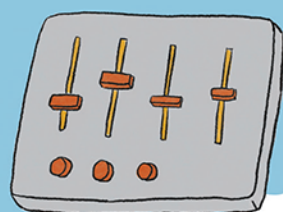


PENN HOLDERNESS, KIM HOLDERNESS



JAK PRZEŻYĆ ŻYCIE
NA TURBODOŁADOWANIU

sensus

Tytuł oryginału: ADHD is Awesome: A Guide to (Mostly) Thriving with ADHD

Tłumaczenie: Olga Kwiecień

ISBN: 978-83-289-2428-4

Copyright © 2024 by Penn and Kim Holderness

All rights reserved.

Published by Harper Horizon, an imprint of HarperCollins Focus LLC.

Polish edition copyright © 2025 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/adhdje

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Super

Pot. robiący olbrzymie wrażenie, wywołujący podziw, nadzwyczajny, świetny, znakomity.

SPIIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i>	XIII
<i>Wstęp</i>	XVII

CZĘŚĆ I. POZNAJ ADHD

Rozdział 1. Wszystko o ADHD	3
Rozdział 2. Wielkie D — diagnozowanie ADHD	11
Rozdział 3. Wewnątrz mózgu z ADHD	27
Rozdział 4. Doświadczanie ADHD	47
Rozdział 5. Emocjonalna strona ADHD	67

CZĘŚĆ II. ZMIANA NARRACJI

Rozdział 6. Wszystko będzie dobrze	79
Rozdział 7. Zmierz się ze swoim ADHD	91
Rozdział 8. Operacja zmiany nastawienia	103
Rozdział 9. Dobre dla Ciebie strony ADHD	119
Rozdział 10. Korzyści z ADHD dla otoczenia	139

CZĘŚĆ III. UDANE ŻYCIE Z ADHD

Rozdział 11. Odpowiednie rzeczy	153
Rozdział 12. Naładuj swoją baterię	167
Rozdział 13. Opracuj plan dnia	179
Rozdział 14. Kontroluj otoczenie	195
Rozdział 15. Zrób to!	207
Rozdział 16. Jak być zaklinaczem osoby z ADHD (tak jak Kim!)	223
Rozdział 17. Rodzice i opiekunowie — od Was wszystko zależy (ale nie chcemy na Was nakładać presji)	235
Rozdział 18. Jak się zatroszczyć o opiekunów	247
Rozdział 19. Słuchanie: najlepszy trudny nawyk	261
<i>Postłowie, zanim na dobre powiemy „do widze...” — o, patrz, wiewiórka!</i>	273
<i>Podziękowania</i>	275
<i>Przypisy</i>	277
<i>Autorzy zdjęć i ilustracji</i>	286
<i>O autorach</i>	287

DOŚWIADCZANIE ADHD

W zeszłym miesiącu jechaliśmy na plażę, gdy nagle zacząłem śpiewać „Czy ona dotrze do ołtarza?” w stylu muzyki country z progresją akordów Em/C/G/B.

Kim spojrzała na mnie w sposób, który, jak nauczyłem się rozpoznawać, oznaczał: *A to skąd się wzięło?*.

Powiedziałem: „Och, widziałas ten gigantyczny mural na stodole parę kilometrów temu? Z kobietą w ślubnej sukni? Uśmiechała się, ale ten uśmiech był trochę dziwny, tak jakby nie była naprawdę szczęśliwa. Zacząłem się zastanawiać, czy może znalazła się w sytuacji, z której chciałaby uciec. Czy ona w ogóle dotrze przed ołtarz?”.

W moim świecie to miało sens. Dla mojego mózgu było całkiem naturalne, żeby zacząć układać wymyśloną historię o kobiecie, którą zobaczyłem namalowaną na ścianie stodoły, i potem zmienić to w piosenkę. Kim powiedziała: „Naprawdę chciałabym wiedzieć, jak widzisz świat, Pennie Holdernessie. Czy przypomina ci kreskówkę ze śpiewającymi muppetami?”.



Było oczywiste, że Kim w ogóle nie zastanawiała się nad tym muralem albo sukniami ślubnymi. Albo progresją akordów. Nawet gdy jesteśmy tuż obok siebie, nasze umysły wędrują odrębnymi ścieżkami. To niekończący się temat rozmów w naszym związku: jak odmienne są okulary, przez które postrzegamy świat?

Dopóki Elon Musk nie uruchomi Neuralinka, nie będziemy mieli pojęcia, co się dzieje w głowie kogoś innego. Czasami trudno nam zrozumieć nawet to, co się dzieje w naszej własnej głowie. Niewiedza, czy ktoś jeszcze doświadcza świata w taki sam sposób jak my, może sprawiać, że czujemy się samotni i wyizolowani. Czy jesteś jedynym człowiekiem, który zostawia skórki od pomarańczy w suszarce? Albo który po meczu pickleballa bierze do ręki telefon i znajduje na nim dziesięć wiadomości od poirytowanego przyjaciela, dopytującego się z narastającym zdenerwowaniem, gdzie się, do cholery, podziewasz, bo przecież byliście umówieni na kawę? Wiesz co? Nie, nie jesteś jedyny. Życie z ADHD jest inne dla każdego, jednak słuchanie o doświadczeniach innych z tą przypadłością może nam przynieść pociechę i świadomość, że ADHD każdemu dodaje w życiu specjalnej pikanterii.

W tym rozdziale wrócimy do tego, jak ADHD wpływa na moje codzienne życie — wnosząc w nie wzloty, upadki i mnóstwo wykrzykników. Jestem tylko jednym człowiekiem, ale mam nadzieję, że czytanie o moich doświadczeniach da Ci poczucie, że w swojej wędrówce przez życie z ADHD nie jesteś osamotniony.

