypický.

A kromě výhod to má i spoustu mnohem temnějších a smutnějších stránek. Ve zkratce: protože můj mozek nemá ze své biologické podstaty dostatek dopaminu, který by moje tělo saturoval, vyhledávám ho všude tam, kde se dá najít. V nových projektech. V adrenalinových situacích. V každé osobní i pracovní výzvě, která se namane. Nehledím na už rozjetou práci, kterou je třeba dotáhnout, láká mě to nové, čerstvé, neosahané. Nevnímám únavu, neposlouchám své tělo, které padá vyčerpáním. Nesoustředím se, a když už ano, dá mi to velkou práci a sebere mi to hodně energie, která mi pak chybí jinde. Hyperaktivita, nesoustředěnost a impulzivita coby triáda hlavních symptomů mé diagnózy vytváří koktejl roztěkanosti, zahlcení a chaosu, který šířím kolem sebe. Poznamenává moji práci i vztahy — včetně vztahu k sobě samé. Způsobuje mi časovou slepotu a neschopnost hospodařit s vnitřními silami. Mluvím rychleji, než myslím. Jako kdybych v jednom momentě

jela po mnoha různých kolejích, jako komiksová postavička se řítím směrem k výhybkám a stěnám, o které se dozajista rozbiju, a do poslední chvíle si myslím, že projedu dál a nerozbiju se nebo že se na těch výhybkách neroztrhnu na spoustu částí. Byla doba, kdy jsem si myslela, že se jen málo snažím. Pak že jsem jednoduše nemožná. Ve světlejších chvílkách zase, že jsem prostě jen multipotencionální, pouze všechen ten potenciál neumím správně naplnit.

Žen jako já je na světě mnoho. Zhruba každá desátá žena bojuje každodenní boj se stejnou diagnózou. Dokud jsme v tom řítícím se vlaku samy každá za sebe, je to skutečně jízda domem hrůzy. Když jsem ve svých dvaadvaceti letech získala od psychiatricky diagnózu a začala ji studovat a zkoumat, setkávala jsem se s čím dál tím více ženami, které na tom jsou stejně jako já. A došlo mi, že ten neřiditelný vlak se dá kočírovat mnohem snáz, když spolu mluvíme. Když mluvíme o tom, jak nám je. Jaké průšvihy jsme zase způsobily. Co jsme kde zase zapoměly, zkazily, zpozdily, koho jsme urazily, co jsme nezvládly a správně neodhadly.

Naše diagnóza není smrtelná. Ale protože se obtížně léčí a její projevy se dají jen korigovat, ale nikdy se jich nezbatíme úplně, musely jsme se s ní nějak naučit žít. V některých momentech spíš přežíváme. Ale někdy, občas, výjimečně se stane, že ve sdílení s ostatními ženami s poruchou pozornosti se objeví naděje a síla: že v tom nejsme samy. Že nejsme rozbité a pokazené. Od té doby, co znám svou diagnózu, o ní mluvím. Ne proto, abych se na ni vymlouvala. Ale protože v informacích o tom, jak se mi s ADHD žije, je obrovský potenciál pomoci i dalším ženám, které se podobně jako já každodenně řítí vstříc karambolům a netuší, jak se to probíhá zase stalo. Právě z pocitu, že je nutné o ADHD diagnostikovým ženám až v dospělosti víc a intenzivněji mluvit, vznikla tahle kniha.

Vedly jsme rozhovory s mnoha ženami, které mají diagnostikovanou poruchu pozornosti. Každá kapitola obsahuje příběh jedné takové ženy, ovšem na každý z těch příběhů se díváme pokaždé trochu jinou optikou, skrze různá témata, která s ADHD úzce souvisejí.

Ale protože obě máme také diagnostikované ADHD a obě čteme knihy, víme, jak je pro nás někdy složité číst neurotypickým (tedy běžným, takzvaně „normálním“) způsobem od začátku do konce. Někdy čteme jen ty odstavce, které jsou graficky zajímavé, někdy jen pár vět za nadpisem, který nás zaujme, listujeme do půlky nebo na konec, hledáme boxy, vyhýbáme se dlouhým souvislým textům. Tahle kniha není určena jen ženám s poruchou pozornosti, ale všem, vlastně možná hlavně těm, kdo vůbec netuší, že nějaké ADHD existuje a jak se projevuje. I tito lidé se ale denně s neurodivergentními osobami, tedy s těmi, jejichž mozek nepracuje standardním způsobem, nutně setkávají. Rozhodly jsme se však, že chceme, aby tato kniha byla — na rozdíl od těch „normálních“ — strukturovaná způsobem, který je pro lidi s touto diagnózou přívětivý. Za každou kapitolou tak najdete shrnutí tématu v bodech a také jednu kratší kapitolu, jež vás při četbě nezahltí. Tyto krátké kapitoly vycházejí z témat, která řešíme ve facebookové skupině žen s ADHD a kterých je násobně více než těch, s nimiž jsme pořídily rozhovory. I tyto „nevyslechnuté“ ženy ale mají co říct. Pokud neudržíte pozornost při čtení úvodních delších kapitol, můžete začít čtením těch kratších — a dlouhé si nechat na chvíli, kdy se na ně budete moct soustředit.

