

dr Sasha Hamdani

Self-care w ADHD

Ponad 100 skutecznych sposobów
na redukcję stresu, emocjonalną równowagę,
rozwój zawodowy i dobre relacje
na własnych zasadach

Self-care w ADHD

dr Sasha Hamdani

Self-care w ADHD

Ponad 100 skutecznych sposobów
na redukcję stresu, emocjonalną równowagę,
rozwój zawodowy i dobre relacje
na własnych zasadach



REDAKCJA: Dawid Maciejewski
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Zuzanna Ostrowska

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-266-2

Tytuł oryginału: *Self-Care for People with ADHD: 100+ Ways to Recharge, De-Stress, and Prioritize You!*

Self-Care for People with ADHD by Sasha Hamdani, MD
(Copyright © 2023 by Simon & Schuster, LLC)

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa	11
Wprowadzenie	13
ROZDZIAŁ PIERWSZY. Potrzeby emocjonalne	15
Odnajdź to, za co jesteś wdzięczny	16
Stawiaj czoła negatywnym myślom	17
Pozwól sobie zdjąć maskę	18
Zwróć uwagę na swoje wewnętrzne doświadczenia	20
Nie rozpamiętuj straconego czasu	21
Pisz w dzienniku	22
Słuchaj muzyki	24
Zmień swoje podejście do niepowodzeń	25
Wyraź siebie poprzez poezję	26
Porzuć retorykę „supermocy”	28
Poruszaj się w świecie lęku	29
Celebryj małe sukcesy	30
Zrób tablicę wizualizacji	32
Naucz się przebaczać sobie	33
Zastanów się nad swoim ADHD z okresu dzieciństwa	34
Rozpoznaj swoje czynniki wyzwalające	36
Zastanów się nad pozytywnymi cechami i mocnymi stronami	37
Bądź proaktywny w przypadku epizodów depresyjnych ...	38
Zaangażuj się w sprawy społeczne	40
Nie żyj w stanie zaprzeczenia	41
Kontroluj swój gniew	42
Rozpoznaj dysregulację emocjonalną	44

ROZDZIAŁ DRUGI. Potrzeby fizyczne	45
Nawadniaj się	46
Praktykuj jogę	47
Znajdź formę ruchu, którą lubisz	48
Zmień swoją relację z lekami	50
Suplementuj witaminy	51
Idź na spacer	52
Spróbuj stania na głowie	54
Regularnie odwiedzaj lekarza	55
Reguluj spożycie kofeiny	56
Ogranicz objadanie się	57
Znajdź czas na prysznic	58
Stosuj higienę snu	59
Napij się zielonej herbaty	61
Zrób sobie masaż	62
Rzuć palenie	63
Zadbaj o odpowiednią ilość światła słonecznego	65
Ogranicz bodźce	66
Miej zdrową relację z seksem	67
Ogranicz spożycie alkoholu	69
Naucz się odżywiać swój mózg	70
Zadbaj o higienę jamy ustnej	71
Wytańcz to!	72
ROZDZIAŁ TRZECI. Potrzeby psychiczne	73
Zrozum swoją tożsamość	74
Praktykuj głębokie oddychanie	76
Ćwicz cierpliwość	77
Znajdź terapeutę	78
Przeczytaj książkę	80
Twórz sztukę	81

Korzystaj z mediów społecznościowych w sposób terapeutyczny	82
Posłuchaj podcastu	84
Stwórz własną ścieżkę życiową	85
Zwalcz syndrom oszusta	86
Rozpoznaj swoją wrażliwość na odrzucenie	88
Zrozum hiperkoncentrację	89
Zaakceptuj uczucie przytłoczenia	90
Uspokój swój układ nerwowy	92
Otocz się naturą	93
Miej poczucie humoru	94
Zdrzemnij się	96
Odwróć swoją uwagę	97
Pogódź się z innym sposobem myślenia	98
Odłącz się od technologii	100
Sprawiaj sobie przyjemność każdego dnia	101
Spodziewaj się spadków po wzlotach	102
ROZDZIAŁ CZWARTY. Potrzeby społeczne	103
Znajdź społeczność o podobnych poglądach	104
Spędź czas ze zwierzakiem	105
Obalaj mity dotyczące ADHD	106
Naucz się radzić sobie z konfliktami	107
Pomóż edukować innych o ADHD	109
Rób przerwy między obowiązkami	110
Zmniejsz FOMO	111
Bądź świadomy przerywania	113
Kontroluj oversharing	114
Wyeliminuj toksyczne osoby	115
Włącz hobby do aktywności społecznej	117
Zostań wolontariuszem w sprawie, która jest dla Ciebie ważna	118