ADHD W DOMU

Pozostawieni samym sobie raczej nie zaliczamy się do pedantów, tak więc domy osób z ADHD zwykle nie są szczególnie czyste czy uporządkowane. Nasze biurko może być zagracone, w szafie panować bałagan, a nasze kuchnie nie były dokładnie wysprzątane od tygodni. Mimo takiego wyglądu dom może być dla nas spokojną przystanią, miejscem, gdzie możemy odetchnąć od bycia osądzanymi przez innych, gdy zdarza nam się znaleźć długopis w szufladzie ze srebrami lub parasol w torbie z karmą dla psa. Nasze domy są idealnym tłem, eksponującym cały bufet cudownych zachowań związanych z ADHD.

Codzienna rutyna

W przypadku osób z ADHD codzienne czynności, nawet takie, które wykonuje się w domowym zaciszu, nie zawsze przebiegają gładko. Rzeczy, które w przypadku osób neurotypowych przebiegają niemal automatycznie, dla nas takimi nie są. Samo wyjście rano przez drzwi wymaga od nas pokonania przeszkód i zignorowania rozproszeń, zupełnie jakbyśmy byli Pac-Manem uciekającym przed głodnymi duszkami.

Jako małżeństwo – w którym jedno z nas ma ADHD, a drugie nie – czasem czujemy się, jakbyśmy uczestniczyli w długofalowym badaniu porównawczym na temat tego, jak się żyje z ADHD, a jak bez. Od dziewiętnastu lat budzimy się i zaczynamy dzień pod tym samym dachem, jednak nasze poranki wyglądają zupełnie inaczej. Oto opis naszego typowego poranka, żeby dać Ci pojęcie, jak to wygląda.

Opowieść o dwóch porankach

Penn

7:20: Budzę się. Kim zdążyła już wypić kawę i jest gotowa omówić ze mną całą listę spraw, nim odwiezie Lolę do szkoły. Omawiamy po kolei wszystkie osiem punktów, po czym Kim schodzi na dół, a ja wracam jeszcze na kwadrans do spania.

7:35: Słyszę, że gdzieś w domu dzwoni mój budzik. Wstaję. Jeśli wszystko pójdzie dobrze, odwiezę Penna Charlesa do szkoły na czas. Idę do jego pokoju, powiedzieć mu, że za dwadzieścia minut wychodzimy, jednak po drodze widzę przez okno, jak nasz sąsiad wywleka przed posesję pojemnik z plastikiem. To dzień odbioru plastiku? Właściwie dlaczego mówi się, że to odpady do recyklingu? Co oni właściwie robią z tym stopionym plastikiem? Powinienem to sprawdzić. Zaraz, gdzie jest mój telefon?

7:40: Udaje mi się znaleźć telefon (w koszu na pranie) i szybko przeglądam wiadomości i maile. Potem zerkam na stronę ESPN.com. Czytam streszczenie meczu Duke–UNC. Przypominam sobie, że gdy ostatnio grali, poplamiałem bluzę ketchupem. Czy właściwie kiedykolwiek to sprąłem? Dlaczego ketchup tak okropnie plami? O, kiedyś był taki świetny odplamiacz Didi Seven. Ciekawe, czy jeszcze go produkują. Sprawdzam to w Google, a potem oglądam na YouTube filmik reklamowy, w którym stare żółte zasłony stają się znowu białe.

ADHD JEST SUPER

7:45: Schodzę na dół, żeby przygotować synowi jajka i kiełbaski, a sobie zrobić kawę. Gdy włączam kuchenkę, żeby ugotować jajka, mówię Siri, żeby nastawiła alarm i za piętnaście minut przypomniła mi w ten sposób o wyłączeniu kuchenki. Żadnych spalonych jajek i żadnego spalonego domu. Zerkam na zegar i widzę, że jestem lekko spóźniony. Gdzie właściwie jest Penn Charles?

7:52: Mój syn schodzi na dół. Też sprawdzał stronę ESPN.com. Oglądamy przez kilka minut urywki meczu, podczas gdy jajka stygną. Cholewka! Za pięć minut musimy wyjść z domu. Wygląda na to, że będzie musiał zjeść w samochodzie.

7:59: Jesteśmy w samochodzie! PC je śliskie jajka i kiełbaskę, trzymając talerz na kolanach.

8:00: Odzywa się alarm, który ustawiłem, żeby przypomnieli mi o wyłączeniu kuchenki. Zadaję sobie pytanie: *CZY JESTEŚ PEWIEN, ŻE WYŁĄCZYŁEŚ KUCHENKĘ?* Nie jestem. Stawiam kubek z kawą na dachu samochodu, żeby PC nie wylał jej, jedząc jak wygłodniały wilk. Biegnę do domu. Kuchenka jest wyłączona. Uff.

8:01: Wracam do samochodu. Zapomniałem kluczyków z domu. Wracam do domu, biorę kluczyki, znowu wsiadam do samochodu. Odpalam silnik i wrzucam wsteczny.

8:02: Ruszyliśmy! Wreszcie!

Kim

6:00: Dzwoni mój budzik. Wstaję jako pierwsza w domu i cieszę się chwilą spokoju.

6:05: Pijąc kawę, notuję kilka rzeczy w dzienniku.

6:20: Schodzę na dół. Lewy but Penna leży w jednym kącie salonu, a prawy w drugim. Jego czapka leży pośrodku na podłodze. Dekoracyjne poduszki, które powinny być na kanapie, leżą zamiast tego na stole. Moje poranki czasem przypominają jakiś odcinek CSI, gdy próbuję sobie wyobrazić możliwy scenariusz: Co tu się stało? Jak to się tu znalazło?

6:25: Sprzątam, a potem przygotowuję lunch dla moich nastoletnich dzieci, które oczywiście mogłyby to same zrobić, ale trzymam się tego jako sposobu na okazanie im mojej miłości.

6:45: Upewniam się, że butelki z wodą i przekąski dla dzieci stoją przygotowane na blacie, sprawdzam kalendarz i harmonogram treningów sportowych dzieci (które w nieunikniony sposób kłócą się z naszą pracą).

