

MONIKA KOTLAREK

@psycholog_pisze

sensus

DOROSŁOŚĆ Z ADHD

CZYLI MIĘDZY CHAOSEM
A KREATYWNOCIĄ



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek 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.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka
Skład: w stylu Magdalena Alszer

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
sensus.pl/user/opinie/adhddo
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-0494-1

Copyright © Monika Kotlarek 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Od czego wszystko się zaczęło...	/5
Wstęp	/11
Co to takiego to całe ADHD?	/17
Moda na ADHD? Dlaczego teraz „wszyscy mają ADHD” i dlaczego jest to krzywdzące	/41
Leczenie ADHD u dorosłych — droga ku uldze, strukturze i zrozumieniu	/47
Najczęstsze błędy diagnostyczne	/61
Życie po diagnozie — powrót do siebie	/67
ADHD i hormony — duet (nie)idealny	/83
ADHD burnout (wypalenie) — kiedy nawet Twoja energia się poddaje	/91
ADHD jako niepełnosprawność. W pewnym sensie, w pewnym stopniu	/99
Gdy ciało milczy — interoceptywne wyzwania przy ADHD	/105
Rejection Sensitive Dysphoria (RSD) w ADHD — ból, który trudno wyjaśnić słowami	/113
ADHD a życzliwość — gdy brakuje nam serca, choć bardzo nam zależy	/119
Codziennie zarządzanie	/137
ADHD tax — niewidzialny podatek, który płacisz każdego dnia	/147
Maska, którą nosisz tak długo, że zapominasz, jak wygląda Twoja twarz	/153
ADHD — Jak najlepiej o siebie zadbać?	/167
Zakończenie	/255
Dodatki	/257
Fałszywe vs prawdziwe ADHD	/259
20 mitów o ADHD	/263
Checklista — Czy możesz mieć trudności z interocepcją?	/267
Checklista ADHD burnout — Samoocena	/269
Naucz się rozpoznawać swoje triggerry (wyzwalacze)	/273
Dziennik Życzliwości w ADHD	/277
Plan Skupienia (Focus Plan)	/283
Metoda STOP	/287
Zestaw kart pracy — do druku/wypełniania	/291
Wasze historie	/293
Literatura	/343

Wstęp

ADHD, czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, kojarzy się głównie z dziećmi (do tego zwykle chłopcami) — ruchliwymi, impulsywnymi, rozkojarzonymi, mającymi trudności w skupieniu uwagi w szkole, niemogącymi usiedzieć w jednym miejscu podczas lekcji. Przez lata uważano, że z tego się po prostu wyrasta.

Tymczasem badania naukowe i doświadczenia setek tysięcy ludzi na całym świecie jednoznacznie wskazują, że ADHD to nie tylko kwestia dzieciństwa — to zaburzenie neurobiologiczne, które towarzyszy człowiekowi przez całe życie. Mimo to świadomość na temat ADHD u dorosłych wciąż pozostaje niewielka, a liczba osób, które uzyskują prawidłową diagnozę w dorosłości, jest zbyt mała, by można było mówić o skutecznym rozwiązywaniu problemów np. diagnostycznych osób z ADHD.

ADHD — niedostrzegalna rzeczywistość dorosłości

Dorośli z ADHD przez lata funkcjonują w społeczeństwie, często nieświadomi swojego zaburzenia. Przyzwyczajeni do poczucia „inności”, niejednokrotnie mierzą się z problemami w organizacji codziennego życia, w pracy, w relacjach międzyludzkich. Często słyszeli

w dzieciństwie, że są „leniwi”, „niedojrzali”, „niewystarczająco się starają”, co prowadziło do niskiej samooceny i frustracji. W rzeczywistości ich trudności wynikają nie z braku chęci, odpowiedniej motywacji czy siły, lecz z odmienności w funkcjonowaniu mózgu, która wymaga odpowiednich strategii radzenia sobie i, w wielu przypadkach, również właściwego leczenia.

ADHD i liczby

ADHD występuje u 2–5% ludzi.

ADHD jest dziedziczne nawet w 74%.

Tylko 1 na 4 osoby z ADHD nie ma zaburzenia współistniejącego.

Okolo $\frac{1}{3}$ osób boryka się również z depresją,

$\frac{1}{3}$ z zaburzeniami lękowymi, $\frac{1}{5}$ z problemami z uzależnieniem.

Leki dają widoczną poprawę jakości życia u ok. 80% pacjentów.

