

Zawieszka co chwilę

Joanna Szczepkowska: - Jeszcze w głębokiej komunie zadzwoniła reżyserka z Francji. Widziała mnie u Wajdy, prosiła o CV. Ja się ucieszyłam i... zapomniałam. Nie zapisałam adresu, telefonu, nic. Wróciłam do obierania włoszczyzny

MAGDALENA SZWARC

Kazimierz, scenarzysta, o Marcie: - Zanim wstanie z łóżka, musi się dowiedzieć, że tu mieszka, że to jest jej mąż. Marta, śpiewaczka: - Nie wiem, co zjem, nie mam nic w lodówce, nie jestem spakowana, nie wiem, dokąd jechać. Wpadam w zawieszki. Zamiast 10 minut pod prysznicem spędzam 30.

Kazimierz: - Ja coś do niej mówię, a ona się zapatrzy i wiadomo, że nie dociera. Marzy sobie.

Marta: - I nagle się orientuję i lecę przerażona. Wkładam na siebie cokolwiek. Oby było czyste, świeże. Kurtka nie pasuje do butów.

Kazimierz: - Wychodzi z metra, ma dojść gdzieś w 10 minut. Nagle nawiedza ją jakaś myśl i druga połowa schodów jest pokonywana w 40 minut.

Marta: - Wszędzie się spóźniam, wszędzie. Już człowiek niby jest gotowy do wyjścia, a tu jeszcze to i to, i to. Ten czas się gdzieś rozplywa.

Kazimierz: - Potrafi do mnie zadzwonić 30 razy dziennie, żeby zapytać o to samo.

Marta: - Szybko pije, szybko jem. Często palce sobie przycinam.

Kazimierz: - Krojenie jest za mało atrakcyjne, żeby utrzymać jej uwagę. Już myśli o tym, że napiłaby się herbaty. „A gdzie ona jest?” - patrzy na pudełko. Szybkość sprawia, że filiżanki fruują. Codziennie coś stłucze, śmieci wysypie. Drobiazgi.

Marta: - Rozmawiam przez telefon, jem kanapkę, piję kawę, maluję się i prowadzę samochód. Patrzę we wszystkie lusterka naraz. Miałam jeden wypadek, ale nie do końca z mojej winy, bo na sygnalizator była nałożona folia. I zdarzyło mi się raz wjechać w karawan. Gadalam przez telefon, światło się zmieniło, ktoś obok mnie ruszył, ja ruszyłam i... nie mogli trumny wyjąć. Nie wiem, czy pusta, nie pytałam.

Tabu

- Nikt się pani do TEGO pod nazwiskiem nie przyzna - to zdanie usłyszałam już kilkanaście razy.

O rozmowę prosiłam mniej lub bardziej bezpośrednio sto osób. Jedną grupę wsparcia. Wysłałam maile do osób z forów internetowych. I nic. Poprosiłam kilku terapeutów, o których w środowisku mówi się, że „też TO mają”. Mówili: pro-

szę mnie zrozumieć, ja jestem ekspertem, udzielam się w telewizji, w prasie, takie wystąpienie mogłoby zaszkodzić mojemu wizerunkowi.

ADHD to zaburzenia koncentracji uwagi, impulsywności i nadrucliwości spowodowane zakłóceniami równowagi neuroprzekazników w mózgu. Genetyczne. W populacji dzieci, zależnie od badań, ADHD ma od 5 do 10 proc. Czasem się mówi, że 2/3, czasem, że połowa z tego wyrasta.

Amazon oferuje całe serie książek o ADHD dorosłych. Jak zorganizować sobie życie i pracę. Jak przezwyciężyć kłopoty małżeńskie. U nas ADHD mają tylko dzieci i dwie dorosłe znane z nazwiska osoby: Szymon Majewski i Joanna Szczepkowska. Zgodził się do nich dołączyć Piotr Gołębiowski, technik elektroniki.