7:20: Idę do naszej sypialni i przypominam Pennowi, który dopiero się budzi, że Lola ma wieczorem mecz i mówię mu o zaplanowanych na ten dzień spotkaniach. Mam nadzieję, że gdy wrócę po odwiezieniu Loli do szkoły, nie okaże się, że nadal drzemie (nie byłby to pierwszy raz). Czy mogę się tu przyznać, że były takie dni, gdy czułam się w nastroju dać im nauczkę i pozwalałam im obydwu zasnąć? Wracam na dół, żeby przeczytać e-maile i komentarze do wczorajszego posta na blogu.

7:25: Słyszę oznaki życia na górze. Wszystko w porządku. Odwożę Lolę do szkoły.

8:01: Zajeżdżam z powrotem na podjazd w chwili, w której Penn z niego wyjeżdża, mając na dachu auta kubek z kawą. Kubek spada i roztrzaskuje się na imponującą ilość kawałków. Naprawdę powinniśmy przerzucić się na metalowe kubki.

Obowiązki domowe

Dbanie o dom wymaga pracy. W przypadku wielu osób z ADHD nasze listy rzeczy do zrobienia przypominają ody do dobrych intencji. To nie tak, że nie chcemy wykonywać prac domowych. Po prostu nasze niezwykle aktywne umysły łatwo się czymś rozpraszają. Aby dać Wam pojęcie, jak do tego dochodzi, przedstawiam zapis tego, co dzieje się w mojej głowie, gdy Kim prosi mnie o zrobienie czegoś:

Kim: Hej, kochanie, mógłbyś poskładać pranie?

Penn: Pewnie!

ADHD: Hej, koleś, co tam?

Penn: Nie teraz, daj spokój. Nie słyszałeś Kim? Muszę poskładać pranie.

ADHD (na melodię *Hunger Strike*, fragmentu w wykonaniu Eddiego

Veddera): *I'm doin' laundryyyyyy. Robię praaaaanieeee!*

Penn (podchwytuje kawałek Chrisa Cornella): *I'm doin'*

laundraaaaaaAAAAAYYYYYY! Robię praaaaaNIEEEEEE!

ADHD: Chris Cornell... niech spoczywa w pokoju.

Penn: To jeden z pięciu najlepszych wokalistów wszech czasów.

ADHD: Zdecydowanie. Kto jeszcze znalazłby się w tej piątce?

Penn: Mogę pomyśleć o tym później.

ADHD: Nie, zrób to teraz!

Penn: Dobra... Na pewno Whitney Houston.
Johny Cash...

ADHD: Facet w czerni! Wyobraź sobie, jak łatwo mu było robić pranie!

Penn: Cholera, pranie! OK, idź sobie, muszę to zrobić.

ADHD: Dobra, to ty składaj pranie, a ja zastanowię się, po co faceci mają sutki.

(krótka pauza)

Penn: Po co faceci mają sutki?

ADHD: No właśnie!

Penn: Nie potrzebujemy ich. Nie produkujemy mleka. Dlaczego one tutaj są?

ADHD: Sprawdź to!

Penn: Za chwilę. Muszę tylko poskładać...

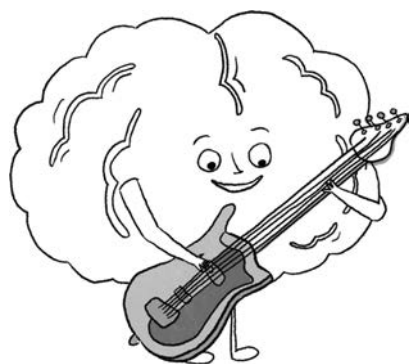
ADHD: Teraz!

Penn (szuka w internecie): O, wow! Okazuje się, że mamy sutki, bo chromosom Y zaczyna się ujawniać dopiero kilka tygodni po poczęciu embrionu, więc wszystkim tworzą się sutki tak na wszelki wypadek.

ADHD: Teraz chcesz popatrzeć na swoje sutki, prawda?

*(Do pokoju wchodzi Kim. Penn gapi się na swoje sutki.
Pranie leży nieposkładane).*

Dlatego właśnie nasz dom jest cmentarzyskiem nieukończonych prac domowych.



NASZ ADHD-TATA: WYWIAD Z MOIMI DZIEĆMI

Chciałem poznać opinię moich dzieci na temat tego, jak to jest dorastać z ojcem, który ma ADHD. Aby czuły, że mogą wypowiadać się swobodnie, poprosiłem Kim, żeby to ona zadawała im pytania. Poniżej kawał bolesnego dziennikarstwa:

Jak to jest mieć tatę z ADHD?

Lola: Jestem przyzwyczajona do jego zachowań i manieryzmów, tak więc zbyt o tym nie myślę. Czasami jest zapominalski – chodzi głównie o przedmioty, nie o urodziny i inne daty – ale nadrabia to, bo zawsze ma mnóstwo energii i stara się być dobrym tatą. Nie sądzę, żeby jego ADHD wpływało na naszą relację. Jest o wiele fajniejszy i zabawniejszy niż ojcowie moich przyjaciółek, i o wiele bardziej interesujący (sorry, panowie!).

Penn Charles: Ma mnóstwo energii. Ciągle gubi rzeczy, na przykład zostawia kluczyki na dachu samochodu albo – to stało się słynne – chowa do lodówki pilota albo swoje spodnie.

Ale jest fajny. Lubię go.

Nasz weryfikator wiarygodności
kwestionuje to stwierdzenie.

Czy są jakieś dobre strony tego, że Wasz tata ma ADHD?