Zadbaj o komunikację w związku	119
Pielęgnuj przyjaźnie	121
Naucz się przeproszać	122
Nie ukrywaj diagnozy	123
Stwórz kulturę dbania o siebie w swoim otoczeniu	125
Wyjaśnij ADHD bliskim	126
Podjmuj się trudnych rozmów	127
Rozpoznaj autodestrukcję w związkach	129
Uświadom sobie, że „chcesz zadowolić wszystkich”	130
ROZDZIAŁ PIĄTY. Potrzeby zawodowe	131
Naucz się mówić „nie”	132
Wykorzystaj swój urlop	134
Sporządź listę celów zawodowych	135
Naucz się aktywnego słuchania	136
Znajdź dublera	138
Zdecyduj, czy ujawnić ADHD	139
Odsuń na bok perfekcjonizm	140
Pokaż się z najlepszej strony podczas rozmów kwalifikacyjnych	142
Proś o to, czego chcesz	143
Poznaj swoje prawa	144
Stwórz system zarządzania dokumentami	146
Omiń paraliż decyzyjny	147
Nie czuj się przywiązany do konwencjonalnych karier	148
Podjmuj wyzwania	150
Kompensuj słabą pamięć	151
Zarządzaj ślepotą czasową	152
Zarządzaj prokrastynacją	154
Naucz się delegować zadania	155
Naucz się ustalać priorytety	156
Zapobiegaj niepokojowi	158

Zorganizuj swoje miejsce pracy	159
Naucz się zarządzać długoterminowymi projektami	160
ROZDZIAŁ SZÓSTY. Self-care w praktyce	161
Zrozum swoją diagnozę	162
Znajdź odpowiedniego lekarza	163
Poznaj różnych specjalistów	164
Poproś o pomoc	166
Stwórz budżet	167
Rób jedną rzecz na raz	168
Skup się na jednej rzeczy na raz	170
Zmień miejsce pracy	171
Rozpocznij planowanie posiłków	172
Wykreśl coś ze swojej listy rzeczy do zrobienia	174
Pamiętaj o ADHD podczas podróży	175
Kontroluj impulsywność	176
Zapobiegaj rozpraszaniu uwagi podczas jazdy	178
Pościel łóżko	179
Zajmij się bałaganem!	180
Opróżnij umysł przed snem	182
Skup się na postępach, a nie na wynikach	183
Ogranicz czynniki rozpraszające	184
Zacznij stosować metodę „Habit Stacking”	186
Zaplanuj swój dzień poprzedniego wieczoru	187
Stwórz uniform	188
Naucz się radzić sobie z nudą	189
○ Autorce	190

Wprowadzenie

Życie z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) wymaga zwracania uwagi na rzeczy, które dla innych ludzi są codziennością. Zadania i czynności, które niektórym przychodzą bez wysiłku, mogą być trudne do wykonania dla osoby z ADHD. W rezultacie osoby z ADHD muszą nauczyć się dbać o siebie w sposób, który nagradza i wspiera ich mózg, zamiast zmuszać je do dostosowania się do neurotypowego sposobu postrzegania świata. Dlatego, jeśli żyjesz z ADHD, szczególnie ważne jest, abyś znalazł czas na dbanie o siebie.

