

ADHD JAKO VÝHODA

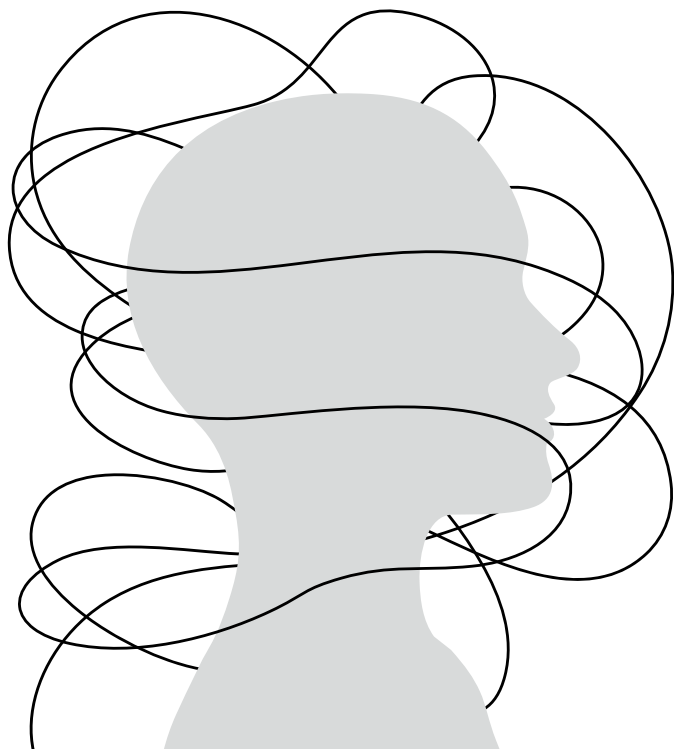
Porucha, která pomáhá
k úspěchu



ANDERS HANSEN

ADHD JAKO VÝHODA

**Porucha, která pomáhá
k úspěchu**



ANDERS HANSEN

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Anders Hansen

ADHD jako výhoda

Porucha, která pomáhá k úspěchu

Original title: FÖRDEL ADHD: var på skalan ligget du? vydáný nakladatelstvím Bonnier Fakta, 2017, Sweden.

České vydání vycházelo z anglického překladu knihy Anderse Hansena, *The ADHD Advantage, Why Your Brain Being Wired Differently is Your Superpower*, vydaného Vermilion, an imprint of Ebury Publishing, 20 Vauxhall Bridge Road, London SW1V 2SA.

Copyright © Anders Hansen 2017

Published by agreement with Salomonsson Agency

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 9864. publikaci

Překlad Mgr. Lenka Štěpáníková

Redakce textu Eva Lee

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 208

První vydání, Praha 2025

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2025

Photo © Stefan Tell

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-7733-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-7732-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-5569-9 (print)

OBSAH

O AUTOROVÍ	11
ŘEKLI O KNIZE <i>Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře</i>	12
ŘEKLI O KNIZE <i>The Mind – Body Method</i>	15
 PŘEDMLUVA	 17
 1. DVĚ STRANY TĚŽE MINCE	 19
ADHD je široká šedá zóna	22
Různá pojmenování téhož	24
■ OBJEVUJE SE ADHD ČASTĚJI U CHLAPCŮ?	26
Složitost lidské povahy	26
■ DÁ SE Z ADHD VYRŮST?	27
Jedna diagnóza – několik biologických příčin	28
■ ADHD NEBO ADD – JAKÝ JE MEZI NIMI ROZDÍL?	29
 2. NUDNĚJŠÍ SVĚT	 31
Jinak fungující, nikoliv horší systém odměn	33
Silná touha po dopaminu	36
ADHD není způsobeno špatnou výchovou nebo nevhodnou stravou	38
■ NEMŮŽE ZA TÍM BÝT NĚCO JINÉHO?	39
ADHD je dědičné	40
Rychlé dávky dopaminu	41
Méně zajímavý svět	43
Digitální drogy	44