Lola: Ma naprawdę świetne poczucie humoru. Lubię z nim oglądać telewizję – również w celu wykpiwania programów, których nie lubimy. Ma też świetne nastawienie. Na przykład wtedy, gdy zgubił swój bagaż na wakacjach, śmialiśmy się z niego, ale on też śmiał się z siebie. Gdyby miał negatywne nastawienie, to byłoby okropne.

A skoro mowa o negatywnych stronach, to czy posiadanie ojca z ADHD takie ma?

Penn Charles: Gdy coś robi i jest na tym skoncentrowany, to nie sposób go od tego oderwać. Na przykład, gdy pisze SMS-a i o coś go zapytam, odpowiada tylko: „Eeee?”. Ale czasami, gdy do niego mówię, skupia się tak mocno na mnie i to sprawia, że czuję się naprawdę wyjątkowy.

Gdyby był w Waszym wieku, przyjaźnilibyście się z nim czy raczej by Was denerwował?

Penn Charles: Nie powiedziałbym, że jest denerwujący. Myślę, że byśmy się przyjaźnili. Na pewno.

Lola: Na pewno bym się z nim przyjaźniła. Po pierwsze, jest naprawdę bardzo bystry... i to właściwie potrafi być irytujące. Skąd on to wszystko wie? Ale z tego, co opowiadał o sobie w dzieciństwie, myślę, że jesteśmy bardzo podobni. Kocham moje tatę. Jest niesamowity.

ADHD W SZKOLE

Doktor Greg Fabiano — zdobywający nagrody profesor uniwersytetu przy Buffalo Graduate School of Education — powiedział na swoim webinarze, żeby gdyby jakiś zły naukowiec dostał zadanie zaprojektowania środowiska mającego na celu utrudnienie życia osobie z ADHD, to mógłby znakomicie się z niego wywiązać, prezentując model typowej klasy szkolnej³⁰. Już od bardzo małych dzieci oczekujemy, że wejdą w bardzo stymulujące środowisko, z plakatami, kredą, ekranami i mniej więcej dwudziestką innych dzieci i będą siedzieć na niewygodnym krzeselku przez mniej więcej siedem godzin dziennie, słuchając prowadzonego przez dorosłego wykładu na temat, który dla większości dzieci jest zupełnie nieinteresujący. Mają niewiele przerw i jeszcze mniej okazji do tego, żeby wstać i się poruszać. *Nuuuuudy*. To idealne środowisko, żeby wydobyć objawy ADHD.

Każde dziecko, które nie jest zainteresowane danym tematem, może z łatwością zacząć błędzić myślami, jednak dziecko z ADHD naprawdę nie jest w stanie nic na to poradzić. Jego prace są chaotyczne, gubi zadania domowe lub oddaje je niekompletne, a na dodatek wywołuje niesnaski i pretensje innych dzieci z uwagi na to, że często przerywa. Każdy, kto chodził do szkoły, wie, że wyróżnianie się w jakikolwiek sposób czyni z Ciebie łatwy cel ataków, i ADHD nie jest tu wyjątkiem.

Gdy byłem dzieckiem, w szkole mnie prześladowano. Nie zrozumcie mnie źle — miałem też przyjaciół, z którymi się dobrze dogadywałem. Jednak z uwagi na moje ADHD nie zawsze dobrze odczytywałem społeczne sygnały dotyczące właściwego zachowania, jakie wysyłało mi otoczenie. Byłem aktywnym, skłonny do błaznowania dzieciakiem, który uwielbiał przycią-

gać uwagę. Niektórzy ludzie uważali, że jestem dziwny, tak więc właściwie każdego dnia, począwszy od drugiej, a na piątej klasie skończywszy, byłem ofiarą kawałów w rodzaju wkładania oślinionego palca do ucha lub wtykania mojej głowy do kibla. To naprawdę doprowadzało mnie do szału.



Udaję. Wtedy nie miałem pojęcia, jak się gra na gitarze.

(Jeśli nie wiesz nic o wtykaniu głowy do kibla, to zazdroszczę).

Pewnego dnia wróciłem do domu z mokrymi włosami po kąpieli w kiblu i zamknąłem się w pokoju. Mój tata przyszedł sprawdzić, jak się mam. Był miły, łagodny i cierpliwy jak zawsze, ale ja wtedy nie potrzebowałem bycia dobrym, miłym i cierpliwym — chciałem usłyszeć, jaki ma plan zemsty na dzieciaku, który wetknął moją głowę do kibla. Chciałem, żeby powiedział: „Porozmawiam z jego rodzicami i nic takiego więcej ci się nie przydarzy, synu”. Zamiast tego mój tata zapytał: „Penn, jak sądzisz, jaki był dzień tego chłopaka? Myślisz, że to był dobry dzień?”. Powiedziałem, że z pewnością na to wyglądało, bo chichotał jak hiena. Tata uśmiechnął się do mnie i powiedział: „Pozwól, że coś ci powiem. Każdy taki chuligan, znęcający się nad innymi, to ktoś, kto ma podłe życie. Przydarzyło mu się coś złego i dlatego wyżył się na tobie. Może coś w szkole, a może w domu. Za każdym takim epizodem stoi ból”.

Chciałem mu powiedzieć, że powinien zmienić się w Ojca-Niedźwiedzia i dorwać tego gnojka, ale uświadomiłem sobie, że tak naprawdę dorwał mój instynkt, żeby sądzić, iż w znęcaniu się chodziło o mnie, a nie o tego dzieciaka. Mam nadzieję, że każde dziecko, czy to z ADHD, czy nie, zapamięta tę lekcję na wypadek, gdyby ktoś chciał je gnębić z powodu inności. To nie jest Twoja wina, tylko ich — i zapewne ich zachowanie wynika z czegoś, co im przeszkadza we własnym życiu.

ADHD W PRACY

Dostałbyś zapewne niezły stopień jako naukowiec-złoczyńca, gdybyś przedstawił wizualizację miejsca pracy, w którym ludzie muszą pracować przy biurkach.