Odbornější nebo neobvyklé termíny související s diagnózou ADHD najdete podrobně vysvětlené ve slovníčku na konci knihy.

Tuto knihu vnímáme i jako osobní příběh nás obou, byť je vyprávěný Kláříným hlasem, ovšem bez Jany by nevznikl. Jedna ADHD žena by tvář v tvář tak dlouhému textu a takovému

množství rozhovorů zřejmě rychle upadla do bezvýhodné úzkosti — a dvě ženy s poruchou pozornosti, to může znamenat dvojnásobnou úzkost, ale taky šanci, že z ní jedna druhou na střídačku vytáhne. Tam, kde Klára příliš zobecňovala, dodávala Jana rešerše a výzkumy. A tam, kde byl Janin jazyk výzkumů až příliš odborný, ho Klára měnila ve vyprávění.

Úvod:

**Největší aha moment
mého života aneb
Jeden vydařený apríl**

Je prvního dubna. Apríl. Už tři dny se cítím mizerně. Buší mi srdce a těžko se mi dýchá. Dokážu jen ležet, vydávat dětem povely, co mají dělat a jak se o sebe postarat, a jednou za den se s nimi jdu projít kolem domu — tam se mi podaří můj stav rozdýchat. Po návratu jim udělám večeři, vyřídím nejnnutnější maily do práce a zase se složím do postele. V noci skoro nespím a srdce mi tlučte jako při maratonu. Kromě toho nejsem schopná vypnout úzkostné myšlenky na to, co mi kde utíká, co jsem nezvládla a co jsem neudělala, neodevzdala a nedodržela. Vstávám nevyspaná v šest ráno, uvařím dceři oběd do školky, nachystám svačiny a jsem pevně rozhodnutá jít dnes dopoledne místo do práce k lékařce na alergologii — svoje problémy s dechem si logicky spojuju s nějakou alergickou nebo astmatickou nedostatečností. Ještě zvládnou odvézt dceru do lesní školky, vyšlapu kopec na školkovou zahradu, venku je mi líp, ale sotva dceru předám a mám zamířit k počítači pracovat, srdce se ozve znovu. Vypravím se tedy ke své alergoložce. Na dveřích její čekárny je nápis DOVOLENÁ. A doporučení, že akutní případy přebírá vedlejší ordinace. V tu chvíli už neslyším nic jiného než tlukot svého srdce — v hlavě, v uších, všude. Zaťukám na zastupujícího lékaře, jeho jméno na dveřích přes mžitky před očima ani nevidím. Když otevře sestra, pronesu: „Dobrý den, sestři, strašně se omlouvám, ale já asi omdlím.“ A skutečně omdlím.

Proberu se na lehátku v ordinaci, ruce a nohy necítím, podivně se mi kroutí a vůbec je neovládám. Sestra je vyděšená, je chudák zvyklá měřit maximálně spirometrii alergických pacientů, a já jsem jí asi pěkně zavařila. Lékař je mnohem klidnější. Vyšetřuje mě a já jen opakuju, že nedokážu ovládat ruce. Brní mě až k ramenům, křeč je skroutila do spirály, nohy jsou na tom podobně. Klepu se po celém těle, těžce dýchám a je mi strašné horko, přestože na čele cítím ledový pot. Lékař mluví o tetanii a panické atace, ale pro jistotu ještě přiměje sestru nabrat mi krev, aby vyloučil akutní infarkt, než ji nechá píchnout mi kalciovou injekci. Sestra se mnou dýchá, pomalu zklidňuje můj rychlý povrchový psí dech soustředěným „nádech–výdech“.

Injekce pomalu zabírá. Pořád dokola se omlouvám. Nejprve začínám cítit nohy, za několik minut mě přestávají brnět ruce.

Na hodinu jsem vyblokovala alergologii neznámého lékaře, jemu i sestře o několik týdnů později koupím květiny a bonboniéru jako odškodné a poděkování. Alergolog mě předává do péče mého nejstaršího (dospělého) syna, ale trvá na tom, že mě musí odvézt domů autem, nenechá mě jet trolejbusem. Večer mi ještě posílá mail s výsledky krve a rozbořem minerálů. Podle něj šlo o metabolický rozklad organismu v důsledku dlouhodobého stresu, na který nasedly panické ataky. Četla jsem o nich. Ale poprvé jsem je zažila na vlastní kůži. Podle lékaře je dost neuvěřitelné, že jsem je dokázala silou mateřské vůle rozcházet tři dny. Víkend strávím v posteli. Děti si ze mě dělají ustaranou legraci, že až jim budu chtít příště připravit aprílovou vylomeninu, mám si vymyslet něco lepšího.

V pondělí mě přebírá do péče moje praktická lékařka. Infarkt vyloučila. Ale pro jistotu mi ještě nechá vyšetřit srdce a plíce. Všechno je čisté. Jsem v pořádku. Její závěr se shoduje se závěrem neznámého alergologa — příčina kolapsu je psychogenní. Jsem prostě blázen. Vyhořelý, vyčerpaný blázen. Odcházím s žádankou na psychiatrii.