Díky dopaminu je svět zajímavější	46
Drogy narušují dopaminový systém	47
Samoléčba	49
 3. ROZENÍ TULÁCI	51
Dlouhá migrace	54
Jak běžný je výskyt genu DRD4-7R v různých částech světa?	56
Pojítko s naší minulostí	58
Lovci versus farmáři	60
Nebezpečí evolučního hlediska	63
Potomci těch, co přežili	64
Chyby – zásadní nástroj evoluce	65
Častější, než aby se dal přičíst pouhé náhodě	66
Proč nemá gen ADHD každý?	68
 4. MOTOR POHÁNĚJÍCÍ NAŠI ZVĚDAVOST	71
Geny, politika a labuť	72
Touha po dobrodružství	74
To nejlepší pro skupinu	76
 5. KREATIVNÍ SNÍLCI	79
Přeborníci v brainstormingu	81
Mozek snící za bdělého stavu	83
Kreativní talenty, které neudrží pozornost	85
Thalamus – náš mentální strážce	88
■ MŮŽE MEDIKACE OMEZIT MOJI KREATIVITU?	91
Mozek, který neustále jede na plné obrátky	92
Každý je důležitý	95
ADHD a kreativita krácejí ruku v ruce	96
Význam denního snění	97
Kreativnější než ostatní	99
■ KREATIVITA – VELKÁ VÝHODA ADHD	100

6. NAPROSTÉ SOUSTŘEDĚNÍ – HYPERFOKUS	103
Naprosté soustředění – buď maximální, nebo žádné	106
Intenzivní soustředění – občas	108
Potřeba neustálých odměn	110
Žádná střední cesta	112
■ VÝHODA ADHD – SCHOPNOST MAXIMÁLNÍ KONCENTRACE	113
7. BOŘENÍ HRANIC – PODNIKÁNÍ	117
Nepřijetí daného stavu věcí	120
Vaše ideální kariéra	124
Superpodnikatel	125
■ VÝHODA ADHD – PODNIKATELSKÝ DUCH	129
8. POHYB – PŘÍRODNÍ LÉK NA ADHD	131
Méně impulzivní a lepší ve videohrách	134
Léky versus cvičení	137
Léčba nevýhod při zachování výhod	138
Nastartujte svou dopaminovou továrnu	140
■ CVIČENÍ JAKO LÉK NA ÚZKOST A NEKLID	141
■ POVZBUĎTE „ŠÉFA“ SVÉHO MOZKU	142
Cvičení je jako padesát léků na ADHD v jedné tabletě	143
Dobré a špatné způsoby získávání dopaminu	144
Nejlepší vychytávka pro život	146
■ ADHD A VÝHODY POHYBU	146
9. ŠKOLA – NOVÁ VYMOŽENOST	149
■ LÉK, KTERÝ ZKLIDNIL „PROBLÉMOVÉ“ DĚTI	151
Laureát Nobelovy ceny, který lezl po horách	153
■ JAK FUNGUJÍ LÉKY NA ADHD?	155
Ideální škola pro žáky s ADHD	155
Více pohybu, méně času u obrazovky	156
■ VÝHODY ADHD VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ	159

10. EPIDEMIE NAŠÍ DOBY	161
Co je normální?	163
Kdo by měl být diagnostikován	164
Léky pro všechny?	166
Když léky dokážou zázraky	168
Žádné nepopsané listy neexistují	173
Geny vysvětlují naši osobnost	174
Realita versus výzkum	176
Je normální, že se naše mozky liší	177
Změnit by se měla společnost	178
ADHD jako výhoda	179
 DOSLOV	 183
 SLOVNÍK POJMŮ	 187
BIBLIOGRAFIE	191
PODĚKOVÁNÍ	203

Věnováno

Hans-Åke Hansen (1940–2011)

Vanja Hansen a Björn Hansen

*„Stále častěji se setkáváme s lidmi,
kteří mají určitý hendikep, a přesto projevují
v určitých oblastech obrovské nadání.“*

Antonio Damasio

O AUTOROVÍ



Doktor **Anders Hansen** je švédský psychiatr, řečník a autor mezinárodně uznávaných bestsellerů i televizního seriálu o lidském mozku. Knihy doktora Hansena se prodávají v milionech výtisků po celém světě a pravidelně obsazují přední příčky žebříčků bestsellerů. Je držitelem ocenění Kniha roku Big Health Award 2017 a 2019 a švédské ceny Mensa 2018.

