

ADHD

SMEGENYS

IŠSLAPTINTA



**Kaip judrias smegenis paversti
draugu, o ne priešu**

Praktiški įrankiai. Paprasti triukai.
Naujas būdas pažinti save.

óbuolys.

ADHD

SMEGENYS

IŠSLAPTINTA

**Kaip judrias smegenis paversti
draugu, o ne priešu**

Praktiški įrankiai. Paprasti triukai.
Naujas būdas pažinti save.



TURINYS

IŽANGA. Tai nėra smegenų sutrikimas	7
1 SKYRIUS. Kas iš tiesų yra (ir nėra) ADHD	9
Mitas apie „nesugebėjimą sutelkti dėmesio“	11
Netolygaus dėmesio tikrovė	14
Dopamino vaidmuo	17
Ne tik vaikams	20
Klaidinantys mitai	22
Kitokia operacinė sistema	24
2 SKYRIUS. Kaip veikia ADHD smegenys	27
Dėmesio prožektorius	29
Hipersusitelkimas: dviašmenis kardas	31
Darbinė atmintis ir laiko pojūčio praradimas	33
Emocionaliosios smegenys	36
Nerimastingumas ir kūnas	38
ADHD būsenos	40
3 SKYRIUS. Slaptosios ADHD stiprybės	43
Ne tik sunkumai: stiprybės ir privalumai	45
Kūrybiškumas: ADHD vaizduotė	47
Drąsa ir rizikavimas: dovana, slypinti po impulsyvumu	49
Atsparumas: jėga atsitiesti	51
Intuicija: matyti tai, ko nežvelgia kiti	53
Gilus susitelkimas: kai pasaulis išnyksta	55
Stiprybių spektras	57
4 SKYRIUS. Kasdieniai sunkumai (ir kaip tai įveikti)	59
Užmaršumas ir nykstantis darbų sąrašas	61
Daiktų pametimas (vėl)	64
Laiko pojūčio praradimas ir paskutinės minutės skubėjimas	66
Neužbaigtų projektų krūva	68

Emocijų kalneliai	70
Socialinės klaidos	72
Nuo kasdienio chaoso prie kasdinių ritualų	74
Nuo išgyvenimo iki planavimo	76
5 SKYRIUS. ADHD mokykloje, darbe ir santykiuose	77
Dėmesio sutelkimas mokykloje: kodėl klasėje sunku	79
Patarimai mokiniams ir tėvams	82
ADHD darbe: produktyvumo paradoksas	85
Stiprybės darbe	88
Santykiai: intensyvumas ir ryšys	90
Tėvystė su ADHD (abiem kryptimis)	93
6 SKYRIUS. Kai pagalba padeda	97
Diagnozė: dėsningojo įvardijimas	99
Terapija ir koučingas	102
Vaistai: stigma ir mokslas	105
Palaikymo komandos kūrimas	108
7 SKYRIUS. ADHD išgyvenimo rinkinys	113
10 geriausių įrankių	115
Metaforos – taip pat įrankiai	118
Kasdinių ir kas savaitinių ritualų pavyzdžiai	121
Pavadinkite tai kitaip, ugdykite atjautą sau	125
Pažanga, o ne tobulumas	128
EPILOGAS. Atradimų nuotykis	133
Apie knygą	135
Užrašams	137

ĮŽANGA

TAI NĖRA SMEGENŲ SUTRIKIMAS

ADHD (angl. *attention deficit hyperactivity disorder*, dėmesio ir aktyvumo sutrikimas) turintis žmogus dažnai apibūdinamas kaip *išsiblaškęs, impulsyvus, neramus, užmaršus*. Daugeliui šios etiketės atrodo slegiančios, tarsi ADHD būtų defektas ar nepataisomas trūkumas. Tačiau tikrovė yra kitokia: ADHD – tai ne smegenų sutrikimas, o tiesiog kitokios smegenys.

ADHD smegenys pasaulį apdoroja unikaliu būdu. Dėmesys greitai peršoka nuo vieno dalyko prie kito, energija pasireiškia pliūpsniais, emocijos liejasi per kraštus, o įprastos užduotys kartais atrodo neįveikiamos. Tačiau tokios smegenys pasižymi išskirtiniu kūrybiškumu, gebėjimu greitai spręsti problemas ir itin gerai susikoncentruoti. Jos nėra prastesnės – tiesiog yra kitokios.

Šios knygos tikslas – ne „išgydyti“ ADHD, o jį suprasti ir su juo dirbti. Šią knygą skaitykite kaip praktinį vadovą. Čia rasite ne ilgus mokslinius straipsnius, o suprantamus paaiškinimus, realias strategijas ir paprastus įrankius, kuriuos galėsite iškart pritaikyti praktiškai.