Sehnat psychiatra je mnohem složitější než sehnat kardiologa nebo plicní lékařku. Trvá to dva měsíce, než se dostanu na řadu. Celé ty dva měsíce беру lexaurin. Funguje výborně. Ale být celý život závislá na lexaurinu není zrovna výhra. Šestého června mám termín u psychiatricky. Líčím jí svůj život. Od dětství, přes základní, střední a vysokou školu (tedy dvě vysoké), zpackané vztahy a čtyři neplánované děti, těžkosti svobodné matky až po náročný souběh několika zaměstnání, která nás živí. Úspěchy v práci, další a další mety, neschopnost odpočívat a nespavost. Po dvou hodinách mi ta vlídná žena sdělí diagnózu. Čekala jsem deprese, úzkosti, panické ataky. To všechno k mé diagnóze patří, ale na tu základní, kterou

jsem měla dostat už v dětství a o které nikdo nikdy neuvažoval, jen nasedají. „Řekl vám někdy někdo, že máte ADHD?“ zeptá se psychiatricka.

ADHD mají dva mí synové. Jsou neposední, nesoustředění, roztěkaní. Ale já? Já přece...

A pak vidím před sebou tu malou holku ze čtvrté třídy. Moji spolužáci měli dvě nebo tři poznámky za zapomínání, limit byl čtyři za měsíc, já jich dostala za jediný měsíc i jednadvacet. Věčně jsem si chodila do vedlejší třídy půjčovat pravítko nebo učebnici. Nestíhala jsem jíst a pít, protože jsem kvůli nadšení do různých projektů, které jsem sobě a spolužákům vymýšlela, neovládla zaznamenat, že začala a záhy skončila velká přestávka. Vyrušovala jsem. Neustále jsem mluvila a nedokázala se naučit hlásit. Vidím středoškolačku, která organizuje milion čtení, vede školní časopis a vymýšlí školní akademie, jež sama moderuje a účinkuje v programech. Rozptýl mezi osmi oblíbenými předměty, v nichž jsem chtěla mít každou hodinu referát, ale nebyla schopná se naučit na základní písemky. Hyperfokus na hru na basovou kytaru a další týden na nákup knih do knihovny, jejíž založení jsem iniciovala a nutně v ní potřebovala mít celou černou edici z nakladatelství Argo, další týden na třídní kroniku a pak na divadelní představení nebo organizaci volejbalového turnaje. Vidím vysokoškolačku, která naskočila do studia dvou vysokých škol, k tomu psala do novin, ve druháku nastoupila na poloviční úvazek do galerie a u toho založila jazzovou kavárnu s kulturním programem, který organizovala, vytvářela na něj plakáty, moderovala lektorské úvody, mezitím čepovala hostům pivo a ráno šla do školy na zkoušku. A aby toho nebylo málo, už na vysoké si pořídila dvě děti. Do pětadvaceti let se vdala a zase rozvedla. Se stejnou touhou po dopaminu rozjela kulturní přílohu regionálních novin, odešla pracovat do jiných novin do Prahy, napsala scénář k divadelnímu představení, porodila další dvě neplánované, tentokrát nemanželské děti a u toho napsala tři knihy.

Aha. Aha!

Byl to ten největší aha moment v mém životě. Bylo mi dvaadvá-
řicet a právě se mi zpětně vysvětlil celý můj život.

Tím vysvětlením je ADHD. Porucha pozornosti s hyperakti-
vitou.

ADHD si stále představujeme jako diagnózu zlobivých kluků,
kteří se ve škole houpají na lustru. Dívky trpí poddiagnostiko-
váním a o tom, že mají poruchu pozornosti a neurodivergentní
mozek, se stejně jako já velmi často dozvědí až „na stará kole-
na“, když je jejich diagnóza „dožene“, dostane je do nemocnice
nebo když kvůli ní totálně vyhoří.

Byl to ten největší aha moment, ale i ten nejsilnější vztek, jaký
jsem kdy pocítila. Jaký život bych žila, kdybych se o své dia-
gnóze dozvěděla už jako malá? Dokázala bych se neuštávat?
Naučila bych se šetřit své zdroje? Nenaskakovat na každý
rychlý dopamin, který jde kolem mě, nevytvářet situace, kte-
ré mi ho dokázaly vyplavit, nepouštět se do adrenalinových
závodů s vlastní kapacitou? Kdybych žila ve společnosti, jež
nevychovává dívky jako poslušné holčičky, které musí všechno
vydržet a nestěžovat si, uměla bych zpomalit a nedohnala se
ke kolapsu? Co všechno bych dokázala, kdybych svoji ener-
gii nemusela napřít do nezvědomělé kompenzace neznámé
poruchy, ale měla bych možnost těch třicet nebo čtyřicet let
prožít s vědomím, že můj mozek není typický a já na to potře-
buju brát ohled? Co kdybych se nemusela celý život maskovat,
předstírat, že se soustředím, vynakládat energii na zastírání
nepozornosti a omlouvat se, že jsem příliš rychlá, ztřeštěná,
hlučná nebo roztržitá?