Doktor Hansen je také autorem knih *The Happiness Cure* (česky vydalo nakladatelství Grada pod názvem *Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře*), *The Attention Fix* a *The Mind-Body Method*.



ŘEKLI O KNIZE

*Proč se cítíme špatně,
když se máme tak dobře*

„Ledviny se vyvíjejí. Plíce se vyvíjejí. Stejně tak se vyvíjí i mozek, a to způsobem, který souvisí s naším hledáním štěstí i s naší náchylností k duševním nemocem. V knize *Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře* psychiatr Anders Hansen vysvětluje, že naše mozky se z tohoto hlediska vyvíjely pomaleji než náš životní styl. Tento nesoulad nám způsobuje mnohé problémy. Tato úžasná kniha je plná poznatků, jasných vysvětlení a empatie. Především však přináší moudré rady týkající se umění žít.“

Robert Sapolsky, profesor biologie
a neurologie na Stanfordově univerzitě
a autor bestsellerů podle New York Times

„Skvěle napsaná kniha, která zcela změní váš pohled na štěstí.“

Thomas Erikson, autor mezinárodního
bestselleru *V obklíčení idiotů*

„Dílo Anderse Hansena je lékem na naše současné problémy.“

Rangan Chatterjee, lékař a autor mezinárodních
bestsellerů, zakladatel podcastu *Feel Better, Live More*

„Kniha *Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře* fascinujícím způsobem zkoumá důvody, proč není naše prastaré neurologické nastavení uzpůsobeno pro fungování v moderním ekosystému. Podíváme-li se na deprese a úzkosti optikou evoluce, můžeme snáze pochopit narůstající pocity zoufalství v dnešní společnosti a lépe se s nimi vypořádat. Tato kniha je povinnou četbou pro každého, kdo doufá, že porozumí lidskému mozku.“

Anna Lembke, autorka New York Times bestselleru
Dopamin: Jak přežít blahobyt a neubavit se k smrti

„Hansen popisuje mysl jako produkt evoluce, a ukazuje tím neocenitelné nové způsoby, jak pochopit naše nejdůležitější duševní vzestupy a pády a jak s nimi žít. Kniha *Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře* jednoduchým a srozumitelným jazykem představuje nadějný příslib, který přináší psychiatrie opírající se o vědecké poznatky.“

Richard Wrangham, anglický antropolog
a autor bestsellerů, Harvardova univerzita

„Anders Hansen je vysoce uznávaný vědecký komunikátor, který v této knize hledá klíč k naší celkové pohodě prostřednictvím porozumění procesu lidské evoluce. Jedná se o povzbudivé a uklidňující poselství, které vysvětluje, že náš mozek je uzpůsoben spíše k přežití než k neustálé pohodě.“

Thomas Perlmann, profesor molekulární
vývojové biologie, Institut Karolinska

„Trh je zaplaven knihami o tom, jak dosáhnout dobrého duševního zdraví. Tyto publikace obvykle přinášejí různé rady od meditace a všímavosti až po léčbu pomocí selektivních inhibitorů zpětného vychytávání serotoninu (SSRI). Náš mozek však není vyvinut pro zajišťování permanentního pocitu pohody, ale spíše pro zajištění přežití a reprodukce. Stresové stavy, panické poruchy, obsedantně-kompulzivní poruchy, a dokonce i diagnózy ADHD a poruch autistického spektra představují z evolučního hlediska přínos. Švédský psychiatr Anders Hansen toto pochopil a své myšlenky přináší ve své nové geniální a skvěle napsané knize s názvem *Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře*. Je to rozhodně povinná četba!“

