

Předmluva

Vítejte ve světě, kde myšlenky tančí v rytmu, který se mění rychleji, než by někdo čekal. Ve světě nepřeborných možností, které pro mnohé své nositele a nositelky znamenají výzvu, protože mají v hlavě „jiný operační systém“ než zbytek populace. Vítejte ve světě ADHD. Tato zkratka, která pro mnohé znamená výzvu, je ve skutečnosti skrytým pokladem, který odhaluje nekonečnou kreativitu, netradiční přístupy a myšlenky tak svěží, že by se daly srovnat s pramenitou vodou. Tato kniha je průvodcem tímto fascinujícím světem pro všechny, kteří jsou jiní než ostatní, a kteří mají často problémy se začlenit do běžné společnosti neurotypiků.

ADHD často bývá vnímáno jako překážka nebo nálepka, kterou je třeba překonat. Pravdou ale je, že lidé s ADHD mají schopnosti a dovednosti, které jsou unikátní. Zrychlená mysl, která na první pohled vypadá chaoticky, umí vytvářet inovativní nápady, spojovat zdánlivě nespojitelné a objevovat řešení tam, kde je ostatní nevidí.

Tato kniha by měla pomoci zvládat pracovat s různými problémy, se kterými se typicky potýkáme tím, že nejsme stejní jako zbytek populace, který však má problémy nás chápat a nehledě na to, jak se o to snaží. Nejedná se o knihu s tipy, jak se přizpůsobovat světu, který se někdy zdá být příliš pomalý a šedý, nýbrž se jedná o motivační knihu jak se svými dary pracovat. Je to oslava rozmanitosti myšlení, tvůrčí energie a schopnosti vidět svět jinak. Místo aby byla ADHD považována za překážku, chci ukázat, že může být jedinečnou silou.

Ať už ADHD sami prožíváte, nebo někoho s touto diagnózou znáte, tato kniha vám otevře nové pohledy a inspiruje vás k přijetí diverzity (jinakosti). Budeme společně objevovat cesty, jak proměnit výzvy v příležitosti, a jak najít krásu v chaotickém uspořádání myšlenek.

Připravte se na dobrodružství, které vám možná změní pohled na to, co znamená být jiný. Jdeme na to!

Úvod do ADHD k úhlu pohledu neurovědy

Porucha pozornosti s hyperaktivitou, tedy ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), je neurovývojová diverzita (často se však říká slovo porucha), která ovlivňuje schopnost člověka soustředit se, regulovat impulzivní chování a kontrolovat hyperaktivitu. Z pohledu neurovědy jde o komplexní interakci mezi genetikou, neurochemickými procesy a strukturálními či funkčními změnami v mozku.

Ve zdravotnictví, především duševním zdravotnictví (psychologii a psychiatrii), se jedná o diagnózu s označením **F90.0** (*Porucha aktivity a pozornosti*) dle klasifikace MKN-10 (*Mezinárodní klasifikace nemocí ve své desáté revizi*) či pouhým názvem **ADHD** dle diagnostického a statistického manuálu duševních poruch ve své páté revizi – tedy manuálu označovaného jako DSM-5.

Sám o sobě termín ADHD popisuje neurovývojovou diverzitu, která se projevuje problémy s udržením pozornosti, nadměrnou aktivitou a impulzivitou. Mnoho lidí ovšem neví, co vše toto zahrnuje a má mylné představy o tom, co vlastně ADHD je a myslí si, že se jedná o nemoc malých chlapečků, ze které se jde vyléčit časem – tedy nemoc, ze které jde „vyrůst“.

Opak je však pravdou, nejedná se o „nemoc malých chlapečků“ a jedná se o diverzitu velmi rozšířenou i u žen, jejichž forma ADHD se často liší od na pohled viditelné fyzické hyperaktivity, která je jako jediná známá široké populaci. Samotné ADHD také nelze „vyléčit“, ačkoliv pojem nemoc či porucha v tomto kontextu nemám příliš rád, jelikož se jedná o jiné nastavení mozku, což hned nemusí znamenat ve všech případech negativum, pokud se s tím člověk naučí pracovat. Nediagnostikované či nerozpoznané ADHD je často pro své nositele a nositelky těžkostí a prokletím, protože se často cítí nepochopeně.