Stanovením diagnózy to ovšem neskončilo. Naopak. Začala
moje cesta za prozkoumáváním, jak se dá žít s ADHD a ne-
propadnout mu.

Potkala jsem mnoho dalších žen, které — stejně jako já — získaly diagnózu až v dospělosti. Některé jsou na své cestě dál než já a inspirují mě. Některé z nás berou léky. Některé ženy mají trochu jiné a jinak silné projevy této poruchy, ale sdílíme spolu techniky, které nám pomáhají fungovat v neurotypickém světě. Učíme se od sebe navzájem. Hltáme výzkumy, které se o nás konečně zajímají. A často se ze svépomocných skupin dozvíme funkčnější rady než od terapeutů a lékařů.

Zveme vás do našeho světa. Do světa, v němž nám mozek velí zdolat každou výzvu, která se objeví (anebo si ji vytvořit). Je nás mnoho. Je nám těžko. Žijeme tu s vámi. Žijeme tu i s našimi dětmi, které také často mají své neurodivergentní mozky, a to, že jejich problémům s učením nebo fungováním ve světě rozumíme, ještě neznamená, že z toho nejsme frustrované, utahané a rozbité.

Čím víc se o naši diagnózu bude mluvit, tím větší máme šanci, že nás nebudete odsuzovat, ale naopak nás přijmete a pochopíte.

Spíše než opravit sebe je ale nutné opravit společnost. Společnost, která podobně jako diskriminuje různé menšiny včetně žen, diskriminuje i neurodivergentní lidi.

Každá jsme jiná. To, že máme stejnou diagnózu, neznamená, že se u nás všech projevuje stejně. Podobně jako je každý člověk jiný, liší se i míra toho, jak se naše diagnóza projevuje a jak se nám s ní žije. Když budeme vzájemně respektovat svoji jinakost a nebudeme se donekonečna ohánět normami, uleví se nejen ženám s ADHD, ale všem.

Tři setkání s poruchou pozornosti

Když můj druhý syn nastoupil v roce 2008 do první třídy, dostal velmi rychle nálepku zlobivého, nepozorného dítěte. Špatně psal, dokázal v jednom slově vynechat i několik písmen, zato přesně věděl, jak vypadají mraky za oknem a co mu připomínají. Okusoval tužku i gumu a pořád si s něčím hrál — se zipem od penálu nebo s vlastními prsty. Neseděl, ale poposedával. Vlastně byl pořád v pohybu. Vzpomínám si, že jsem mu jednou koupila kalhoty, které měly na zadních kapsách kovové knoflíky. Když jsem pak přišla na rodičovské schůzky do školy, všimla jsem si, že jeho židle je na sedátku plná škrábanců — poposedával tak intenzivně, že knoflíky na židli vydřely stopy.

Velmi rychle jsme byli odesláni do pedagogicko-psychologické poradny, kde mu vlídná paní psycholožka diagnostikovala dysgrafii, dyslalii, zkříženou laterální a také poruchu pozornosti. To bylo poprvé, co jsem se s touto diagnózou setkala. Psycholožka nám tehdy radila, jak k jeho diagnózám přistupovat, a abychom pochopili, jak funguje jeho mozek, nám řekla něco v tomto smyslu: „Běžně má člověk v hlavě nějaký systém, představte si ho třeba jako kartotéku nebo šuplíky. Každou informaci, kterou získá, si v tom systému uloží do příslušné zásuvky. Váš syn nemá ani kartotéku, ani šuplíky, ale má v hlavě obrovskou hromadu, na kterou ty informace prostě bez ladu a skladu padají. Když pak potřebuje něco konkrétního najít, zanoří se do té hromady, ale protože cestou k té informaci vidí spoustu jiných zajímavých informací, tak se k té, kterou potřebuje, jednoduše nedostane, nebo se k ní aspoň nedostane přímo a včas.“ Tohle trefné přirovnání naprosto přesně sedí i na můj vlastní mozek, přesto mě tehdy nenapadlo vztáhnout ho na sebe a dál jsem žila v domnění, že jsem jen roztržitá a zapomnětlivá a že postačí, když se budu víc snažit. Ostatně aby se víc snažil, jsem dál chtěla i po synovi a chtěli to po něm dál i ve škole. Úlevy, které dostal třeba v podobě vyšší časové

dotace na psaní diktátů, vydržely snad jen první dva roky od stanovení diagnózy. Pak jeho učitelka řekla, že zlobí, takže si za trest napíše diktát celý a ve stejném čase jako ostatní, protože si úlevy nezaslouží.