ADHD JEST SUPER

Więcej siedzenia. Więcej przymusu zachowania ciszy. Więcej nudnych zadań. Dorzuć jeszcze do tego trochę krótkich terminów, trochę presji i kilka skomplikowanych, wieloetapowych projektów, a gwarantowane, że pognębisz mózg z ADHD. Dla osób z ADHD typowe jest, że nie dotrzymują terminów, prokrastynują, przeoczą ważne szczegóły i mają problemy z zarządzaniem projektem.

Gdyby ktoś dał mi wybór między wizytą u dentysty, szorowaniem pokładu i siedzeniem na godzinnej wideokonferencji z dziesięciorgiem ludzi — już prędzej wyszorowałbym pokład chorymi zębami, niż wybrał spotkanie. Nie jestem dobry, jeśli chodzi o spotkania grupowe w jakimś celu, zwłaszcza jeśli odbywają się online. Mój mózg ma zbyt wiele różnych możliwości wędrowania myślami, żeby pozostawać w wirtualnym pokoju. Wolałbym dziesięć spotkań jeden na jeden niż jedno zbiorcze, bo wtedy byłbym w stanie „podlewać jeden kwiatek naraz”, zamiast uruchamiać zraszacz na cały trawnik.

Nikt nie wie o tym więcej niż nasza przyjaciółka i współpracowniczka Ann Marie Taepke. Występuje w naszych filmikach jako sąsiadka ze Środkowego Zachodu, jednak to nie wszystko, co robi. Jest naszą kreatywną partnerką i na co dzień zarządza naszymi sprawami w Holderness Family Productions. Wcześniej przekonaliśmy się, że wprawdzie kreatywna część mojego mózgu jest czymś wspaniałym, jednak potrafię też na trzy dni zatracić się w piosence i ignorować wszystko inne. Ann Marie potrafi koordynować ten twórczy chaos i pomaga mi się koncentrować.



↑ O, cześć! To właśnie Ann Marie.

JAK TO JEST PRACOWAĆ Z KIMŚ Z ADHD?

Przemyślenia naszej producentki, Ann Marie Taepke

Jestem zaszczycona, mogąc powiedzieć, że pracuję z Pennem i Kim od dziesięciu lat. Zanim poznałam Penna, wzięłam udział w konferencji marketingowej na temat zarządzania klientami. Jedną z sesji poświęconą była „tworzeniu legend” z osób zatrudnionych na twórczych stanowiskach w naszej agencji i wyjaśnianiu ich dziwactw klientom. Na przykład, jeśli miało się projektanta imieniem Bob, który na spotkaniach lubił sobie bazgrać, należało powiedzieć klientowi: „Gdy Bob zaczyna tak bazgrać, to już rozpoczyna pracę nad następnym projektem dla ciebie. Nie chce zapomnieć swojej wizji”. Czasami to była prawda, jednak zazwyczaj Bob bazgrał sobie, ponieważ był znudzony. Niektórzy z najbardziej twórczych ludzi na tej planecie nie są neurotypowi, więc gdy pracuje się w agencji reklamowej, musisz znaleźć sposób, żeby chronić takich współpracowników. Nie zatrudnia się ich po to, żeby siedzieli na zebraniach, zatrudnia się ich, żeby pracowali twórczo.

W przypadku Penna też muszę od czasu do czasu zajmować się „tworzeniem legendy” z uwagi na jego ADHD. To prawda, że Penn naprawdę nie lubi długich spotkań, szczególnie w liczniejszym gronie, niestety czasami naprawdę musi być na nich obecny. Nauczyłam się świetnie rozpoznawać, czy Penn odpływa myślami, bo tworzy nową piosenkę, czy po prostu szuka drogi ucieczki.

Jeśli faktycznie jest w twórczym nastroju, to mogę powiedzieć w obecności innych: „Penn, już tworzysz to w głowie, prawda?”, a on to potwierdzi. Wtedy pozwalam mu wyjść i tworzyć. Jeśli szuka ucieczki, mówię: „Penn, widzę, że nie możesz się już doczekać, aż zaczniesz nad tym pracować. Chcesz teraz wyjść ze spotkania i zająć się tym? Przekażę ci potem resztę ustaleń”. Ucieka, nawet się dobrze nie pożegnawszy.

Gdy nasz zespół pracuje nad skomplikowanym projektem albo czymś, co ma krótki termin, Penn potrafi wykorzystać swoje hiperskupienie, żeby skończyć zadanie. ADHD Penna jest w dużej mierze odpowiedzialne za to, że w pandemii udawało nam się publikować codziennie nowy film w mediach społecznościowych The Holderness Family. Jego energia i determinacja wpłynęły na cały zespół w czasie, gdy najbardziej tego potrzebowaliśmy.

Ciemne strony ADHD Penna są takie, że łatwo się rozprasza i czuje przytłoczony. Penn i ja jesteśmy kreatywnymi partnerami, czasami jednak muszę zmieniać się w menedżera, żeby trzymać nas na właściwym kursie. Penn potrafi się rozproszyć czymś, co uzna w danym momencie za bardziej interesujące od tego, nad czym powinien pracować. Łatwo też może się poczuć przytłoczony, gdy nie ma jasno określonych priorytetów lub ma wiele rzeczy do zrobienia. Jeśli znajdujesz się w podobnej sytuacji, to poniższe sugestie mogą okazać się pomocne:

1. Ustal i przejrzyj kolejność, w jakiej powinny być wykonane zadania – możesz stworzyć ponumerowaną listę.
2. Skup się na pilniejszych zadaniach i zarezerwuj czas na rozmowę o bardziej długofalowych projektach.
3. Jeśli przekonasz się, że osoba z ADHD potrzebuje pomocy, przeorganizuj listę zadań.