Hugo Lagercrantz, emeritní profesor,
Institut Karolinska

ŘEKLI O KNIZE

The Mind – Body Method

„Nezbytná příručka, která vás naučí, jak snižovat stres, zklidňovat úzkost a díky které dokážete udržet svůj mozek aktivní.“

Nir Eyal, autor mezinárodně uznávaných
bestsellerů *Hooked* a *Indistractable*

„Vztah mezi myslí a tělem je jednou z nejdůležitějších otázek vědy, a doktor Hansen jej vysvětluje jasným, fascinujícím a inspirativním způsobem.“

Johann Hari, autor bestsellerů
Ukradená pozornost a *Ztráta spojení*

„Kniha doktora Hansena je především praktickým průvodcem k opětovnému nalezení klidu ve světě, který se zdá být stále chaotičtější.“

Russell Kennedy, lékař, neurovědec
a autor knihy *The Anxiety Prescription*

PŘEDMLUVA

ADHD není vymyšlená diagnóza. Pokud si z této knihy máte něco odnést, pak by to měla být tato informace. Porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) je soubor vrozených osobnostních rysů, které lidem z historického hlediska možná poskytly výhody, jež jim zajistily přežití. Tyto rysy pravděpodobně sehrály významnou roli v tom, že lidé opustili Afriku a kolonizovali celý svět. ADHD nám však nepřinášelo výhody jen v minulosti; významné benefity může přinášet i dnes.

V této knize vám ukážu, že na ADHD můžeme nahlížet jako na jedinečnou sadu nástrojů, které jsou člověku prospěšné, pokud bude vědět, jak je používat. Neznamená to však, že bych chtěl zlehčovat výzvy s ADHD spojené; rozhodně je nelze ignorovat. Bylo by naivní si myslet, že mít ADHD je procházka růžovým sadem.

Mým úkolem jakožto psychiatra je pomáhat lidem s problémy, jež souvisí s různými psychiatrickými stavy. Proč tedy považuji za důležité diskutovat o výhodách ADHD? Proto, že v prvních 15–20 letech života se člověk neuvěřitelně formuje, zvláště pokud jde o vnímání sebe sama. ADHD do nároků moderní společnosti příliš nezapadá, zejména co se školního prostředí týče. Ti, kteří si ve srovnání s vrstevníky vedou hůře, se často cítí hloupí a bezcenní. Během své praxe jsem viděl mnoho příkladů toho, jaký dopad má nízké sebevědomí na celý život mých pacientů – a chci to změnit.

Je zapotřebí tvrdé práce, aby se člověk naučil využívat výhod, které ADHD nabízí. Prvním krokem je znalost: naučit se, co ADHD skutečně je a jak lze aktivně pracovat na jeho pozitivním využití. Přesně tím se budeme v této knize zabývat. V žádném případě se nejedná o učebnici, která by zahrnovala všechny myslitelné aspekty ADHD. Taková kniha by musela mít tisíce stran. Jde o populárně naučnou knihu, která se zaměřuje pouze na jeden aspekt nejdiskutovanější poruchy naší doby a ukazuje, že může skutečně sloužit jako výhoda – pokud tedy víte, jak ji využít.

Anders Hansen

DVĚ STRANY TÉŽE MINCE

Takže co to vlastně je ADHD? Je to nemoc? Porucha? Superschopnost? Nebo snad problém, který si vymyslely farmaceutické firmy, aby prodaly více léků?

Zadáme-li „ADHD“ do Googlu, dostaneme více než miliardu výsledků. Zdá se, že každý příspěvek přináší jiný názor na tuto nejdiskutovanější a také nejkontroverznější lékařskou diagnózu naší doby. Každý rok je ADHD diagnostikováno milionům lidí – a přitom před třemi desítkami let tato diagnóza ani neexistovala. Jinými slovy, budete-li si chtít přečíst na internetu všechno o ADHD, budete patrně zahlcení a zmatení. Já doufám, že se mi podaří danou problematiku trochu osvětlit.