Zaburzenia uwagi

Joanna Szczepkowska, aktorka: - Wczoraj? Najpierw obraża dla psa. O siódmej. Jest czerwona, ma swoje miejsce. To było długie poszukiwanie. Znalazła się pod krzesłem. O ósmej odbyło się szukanie recepty. Najpierw na wierzchu, potem w torebce. Też nie ma. „Musiałam coś wyjmować w jakiejś kawiarni i widocznie wypadła” - myślałam. To szukanie było bezskuteczne. Potem zejście do apteki, błaganie panią o lek, bezskuteczne. Więc zamiast pracy wizyta w przychodni. Jakies półtorej godziny wszystko razem puls pieniądże za wizytę.

Wróciłam. Usiadłam do komputera. Otworzyłam książkę, a tam... recepta.

Wielokrotnie nie znalazłam w torebce dzwoniącego telefonu. Portfel mam czerwony, lepiej go widać, ale jak za dużo jest czerwonych rzeczy, metoda traci użyteczność.

Do drzwi wejściowych mam dziewięć kompletów kluczy - jest lepiej, ale to nie przestaje być problem. Już nie mówię o rękawiczkach czy parasolkach, bo to w ogóle jest beznadziejna sprawa.

Kilkakrotnie na granicy się okazało, że zapomniałam paszportu.

Nie mam kalendarzyka. Każdego roku miałam po kilka, bo zapomniałam, jak one wyglądają. I absolutnie nie mam odruchu zapisywania.

Jak ktoś pracuje jako wolny strzelec, na początku roku ze wszystkich źródeł dostaje koperty z informacją o dochodach. Wystarczy, że sięgnie do skrzynki, potem do kieszeni i... potem ktoś wyciąga to z pralki.

Przestało to być uroczyste roztargnienie, kiedy zostałam sama. PIT-y, rachunki, wszystko. Jestem bardzo uczciwym człowiekiem, ale mimo największego napięcia głowy to są rzeczy, które mi się kompletnie wymykają.

Monika Szaniawska, psycholog z II Kliniki Psychiatrycznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, diagnozuje dorosłych: - Ich uwaga skacze jak taka sroczka: gdzie coś błysnie, za tym biegną. Porzucają czynności w połowie wykonywania.

Opowiadają swój poranek: ubrałam się, wstałam mleko, poszłam myć zęby, ale sobie przypomniałam, że trzeba wybrać dziecku ubranie. Grzebiąc w szafie, pastą do zębów usmarowałam sobie sukienkę. Mleko wykpiło, zaczęłam się przebierać. Dziecko niespakowane do szkoły, szukam butów zimowych, bo spadł śnieg. Już jesteśmy spóźnieni, a jeszcze bez śniadania. Szukając kluczy, zapodziałam komórkę. Szukając telefonu, zgubiłam klucze.

Przeciętnie człowiek robi jedną rzecz w jednym czasie, ale ADHD-owcy mają wtedy poczucie, że to się dzieje za wolno.

Piotr Gołębiowski, technik elektroniki: - Dla mnie to jest problem, że w chlewie mieszkam. Przez następny tydzień czy dwa ten syf się tylko pogłębia i nie można się zmusić, żeby to nadrobić.

Mam szafki, półeczki. Tu przyprawy, tu leki. Ale po czasie okazuje się, że wszystko krąży. Jak nie w tej, to w sąsiedniej albo w trzeciej szufladzie. Ale może się okazać, że jest w szafce w łazience. A jak tam nie ma, to już cholera wie, gdzie położyłem. Kiedyś się znajdzie. W szafce na buty.

Gospośia? Nie, bo jak sam posprzątam, szukam mniej.

Syn już trzy dni temu mnie prosił, żebym pranie zrobił. Zapominam wstawić, zapominam wyjąć. Czasami musiałem kilka razy prać, bo kisało.

Nawet jak się biorę, to się ciągle odrywam i po całym dniu nic nie jest zrobione, a ja jestem zmęczony. A po lekach, jak się wezmę - bo też mogę się nie zabrać - doniosę to pranie do łazienki, nie postawię go w przedpokoju, bo coś ciekawszego mnie porwało.