Gdy Penn czuje się przytłoczony, trudno mu poprosić o pomoc, ale zawsze docenia wsparcie naszego zespołu. Nie pytamy, jak możemy mu pomóc, po prostu zaczynamy to robić. Angażujemy się, zachowując pozytywne nastawienie i pomagając ustalić priorytety oraz odpowiedni podział zadań. Jeśli udaje nam się szybko sprowadzić Penna na właściwe tory, jest tak, jakbyśmy wcale nie natrafili na przeszkody.

Czasami ADHD Penna sprawia, że moja praca staje się bardziej skomplikowana, częściej jednak czyni ją zabawniejszą i bardziej ekscytującą. ADHD sprawia, że Penn jest właśnie taki, a nie inny i cały nasz zespół nie chciałby niczego w nim zmieniać.

ADHD NA WOLNOŚCI

Robienie zakupów

Uwielbiam filmy przyrodnicze, w których przyjemny głos z brytyjskim akcentem opisuje, jak gepard podchodzi gazelę. Taki narrator miałby naprawdę mnóstwo do powiedzenia, gdyby opisywał mnie w naturze. Wyobraź sobie mnie na przykład w sklepie spożywczym, gdzie mam kupić awokado mimo wszystkich obecnych tam rozproszeń.

(Polski czytelnik może sobie wyobrazić poniższy fragment w wykonaniu Krystyny Zubówny).

„Osobnik z ADHD rozpoczyna swoją wędrówkę przez Tesco, nieświadomy wielu czyhających po drodze zagrożeń. Kieruje się w stronę działu warzyw i owoców, jednak nagle jego wzrok przyciągają okulary przeciwsłoneczne. Podchodzi do nich. Przypomina sobie, że jeszcze nie obejrzał filmu *Top Gun: Maverick*. DVD znajdują się trzy alejki dalej. W drodze do regału z filmami sportyka znajomego, który pyta go, czy nie wybrałby się z nim na mecz koszykówki. To przypomina mu, że musi dokupić końcówkę do pompki do piłek swojego syna. Dwadzieścia minut później wraca do domu wyposażony w końcówkę do pompki, okulary przeciwsłoneczne i płytę DVD *Top Gun: Maverick*, chociaż nie ma już odtwarzacza DVD. Zapomniał też o awokado”.



Przejścia

To trudne dla wszystkich, jednak dla osób z ADHD przejścia pomiędzy różnymi czynnościami lub miejscami potrafią być potworne. Przed zakończeniem etapu A i przejściem do etapu B mamy mnóstwo możliwości, żeby sprawy poszły nie po naszej myśli.

W zeszłym roku nasza rodzina postanowiła wybrać się na krótkie wakacje na Florydę – przylecieć, pobawić się i wracać. Jednak zrobienie sobie wakacji wymaga mnóstwa pracy. Przed wyjazdem trzeba pracować ciężiej, żeby móc usprawiedliwić leniuchowanie. Potem trzeba się spakować, przygotować przekąski na drogę, pobrać kolejną aplikację linii lotniczych na telefon, dotrzeć w komplecie na lotnisko i tak dalej. Lotniska nie są zbyt przyjazne dla osób z ADHD. Są głośne, nadmiernie stymulujące, tłoczne i pełne rozproszeń, takich jak na przykład te małe piskające wózki golfowe. Kim miała oko na wszystkich i pilnowała, żebyśmy w komplecie znaleźli się we właściwym miejscu



o właściwej porze. Doszliśmy do wniosku, że zaoszczędzimy na czasie, jeśli weźmiemy ze sobą tylko bagaż podręczny i każdy z nas będzie odpowiadać tylko za swój.

Czekając na lot, aż wibrowaliśmy od szaleńczej energii. W pewnym momencie Penn Charles oparł się o swoją walizkę i poleciał do tyłu, przy okazji przerzucając przez bramkę batonika Milky Way. Cieszyliśmy się, gdy nadszedł czas wsiadania do samolotu i z chaosu lotniska mogliśmy przejść do względnie spokojnej kabiny. Ze względu na to, że kupowaliśmy bilety w ostatniej chwili, nie mieliśmy miejsc obok siebie, lecz rozsiane po całym samolocie. Dopiero po wylądowaniu znowu zebraliśmy się razem.

Gdy patrzyłem na Kim, ciągnącą swoją walizkę wzdłuż rękawa, przeżyłem chwilę niczym z filmu *Kevin sam w domu*. Zobaczyłem walizkę na kółkach Kim i uświadomiłem sobie, że nic

ze sobą nie mam. Nie miałem walizki. Nie miałem żadnych przedmiotów osobistych. Nic. Pokryłem się zimnym potem.

— Kochanie — powiedziałem do niej. — Nie zabrałem bagażu do samolotu (wskazówka dla osób z ADHD: sprawdzaj swój bagaż).

Kim była niezwykle spokojna, gdy poprosiła, żebym odtworzył swoje kroki. Czy zapomniałem jej przy kontroli bezpieczeństwa? A może w Sky Clubie, gdy poszedłem kupić kawę? Nie pamiętałem. Zapewne wywołałem alarm bombowy swoją zapomnianą walizką.

Zadzwoniliśmy na lotnisko w Karolinie Północnej i udało im się znaleźć moją walizkę przy bramce — ale ja byłem na Florydzie, nie mając ze sobą ubrań, kosmetyków ani inhalatora. Musiałem zostawić Kim z dziećmi i iść do sklepu Target na zakupy. Podróż z dziećmi wymaga obecności obojga rodziców, więc czułem się bardzo źle z tym, że zostawiłem Kim samą w takiej chwili.

Moje funkcje egzekucyjne znowu mnie zawiodły. Przy stresie związanym z licznymi przesiadkami zapomniałem o podstawowych rzeczach. Tak właśnie się dzieje przy ADHD. W tych naprawdę chaotycznych momentach różne rzeczy umykają naszej uwadze.