Osobní zkušenosti, i zkušenosti mých přátel, jsou takové, že rozpoznané a pochopené ADHD bylo vysvobozením ze světa nepochopení, kdy jsme

byli označováni za ty, kteří jsou pro všechny moc intenzivní s velkými těžkostmi najít si dlouhodobé vztahy – ať již partnerské, tak i přátelské – a to jen proto, že dlouhodobě takové lidi jako jsme my skoro nikdo nezvládal. Až postupem času a studia daného tématu mnoho z nás zjistilo to, že lidé s nimiž si nejvíc rozumí jsou vlastně z jeho či jejího světa a tedy nejspíše mají také nediagnostikované a nerozpoznané ADHD sami. ADHD může tedy, v určité formě, být pro své nositele a nositelky i darem, jak je popsáno ve čtvrté kapitole této knihy.

A proč jsou tedy lidé s ADHD tak odlišní? Je zde hned několik aspektů, proč jsou odlišní:

1. Neurobiologické aspekty ADHD

ADHD je spojené s abnormalitami v několika klíčových oblastech mozku a neurotransmiterových systémech:

- **Prefrontální kůra:** Tato oblast je zodpovědná za výkonné funkce, jako je pozornost, plánování a kontrola impulsů. U lidí s ADHD je často méně aktivní a může být menší ve srovnání s neurotypickými jedinci. Dysfunkce prefrontální kůry přispívá k obtížím se soustředěním a organizací u svých nositelů a nositelek.
- **Bazální ganglia:** Tato struktura hraje roli při regulaci pohybů a odměnových mechanismů. U ADHD se často pozoruje menší objem bazálních ganglií, což může ovlivnit schopnost řídit impulzy a regulovat hyperaktivitu. V důsledku to ale i může znamenat to, že jedinci s ADHD jsou náchylnější k závislostem, kde například výhra v automatech může mít za následek doplnění dopaminu spuštěním odměnového mechanismu.
- **Cingulární kůra** (především **anteriorní cingulární kůra**, ACC): Tato oblast je důležitá pro regulaci emocí, rozhodování a udržování pozornosti. Abnormality ve struktuře a aktivitě ACC

jsou časté u jedinců s ADHD, což přispívá k problémům s udržení soustředění a kontrolou impulzů.

- **Dopaminový systém:** ADHD úzce souvisí s dysfunkcí neurotransmiterů, především **dopaminu** a **noradrenalinu**. Dopamin je klíčový pro motivaci a odměňování, a nedostatek tohoto neurotransmiteru v klíčových oblastech mozku, jako je prefrontální kůra a striatum, může vést k problémům s regulací pozornosti a impulzivitu.

2. Zobrazování mozku (CT/MRI) a ADHD

Na zobrazovacích technologiích, jako jsou **MRI (magnetická rezonance)** a **fMRI (funkční magnetická rezonance)**, byly u pacientů s ADHD pozorovány strukturální a funkční změny:

- **Zmenšený objem některých mozkových oblastí:** Studie ukázaly, že lidé s ADHD mohou mít mírně menší mozkový objem v klíčových oblastech, jako jsou prefrontální kůra, bazální ganglia, cerebellum (mozeček) a corpus callosum. Tyto změny mohou ovlivnit schopnost regulovat pozornost a impulzy.
- **Odlišná aktivita mozku:** fMRI skeny u jedinců s ADHD často ukazují sníženou aktivitu v prefrontální kůře během úkolů vyžadujících soustředění nebo kontrolu impulzů. Naopak v jiných oblastech může být zvýšená aktivita, což vede k nadměrnému odbíhání od našich myšlenek, tedy to velmi známé skákání z tématu na téma.
- **Spojitosť mezi mozkovými oblastmi:** ADHD je spojeno s odchylkami v propojení mezi různými mozkovými oblastmi. FMRI studie ukazují, že komunikace mezi oblastmi odpovědnými za pozornost a kontrolu impulzů je narušena. To může ovlivnit schopnost mozku přepínat mezi soustředěním a automatickými myšlenkovými procesy.

3. Neurochemie a ADHD

Hlavní roli hraje dysfunkce v regulaci neurotransmiterů, především:

- **Dopamin:** Tento neurotransmiter je klíčový pro řízení motivace, odměny a pozornosti. U lidí s ADHD je narušena signalizace dopaminu, což vede k problémům s motivací a schopností udržet pozornost. Léky na ADHD, jako jsou stimulanty (např. Methylfenidát, známý jako Ritalin), působí zvýšením dostupnosti dopaminu v mozku.
- **Noradrenalin/norepinephine:** Tento neurotransmiter hraje roli při vzrušení a udržení bdělosti. Dysfunkce v jeho regulaci může přispět k problémům s pozorností a impulzivitou.

4. Strukturální abnormality

- **Corpus callosum:** Strukturální změny v corpus callosum, což je hlavní spojovací most mezi levou a pravou hemisférou mozku, mohou ovlivnit komunikaci mezi hemisférami. Toto může zhoršit koordinaci a kontrolu nad pozorností.
- **Mozeček:** Studie prokázaly zmenšený objem mozečku u lidí s ADHD, což může ovlivnit koordinaci pohybu, ale také výkonné funkce, jako je řízení pozornosti a plánování.