Rzadko biorę. Raz, że kosztuje, dwa, że za bardzo mnie to nakręca. Zaciskam zęby i bolą mnie mięśnie. Ale bez leków rzeczy bardziej odwlekałem i to wpływa na samooceń.

Poza tym, choć są dobrodziejstwem, mogą mieć skutki uboczne. Powodować myśli samobójcze. Działają cztery godziny albo dwanaście

i po ustaniu działania niektórych ten spadek koncentracji się boleśnie odczuwa.

Kazimierz: - Z ADHD człowiek rozrzuca rzeczy, bo nie starcza mu uwagi, żeby je odkładać na miejsce. Ja nie sprzątam, bo nie lubię. A Marta potrafi tak się wkręcić w szorowanie, aż się dziura zrobi. Pytanie, jak często sprząta, w ogóle nie ma znaczenia. Raz się taki dzień zdarza, raz się nie zdarza. Trwa 20 godzin, bez przerwy.

Marta: - W nowym mieszkaniu wszystkie rzeczy będą miały swoje miejsce. Teraz nie mają.

Kazimierz: - Będziemy urządzać łazienkę na zielono, ale za chwilę się okazuje, że na niebiesko, a za tydzień, że to nie jest dobry kolor. Temat łazienki będzie wracał latami. Czasem to wygląda, jakby ktoś był nieco głupawy.

Marta: - Dlatego zatrudniliśmy koleżankę. Wszystko urządza dla ADHD-owca.

Kazimierz: - We wnętrzu powinno być jasno. Proste linie. Żadnych bibelotów, lampek, tapet, wzorków, bo każdy niepotrzebny bodziec rozprasza. Idealnie, gdyby wszystko dało się w kuchni schować do szafek. I wielka szafa, do której można wszystko wpięprzyć i tego nie ma.

Marta: - Ja wszystkie ręczniki, obrusy, pościel mam białe, żeby nie zastanawiać się, co z czym wyprać.

Kazimierz: - Raczej posadzka, nie dywan, bo mamy zwierzaki i będzie brudny, a to rozprasza.

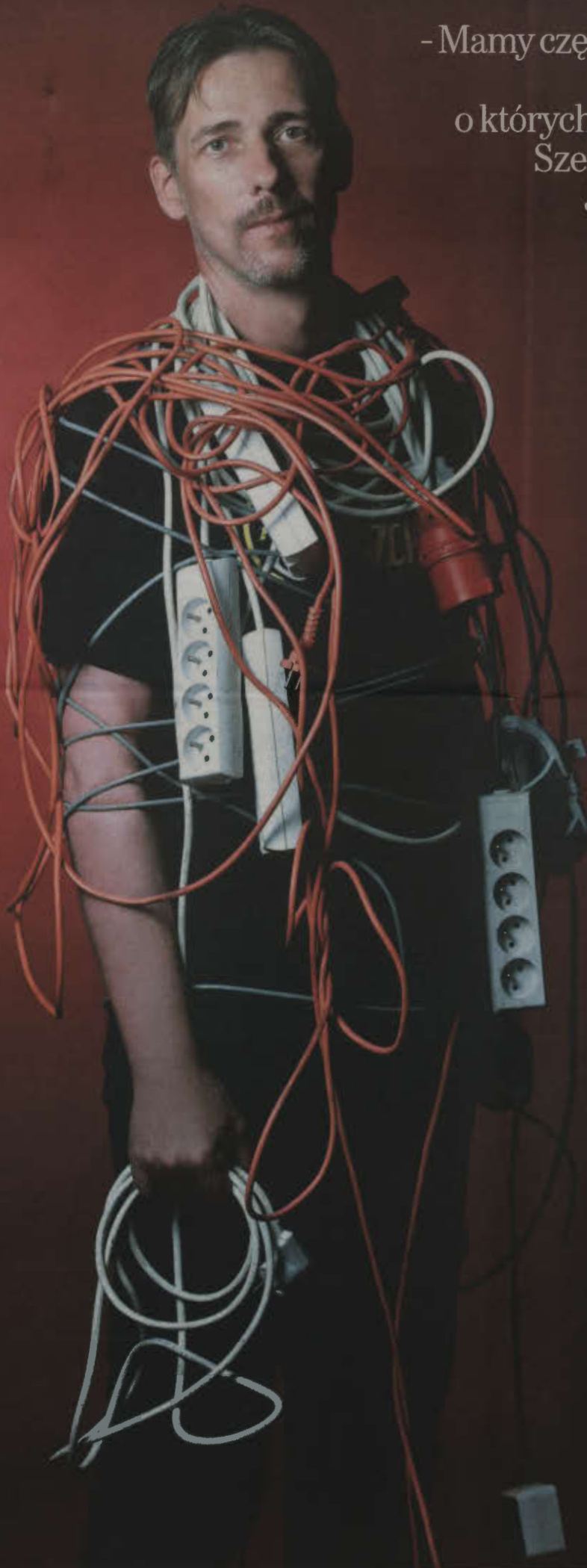
Fajny byłby garaż. Bo ADHD-owcy mogą dziwnie zaparkować. Dla niej ważne jest, że trzeba gdzieś pójść, a nie samochód.