SZCZĘŚLIWE MIEJSCE DLA MÓZGU Z ADHD

Gdybyśmy (my, ludzie z ADHD) rządili światem, to mielibyśmy kilka pomysłów, jak uczynić go bardziej przyjaznym dla nas. Oto kilka moich osobistych sugestii:

1. **Brak kolejek w sklepach.** Ludzie z ADHD nienawidzą kolejek. W Krainie ADHD bierzesz to, co chcesz kupić, płacisz telefonem i wychodzisz (podziękowania dla Starbucks i Whole Foods, że już na to wpadli). Oczywiście możesz podziękować pracownikom sklepu, którzy przygotowali Twoje jedzenie albo przynieśli z zaplecza Twojego nowego Xboxa, ale nie musisz czekać w kolejce, żeby to zrobić.
2. **Restauracje nie przyjmują rezerwacji.** Jeśli pojawiaasz się w niej po raz pierwszy, dostajesz najlepsze miejsca. Ludzie z ADHD naprawdę nie ogarniają robienia rezerwacji na wiele tygodni czy miesięcy wcześniej. Nigdy nie udaje nam się załatwić stolika w najmodniejszej restauracji. Uwielbiamy jednak nowe doświadczenia – dlatego w Krainie ADHD, jeśli przychodzisz gdzieś pierwszy raz, dostajesz obsługę pierwszej klasy.
3. **Samochody same się sprzątają.** Gdy wysiadasz z samochodu, pojawia się armia robocików, niczym z kreskówki Jetsonowie, która myje kubki, odkurza pod siedzeniem i składa pozostawione w aucie ubrania.
4. **W szkołach są dwudziestominutowe lekcje.** Ludzie z ADHD uwielbiają się uczyć. Większość z nas potrafi się skupić na początku lekcji, jednak potem wszystko z minuty na minutę się pogarsza (nie dotyczy to przedmiotów fakultatywnych, które naprawdę uwielbiamy). Jeśli jednak wprowadziłoby się większą różnorodność, byłaby szansa odzyskać naszą uwagę – tak więc dzień w szkole powinien być bardziej urozmaicony. Krótsze lekcje oznaczałyby więcej przerw, które mózgi z ADHD też uwielbiają.

Nazywam to „nauczaniem w stylu *staccato*”. Każdy, kto przychodzi do szkoły, przybija innym piątkę i mówi: „To mój mózg. Jest świetny. Siedzimy w tym razem”. Lekcje, które wymagają utrzymania uwagi na czymś, co nie jest bezpośrednio związane z naszym życiem, są uczone

w bardziej dynamiczny sposób: nie jako wykład nauczyciela, który smęci coś o amerykańskim Nowym Ładzie. Nauczyciel mógłby na przykład udawać Franklina Delano Roosevelta albo zorganizować referendum w klasie.

Idealny plan lekcji dla osób z ADHD według Penna

W mojej szkole dla osób z odmiennymi funkcjami wykonawczymi dzień szkolny wyglądałby następująco:

9:00 – Matematyka	11:40 – Lunch
Przerwa	12:40 – Matematyka (znowu)
9:25 – Angielski	Przerwa
Przerwa	13:05 – Angielski (znowu)
9:50 – Fizyka	Przerwa
10:15 – Historia	13:30 – Fizyka (znowu)
Przerwa	Przerwa
10:40 – Plastyka	13:55 – Historia (znowu)
11:00 – Wychowanie fizyczne	

- 5. Każdy produkt miałby gwarancję na zgubienie go.** Jeśli coś byś zgubił, to po prostu wysłałbyś wiadomość do producenta: „Hej, zgubiłem słuchawki / buty do tenisa / plecak. Znowu”. A oni odpowiedzieliby: „Nie ma problemu, zaraz wyślemy ci nowy”.
- 6. Golf miałby tylko dziewięć dołków.** Golf jest super, ale dlaczego zawsze musimy rozgrywać osiemnaście dołków? To co najmniej pięć godzin, jeśli na polu jest dużo graczy. Nikt nie potrzebuje stać na słońcu przez pięć godzin. Po prostu rozegrajmy szybkie dziewięć dołków i pomnożmy wynik przez dwa.
- 7. Disney robi dwa razy więcej atrakcji, ale wpuszcza mniej ludzi.** Wracamy do punktu pierwszego. Nienawidzimy stania w kolejce. Gdyby Disneyland miał więcej atrakcji (nawet gdyby po prostu były one podwójne), to musielibyśmy czekać o wiele krócej, dzięki czemu czuliby-

śmy się o wiele lepiej z tym, ile pieniędzy tam wydaliśmy. Wydaje nam się, że Disneyland by wcale na tym nie zbankrutował. Przemyślcie to, Imageenersi.

8. **Przerwy w sporcie (po połowie meczu, dla wyczyszczenia lodowiska, na prośbę trenera) są krótsze.** Nikt w historii sportu, kto oglądał mecz na żywo, nie pomyślał sobie: „Naprawdę przydałoby mi się trochę więcej przerw albo patrzenia, jak ktoś próbuje wykonać strzał przez pół boiska za tysiąc dolarów”. Skróćmy je i wracajmy do głównej rozgrywki.
9. **Wszędzie są bufety.** Osoby przejmujące się zdrowym odżywianiem mogą dostać zawału, wyobrażając sobie publicznie dostępne ciepłe jedzenie. Jednak w Krainie ADHD każda restauracja byłaby bufetem ze świeżym jedzeniem — liczba kombinacji byłaby nieskończona! Za każdym razem mógłbyś mieć inne danie! Mógłbyś jeść wszystko z menu i nie musiałbyś czekać na realizację zamówienia.
10. **Filmy nie mogłyby być grane w kinach, jeśli byłyby dłuższe niż dwie godziny, wliczając w to zwiastuny i fałszywe zakończenia.** Ludzie z branży filmowej, wiecie, że możecie dokonywać cięć w materiale, prawda? Teraz nie jest niczym niezwykłym, że film Marvela ma dwadzieścia pięć minut zwiastunów, potem dwie godziny i czterdzieści minut akcji, potem kolejne dziesięć minut napisów, przez które musisz wysiedzieć, żeby zobaczyć dodatkowe sceny. Jeśli chcecie, żebyśmy zapamiętali nazwiska wszystkich, którzy pracowali przy filmie, to musicie nas zmusić do ich przeczytania, zanim kupimy bilet. Nie zmuszajcie nas do wstrzymywania moczu przez trzy godziny. Po prostu pokażcie nam zakończenie filmu, błagam.