Je to víc než patnáct let. Povědomí o duševní pohodě žáků, wellbeing na školách nebo reflektování a respektování jejich specifických potřeb nebo inkluze rozhodně nebylo nic, co by ve společnosti rezonovalo a o čem by se nahlas, důrazně a veřejně mluvilo. Většina učitelek, na které jsem v průběhu školní docházky mých prvních dvou synů narazila, se spíš více či méně hlasitě klonila k teorii, že žádná porucha pozornosti neexistuje a jde jen o to dítě správně motivovat (rozuměj pod pohružkou poznámek a špatných známek přinutit), aby dělalo věci tak, jak se dělat mají. Já jsem jako matka byla o něco tolerantnější, ale ve srovnání s přístupem k totožné diagnóze mého třetího syna, který je o deset let mladší než ten druhý, jsem byla přísná a zlá saň. Doba se změnila — a mnoho věcí dnes promýšlíme jinak. Děti a odrůstající generace dospívajících, kteří sami sebe pozorují, uvědomují si, jak se cítí, a berou svoje duševní zdraví vážně, mohou i nám pomoci posunout se směrem od rychlosti, výkonnosti, premiantství a snahy zavděčit se okolí ke zpomalení, laskavému naslouchání potřebám vlastního těla a k sebepečí. Až po získání své vlastní diagnózy jsem díky práci na sobě zpětně uviděla, jaké chyby jsem jako matka dělala. A jsem vděčná, že si mé „dítě číslo dvě“ po mnoha propadech kvůli nedůvěře v systém nakonec našlo cestu na vysokou školu, ač by to od něj jeho učitelky ze základní školy nikdy nečekaly, že je ve studiu úspěšné a hlavně že ho to baví.

Moje druhé setkání s diagnózou ADHD se událo tváří v tvář textu Michala Kašpárka na jeho facebookovém profilu. Bývalý šéfredaktor Finmagu a muž mé kamarádky získal diagnózu až v době, kdy byl na ADHD otestován a následně diagnostikován jejich syn. V Michalově textu jsem se sice v roce 2020 zčásti poznala, přesto jsem nedošla k závěru, že tahle diagnóza se

týká i mě. Ve chvíli, kdy jsem článek četla, jsem měla intenzivní „impostorský“ pocit, že na rozdíl od Michala nejsem dost inteligentní ani dost zajímavá na to, abych mohla mít ADHD. Z nějakého důvodu jsem Michalův text vnímala docela zkresleně (když jsem ho pak četla s odstupem, připadal mi dost trefný) a v odstavci, kde mluvil o podobnostech ADHD a autismu, jsem se odstříhla úplně — Michal je kamarád s tabulkami, plány, kalendářem, seznamy... Prostě svoji zapomnětlivost hacknul tím, že si vytvořil seznam úkolů, které musí udělat před odchodem z domu, a bezpochyby je na něm něco jako: *Sbalit mobil, klíče, papírové kapesníky, peněženku a diář*. Můj mozek dostává kopřivku, sotva si to představí. Už jen vytvořit takový seznam by můj mozek totálně zahltilo. Jakou fixou? Nebude lepší mít mazací tabuli a napsat to na ni? Kde se kupují tabule? Aha, existuje tabulová barva a dá se jí vymalovat stěna vedle dveří... Možná bych tu barvu přinesla domů a dalšího půl roku by čekala, až ten čtverec vedle dveří namaluju. Nebo bych se po týdnu zapomínání klíčů, mobilu a peněženky vrátila k tvorbě papírového checklistu, sehnala bych si ty správné pastelky a dostatečně vhodný papír — a můj mozek by absolutně paralyzovaly všechny možnosti, které by měl vygenerovat. Co když jdu do práce? Co když jdu jen s dětmi ven? Co když jdu běhat nebo co když je víkend a režim je jiný než přes týden? Pokaždé si přece беру něco jiného! Mám utvořit sloupce a opakovat slovo *klíče* ve sloupcích *Práce* a *Volný čas*, nebo mám napsat jasně zásadní položky, jako jsou klíče a mobil, a rozdělit papír na sloupce až pod nimi a teprve tam rozlišovat práci a volný čas? Nutková potřeba udělat takový seznam „správně“ by mě pravděpodobně vedla k tomu, že bych ho raději neudělala vůbec...

Možná to zní jako vtipný situační humor, ale rozhodovací paralýza je pro naši diagnózu docela běžná a žít s ní, když se zrovna ozve — což bývá obvykle právě u něčeho, co do svého života chcete zavést nově —, je skutečné peklo. Michalovy „autistické“ seznamy zkrátka vedly k tomu, že jsem o své poruše

pozornosti ani nezačala přemýšlet, čímž jsem se své diagnóze vzdálila o dobrý rok.

Poddiagnostikování žen s poruchou pozornosti může být ovlivněno genderem právě i z tohoto důvodu — ozve se náš *impostor syndrom* (tedy syndrom podvodníka, kterým ženy podle výzkumů trpí častěji než muži), našeptává nám, že přeháníme a mýlíme se, že jsme přecitlivělé a málo se snažíme, že nesplňujeme všechny symptomy diagnózy — a my dojdeme k závěru, že si nezasloužíme ani diagnózu, ani pomoc a ani medikaci, že na sobě jen musíme víc a lépe pracovat. Přitom právě tenhle dojem je pro ženy s poruchou pozornosti příznačný a sám o sobě by mohl sloužit jako vodítko pro diagnostiku.