Piotr Gołębiowski: - Cztery razy potrafię do jednego sklepu iść. Coś kupię, wychodzę, coś mi się przypomniało, wróć, wyjdę ze sklepu, spojrzę w karteczkę. Aaa, jeszcze o czymś zapomniałem, bo przecież w sklepie nie pamiętałem, że mam listę. Znowu wracam. W domu jeszcze mi się coś przypomniało, to znowu leczę na bazarek.

Kazimierz: - Zakupy z Martą to katastrofa. Zajmuje to dziesięć razy więcej czasu, a ponieważ nie ma planu, wrzuca do kosza wszystko, co jej się podoba. Jak dziecko. Kurczak, no to kurczak. O, ryba? Ryba jest dobra. I potem ja odstawiam, a ona się ze mną kłóci, że to jest niezbędne.

Wojtek, dr n.med., psycholog, psychoterapeuta: - Wiele razy kupiłem samochód impulsywnie, miałem chyba już ze 30. Kiedyś impulsywnie złożyłem wypowiedzenie. I lęk mi pomaga. Kiedy ktoś mi zajędzie drogę, pojawia się razem z myślą: zaraz cię wyjdę i natłukę. Bo co z impul-

Gołębiewski:
- Mamy często zgłoszenia
telefoniczne,
o których zapominam.
Szefowie wiedzą.
Ja w CV sobie
wpisałem



ANNA BIEDYŃSKA

sywności można zrobić złego? Kogoś przezwąć. Jeśli mam skrajne ADHD, z impulsywności mogę uderzyć. Zabić? Przez przypadek. Jak nie uważasz przechodniów na ulicy, to albo nie siadaj za kierownicą, albo bierz leki. I nie walczyć ze swoimi objawami! Tylko protezuj to.

Treści

Kazimierz: - Żeby temat był nie wiem jak interesujący, ja zajmuję tylko przez chwilę. Pamiętasz takie filmy, że bohater idzie z wózkiem, potem go zostawia, a kamera jedzie za wózkiem? Cały czas podąża za czymś przypadkowym? Jak Marta coś mówi, to jest właśnie coś takiego.

Marta: - Okropne.

Kazimierz: - Nie do końca. Myślę, że takie osoby łatwiej improwizują. ADHD może powodować wyjątkową kreatywność, ale przeszkadza myśleć liniowo. Sporo jest ADHD-owców wśród copywriterów.

Marta: - Kazik mi wszystko porządkuje. Ja wyrzucam te myśli, pomysły, historie, a on je zbiera.

Kazimierz: - Jestem scenarzystą, więc dla mnie to świetnie. Ale ciężko zlepić te rzeczy, które opowiada. Ona myśli wielowątkowo.

Szkoła

Marta: - Szybko się nauczyłam pisać, czytać, nie robiłam błędów, wiedziałam, że jestem inteligentna, a ciągle trójki. Pół strony przeczytasz i nie wiesz o czym. Zawieszka. Poprzerywane myśli, strzępy, bez ciągłości. Ktoś ci tłumaczy, a stracisz fragment i nie rozumiesz. Zanim się wejdzie w koncentrację, mija godzina. Tej koncentracji jest pięć minut i znów się wypada.