Rozwijanie zdrowych praktyk dbania o siebie jest częścią behawioralnego radzenia sobie z ADHD. Praktyki te pomagają sprostać codziennym wymaganiom, bardziej świadomie uczestniczyć w życiu i zachować zdrową równowagę psychiczną. W tym miejscu pojawia się książka „Self-Care w ADHD” (Dbanie o siebie dla osób z ADHD). W tej książce znajdziesz ponad sto ćwiczeń związanych z dbaniem o siebie, które dodadzą ci siły, ożywią cię i pomogą osiągnąć najlepszą formę.

Dbanie o siebie w przypadku osób z ADHD to coś więcej niż tylko stereotypowe czynności związane z rozpieszczaniem się – to zbiór technik przetrwania, które pomagają zapobiegać wypaleniu. Techniki te należy ćwiczyć, rozumieć i stosować, ponieważ odpowiedzialność za swoje dobre samopoczucie wymaga dyscypliny.

Oto kilka aktywności, które znajdziesz w tej książce:

- Pozwól sobie zdjąć maskę
- Rozpoznaj swoje czynniki wyzwalające
- Naucz się, jak odżywiać swój mózg
- Zrozum i rozpoznaj hiperkoncentrację

- Rozpoznaj swoją wrażliwość na odrzucenie
- Bądź świadomy zakłóceń
- Odstaw perfekcjonizm na bok

Jako lekarz cierpiący na ADHD, uwierz mi, kiedy mówię, że budowanie zdrowego stosunku do swojej diagnozy jest kluczem do spełnionego życia. Osoby z ADHD są kreatywne, bystre, pełne energii i tworzą tętniącą życiem społeczność, z której powinieneś być dumny. Jeśli podejrzewasz, że możesz mieć ADHD i podczas czytania tej książki złapiesz się na myśli: „Hej, to brzmi jak ja”, porozmawiaj ze swoim lekarzem, aby uzyskać potrzebne wsparcie.

Dbanie o siebie zaczyna się od przekonania, że jesteś wartościowy. Niech ta książka podniesie cię na duchu, potwierdzi twoją wartość i doda otuchy. Przygotuj się więc na doświadczenie uzdrawiającej mocy troski o siebie.

Potrzeby emocjonalne

Osoby z ADHD muszą zwracać szczególną uwagę na swoje potrzeby emocjonalne. Z powodu zaburzeń regulacji emocjonalnej zmagasz się z uczuciami, które wydają się silniejsze, intensywniejsze i trudniejsze do opanowania. Możesz być bardziej podatny na wpływ nastrojów innych osób. Możesz również zmagać się z uczuciem wstydu i winy, ponieważ masz ograniczoną kontrolę nad swoimi reakcjami na sytuacje wymagające emocjonalnego zaangażowania. Dlatego tak ważna jest troska o siebie – działania, które podejmujesz, aby lepiej zrozumieć swoje emocje i poradzić sobie z nimi w zdrowy sposób.

W tym rozdziale dowiesz się, jak dbać o swoje potrzeby emocjonalne. Opisane tu ćwiczenia pozwolą ci lepiej poznać złożoność i subtelne niuanse funkcjonowania mózgu osoby z ADHD oraz nauczą cię, jak wykorzystać tę wiedzę do dbania o swój świat emocjonalny. Te proste i praktyczne ćwiczenia należy powtarzać tak często, jak to konieczne, i włączać je do codziennej rutyny w miarę potrzeby. Kilka ćwiczeń związanych z troską o własne emocje, które znajdziesz w tym rozdziale, to zmiana postrzegania porażki, kwestionowanie negatywnych myśli, świętowanie małych sukcesów i skupianie się na wdzięczności. Reagowanie na swoje potrzeby emocjonalne może na początku nie przychodzić naturalnie, ale staje się łatwiejsze i bardziej satysfakcjonujące, gdy zaczniesz stosować je na co dzień. Regularnie angażując się w emocjonalną troskę o siebie i stosując współczucie wobec siebie, możesz rozwinąć zdrowe mechanizmy radzenia sobie, które znacznie zwiększą twoją radość i poczucie dobrostanu.