Začneme tedy od začátku. Aby mohlo být někomu diagnostikováno ADHD, musí se potýkat s problémy ve třech oblastech, kterými jsou **koncentrace**, **hyperaktivita** a **impulzivita**. Mezi nevýhody ADHD patří například obtíže s:

- udržením koncentrace
- dokončováním úkolů
- dodržováním pokynů
- nasloucháním ostatním

- organizováním a plánováním
- sezením v klidu; jedinci často poklepávají nohou nebo si s něčím pohrávají – motorická aktivita
- čekáním
- trpělivostí
- schopností zůstat v klidu; místo toho jsou neklidní a neustále „fungují“, jako motor, který je stále v chodu
- pocitem nedostatečné stimulace

Máte pocit, že tento popis přesně vystihuje někoho ve vašem okolí? Pokud ano, není to nikterak neobvyklé. Tyto rysy se do určité míry objevují u všech, všichni zaujímáme místo na škále ADHD. U některých z nás se projevuje velké množství těchto rysů, a proto se na zmíněné škále nacházíme výše, například já. Jiní jich mají minimum a budou na škále níže. Malé procento lidí pak má natolik výrazné rysy – a co je důležitější, zažívají kvůli nim významné obtíže –, že jim lze oprávněně diagnostikovat ADHD a přistoupit k léčbě.

Projděte si znovu výše uvedený seznam. Jak vidíte, položky na něm uvedené představují určitou výzvu. Aby se ovšem dalo vůbec uvažovat o psychiatrické diagnóze, musí uvedené příznaky způsobovat problémy. To však v žádném případě neznamená, že ADHD působí **pouze** problémy. Ve skutečnosti existuje také seznam **pozitivních rysů**, o nichž se příliš často nemluví. K výhodám ADHD patří například:

- podnikavost
- cílevědomost – lidé s ADHD se nebojí pouštět do nových věcí
- energičnost – tito lidé se vyznačují téměř nevyčerpatelnou energií

- kreativita a výborná schopnost přemýšlet nekonvenčně
- nebojácnost a ochota uvádět do života nové myšlenky
- zvědavost
- flexibilita
- schopnost maximální koncentrace na jeden úkol (tzv. hyperfokus)
- vytrvalost – lidé s ADHD se snadno nevzdávají, opakovaně se pokoušejí uspět
- intuice
- dobrá schopnost laterálního myšlení – tedy schopnost pohlížet na věci z nových úhlů
- schopnost snadno překonávat neúspěch – jedinci s ADHD se nebabrají ve svých chybách

Tato kniha se zaměřuje na pozitivní rysy – tedy na výhody. Proč je ale taková kniha vůbec potřeba? Nebylo toho už o ADHD napsáno dost? Myslím si, že čím více zdůrazňujeme problémy a zapomínáme na pozitivní stránky, tím větší existuje riziko, že budeme lidem s ADHD vytvářet problémy nové. Novými problémy myslím nízké sebevědomí a pocit, že vám mnoho dveří v životě zůstává zavřených; že existují věci, které nemůžete dělat.

Domnívám se, že zdůrazněním výhod můžeme dosáhnout opačného výsledku: zlepšení sebevědomí a pocitu, že mnoho dveří se otevírá. Protože mít ADHD znamená být vybaven odlišnou – a jedinečnou – sadou nástrojů, kterou se musíte naučit používat.

Zároveň chci zdůraznit, že uvedený seznam pozitivních rysů představuje jen jakési hrubé zobecnění a ne každý člověk s ADHD disponuje úplně všemi – stejně jako ne každý se musí

nutně potýkat se všemi uvedenými obtížemi. Přesto však není pochyb o tom, že tyto pozitivní rysy jsou mezi lidmi s ADHD běžnější než v obecné populaci.

ADHD je široká šedá zóna

„Určitě mám ADHD, vidíte?“ Třiatvacetiletý mladík sedící přede mnou v ordinaci na mě hledí téměř prosebně. Zřejmě očekával, že po absolvovaném vyšetření odejde s diagnózou ADHD, a snaží se skrýt své zklamání.