Ciągle nie dosłyszałam, co jest zadane. Odrabianie na kolanie. Nie wiedziałam, od czego zacząć, i w końcu robiłam rzecz najmniej ważną, zadaną na piątek, a nie na środę.

Wszystkie dzieci mają linijki, cyrkle, ekierki, kątomierze, a ja nie. Jak jechaliśmy na basen, wszyscy mieli kanapkę, klapki, czepek, kostium, ręcznik, suszarkę. A ja miałam tylko kostium. I nie rozumiałam dlaczego.

To są rzeczy, które boją. Obniżają poczucie własnej wartości. Na studiach musiałam się potwornie przykładać.

Piotr Gołębiewski: - Pierwsza rzecz: jak to jest, że wszyscy wszystko wiedzą, a ja, kurwa, nie. Wiedzą, jak się nazywa która nauczycielka. Gdzie się jaka lekcja odbywa, że mamy zastępstwo - a ja czekam pod klasą sam. No, dziwoląg. Na lekcjach rysowałem, z plasteliny sobie lepiłem albo gapiłem się w okno. I cały czas takie myśli: skoro wszyscy działają dobrze, to nie świat jest dziwny, tylko ja. Nie pasuję do świata.

Wojtek: - ADHD często towarzyszy dysgrafia, dyskalkulia. Na maturze z polskiego miałem mierny. Całe liceum to była średnia 2,1, 2,2. Gadanie na lekcji, patrzenie w sufit. Nie czerpałem ze szkoły. Ale ponieważ byłem dzieckiem dość uroklwym, inteligentnym, dużo rzeczy udawało mi się załatwić „bokiem”.

Oczywiście doktoratu bym nigdy nie napisał, gdyby nie farmakoterapia, struktura i sekretarka. Ja pisałem, ona sprawdzała. Strony, wątki, akapity pomieszane. Kretyńskie błędy ortograficzne, fleksyjne, pożądane końcówki. Sam byłem przerażony, że tego nie zauważam.

Obronilem się z wyróżnieniem.

Praca

Joanna Szczepkowska: - Przez ADHD wiele rzeczy w moim życiu się nie wydarzyło. Jeszcze w głębokiej komunie zadzwoniła reżyserka z Francji. Widziała mnie u Wajdy w „Kronice wypadków miłosnych”. Akurat obierałam włoszczyznę. Prosiła o CV, a ja się ucieszyłam, odłożyłam słuchawkę i... zapomniałam. Nie za-

DF reportaż | dorośli z ADHD

►► Dokończenie ze s. 9

pisalam adresu, numeru telefonu, nic. Wróciłam do obierania.

Często zamiast z ważnym reżyserem, u którego chciałabym zagrać, szłam na spotkanie z kimś innym, bo mnie zainteresowało. Ta racjonalna kalkulacja nie działa.

Wojtek: - Rafting. Ponton w rwącej górskiej rzece, bez kontroli, bez wiosł, z paniczną próbą łapania za jakieś gałęzie, które są po drodze. Ktoś zadzwoni, coś proponuje, a ja jestem impulsywny i się na wszystko zgadzam.

Wysiłek intelektualny mnie nudzi, więc go unikam. Chyba że muszę, wtedy się zmuszam. Dzięki Bogu, moi koledzy i koleżanki przypominają mi, że coś jest do zrobienia, a nie, że miałem zrobić „Wojtek, epikryza”, „Wojtek, wpis do historii choroby”. Nieraz mi długopis do ręki wsadzają. I ja piszę. Ze 20 razy dziennie przychodzi.

Ale żeby ktoś tak robił, ludzie muszą mnie lubić.

Proszę osoby, które się ze mną umawiają, żeby mi rano przypomnieli. Pacjenci przychodzą, znajdują mnie, przypominam sobie, że się umawiałem. Czasem używam czaru osobistego: bardzo czekałem na spotkanie z panią, ale coś bardzo ważnego mi w ostatniej chwili wypadło. Nauczyłem się ładnie klamać.