Odnajdź to, za co jesteś wdzięczny

Wdzięczność to docenianie tego, co masz i co otrzymujesz. Jest to sposób na uznanie dobra w swoim życiu. Praktykowanie wdzięczności to niezawodny sposób na nawiązanie głębszej więzi z pozytywnymi emocjami, radzenie sobie z przeciwnościami losu i pielęgnowanie zdrowych relacji. Oto kilka wskazówek dotyczących praktykowania wdzięczności:

- **Nie chodzi tylko o wielkie rzeczy.** Bądź świadomy i doceniaj każdą dobrą rzecz – dużą lub małą – która ci się przydarza. Wdzięczność uczy cię zmiany sposobu postrzegania rzeczy: odkrywania i doceniania tego, co dobre, zamiast pomijania tego i skupiania się na tym, co złe.
- **Ćwicz swoją uważność.** Nauka spowolnienia nadaktywnego i zapracowanego umysłu oraz świadomego myślenia o pięciu do dziesięciu dobrych rzeczach, które obecnie się dzieją, może pomóc ci stać się szczęśliwszym i doświadczać głębszej empatii. Dzięki regularnym ćwiczeniom możesz wytrenować swój umysł, aby był bardziej świadomy rzeczy, za które warto być wdzięcznym.
- **Pomagaj innym.** Świadomość tego, gdzie inni ludzie potrzebują pomocy, w połączeniu z możliwością udzielenia im wsparcia, może natychmiast poprawić twoje samopoczucie, co z natury sprawia, że łatwiej odczuwasz wdzięczność. Jest to również dobre przypomnienie, aby doceniać to, co często traktujesz jako coś oczywistego.

Wdzięczność wydaje się być dla nas czymś naturalnym, ale w rzeczywistości jest to umiejętność, którą należy starannie pielęgnować. Kluczem do sukcesu jest poświęcenie na to czasu i regularna praktyka (ja robię to tuż przed snem, podsumowując miniony dzień). Spróbuj pomyśleć o kilku rzeczach, za które jesteś wdzięczny, i już dziś zacznij praktykować wdzięczność.

Stawiaj czoła negatywnym myślom

Większość ludzi prowadzi ciągły dialog ze sobą. Pozytywne rozmowy z samym sobą mogą poprawić nastrój i pewność siebie oraz zwiększyć produktywność. Negatywne rozmowy z samym sobą mogą mieć odwrotny skutek, a w połączeniu z wątpliwościami spowodowanymi ADHD, może być trudno przeformułować sprawy w realistyczny sposób.

Z ewolucyjnego punktu widzenia negatywne myśli są częścią ludzkiego doświadczenia. Jesteśmy zaprogramowani na negatywne nastawienie, co oznacza, że nasz mózg sprawia, że częściej doświadczamy negatywnych niż pozytywnych bodźców. W ten sposób nasz umysł chroni nas przed potencjalnymi zagrożeniami. Jednak jeśli nie będziemy tego kontrolować, negatywne nastawienie może nas wyczerpać.

Stawianie czoła negatywnym myślom to zdyscyplinowana praktyka polegająca na zmianie sposobu myślenia, aby wprowadzić pozytywną zmianę w swoim nastawieniu. Oto kilka wskazówek, które pomogą ci stawić czoła nieustępliwemu wewnętrznemu krytykowi.

- **Bądź świadomy negatywnych monologów wewnętrznych.** Zrozum, czym jest ta myśl, kiedy się pojawia i dlaczego tak się dzieje. Może to być pierwszy krok do zatrzymania tej negatywnej spirali.
- **Podważ swój pogląd.** Pomyśl o konkretnych dowodach, które obalają twój pogląd.
- **Stawiaj wysiłek ponad rezultatem.** Przenosząc nacisk na to, jak bardzo starasz się coś osiągnąć, możesz uwolnić się od katastroficznych myśli dotyczących swoich kompetencji lub umiejętności.
- **Bądź dla siebie miły.** Zaakceptowanie faktu, że nie jesteś doskonały, ale nadal zasługujesz na współczucie wobec samego siebie, jest czymś, z czego wszyscy możemy skorzystać.