„Je pravda, že máte některé rysy charakteristické pro ADHD,“ říkám, aniž bych zaznamenal sebemenší náznak, že by jeho zklamání polevovalo. „Ve skutečnosti je máme všichni a všichni se nacházíme někde na škále ADHD. Vy se pravděpodobně nacházíte nad průměrem, ale vaše příznaky a obtíže nejsou natolik závažné, abychom mohli jednoznačně stanovit diagnózu.“

Mladík teď vypadá ještě zmateněji. „Co tím myslíte, rysy ADHD? ADHD přece buď mám, nebo ne.“

Mladý muž poukazuje na jeden z největších lékařských omylů naší doby: že ADHD buď máte, nebo ho jednoduše vůbec nemáte. Na jeho obranu musím podotknout, že jeho uvažování není nikterak výjimečné. Není dne, aby noviny a média neinformovaly o ADHD. Často je prezentováno jako jasně vymezená diagnóza, stejně jako HIV nebo srdeční infarkt.

ADHD se skutečně týká zdravotního stavu. To však neznamená, že lze jasně oddělit, co je ještě zdravé a co už „nemocné“. HIV a ADHD mají společného jen to, že obojí jsou lékařské diagnózy. **Je zřejmé, že nemůžete být trochu HIV pozitivní.**

Buď jste pozitivní, nebo negativní. ADHD však rozhodně můžete mít jen trochu.

ADHD můžeme přirovnat k fyzické výšce. Je jasné, že není možné rozdělit lidi na dvě skupiny – na malé a vysoké; většina lidí se nachází někde mezi těmito dvěma póly. To samé platí i pro problémy s koncentrací, pro impulzivitu a další příznaky ADHD, které jsou stejně jako výška v populaci zastoupeny v různé míře. Někteří lidé nemají s koncentrací téměř žádné problémy, zatímco jiní s jejím udržením bojují. Většina se však nachází někde uprostřed.

Kde tedy nakreslit hranici mezi ADHD a běžnými problémy s koncentrací? Od jaké hranice lze člověka považovat za vysokého? Od 189 centimetrů? Nebo snad od 184 centimetrů? Na tuto otázku neexistuje jednoduchá odpověď. Stejně jako neexistuje jednoduchá odpověď na to, kde bychom měli stanovit hranici pro ADHD. Neexistují krevní testy nebo rentgenové snímky, které by ADHD prokázaly. Místo nich používáme kontrolní seznam kritérií, která musíte splňovat. Kromě toho, že máte problémy s koncentrací, kontrolou impulzů a hyperaktivitou, by vám tyto problémy také měly znesnadňovat každodenní život a běžné aktivity. A rozhodně nestačí, pokud máte potíže například pouze ve škole – ty totiž mohou být způsobeny nevyhovujícím studijním prostředím. Vaše problémy by se měly projevovat jak doma, tak i ve škole nebo na pracovišti. A co víc, měly by přetrvávat od dětství, protože ADHD není něco, co člověk získá časem; je to něco, co máte celý život.

Aby vám tedy mohlo být diagnostikováno ADHD, musí vám problémy s koncentrací a impulzivitou vážně komplikovat život. Co to ale znamená? Pokud máte problémy s koncentrací,

a přesto jste dokázali získat akademický titul, znamená to, že ADHD nemáte? Na tuto otázku taktéž neexistuje jednoznačná odpověď.

V praxi se mezi běžnými problémy s koncentrací a ADHD nachází jakási široká šedá zóna. Na pomezí mezi běžnými problémy a ADHD v posledních letech zaznamenáváme posun a stále více lidí spadá do kategorie ADHD. Pomalu, ale jistě jsme začali věřit, že všechny neklidné a živé děti, a podobně také dospělí, mají ADHD. V důsledku toho jsme začali vnímat tyto problémy jako něco, co je nejlepší řešit diagnózou a nasazením léků. Pokud bychom použili výše uvedenou analogii s výškou, je to stejné, jako kdybychom rok co rok snižovali laťku pro to, koho považujeme za vysokého.