Kalendarz? Ja w nim zapiszę 70 proc. swojej aktywności, a o 30 proc. zapomnę. Albo kalendarz zapodziej. Jest jak nieszczelna kanalizacja i mając ADHD, trzeba się przede wszystkim nauczyć, co robić, kiedy to gównenko wycieknie. Prócz klinicystów, którzy ze mną pracują, i osób, które liźnęły trochę ADHD, nikt nie wie.

Oczywiście jestem postrzegany jako osoba skrajnie chaotyczna, zapominająca, robiąca wszystko na ostatnią chwilę. Impulsywna. Ale usprawiedliwianie: bo ja mam ADHD, jest nieuczciwym postępowaniem. Masz ADHD, będziesz musiał się bardziej starać.

Kazimierz: - Muzycznie jest bardzo zdolna, słyszy, śpiewa bardzo czysto.

Marta: - Z poczuciem rytmu nigdy nie miałam problemu, ale z organizacją czasu w muzyce, utrzymaniem jednolitego pulsu, że jest wolniejszy, a potem znów szybszy. Walczyłam z tym naprawdę długo, ale wywodziłam.

Kazimierz: - Są kłopoty z interpretacją, bo już trzeba pomyśleć, o czym to jest, a analiza dla osoby z ADHD to trudna sprawa. Ona potrzebuje bardzo dużo inspiracji. Atmosfery.

Marta: - Na przesłuchaniu do przedstawienia we Francji jest sto osób z całego świata. Wygrałam jeden konkurs, fajnie.

Kazimierz: - Tam musi być lepsza niż Francuzki. Ale jak po przedstawieniu poznaje dyrektora teatru, to nie przykładu do tego wagi. To ja się z nim umówię, pogadamy.

Piotr Gołębiowski: - 16 telefonów naraz, bo tyle mi się w biurku mieściło. Formularze porożkładane, telefony porożkowane, diagnozowane, po kilka brałem na tacę, szedłem na luto-

wanie. Mój rekord to 60 naprawionych w ciągu jednego dnia. Norma była 16.

Szefowie zaczęli sprawdzać, jak to jest, że Gołębiowski robi dwa razy więcej niż reszta. Popatrzyli. Postanowili: wszyscy tak róbcie. Tylko że przy trzech rozkręconych myliły im się części, baterie, karty gwarancyjne. U mnie nigdy nie było pomyłki. Bo to było ciekawe. Coraz trudniejsze telefony, ciągle nowe.

Ale zaczęło się psuć w firmie. Ludzie przeciwko ludziom. Popadłem w depresję. Wtedy rozwiązali serwis. A że miałem już dosyć elektroniki, podjąłem pracę w budowlance jako instalator sieci teleinformatycznych. Nie miałem o tym pojęcia, ale już po miesiącu prowadziłem inwestycje. Sieci strukturalne nauczyłem się kłaść, instalować rzutniki, nagłośnienie. Prezes powiedział, że jestem killer sal konferencyjnych.

Ale też mi się znudziło. O trzy tygodnie przeciągnęła się wypłata i ani słowa wyjaśnienia, ani przeproszam.

Tu mnie przyjęli, bo znałem biurowiec, a to jest bardzo trudny obiekt. Zabezpieczenie techniczne struktury: wentylacja, klimatyzacja, generator, zasilanie 15kV, ale i wymiana żarówek.

Mamy często zgłoszenia telefoniczne, o których zapominam. Szefowie wiedzą. Ja w CV sobie wpisałem. Jesteśmy we dwóch na zmianie, to sobie przypominamy. Albo następnego dnia zgłaszają jeszcze raz i nikt nie robi z tego wielkiego halo. A nawet gdyby... Z dziesięć razy zmieniałem pracę i za każdym razem pracodawca namawiał mnie, żebym został.