Potrzeby fizyczne

Fizyczna troska o siebie to prawdopodobnie to, o czym myślisz, gdy słyszysz ogólne hasło „self-care”. Wszyscy znamy podstawowe zasady: zdrowe odżywianie, regularny ruch i dobry sen. Możesz jednak nie zdawać sobie sprawy, jak duże znaczenie mają te elementy dla funkcjonowania mózgu osoby z ADHD. Być może nie do końca dostrzegasz, jak dbanie o ogólny stan zdrowia wpływa na łagodzenie objawów.

Dbanie o ciało często nie znajduje się wysoko na liście priorytetów – z wielu powodów. Możesz czuć, że nie masz czasu na zmiany albo że droga do bycia „zdrowym” wydaje się przytłaczająco długa. Możesz też ulegać skłonności do natychmiastowej gratyfikacji i porzucać budowanie nawyków, bo nie widzisz szybkich efektów. Być może masz nawet poczucie, że dbanie o siebie to przywilej, na który jeszcze nie zasłużyłeś.

Tymczasem dbanie o siebie nie jest luksusem. To sposób na przetrwanie.

W tym rozdziale znajdziesz aktywności, które pomogą ci odnaleźć własną formę fizycznej troski o siebie. Należą do nich m.in. znalezienie takiej formy ruchu, którą polubisz i będziesz w stanie utrzymać, odpowiednie nawodnienie, dbanie o higienę snu oraz nauka regulowania spożycia kofeiny. Uwaga i wprowadzanie małych, stopniowych zmian w obszarze zdrowia fizycznego mogą znacząco poprawić twoje ogólne funkcjonowanie.

Nawadniaj się

Woda jest niezbędna niemal do każdego procesu biologicznego zachodzącego w organizmie. Odgrywa kluczową rolę w dostarczaniu składników odżywczych do mózgu, dzięki czemu ma on energię do działania. Gdy organizm zaczyna się odwadniać, objętość krwi spada, co prowadzi do obniżenia ciśnienia. Ciało próbuje to kompensować, przyspieszając pracę serca i zmieniając funkcjonowanie nerek, by zatrzymać więcej wody. To ogromny wysiłek tylko po to, by utrzymać podstawowe funkcje życiowe.

Odpowiednie nawodnienie pomaga zapobiegać tak zwanej „mgłę mózkowej”, wahaniom nastroju i zaburzeniom funkcji wykonawczych, które pojawiają się przy niedoborze wody.

Dla osób, które zapominają pić, czują się przytłoczone ilością wody do wypicia albo uważają, że woda „jest nudna”, pomocne mogą być następujące wskazówki:

- **Trzymaj dużą butelkę z wodą w zasięgu ręki i wzroku.** Jeśli stoi przed tobą, istnieje większa szansa, że po nią sięgniesz.
- **Wypij szklankę wody zaraz po przebudzeniu.** To korzystne także dla trawienia – odwodnienie sprzyja zaparciom (a to piekło, którego wolę unikać).
- **Urozmaicaj wodę.** Dodaj owoce. Wrzuć kostki lodu z miętą (świetna opcja!). Zrób lemoniadę. Najważniejsze: po prostu pij tę wodę.

Praktykuj jogę

Kiedy byłam na studiach medycznych (w czasie, gdy zmagalam się z ADHD i całym chaosem życia), trudno było mi zachować poczucie stabilności. W tym stanie kryzysu czułam, że nie mam niczego, czego mogłabym się uchwycić. Próbowałam „zakotwiczać się” w innych ludziach, ale to dawało jedynie chwilową ulgę. Wtedy zaczęłam praktykować jogę.

Z perspektywy neurobiologicznej osoby regularnie ćwiczącej jogę wykazują poprawę funkcjonowania obszarów mózgu odpowiedzialnych za pamięć (hipokamp), regulację emocji (ciało migdałowe) oraz funkcje wykonawcze (kora przedczołowa).