Sužinosite, kas iš tiesų yra ADHD ir kas nėra. Pamatysite, kaip veikia ADHD smegenys, kodėl kartais jos atrodo chaotiškos ir kaip tuos pačius modelius galima nukreipti atrodymams ir augimui. Čia taip pat rasite paprastų patarimų kasdieniam gyvenimui, mokyklai ir darbui, įžvalgų apie santykius ir padaršinimą ADHD iššūkius paversti stiprybėmis.

Jei kada nors svarstėte, kodėl taip sunku susikaupti, kodėl organizuotumas taip lengvai išslysta iš rankų arba kodėl motyvacija atsiranda tik paskutinę akimirką, čia rasite atsakymus. O dar svarbiau – rasite būdų, kaip judėti pirmyn.

ADHD – tai ne narvas. Tai raktas – tereikia išmokti jį naudotis.

Sveiki atvykę į „ADHD išslaptinta“. Pradėkime.

1 SKYRIUS

KAS IŠ TIESŲ YRA (IR NĖRA) ADHD

MITAS APIE „NESUGEBĖJIMĄ SUTELKTI DĖMESIO“

Dešimtmečius ADHD buvo apibūdinamas pačiu paprasčiausiu ir labiausiai klaidinančiu terminu „dėmesio sutrikimas“. Paprastai tai suprantama „šie žmonės tiesiog negali sutelkti dėmesio“.

Mokytojai tai kartoja. Tėvai dėl to dūsauja. Daugelis suaugusiųjų, turinčių ADHD, užauga tai girdėdami taip dažnai, kad tai tampa jų savęs suvokimo dalimi.

Iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad tai tiesa. Per matematikos pamoką vaikas svajoja. Įpusėjęs darbuotojų susirinkimui, darbuotojas „atsijungia“. Mokinys žada mokytis, bet galiausiai naršo vaizdo įrašus. Iš šalies tai atrodo akivaizdu: jie negali susikaupti.

Bet vos tik pažvelgus atidžiau, mitas žlunga. Tas pats vaikas, kuris negali nusėdėti pamokoje, gali valandų valandas stulbinamai tiksliai statyti „Lego“ miestą. Tas pats mokinys, kuris vengia vadovėlių, gali atmintinai išmokti visą savo mėgstamiausio žaidimo statistiką. Tas pats darbuotojas,

kuris negali prisiversti tvarkyti elektroninių laiškų, gali visą naktį tobulinti mėgstamą dizainą.

Tiesa ta, kad ADHD – tai ne dėmesio stoka, o jo reguliavimo problema. Dėmesys nedingsta, jis tiesiog nepaklūsta. ADHD smegenys nešviečia kaip stabili lempa, pripildanti kambarį šviesos. Jos blaškosi kaip nerimastingas prožektorius, vieną kampą apšviečiantis itin ryškiai, o kitą paliekantis tamsoje.

Su tuo gyvenantiems žmonėms šis nepastovumas gali būti sekinantis. Jiems sakoma, kad jie „per mažai stengiasi“, nors iš tiesų jie stengiasi iš visų jėgų. O jų nepaprasto susitelkimo akimirkos dažnai lieka nepastebėtos. Aplinkiniams tai atrodo kaip tingumas ar nepaklusnumas. O jiems patiems tai tarsi gyventi automobilyje, kuris kartais riaumoja kaip lenktyninis, o kartais visai neužsiveda.

Šis nesusipratimas veikia gyvenimus. ADHD nėra valios ar moralės klausimas. Tai klausimas, kaip smegenys susidėlioja prioritetus. Nuobodžios, pasikartojančios užduotys gali atrodyti beveik skausmingos, o viskas, kas nauja, skubu ar emociškai įkrauta, įžiebia smegenis tarsi fejerverkus.

Taigi, nors daugelis sako, kad „žmonės, turintys ADHD, negali sutelkti dėmesio“, iš tiesų tai yra kažkas daug sudėtingesnio ir teikiančio vilties. Smegenys juk sutelkia dėmesį, tik ne visada ten, kur tikisi aplinkiniai. Problema – ne dėmesio stoka, o tai, jog dėmesys veikia pagal savo taisykles.

Šio skirtumo pripažinimas viską keičia. ADHD – tai ne nesėkmė, o netolygus, nenuspėjamas ir, kai tai supranti, kupinas stebėtino potencialo dėmesio ritmas.



1 metafora

Prožektorius

ADHD – tai ne sugedusi lempa. Tai prožektorius, šokinėjantis iš vienos vietos į kitą.

Kartais jis blaškosi, o kartais taip stipriai susitelkia į vieną vietą, kad visa kita paskęsta tamsoje.