Związki

Wojtek: - Dzięki Bogu żona jest psychiatrą. Na wady wynikające z objawów mam absolutne przyzwolenie. Wie, że krem do golenia może znaleźć w zamrażarce. Że przychodzę i rzucam kurtkę na podłogę. Jak ma dobry humor, to powieś, a jak gorszy, to mi powie: powieś. Podnoszę i wiem.

Wie, że jak mnie wysła do sklepu po chleb, to na dworze przypominę sobie, że mam coś wziąć z samochodu. A jak już jestem w aucie, to posłucham radia i zapomnę, że szedłem do sklepu. Wracam po godzinie, nie z chlebem, tylko z puszką piwa, bo akurat pomyślałem, że jest gorąco. Więc znów mnie wysła. Wielokrotnie każdego tygodnia zapominam kupować rzeczy, nawet jak mi przypomina SMS-em.

Piotr Gołębiowski: - Psychiczne koszty: kogoś się zawiodło. Straty w ludziach. W sprzeczce nie mam strat, nawet jak samochód zostawiam na oścież otwarty. Tylko raz to się zdarzyło. Ale niezamknięty to często.

Kazimierz: - Jak się nic o ADHD nie wie, zachowanie takiej osoby wygląda, jakby cię olewała. A jak się kogoś takiego kocha, dba o niego, wszystko dzieli, trudno takie „lekceważenie” zrozumieć, zaakceptować i nie brać przeciwko sobie.

Szczepkowska:
- Do drzwi wejściowych mam dziewięć kompletów kluczy



ANNA BELDYŃSKA

palce lizać
ponad 80 przepisów • 100 stron • 7,99 zł **EXTRA**



Szybkie przepisy
na przyjęcia, pikniki, grille



Truskawkowe inspiracje
12 przepisów Karola Okrasy



Gwiazdki od Micholiny
marzenie restauratorów



Śniadanie na trawie
pomysł na piknikowe kanapki



Magazyn kulinarny
wydanie specjalne
już w sprzedaży

Uwaga! Magazyn można również zamówić w dni powszednie w godz. 9-17 pod numerem: **801 130 000** (opłata zgodnie z taryfą operatora) lub **22 555 44 00** i na www.kulturalnysklep.pl

4 czerwca w Instytucie Teatralnym Joanna Szczepkowska wystawi swój spektakl „ADHD i inne cudowności”

Marta: - On miał do mnie pretensje o te wszystkie rzeczy, które są objawami ADHD. Znowu nie dopilnowałaś rachunku, znowu nie ma chleba, znowu zapomniałaś zrobić pranie. Miałam zadzwonić, zapomniałam. O brak konsekwencji. Że niczego w życiu nie mogę zrobić porządnie. Krzyczałam na niego: przeczytaj sobie książkę o ADHD, naucz się mnie i przestań mnie o to obwiniać!

Kazimierz: - Każda sprzeczka może oznaczać pakowanie walizek i wychodzenie z domu. Ponieważ chaotycznie osiągają cel, bardzo łatwo rezygnują. A że bez wysiłku adaptują się do nowych warunków, poradzą sobie w innym miejscu. Raczej brak im skłonności do rutyny i stałości.

Marta: - Są kompulsywne w uprawianiu seksu. Często zmieniają partnerów.

Piotr Gołębiowski: - Piekło jest okropne, depresja co rok, dwa lata wraca. Piekło tu, w głowie. Za dużo myśli naraz. Jak film na przyspieszonych obrotach. I tylko w momencie dużej koncentracji na zadaniu ten młyn ustaje. Jak jest awaria. Fascynacja. Albo jak nie ma wyjścia, coś trzeba zrobić i to pochłania.

Joanna Szczepkowska: - Pani powiedziała, że chce pisać o ludziach spełnionych, ale wśród osób z ADHD jest wielu samobójców. Przepaść między potencjałem a możliwością jego reali-

zacji budzi frustrację. Tak naprawdę to jest ogromne poczucie własnej niedoskonałości. Cierpienie. Gdybym nie zdała do szkoły teatralnej i gdyby moje życie aktorskie nie było tak barwne, to nie wiem, jaką byłabym osobą.