Joga polega na zwalnianiu tempa. Płynne przechodzenie między pozycjami sprzyja głębokiemu oddychaniu, rozciąganiu ciała i skupieniu uwagi. Jej fundamentem jest uważność – być może najcenniejszy element tej formy radzenia sobie z ADHD. Wymaga skierowania uwagi do wewnątrz: na oddech i sygnały płynące z ciała. Słuchając ich, stajesz się bardziej obecny, ugruntowany w chwili i lepiej zdolny do wykorzystania swojej uwagi.

Regularna praktyka uważności pozwala nauczyć się regulowania tych łatwo zapalających się, natrętnych myśli i reagowania na nie w spokojny, zrównoważony sposób. To doskonały sposób na redukcję stresu i holistyczne dbanie o dobrostan.

Potrzeby społeczne

Ludzie potrzebują interakcji społecznych. Dlatego tak ważne jest, aby priorytetowo traktować działania, które pielęgnują nasze relacje z innymi. Osoby z ADHD mają w tej kwestii dwie skrajne tendencje: albo przeładowują swój harmonogram spotkaniami towarzyskim i wypalają się nimi, albo czują się przytłoczone i potrzebują izolacji społecznej. Kluczem do znalezienia właściwej równowagi jest realizacja swoich potrzeb społecznych, dzięki czemu można czuć się spełnionym, nie odczuwając jednocześnie nadmiernego zmęczenia.

Dbanie o siebie w kontekście społecznym obejmuje działania, które pielęgnują relacje z innymi. Niezależnie od tego, czy chodzi o wolontariat, hobby, czy naukę prawidłowej komunikacji z bliskimi, istnieje wiele sposobów na budowanie wspierających więzi.

Większość pomysłów przedstawionych w tym rozdziale dotyczy dbania o relacje społeczne w kontekście wyzwań, jakie niesie ADHD. Obejmują one m.in. naukę nawiązywania znaczących relacji z innymi, odcinania się od tych, które nam nie służą, oraz czerpania energii ze wsparcia społeczności.

Często traktujemy interakcje społeczne jako coś, na co „pozwalamy” sobie dopiero po wypełnieniu naszych obowiązków. Być może warto zmienić to podejście. Włączając dbanie o relacje do codziennego życia, możemy skuteczniej realizować cele i odczuwać większą satysfakcję.

Znajdź społeczność o podobnych poglądach

Jedną z najtrudniejszych rzeczy w radzeniu sobie z ADHD jest poczucie bycia „jedyną osobą na świecie, która tak się czuje”.

Nie jesteś sam. To, czego doświadczasz, jest realne i trudne, a często najbardziej potrzebne jest potwierdzenie, że ten chaos neuronalny jest wspólnym doświadczeniem. Jednym z powodów, dla których zaczęłam korzystać z mediów społecznościowych, było znalezienie swojego miejsca. Chciałam znaleźć społeczność i wsparcie osób, które przeżywają to samo co ja. Byłam pod ogromnym wrażeniem. Społeczność osób z ADHD jest niezwykle silna i dała mi poczucie bezpieczeństwa oraz przestrzeń do nauki i dzielenia się doświadczeniami.

Dzielenie się swoimi doświadczeniami z innymi dorosłymi osobami z ADHD może przełamać poczucie izolacji i dać nadzieję, że można odnieść sukces pomimo diagnozy. A oto wspaniała rzecz w społecznościach internetowych: można je dopasować do własnych potrzeb. Możesz znaleźć profile, grupy lub fora, poruszające zarówno ogólne tematy, jak i bardzo niszowe zagadnienia. Istnieją różne formy wsparcia – dla osób, które próbują zrozumieć swoje objawy, nie mają dostępu do specjalisty, pracują nad zmianą nawyków czy szukają kolejnych kroków po rozpoznaniu ADHD u dziecka.

Istnieją także wydarzenia, w których można osobiście uczestniczyć i które oferują wsparcie dostosowane do indywidualnych potrzeb. Istnieją programy, takie jak Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (CHADD), organizujące lokalne wydarzenia networkingowe i edukacyjne. Szkoły i uczelnie również mogą być źródłem informacji o grupach wsparcia i możliwościach nawiązywania kontaktów. A jeśli ich nie ma – załóż własną grupę! Potrzeba wsparcia i „znalezienie swoich ludzi” jest tak duża, że taka inicjatywa szybko może się stać ważnym miejscem dla innych.