Nie żartuję: mój syn właśnie przyszedł i zapytał mnie, czy w kinach nie można by wprowadzić „pięciominutowej przerwy w trakcie filmu”. Odpowiedziałem, że kiedyś tak było i nadal tak się dzieje w teatrze, i to się nazywa antrakt. Nie mógł w to uwierzyć i w sumie ja też nie — mamy dziesięciominutowy antrakt na Broadwayu, chociaż sztuki tam są krótsze niż filmy Marvela. Mój syn jest geniuszem. Trzeba przywrócić antrakty!

BINGO ADHD

ADHD objawia się każdego dnia na dziesiątki różnych sposobów. Spiętrzenie różnych objawów może naprawdę uniemożliwiać nam funkcjonowanie. Aby trochę to ułatwić, wymyśliłem, jak grać w Bingo ADHD (kartę znajdziesz na następnej stronie).

Teraz, gdy wiesz, jak ADHD wpływa na Twoje zachowanie w świecie, czas zanurzyć się głębiej w nasze wnętrze. W kolejnym rozdziale przejdziemy od tego, jak ADHD wpływa na Twój mózg, do tego, jak wpływa na Twoje serce.

KARTA DO GRY W BINGO ADHD

B	I	N	G	O
BRUDNE RZECZY OBOK, ALE NIE W KOSZU	COŚ, CO NIE JEST JEDZENIEM, W LODÓWCE	MYŚLENIE O CZYMŚ INNYM PODCZAS ROZMOWY Z KIMŚ	DOKĄD WŁAŚCIWIE JADĘ?	TA KARTA DO BINGO PRZYPOMINA MI KALENDARZ (A NIE LUBIĘ KALENDARZY)
POZOSTAWIENIE NIETKNIĘTEJ SZKLANKI Z WODĄ W KAŻDYM POMIESZCZENIU	KLUCZYKI W SPODNIACH, KTÓRE NOSIŁO SIĘ DWA DNI WCZEŚNIEJ	PATRZENIE PRZEZ PIĘĆ MINUT NA STRONĘ W KSIĄŻCE BEZ CZYTANIA	SPĘDZENIE CAŁEGO WEEKENDU Z PRZYJACIELEM I NIEDOWIEDZENIE SIĘ NICZEGO NOWEGO NA JEGO TEMAT	CHODZENIE PRZEZ GODZINĘ W NIEZAWIĄZANYCH BUTACH
BAWIENIE SIĘ JEDZENIEM PRZY OBIEDZIE	PO CO TU PRZYSZEDŁEM?	WOLNE MIEJSCE	TA GRA WIDEO JEST ŚWIETNA – O RANY, JAKI MAMY DZIEŃ?	ZGUBIENIE AIRTAGA, KTÓRY MA ZAPOBIEGAĆ GUBIENIU RZECZY
SIEDZENIE I MYŚLENIE O TYM, JAK WIELKI JEST KOSMOS	ŻUCIE CZEGOŚ, CO NIE JEST JEDZENIEM	POZOSTAWIENIE DRZWI DO GARAŻU OTWARTYCH NA CAŁĄ NOC	BALSAM DO UST W SUSZARCE	SŁUCHANIE PRZEZ GODZINĘ PODCASTU I PAMIĘTANIE Z NIEGO LEDWIE DWÓCH MINUT
POZOSTAWIENIE KARTY KREDYTOWEJ W TECZCE NA RACHUNEK W RESTAURACJI	WŁĄCZONE ŚWIATŁA WE WSZYSTKICH POMIESZCZENIACH	CZY WSZYSCY TAK SAMO POSTRZEGAJĄ KOLOR ZIELONY?	ZOSTAWIENIE ŚWIATŁA NA STRYCHU NA MIESIĄC	NIEDOKOŃCZENIE CZYTANIA TEJ KARTY DO BINGO, BO ZACZĄŁEŚ WYMYŚLAĆ WŁASNĄ

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 



Odzyskaj swoje szczęście i żyj na pełnych obrotach!

ADHD potrafi być przerażające – każdy dzień może się stać skrajnie trudnym wyzwaniem. To dlatego, że mózg osoby z ADHD działa inaczej. Nie trzeba z tym walczyć! O wiele mądrzej jest potraktować ADHD jak supermoc i codziennie korzystać z pokładów kreatywności, ze zdolności do hiperskupienia i z mnóstwa energii.

Oto wyjątkowa książka, specjalnie napisana tak, by przemówiła do osoby z mózgiem ADHD. Jest odświeżająco szczerą, zabawną i pełną praktycznych wskazówek, jak lepiej zrozumieć swój mózg i czerpać z jego wyjątkowych talentów. Dowiesz się, jak się mierzyć z wyzwaniami ADHD i jak odnajdywać równowagę w trudnych chwilach. Poznasz techniki i strategie, które pozwolą Ci poprawić związki z innymi oraz inaczej spojrzeć na tę wyjątkową cechę. Znajdziesz tu również quizy, bingo ADHD, listy dziesięciu ulubionych piosenek i filmów ADHD-owca, a także odę do spodni bojówek!

**Nieustająco pozytywna, pełna mądrości,
łatwa w lekturze książka!**

— DR STEPHEN P. HINSHAW

profesor psychologii, Uniwersytet Kalifornijski w Berkeley

sensus.pl