Wojtek: - Nie piekło, piekielko. Tych objawów kretyńskich, tego gubienia, tej chaotyczności, impulsywności. Męczy mnie, klnę jak szewc, że co chwilę muszę wracać z pracy do domu 10 km po teczkę. Że w pokoju hotelowym po godzinie już nie mogę niczego znaleźć.

Ale piekłem by było, gdyby ktoś mi powiedział: ty jesteś jakiś jebnięty, że tak wracasz co chwila. Gdyby wyrzucił z pracy, bo zapomniałem teczkę, albo gdybym na zapomnienie teczki reagował łękiem i nie potrafił tak ustawić relacji z ludźmi, żeby po tę teczkę pojechać. A to jest piekło deficytów w sposobie radzenia sobie. Piekło otoczenia. Same objawy to tylko piekielko.

Wszelkie badania mówią o tym, że ADHD koreluje z uzależnieniami, z zachowaniami przestępczymi, z trudnościami z pracą, w związkach, z otępieńścią - to prawda, ale one są tylko czynnikiem ryzyka. Nie wyobrażam sobie, żeby ktoś wyrastał w akceptującym środowisku i rozwijał te powikłania. Powiem duże słowo: kluczem do zatrzymania tego jest miłość.

Sposoby

Wojtek: - Najczęściej jest tak, że przypomina mi żona albo organizator w telefonie. Wykształciłem sobie obsesyjną strategię pilnowania trzech najważniejszych w moim życiu rzeczy: telefonu komórkowego, kluczyków od samochodu i portfela. Kilkanaście razy dziennie klepię się po trzech kieszeniach - sprawdzam, czy mam je przy sobie. Kłanienie drzwi i kluczyki mają leżeć na szafce. Nadal przynajmniej raz w tygodniu rano ich szukam.

Kazimierz: - Po roku terapii poznawczo-behawioralnej jeżdżi samochodem, wie, jak dojechać i o której wyjść.

Marta: - Rano trzy budziki, żeby wstać.

Kazimierz: - Ona się uczy jak z czytanki, że jak się budzisz, to nie krzyczysz, tylko się uśmiechasz i robisz kawę.

Marta: - Mam i Podzika mojego. Nastawiam sobie: 12 minut. Start. I wchodzę pod prysznic. I już się nie zawieszam. Owszem, on sobie podzwoni ze dwie minuty, ale mam świadomość, że założony czas minął. Na zjedzenie śniadania sobie nastawiam czas. Na wszystkie poranne czynności. Dzień wcześniej, wieczorem, z kartką i z zegarkiem w ręku planuję i pilnuję. Ba-

łam się mieć dzieci - jak ja ogarnę sprawy zawodowe i rodzinne?

Kazimierz: - Dziś, jak ma spotkanie albo pracę z nutami, może wziąć lek i na kilka godzin poprawić koncentrację.

Ale ja przejąłem odpowiedzialność za wszystkie decyzje papierkowo-finansowo-ZUS-owskie. Zainwestujemy w to albo kupmy tamten dom. Ona nie robi analizy rynku. To ja remontuję. Ja myślę o tym, że jakiś rachunek trzeba zapłacić. Jak ona ma datę koncertu, trzeba przypominać. Miesiąc wcześniej kupić bilety. Nie wymagam, żeby kontrolowała czas, bo to jest trudne. Na terapii uczy się pracować z kalendarzem.

Raczej ja gotuję, robię zakupy, ale to też się zmienia. Ona na końcu dnia rozumie, że to działa, bo ja jestem. Są ludzie, którzy mają w charakterze silną potrzebę opiekowania się drugą osobą, i wtedy to działa.

Joanna Szczepkowska: - Po lekach mogę zapłacić rachunki, ale nie mogłabym napisać wiersza. Bez leków ten stół jest samotny, a na lekach stół to stół.

Gdyby ktoś mi powiedział, że jest sposób, który zabierze mi zalety i wady wynikające z dekoncentracji uwagi, nie oddałabym. To jest moja twórczość i moje życie. Każdy jest jakiś. DF