Různá pojmenování téhož

Problémy s koncentrací a hyperaktivitou samozřejmě nejsou ničím novým. Termín ADHD, porucha pozornosti s hyperaktivitou, byl zaveden v 80. letech 20. století. Ani tehdy to nebylo poprvé, kdy byla těmto typům obtíží přidělena diagnóza. Na konci 18. století označil skotský lékař Alexander Crichton tyto příznaky za **duševní neklid** a živě popisoval, jak se někteří studenti při studiu gramatiky nudili tolik, že ani hrozba výprasku je nedokázala přimět, aby dávali pozor: „Každý učitel si musel všimnout, že je mnoho těch, pro které jsou suchopárnost a obtíže latinské a řecké gramatiky tak odpudivé, že je ani hrozba rákoskou, ani jakékoli ústupky nedokážou přimět k tomu, aby jim věnovali pozornost.“

O století později byl pro to, co dnes nazýváme ADHD, často

používán zcela zavádějící termín **abnormální deficit motorické kontroly**. Ve 40. letech 20. století byl tento stav označován jako **lehké poškození mozku** (MBD – *minimal brain damage*). Tento ještě více zavádějící termín se bohužel příležitostně používá dodnes. Ještě v 70. a 80. letech se používalo označení **porucha pozornosti, motorické kontroly a vnímání** (DAMP), než byl nakonec ustanoven termín ADHD.

Tyto různé diagnózy nejsou jen historickými kuriozitami. V psychiatrii se podíl populace, o které se věřilo, že splňuje kritéria těchto stavů, významně měnil, i když všechny diagnózy v zásadě popisují to samé. Například se kdysi odhadovalo, že lehkým poškozením mozku trpí 1% všech dětí. V případě DAMP se odhady pohybovaly kolem 2–5 %, zatímco v roce 2023 bylo v USA diagnostikováno ADHD přibližně u 11 % všech dětí a dospívajících ve věku 4–17 let. Není tedy divu, že vzhledem k tak velkým výkyvům bylo nutné čas od času změnit název tohoto stavu. Nepůsobilo by koneckonců příliš věrohodně, kdyby se původní 1% dětí s lehkým poškozením mozku z ničeho nic změnilo na 10%.

Tyto neustálé změny názvů právě odrážejí onu šedou zónu, o níž jsem hovořil. V ní se hranice toho, co lze považovat za charakteristiku tohoto stavu, postupně posouvala. Různé názvy také ukazují, jak se lišilo vnímání příčin toho, čemu dnes říkáme ADHD. Od výsledku špatné výchovy až po poškození mozku. Doufejme, že nakonec všechny tyto historické diagnózy uznáme za více či méně nesprávné a pochopíme, že ADHD je ve skutečnosti normální variací v lidském chování. Jednoduše řečeno, jde o soubor osobnostních rysů, které byly klíčové pro evoluci lidstva a které v moderní společnosti mohou poskytovat nevýhody i výhody.

OBJEVUJE SE ADHD ČASTĚJI U CHLAPCŮ?

ADHD bývá častěji diagnostikováno u chlapců než u dívek. Skutečně tato porucha postihuje více chlapce? To nemůžeme s jistotou tvrdit. Dívky s ADHD mají problémy s koncentrací a obtížně se soustředí, ale bývají klidnější, ne tolik hyperaktivní jako chlapci. To znamená, že příznaky u dívek nemusí být tak nápadné. Proto bývá ADHD u dívek diagnostikováno méně často – a ony tak nedostávají potřebnou pomoc.