Moje třetí setkání s ADHD se konalo v souvislosti s návštěvou psychologa s mým třetím synem. Když jsem v jeho případě žádala v roce 2019 pedagogicko-psychologickou poradnu o potvrzení pro domácí vzdělávání, dostali jsme se k velmi respektující psycholožce, nakloněné sebeřízenému vzdělávání. Ta si s mým synem krátce pohovořila, pak se obrátila na mě a bez jakéhokoli dalšího testování pronesla: „Váš syn je asperger jak vyšitý!“ Odcházeli jsme s razítkem pro domácí školu a s mým tíživým pocitem, že stanovit takovou diagnózu by mělo být poněkud delší, hlubší a složitější, přestože jsem pak hyperfokusem (tedy neodbytným ponorem do problematiky a hlubokým, soustředěným studiem) na téma poruch autistického spektra došla k závěru, že by na takové diagnóze něco být mohlo. Správnou diagnózu, tedy ADHD, vyřkl až synův psycholog v roce 2021. Spokojil se však s konstatováním, že syn nechodí do klasické školy, a dá se tedy předpokládat, že není nutné vystavit nějaký „papír“ s doporučeními, protože zřejmě nikdy nebude pod takovým tlakem, aby bylo nutné někomu vysvětlovat, že má mít úlevy v diktátech nebo že je třeba brát ohled na jeho hypersenzitivitu. Já bych přitom tehdy taková doporučení velmi uvítala, což si s intenzivní naléhavostí uvědomuju až zpětně. Jen matky s poruchou pozornosti, které

mají doma děti s poruchou pozornosti, vědí, jak náročné to někdy může být. A že často postrádají manuál na svůj vlastní mozek, natož na mozek svých dětí.

Projevy poruchy pozornosti jsou velmi variabilní a může jich být mnoho. Kdykoli jsem se někomu snažila vysvětlit, v čem diagnóza ADHD spočívá, narážela jsem pořád na tentýž problém: můj výčet symptomů a problémů s nimi spojených nikdy nezněl jako něco strašného nebo vyčerpávajícího, nikdy jsem nebyla schopná věrně popsat to, s čím se musím denně potýkat. Ten nejlepší popis jsem nakonec našla (ačkoli jsem přečetla hodně seriózních populárně-naučných publikací i výzkumů), když jsem se po nějaké době vrátila k textu Michala Kašpárka: „Jde vlastně o problémy, se kterými se někdy potýká každý. Rozdíl je v míře. Každého někdy chytne průjem. Ale málokdo každý den vstává s vědomím, že bude mít průjem a že musí den naplánovat tak, aby byl vždycky poblíž záchodu. Podobně vypadá rozdíl mezi lidmi s ADHD a těmi ‚normálními‘. Není to únava plus kocovina rovná se den blbec, je to víceméně trvalý stav,“ stojí v jeho přiléhavém přirovnání. Já bych k němu jen dodala, že navíc každé ráno vstáváte s tím, že jste vlastně trochu pozapomněli, že tím průjmem trpíte, a pokaždé když se vydáte z domu na cestu za svými běžnými povinnostmi ven do světa, vás překvapí, že musíte řešit dostupnost záchodu. Každý náš den je den blbec. Každý den si dokážeme běžné, jednoduché a normální činnosti nějak zkomplikovat vlastní zapomnětlivostí, nedochvilností, tunelovým viděním, časovou slepotou, impulzivitou a hromadou malých omylů a nedorozumění. A neděláme to schválně. Nestandardní fungování dopaminu a noradrenalinu v mozku svou vůlí zkrátka nepřetlačíme — a když už, děje se to za cenu obrovského výdeje energie, který si vybírá svou daň.

Všechna moje zásadní životní setkání s diagnózou poruchy pozornosti se v onen „aha moment“ nemohla přetavit jednoduše proto, že současný systém si s touto poruchou dlouho nevěděl

a v mnoha ohledech stále neví rady. Kdyby si všichni psychologové a pracovníci pedagogicko-psychologických poraden, s nimiž jsem se na své cestě setkala, uvědomovali, o jak velký problém jde a že se jedná primárně o dědičnou poruchu, pravděpodobně bych získala diagnózu mnohem dříve. Kdyby si odborníci a odbornice, na které jsme zvyklí v jejich úsudku spoléhat, uvědomovali, že střet poruchy pozornosti se školským systémem je sice velký problém, ale že mnohem zásadnější je, jak se s dítětem s touto poruchou nakládá v domácím prostředí a jak podstatná je podpora rodiny, která diagnóze rozumí, měl by můj druhý syn pravděpodobně mnohem snazší život po mnoho let. Nejde totiž zdaleka jen o úlevy v diktátech, ale je třeba přenastavit fungování ve všech běžných denních činnostech. Chápu však, že i oni byli a jsou součástí systému, který je nastavený pro neurotypiky, a navíc že ani dnes toho medicína o poruše pozornosti neví zdaleka tolik, kolik bychom si přáli.