Tai nėra nepastovumas – tiesiog jis taip veikia.

ĮRANKIS

Dėmesio priminimo raštelis

Užsirašykite vieną dienos prioritetą ant lipnaus lapelio ir priklijuokite ten, kur tikrai pamatysite: ant savo stalo, nešiojamojo kompiuterio ar šaldytuvo.

Kaskart, kai jūsų dėmesys nuklys, tas lapelis tyliai sugrąžins prožektorių į reikiamą vietą.

NETOLYGAUS DĖMESIO TIKROVĖ

Jei ADHD nėra susijęs su „dėmesio neatkreipimu“, tai kas tuomet iš tikrųjų vyksta?

Įsivaizduokite dėmesį ne kaip įjungimo ir išjungimo mygtuką, o kaip šviesos reguliatorių – kartais šviesa ryški, kartais blanki, o kartais išvis neįsijungia. Daugeliui žmonių šis reguliatorius veikia sklandžiai. Jie gali sustiprinti arba susilpninti dėmesį kada panorėję. Tačiau esant ADHD, valdymas yra nepastovus. Šviesa gali ryškiai išsipleksti prie dominančios temos, o vos tik pajutus nuobodulį – užgesti.

Štai kodėl žmonės, turintys ADHD, gali ištisas popietes gilintis, tirti, kurti ar rašyti, bet negali prisiversti penkias minutes susikaupti prie nuobodaus popierizmo. Iš šono tai atrodo kaip nepastovumas. Viduje tai panašu į gravitaciją, traukiančią prie to, kas turi emocinės prasmės.

Mokslininkai tai vadina *interesu pagrįsta nervų sistema*. Daugeliui žmonių svarba yra pakankamas stimulus dėti pastangas – jie gali mokytis egzaminui, nes vertina pažymį,

arba dirbti iki vėlumos, nes nori atlyginimo. Bet ADHD smegenims vien svarbos neužtenka. Joms reikia *susidomėjimo*, *skubos* ir *prasmės*. Be vienos iš šių kibirkščių variklis užgęsta, kad ir kokia stipri būtų valia.

„Tiesiog pasistenk labiau“ neveikia, nes vien pastangomis chemijos nepakeisi. ADHD smegenys nėra nepaklusnios – čia veikia kitokia atlygio sistema. Įsivaizduokite, jog bandote skaityti užsienio kalba, o kažkas nuolat įjunginėja ir išjunginėja šviesą; o dabar įsivaizduokite, kad skaitote mėgstamiausią knygą gimtąja kalba, ir visas pasaulis aplink išnyksta. Tai ir yra ADHD spektras: žmogus arba išsiblaškęs ir neramus, arba visiškai pasinėręs.

Gyventi, patiriant netolygų dėmesį, – tai ir iššūkis, ir dovana. Kasdienį gyvenimą tai gali paversti chaosu, bet gilus, aistringas susitelkimas paskatina kurti meną, gilintis į mokslą, daryti išradimus. Tos pačios smegenys, kurios pamiršta, kur padėjo automobilio raktelius, gali sukurti kažką revoliucingo.

Svarbiausia suprasti, kad tai ne charakterio trūkumas, o kitaip veikiančios smegenys. Kai tik tai pripažinsite, nebeklauskite, „kodėl negaliu susikaupti?“, o klausite, „kaip sutvarkyti savo pasaulį, kad dėmesys mane surastų?“.

Štai čia ir prasideda tikrasis darbas.



2 metafora

Interesu pagrįsta nervų sistema

Dauguma smegenų reaguoja į svarbą. ADHD smegenys reaguoja į *susidomėjimą*, *skubą* ar *emociją*.

Vien tik svarba retai kada įjungia mygtuką.

ĮRANKIS

Susidomėjimo sužadinimas

Imkitės vienos nuobodžios užduoties ir suteikite jai naujumo. Paverskite tai lenktynėmis su laikmačiu. Atlikite užduotį klausydamiesi muzikos. Pažadėkite sau nedidelę dovanėlę, kai baigsite.

ADHD dėmesiui reikia kuro – tad duokite jam tai, ką jis galėtų sudeginti.

DOPAMINO VAIDMUO

Po kiekvienu elgesio modeliu slypi chemija. ADHD centre yra dopaminas – molekulė, kuri skatina smalsumą, judėjimą ir motyvaciją.