Dlaczego diagnoza ADHD w dorosłości jest tak ważna?

Diagnoza ADHD w dorosłości może przynieść ogromną ulgę. Dla wielu osób jest jak otwarcie drzwi do nowego świata — świata, w którym można siebie zrozumieć, zaakceptować i nauczyć się funkcjonować zgodnie ze swoimi możliwościami. Zrozumienie własnego mózgu pozwala na wypracowanie skutecznych strategii radzenia sobie w codziennym życiu, a także na świadome kształtowanie swojego otoczenia w sposób, który ułatwia realizację celów i marzeń.

Otrzymanie diagnozy to również szansa na odpowiednie leczenie — zarówno farmakologiczne, jak i psychoterapeutyczne. Wiele osób, które przez lata zmagaly się z ciągłym stresem i frustracją, może dzięki diagnozie uzyskać narzędzia do poprawy jakości życia. To także krok ku lepszemu zrozumieniu własnych relacji, poprawie samooceny i odnalezieniu sposobu na pełniejsze wykorzystanie swojego potencjału.

Spoleczne konsekwencje niewiedzy

Brak wiedzy na temat ADHD u dorosłych prowadzi do szeregu społecznych i zawodowych trudności. Osoby z ADHD są częściej narażone na problemy w pracy — ich trudności z organizacją, koncentracją czy terminowością często prowadzą do nieporozumień z przełożonymi i współpracownikami. Niektóre osoby, nie mogąc odnaleźć się w tradycyjnych strukturach zawodowych, często zmieniają pracę lub podejmują ryzykowne decyzje zawodowe. Z kolei w życiu prywatnym ADHD może negatywnie wpływać na relacje — impulsywność, trudności w utrzymaniu uwagi w rozmowie czy zapominanie o ważnych datach często prowadzą do konfliktów z partnerami, rodziną i przyjaciółmi.

Wciąż panujące stereotypy i mit, że ADHD to jedynie „dziecięca przypadłość”, sprawiają, że dorośli borykający się z tym zaburzeniem są często niezrozumiani, a ich problemy bagatelizowane. Z tego względu niezwykle istotne jest szerzenie wiedzy o ADHD w dorosłości, aby więcej osób mogło uzyskać pomoc i poprawić jakość swojego życia.

Cel tej książki

Niniejsza książka ma na celu nie tylko zwiększenie świadomości na temat ADHD u dorosłych, ale również dostarczenie praktycznych wskazówek, jak skutecznie funkcjonować z tym zaburzeniem. Chcę przełamać stereotypy, pokazać ADHD w pełnym świetle — nie tylko jako źródło trudności, którym niewątpliwie jest, ale również jako uniwersalny sposób funkcjonowania, który może być siłą, jeśli tylko zostanie właściwie zrozumiany, zaakceptowany i poprowadzony.

Jeśli podejrzewasz u siebie ADHD lub chcesz lepiej zrozumieć bliższą osobę, która z nim żyje, ta książka jest dla Ciebie. Moim celem jest dostarczenie rzetelnej wiedzy, wsparcia i nadziei — bo ADHD nie musi oznaczać chaosu i porażek. Może stać się drogą do lepszego poznania siebie i pełniejszego życia.

A co odpowiedzieć na słowa: „hej, dzisiaj każdy ma (trochę) ADHD”?

Pomyśl o tym jak o bólu głowy.

Każdego z nas czasami boli głowa. Może to kwestia ciśnienia, odwodnienia, stresu czy nawet urazu fizycznego albo to uciążliwy i często wyłączający z życia ból migrenowy.

Ale pomyśl teraz o tym, że to nie jest chwilowe i nie dzieje się od czasu do czasu. Ten ból bywa męczący i irytujący. Masz go codziennie, a jego intensywność się zmienia. Mało tego! Ból głowy wpływa wyraźnie na Twoje codzienne funkcjonowanie.

I teraz wyobraź sobie, że osoby z ADHD mają te bóle głowy codziennie i bez jakiejś konkretnej przyczyny. To zupełnie poza ich kontrolą i wpływem. Każdego. Dnia. Przez. Cały. Czas.

Wszyscy rozumiemy koncept bólu głowy, ale osoby neuroatypowe zmagają się z nim codziennie. Nie wiemy, jak to jest, gdy Twoja jakość życia znacząco się obniża z tego powodu. Cierpisz. Męczysz się. Próbujesz działać, maskować, pracować intensywnie, a ta głowa ciągle boli. Nawet jeśli to tylko „ćmienie” gdzieś z tyłu.