K tomu, jak ADHD ovlivňuje různé aspekty života, se dostaneme v dalších kapitolách. To, co vnímáme jako podstatné pro to, aby se nám žilo lépe, budeme posléze zdůrazňovat v konkrétních případech, ovšem na tomto místě máme potřebu podtrhnout jednu podstatnou skutečnost: to, co nám chybí zcela fatálně, je nedostatek přijetí. Na té úplně nejzákladnější úrovni, na úrovni respektu k člověku. Podobně jako se například v nenásilné komunikaci při jakémkoli nedorozumění ptáme, jaké jsou za našimi slovy potřeby, nebo jako se respektující přístup neptá, nakolik jsou naše potřeby relevantní, ale přistupuje k nim jako k relevantním čistě jen proto, že je máme. Přijetí, pochopení a respekt si — bez ohledu na diagnózu — zaslouží každý. O to víc, oč náročnější je pro člověka s „nenormálním“ mozkiem obstát v „normálním“ světě.

Triádu projevů ADHD tvoří tři zásadní body: impulzivita, hyperaktivita a nepozornost. Ne vždy se projevují všechny v plné síle. U mě tedy ano.

Impulzivita se u mě manifestuje velmi nízkou reakční hranicí na vnější podněty — strašně často mě něco naštve a je pro mě těžké s bouřlivými emocemi pracovat; učila jsem se to roky v terapii a podařilo se mi tohle naštívání ve většině případů vnímat a přetavit: už nekřičím a nerozbívám nádobí, nebo alespoň ne tolik jako dřív, ale jsem schopná ve vzteku psát zřejmě poměrně dobré „angažované“ texty, které obvykle za něco bojuji v oblasti ekologie nebo ženských práv. Až když jsem s psycholožkou řešila impulzivitu svého syna, který je velmi inteligentní a velmi citlivý na cokoli, co není fér, zjistila jsem, že to mám úplně stejně. Neumím věci nechat plavat. Zřejmě díky své „zpracované“ impulzivitě jsem dokázala napsat stovky textů o ponižování žen a otevírat tohle téma v novinách a časopisech. A stokrát jsem byla zklamaná, že to nefunguje: frustrace z toho, že svět kolem vás i díky tomu, o čem píšete, nespravedlnosti vidí, ale nic s nimi nedělá, je dodnes obrovská. Ne vždycky se ale impulzivita projevuje jako vztek. Impulzivně naskakuji na cokoli, co „jde kolem“, velmi těžko si držím odstup a vlastně neustále něco řeším, rozjízďím nové a nové projekty a nedám si pokoj — tlak mého impulzivního mozku je tak obrovský, že by mi praskla lebka, kdybych neupouštěla páru tímhle způsobem. Na vrub impulzivity padají i všechny ty každodenní změny programu — co kdybychom ještě tady tohle...? Není divu, že pak nejsem schopná dodržet dohodnuté termíny a plány.

Druhý bod triády, hyperaktivita, je v mém případě enormně silný, i když s věkem trochu slábne. Byla doba, kdy jsem nosila na ruce hodinky s krokoměrem. I ve dnech, kdy jsem nešla cíleně na žádný výlet, jsem běžně nachodila přes patnáct tisíc kroků. Protože zkrátka neposedím. Kolegové z kanceláře by mohli vyprávět — během telefonování chodím, a pokud se zrovna intenzivně nesoustředím na nějaké téma, o kterém píšu, zvednu se od počítače klidně i dvacetkrát za hodinu, abych šla — kamkoli. Pohybová hyperaktivita je ale jen projevem hyperaktivity vnitřní. Mám v sobě pingpongový míček, perpetuum mobile, který se neustále odráží od stěn mého těla

a hopká uvnitř, hop hop hop, nezastavuj, neustávej, jedeme dál! Když jsem nastoupila na vysokou školu, během prvního týdne jsem si vysloužila přezdívku Dlouhá míle, protože jsem nebyla schopná se spolužáky počkat na zastávce na tramvaj, která jela od kolejí k fakultě — ty tři minuty čekání by mě zabily, prostě tam raději dojdu rychlou chůzí po svých, než abych tam jen tak stála. Pro můj kardiovaskulární systém je to bezpochyby skvělé, ovšem neschopnost ustát a odpočinout si, a to fyzicky i mentálně, je po desetiletích strávených v hyperaktivním poklusu pro můj organismus devastační. Začala jsem se to učit a ordinovat si „zpomalení“, ale můj mozek je zásadně proti. Jako zpětnou vazbu na tyhle hloupé nápady mi v lepším případě posílá neodbytné výčitky svědomí, že zahálím, v tom horším mě zaplavuje úzkostmi a panickými atakami. Když jsem své bývalé terapeutce řekla, že jsem na sebe pyšná, protože jsem dokázala na hodinu vypnout a prostě jen jít běhat, aniž bych u toho poslouchala podcast (nesmím ztratit ani vteřinu a běhání „jen tak“ pro mě bylo dost dlouho nepředstavitelné), skoro se na mě rozzlobila, že běhání není odpočinek, jenomže mně pohyb pomáhá aspoň trochu vypnout nebo „ujařit“ mozek. Přednášky si často chystám za chůze v lese, protože tam mě nerozptyluje tolik věcí jako doma u počítače.