5. Vývojový aspekt

ADHD je neurovývojová diverzita, což znamená, že se obvykle objevuje již v dětství a pokračuje do dospělosti. Vývoj mozku je u jedinců s ADHD často opožděný, což může být patrné na MRI skenech jako pomalejší zrání určitých oblastí mozku, zejména **prefrontální kůry**, která je zodpovědná za plánování, kontrolu impulzů a udržení pozornosti. Toto opoždění ve vývoji může znamenat, že někteří jedinci s ADHD mohou být vývojově posunutí v určitých oblastech, zejména pokud jde o schopnost regulace impulzů a organizace.

Na druhou stranu, jedinci s ADHD jsou často schopni zvládat velmi náročné úkoly, které jsou pro neurotypiky obtížné, a to díky stavu zvanému **hyperfocus**. Tento stav jim umožňuje hluboce se ponořit do činností, které je zajímají nebo jsou pro ně stimulující. Naopak úkoly, které jsou pro neurotypické jedince považovány za jednoduché a rutinní, mohou být pro osoby s ADHD velmi obtížné, protože vyžadují trvalou pozornost a organizaci, což jsou oblasti, které jsou u ADHD oslabeny.

Dá se tedy říci, že z pohledu neurovědy je ADHD výsledkem komplexních interakcí mezi genetikou, strukturálními a funkčními změnami v mozku a neurochemickými procesy. Moderní technologie, jako jsou MRI a fMRI, nám umožňují lépe porozumět tomu, jak tyto procesy fungují.

6. ADHD z úhlu pohledu neurovědy ve stručnosti

Tolik by bylo k úvodu do ADHD z úhlu pohledu neurovědy, ale nejpodstatnější je, stejně jako v každé terapii, to, jak s tím člověk pracuje a jak se ohledně toho cítí. Nehledě na lékařskou diagnózu, která sice může pomoci člověku lépe pochopit svou diverzitu, by bylo zcela mylné se domnívat, že se člověk nemusí vůbec snažit. Život je vždy cesta a jak pravil klasik, cesta je cíl.

Výzvy a výhody ADHD

Diverzita popsaná v předchozí kapitola a o které je tato kniha, ADHD, přináší jak velké výzvy, tak i určité výhody. Tato neurovývojová porucha ovlivňuje schopnost jednotlivce soustředit se, kontrolovat impulsy a organizovat činnosti, ale nic není tak černé ani bílé, jak se může na první pohled zdát. Podívejme se na to trochu více do hloubky.

Výzvy ADHD

Jedinci s ADHD mají typicky problémy se soustředěním a udržením pozornosti, což znamená, že pokud něco vyhodnotí jako nezajímavé nebo nudné, tak mají problém udržet pozornost. Tohle může vést k problémům ve škole, práci nebo každodenních činnostech. S tímto jsou také spojené i obtíže s plánováním, organizací času nebo také i dokončování úkolů – proto jsou jedinci s ADHD často označováni jako chaotičtí.

Lidé s ADHD často jednájí impulzivně, aniž by si uvědomili následky svých činů, což může mít za následek neuvážená, často emotivní, rozhodnutí nebo rizikové chování (například časté sklony k užívání drog). K tomuto se i váže hyperaktivita, která však není pouze u dětí, ale i u dospělých. Forma hyperaktivity se velmi často liší podle toho, jakou má daný jedinec formu ADHD, jelikož někdo má viditelnou fyzickou hyperaktivitu, ale oproti tomu jiná osoba má pouze mentální formu hyperaktivity, kdy má mnoho myšlenek, ale není schopna udržet pozornost na jednu konkrétní myšlenku, protože je jejím mozkem vyhodnocena jako nezajímavá. V případě dospělých jedinců je to často spojené i s vnitřním neklidem a pocitem, že se nemohou uklidnit.

Jelikož ostatní lidé, neurotypici, mají problém s tím nás pochopit a velmi rádi nás zařazují do kategorie „divný/á“, nebo prostě „jiný/á“, znamená to i časté problémy v mezilidských vztazích a často to ztěžuje seznamování s ostatními lidmi. V případě, že dojde k seznámení, mají často problém si udržet vztahy (a to partnerské i přátelské) z důvodu svých sklonnů k impulzivnímu chování či zhoršené schopnosti až neschopnosti se soustředit na jiné lidi či potřeby jiných lidí. Toto se

velmi liší podle intenzity této diverzity a jsou lidé, kteří mají problémy se soustředit na jiné (především při spojení ADHD s určitou formou poruchy autistického spektra, někde též označováno jako AuDHD – z angl. Autism + ADHD) a oproti tomu jsou i lidé, kteří naopak staví do popředí ostatní lidi a na sebe zapomínají. Zapomínání na sebe a své vlastní potřeby je často spojeno s další výzvou, kterou je nízké sebevědomí. Jedinci s ADHD mají sklon k nízkému sebevědomí především proto, že jsou označováni jako ti „divní“ a proto mají problém se začlenit do společnosti.