Dopaminas nėra „cheminė malonumo medžiaga“, kaip dažnai vadinama. Jis susijęs su *lūkesčiu* – ta kibirkštimi, kuri sako „tai galėtų būti įdomu“. Jis traukia jus prie kažko, o ne apdovanoja po to. Įprastose smegenyse dopamino lygis pakyla, kai atsiranda kas nors svarbaus ar teikiančio atlygį. Šis antplūdis padeda žmonėms išlaikyti pastangas net ir atliekant nuobodžias užduotis, nes jų smegenys susieja pastangas su būsimu atlygiu: geru pažymiu, baigtu projektu, palengvėjimu baigus darbą.

Tačiau ADHD atveju dopaminas veikia kitaip. Jo lygis dažnai būna žemesnis arba smegenys silpniau reaguoja į įprastus stimulus. Užduotys, kurios „turėtų“ teikti pasitenkinimą – elektroniniai laiškai, dokumentų pildymas, skalbimas, – nesukuria pakankamos stimuliacijos, kad sistema

liktų įsitraukusi. Smegenys jaučiasi apatiškos, nemotyvuotos, monotonija joms net kelia skausmą. Tačiau pasiūlykite ką nors naujo ar skubaus, ir dopaminas užplūs sistemą. Staiga dėmesys susitelkia, kartais ištisoms valandoms.

Štai kodėl žmogus gali kelias dienas ignoruoti namų ruošos darbus, bet antrą valandą nakties sutvarkyti visą kambarį. Arba studentas negali pradėti rašyti darbo iki paskutinės pateikimo dienos – kai adrenalinas pagaliau suteikia trūkstanto cheminio kuro.

Tėvai, mokytojai ir darbdaviai dažnai klaidingai interpretuoja šį modelį. „Jei gali sutelkti dėmesį į vaizdo žaidimus, kodėl jo nesutelki į namų darbus?“ Nes žaidžiant žaidimus, teikiančius greitą atlygį ir naujumą, išsiskiria dopaminas. Atliekant namų darbus – ne. Problema – ne tingumas, o biochemija.

Supratus dopamino veikimą, viskas pasikeičia. Nusivylimą pakeičia empatija. ADHD smegenys nėra tingios ar nerūpestingos; jos tiesiog sukurtos vaikytis stimuliacijos. Trūkstant dopamino, pasitelkiant vien valią, tai tas pats, kas spausti akceleratoriaus pedalą automobilyje su tuščiu baku.

Vaistai, terminai, struktūra ir išorinis atlygis tarnauja vienam tikslui: suteikti kibirkštį ten, kur smegenys pačios negali. Nė vienas iš šių dalykų nepadaro žmogaus „normaliu“. Tiesiog suderina chemiją tiek, kad atsiskleistų stiprybės.

ADHD – tai ne pastangų trūkumas. Tai motyvacijos ir dėmesio sutelkimo skirtumas, ir kai tai pripažįstama, tikslas pasikeičia iš savęs kaltinimo į strategiją.

Skaitykite likusius
... iš **144** puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

GERIAU
PAŽINSITE
IR SAVO
„IŠSIBLAŠKIUSI“
VAIKĄ!

ADHD: dirbkite su savo smegenimis, o ne prieš jas

Tai ne sutrikimas. Tai – kitokia smegenų operacinė sistema.

Ši knyga atveria naują požiūrį į ADHD – be kaltės, be gėdos, be pasmerkimo. Ji padeda suprasti, kad jūsų protas neveikia blogai – jis tiesiog veikia pagal kitokias taisykles. Paprastai, šiltai ir suprantamai ši knyga aiškina, kodėl dėmesys šokinėja, kodėl motyvacija užsiplieskia tik paskutinę minutę, ir kaip šį unikalų ritmą paversti sąjungininku.

Čia rasite:

- ✓ paprastus, veiksmingus įrankius, triukus ir realias strategijas, padedančias suvaldyti chaosą, įžiebtį kūrybiškumą ir atkurti savivertę – tiek sau, tiek vaikams, turintiems ADHD;
- ✓ patogų, dėmesį išlaikančių knygos maketą, sukurtą taip, kad skaityti būtų lengva ir malonu net tiems, kuriems sunku susikaupti ilgesniam laikui.

Ši knyga ne tik įkvepia, bet ir moko suprasti – save, savo artimuosius, vaikus ir kitaip dirbančias smegenis. Ji tinka suaugusiesiems, tėvams ir pedagogams, norintiems padėti vaikui augti jo tempu ir naudotis savo stiprybėmis.

Jei kada nors manėte, kad „tiesiog reikia labiau pasistengti“, ši knyga leis pamatyti – jūs jau stengiatės. Tiesiog laikas pradėti dirbti su savo smegenimis, o ne prieš jas.

„ADHD SMEGENYS“ – kelias nuo savikritikos prie supratimo, nuo kaltės, prie ryšio.




**Skaityk.
Komentuok.
Sek.**
linktr.ee/obuolys.lt