Složitost lidské povahy

Zmínil jsem, že všichni vykazujeme určité rysy ADHD; máme však také symptomy dalších psychických poruch. U nás všech se projevují znaky bipolární poruchy, a proto se také všichni nacházíme v určitém bodě této škály. Lidé s méně výraznými nebo slabými bipolárními znaky mají stabilní náladu, zatímco ti s výraznými znaky zažívají výrazné výkyvy nálad. (Bipolární porucha neznamená, že se vám nálada mění ze dne na den, ale spíše z měsíce na měsíc. Obvykle přechází z deprese do mánie.) Kromě toho máme všichni nějaké rysy autismu a nacházíme se někde i na této škále. To samozřejmě neznamená, že jsme všichni bipolární a autističtí, ale spíše to, že tyto stavy je často obtížné jednoznačně vymezit.

Zní to složitě? Protože je to složitě. **Lidská povaha je složitá!** Ale ve skutečnosti to není o nic zvláštnější než fakt, že

krom toho, že můžeme být vysocí nebo malí, můžeme zároveň být také hubení nebo obézní.

Důležité je vyhnout se **přílišnému zobecňování**. Všichni lidé s ADHD nejsou stejní. Nikdo z nás není stejný. Jsme mnohem složitější, než aby bylo možné nás popsat pomocí jediné diagnózy.

DÁ SE Z ADHD VYRŮST?

Dříve se věřilo, že ADHD mají pouze děti a že z něj vyrostou. Dnes víme, že tomu tak není a že ADHD přetrvává do dospělosti u více než poloviny těch, jimž bylo diagnostikováno v dětství, ačkoliv se u dospělých projevuje odlišně. Například se zdá, že hyperaktivita slábne, zatímco problémy s koncentrací přetrvávají. A jak je to s tou druhou polovinou lidí? Ti z toho vyrostou? Popravdě řečeno, nevíme. Jasně ale je, že oblasti mozku, které jsou klíčové pro koncentraci a kontrolu impulsů, dozrávají pozdě a jejich vývoj je dovršen přibližně ve věku 27 let. Díky tomu se pak zdá, že u některých jedinců projevy ADHD s věkem mizí.

Myslím si také, že dalším důvodem, proč je ADHD častější u dětí než u dospělých, je fakt, že dospělí mají nad svým životem větší kontrolu. Dospělý, který je netrpělivý a neklidný, se může vyhnout práci, která vyžaduje přesnost a rutinu. Může si vybrat zaměstnání, kde jsou oceňovány jiné kvality. Děti mají mnohem omezenější možnosti, jak utvářet svůj vlastní život. Děti, kterým se ve škole nedaří,

to mají těžké. Jejich okolí mnohdy není natolik flexibilní, aby jim umožnilo řídit jejich každodenní život.

Může se ADHD rozvinout až v dospělosti? To je hodně diskutovaná otázka; zdá se však, že s ADHD se lidé rodí a že se v pozdějším věku již nerozvíjí. Může se však stát, že příznaky ADHD se s věkem stanou výraznějšími, když školní či pracovní prostředí začne klást vyšší nároky. Může vzniknout dojem, že se příznaky objevily právě až v onu chvíli. Pokud dospělý člověk náhle zažívá závažné problémy s koncentrací, je důležité identifikovat příčinu. K problémům s koncentrací totiž může vést také deprese či úzkost.

Jedna diagnóza – několik biologických příčin

Všichni lidé mají nějaké rysy ADHD. Aby to bylo ještě složitější, výzkumy ukazují, že rozvoj ADHD může mít několik různých příčin souvisejících s naším mozkem. Navenek se projevují podobně – jako problémy s koncentrací, impulzivita a hyperaktivita. Proto je obvykle spojujeme dohromady a označujeme je stejnou nálepkou. Vráťím se znovu ke srovnání s HIV: pokud jste HIV pozitivní, jste nakaženi virem. Každý, kdo má HIV, v sobě tento virus má. U ADHD to tak není. ADHD je stav, jenž je zdánlivě velmi jasně definován a u všech je způsoben stejnou příčinou. Tak jednoduché to ale není.

Ale počkat, není tohle kniha o výhodách ADHD? Jak s nimi souvisí šedé zóny nebo takový strašák jako HIV? Než budeme pokračovat, chtěl bych, abyste pochopili, že je obtížné

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***ADHD jako výhoda***.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.