Jak však již bylo zmíněno výše, diverzita ADHD nemá sama o sobě pouze výzvy, ale také i, dá se říci, své výhody. Pojďme se tedy podívat na výhody ADHD.

Výhody ADHD

Začneme z kraje, a je to například kreativita a originalita. Lidé s ADHD jsou často velmi kreativní a mají neobvyklé způsoby myšlení. Často přicházejí s nápady a řešeními, která jsou pro ostatní překvapivá a inovativní. Velmi často vymýšlí způsoby, jak usnadnit sobě i ostatním život – prakticky je důkazem i to, že většina inovátorů a vynálezců měla rysy ADHD, ačkoliv se to v dané době nediodnostikovalo.

Jedinci s ADHD také dokáží často velmi rychle reagovat na nové situace a to díky své impulsivitě a flexibilnímu způsobu myšlení. Často jsou velmi adaptabilní a schopni rychle reagovat na změny a nečekané situace. Samozřejmě se to netýká úplně všech jedinců s ADHD, ale každé ADHD je jiné a nejsou nikde dva stejní jedinci s ADHD, stejně jako neexistují dva naprosto stejní lidé na celém světě.

Lidé s ADHD jsou velmi často energičití a plní nadšení. Toto znamená i to, že jsou velmi aktivní nebo nadšení pro různé projekty a mají mnoho zájmů v tom, co sami vyhodnotí jako zábavné. Protipólem k tomuto je však častý stav, kdy jim něco nedává smysl nebo je něco nebaví, a kdy nejsou schopni s něčím pohnout ani kdyby se snažili sebevíc.

Mnoho nositelů (a nositelek) ADHD má i jev, který se nazývá hyperfokus. Ačkoli mají problémy se soustředěním, často tito lidé

zažívají stav, kdy se hluboce ponoří do činnosti, která je pro ně zajímavá. V tomto stavu mohou být velmi produktivní a věnovat se úkolům s intenzivním zaujetím. K tomu se i pojí to, že i když mají často obavy o výsledek nějakého jednání, tak v případě hyperfokusu (ale nejen tehdy) mají velkou odvahu riskovat jen proto, že jsou přesvědčeni, že jim za to to riziko stojí. Toto je výhodné například v případě jejich kreativity nebo podnikání – oboje je rizikové. Například tato kniha je krásným příkladem – nyní, v době psaní této knihy, nevím, zda bude kniha hodnocena pozitivně nebo zda bude pouhou ztrátou peněz za její vydání. Do budoucnosti nevidím a ačkoliv by bylo krásné se vrátit do budoucnosti jako doktor Emmett Brown (hraný Christopherem Lloydem) a Marty McFly (hraný Michaellem J. Foxem) ve filmu Návrat do budoucnosti (Back To The Future) z roku 1985, nejsme tohoto náhledu do budoucnosti dobře schopni. „Proč tedy píšu tuto knihu?“, říkáte si zcela určitě. Odpověď je snadná „Protože věřím“ – věřím tomu, že tato kniha nebude ztráta peněz a času, věřím tomu, že bude přínosem pro ty, které má oslovit, a věřím i tomu, že pomůže lidem pochopit, co je to ADHD a jak s tím pracovat a to jak v případě, že mají ADHD sami, nebo také i v případě, že to mají v rodině. Jedná se o snahu zlepšit kvalitu života všem lidem, provést destigmatizaci toho, co je to ADHD a ukázat lidem, že ADHD není jen „ryze negativní psychická porucha“, ale je to i jiný úhel pohledu na svět a evoluční výhoda pro přežití.

Další výhodou ADHD je schopnost myslet mimo zavedené rámce. Jedinci s ADHD často přemýšlejí neobvyklými způsoby a vidí souvislosti, které ostatním unikají, což může být hodně přínosné právě v kreativních oborech, jako je design, umění nebo vývoj nových řešení.

Dá se tedy říct, že ADHD představuje smíšený obraz výzev i výhod. Klíčem k tomu, jak z něj vytěžit maximum, je pochopit, jak se jednotlivé aspekty této diverzity projevují u konkrétní osoby, a využít dostupné nástroje a strategie k překonání obtíží a posílení předností.