I třetí bod triády, která definuje ADHD, tedy nepozornost, zažívám dennodenně v hojné míře. Je to paradoxní: můj mozek vnímá absolutně všechno, co na něj doráží, neustále „jede“, což je pro lidi s ADHD typické. „Hele, veverka!“ — vidím všechny „veverky“ kolem. V ADHD „komunitě“ se v souvislosti se snadným rozptýlením pozornosti traduje právě tento příklad s veverkou, který může na první pohled působit trochu krkolomně, ale je dost trefný a vychází z kombinace dvou na sobě nezávislých kulturních skutečností (jak typické, zkombinovat něco, co spolu nesouvisí!): kapela AC/DC má hit nazvaný *Highway to Hell*, který je svým způsobem hymnou lidí s poruchou pozornosti — v textu se mimo jiné zpívá o neschopnosti se zastavit, zpomalit, ukočírovat vlastní rozjetou mysl. Ve stylu názvu

kapely se tak například vyrábějí trička, na kterých je stejným fontem jako AC/DC vyveden nápis AD/HD a pod tím modifikace názvu písně: *Highway to... Hey look a squirrel!* Problémy s pozorností měl totiž i pes z filmu *Vzhůru do oblak*, který často přestal v polovině věty mluvit k tématu, protože uviděl veverku a soustředil se na ni namísto toho, co zrovna dělal nebo říkal. „Hele, veverka!“ (anglicky „Hey look a squirrel!“) je tak výstižným shrnutím našeho problému. Prostě registrujeme všechny veverky v našem zorném poli a strašně nás rozptylují, ať už je takovou veverkou cokoli — reklamní nápis, pták na obloze, útržek věty, kterou zaslechneme na ulici... Naše „cesta do pekel“ je tak lemovaná veverkami. Zní to úsměvně a trička s nápisem *Hey look a squirrel* se také prodávají v sekci žertovných triček na mnoha českých i zahraničních e-shopech, nám ale tyhle rušivé veverky nepřijdou vtipné ani trochu. Nemůžeme si pomoci, všechny bychom chtěli sledovat, jak skáčou ze stromu na strom, všechny je vidíme, slyšíme a naše mysl je všechny zároveň pronásleduje. Odbočujeme. Pořád — v řeči, když někam jdeme, když něco děláme... Tříštíme pozornost tak moc, že nám utíkají podstatné informace. Moje děti si zvykly, že mi informace o tom, kdy přijdou domů, co potřebují do školy nebo kdy mají jaké aktivity, opakují mnohokrát a pro jistotu mi je ještě píšou do rodinného chatu. Můj osvětlený šéf v práci se naučil posílat mi přesné maily s připomínkami, co mám udělat a že už hoří termín. Ví, že jsem schopná rozjet kreativní projekty, ale taky ví, že moje exekutivní funkce (tedy mozkové procesy, které obecně zahrnují schopnost člověka organizovat své myšlenky a činnosti, stanovovat si priority, efektivně hospodařit s časem a rozhodovat se), i když to tak zřejmě neumí nazvat, jsou mizerné.

S pozorností úzce souvisí i pojem *hyperfokus*, který se v češtině vžil místo odborně správnějšího *hyperfokusace*. Přestože máme problém se soustředit, existují momenty, kdy se naopak soustředíme extrémně hluboce — právě takovým ponorům do rozličných témat se říká hyperfokus. Často takovými hyperfokusy prokrastinujeme. Místo abychom věnovali pár minut splnění

úkolu, do kterého se nám nechce a který vytrvale odsouváme mnohem déle a sofistikovaněji, než kolik energie a mozkové či časové kapacity by nám zabralo jeho vyřešení, věnujeme se něčemu úplně jinému, zdánlivě nepodstatnému, a to velmi intenzivně a s plným nasazením: než abych odpověděla na organizační pracovní mail, můj mozek odvede moji pozornost třeba k fermentaci čínského zelí, takže věnuju několik hodin jejímu studiu, nakoupím fermentační nádoby, zelí a další ingredience na kimči a pustím se do práce. Nastuduju toho k fermentaci potravin v různých národních kuchyních tolik, že bych na toto téma mohla z fleku vystříhnout přednášku, a nic jiného mě v tu chvíli nezajímá. Místo fermentace si můžete dosadit cokoli počínaje politickou situací kdekoli na světě a v historii přes studium výroby porcelánu, šíření zvukových vln pod hladinou oceánu, rozmnožování slimáků až po fungování rentgenu nebo balistických střel. Právě tohle je na ADHD zrádné — lidé s poruchou pozornosti se díky hyperfokusu dokážou soustředit až neuvěřitelně hluboce. Problém není v tom, že se neumíme vůbec soustředit, ale že nemáme pozornost ve svých rukou, nedokážeme ji regulovat a vědomě s ní pracovat — a pokud ano, chce to neuvěřitelné úsilí odtrhnout se od toho, co je zrovna naším hyperfokusem, a zaměřit se na to, co vyžaduje nepoměrně menší soustředění, ale zrovna nás to „nezajímá“. I to je důvodem, proč mnoho neurotypických lidí (včetně odborníků a odbornic) na ADHD příliš nevěří — jak to, že máš problém se soustředit, když se umíš soustředit tak dobře?!

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Roztěkané.

Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.