Boli Cię głowa? Zawsze możesz nad tym popracować, zjeść obiad, wypić szklankę wody albo wziąć tabletkę przeciwbólową.

ADHD nie zniknie po przyjęciu odpowiedniego leku czy w procesie terapii.

Bądźmy uważni i pamiętajmy, że słowa mają moc. Korzystajmy z nich rozważnie.

Moda na ADHD? Dlaczego teraz „wszyscy mają ADHD” i dlaczego jest to krzywdzące

ADHD przez dekady było niemal niewidoczne. Zwłaszcza u dziewczynek. Zwłaszcza u dorosłych. Zwłaszcza u tych, którzy — mimo cierpienia — jakoś „dawali radę”. Dziś ADHD „wyłynęło”. Widać je w mediach, w rozmowach, w statystykach diagnoz. Widać je na TikToku, Instagramie, w podcastach. Coraz więcej ludzi dostaje diagnozę — a jeszcze więcej ludzi... twierdzi, że ją ma.

I właśnie dlatego warto zatrzymać się i zadać pytanie: co tu się właściwie wydarzyło?

ADHD w popkulturze i social mediach

Nie ma co ukrywać — media społecznościowe miały ogromny wpływ na „boom” na ADHD. Filmy z napisami typu: „Jeśli robisz to, to i to — masz ADHD” rozeszły się viralowo.

Influencerzy zaczęli dzielić się swoimi doświadczeniami. TikTok stał się nowym źródłem autodiagnozy — i zarazem nowym źródłem mitów.

Z jednej strony to dobrze, bo ludzie, którzy całe życie czuli się „inni”, w końcu usłyszeli, że to nie ich wina, że nie są z tym sami. Z drugiej — pojawiła się fala spływania i upraszczania. ADHD zaczęto utożsamiać z „roztargnieniem”, „bałaganem na biurku” albo... rozlaniem kawy.

„Haha, znowu zapomniałam o spotkaniu — chyba mam ADHD!”

„O nieee, włączyłam zmywarkę dwa razy — totalnie ADHD!”

„Zrobiłam 3 rzeczy na raz — multitasking queen z ADHD!”

Takie teksty są... krzywdzące.

ADHD to nie żart i nie trend

ADHD to nie cecha. To nie styl życia. To nie wymówka.

To zaburzenie neurorozwojowe, które wpływa na całe życie człowieka — emocjonalnie, poznawczo, społecznie, egzystencjalnie. Osoba z ADHD nie „zapomina o spotkaniu” raz na miesiąc — ona nie jest w stanie zorganizować codzienności bez ogromnego wysiłku.

ADHD to wewnętrzne cierpienie, które wcale nie wygląda cool na Instagramie.

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 

TWOJE CAŁE (SZCZĘŚLIWE) ŻYCIE Z ADHD

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi kojarzono do niedawna wyłącznie z dziećmi. Ruchliwość, impulsywność, brak umiejętności skupienia się na zadaniach – te cechy przypisywano przede wszystkim chłopcom, przy czym uważano, że przemijają z wiekiem. Tymczasem badania naukowe i doświadczenia setek tysięcy dorosłych ludzi na całym świecie pokazują jednoznacznie, że zaburzenie neurologiczne, jakim jest ADHD, nie stanowi domeny dzieciństwa. Osobom nim dotkniętym zespół nadpobudliwości psychoruchowej towarzyszy całe życie.

Niestety, świadomość ADHD osób dorosłych pozostaje niewielka. Mimo że zaburzenie to dotyczy nawet 5 procent populacji, wciąż zbyt mało kobiet i mężczyzn otrzymuje prawidłową diagnozę. W efekcie są zmuszeni funkcjonować w społeczeństwie w poczuciu inności i niedopasowania, bez dostępu do terapii, dodatkowo często zmagają się z depresją, lękiem lub uzależnieniami.

Ta książka ma na celu nie tylko zwiększenie świadomości na temat ADHD u dorosłych, lecz również dostarczenie praktycznych wskazówek, jak skutecznie funkcjonować z tym zaburzeniem. Ma je pokazać jako źródło trudności, ale też jako unikatowy sposób funkcjonowania, mogący się stać wyjątkową supermocą – o ile zostanie właściwie zrozumiany, zaakceptowany i poprowadzony.