Spędź czas ze zwierzakiem

Mam dwa koty, Hazel i Daphne, które są najbardziej lojalnymi, kochającymi i intuicyjnymi emocjonalnie zwierzętami na świecie. Mówię ludziom, że ich adopcja ustabilizowała moje życie. Powiem wam dlaczego.

Osoby z ADHD mają wiele wewnętrznych trudności z zarządzaniem czasem, utrzymaniem porządku i poczuciem przytłoczenia. Zwierzęta domowe mogą pomóc w wprowadzeniu pewnej struktury dnia. Jedzą regularnie, oczekują spacerów o określonych porach i mają konkretne potrzeby związane z załatwianiem się. Włączenie tych elementów sprawia, że stajesz się bardziej świadomy czasu i łatwiej trzymasz się harmonogramu.

ADHD często objawia się również trudnościami w utrzymaniu koncentracji i nadpobudliwością. Ludzie mogą zmagać się z niepokojem i nadmiarem energii. Posiadanie zwierzęcia zachęca do wyjścia z domu i rozładowania części tej energii razem z nim.

Głównym powodem, dla którego prawie zawsze popieram posiadanie zwierzęcia, jest to, że ilość miłości i wsparcia emocjonalnego, jakie od niego otrzymujesz, jest niezrównana. Życie z ADHD może sprawiać, że czujesz się odizolowany. Radzenie sobie z wieloletnią frustracją związaną z ciągłym odrzucaniem i krytyką może poważnie zranić twoją samoocenę. Zwierzęta nie przejmują się niuansami, tym, jak poszło ci w pracy, ani tym, czy zachowywałeś się nieco dziwnie podczas spotkania. One po prostu cię kochają. Nie potrafię wymyślić nic bardziej zdrowego.

Decyzja o posiadaniu zwierzęcia powinna być dobrze przemyślana – warto się na nią zdecydować dopiero wtedy, gdy jesteś gotowy zapewnić mu dobry dom. Jeśli jednak to odpowiedni moment, zwierzę może być wspaniałym dodatkiem do twojego życia.

Obalaj mity dotyczące ADHD

Chciałabym, aby ADHD było lepiej rozumiane w naszym świecie. Problemem nie jest brak informacji, ale ogromna ilość błędnych informacji. Rozmawiając o ADHD z przyjaciółmi i rodziną, czasami stajemy przed dylematem, jak w delikatny, niekonfrontacyjny sposób odnieść się do tych nieścisłości. Naszym celem jest, abyśmy czuli się lepiej rozumiani, wykorzystując informacje oparte na dowodach naukowych do wzmocnienia naszych relacji.

Oto kilka popularnych mitów i kilka trafnych argumentów, które mogą im przeciwdziałać:

- **Mit 1: „ADHD nie istnieje”.** National Institutes of Health (Narodowe Instytuty Zdrowia), Centers for Disease Control and Prevention (Centra Kontroli i Zapobiegania Chorobom) oraz American Psychiatric Association (Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne) uznają ADHD za schorzenie. Jest to jedno z najczęstszych zaburzeń w dzieciństwie i większość osób z niego nie wyrasta.
- **Mit 2: „Osoby z ADHD nie są w stanie się skupić”.** Fakt: ADHD jest bardziej problemem z regulacją uwagi niż jej brakiem. Jeśli osoby z ADHD są naturalnie zaangażowane i zainteresowane czymś, potrafią skupić się na tym tak intensywnie, że reszta świata znika (hiperkoncentracja).
- **Mit 3: „Musisz tylko bardziej się starać”.** Fakt: ADHD nie jest problemem związanym z motywacją ani lenistwem. Osoby z ADHD nie są w stanie przezwyciężyć swoich objawów wyłącznie siłą woli. To tak, jakby powiedzieć osobie noszącej okulary, żeby po prostu „lepiej widziała”.

O Autorce



Dr Sasha Hamdani jest certyfikowaną psychiatrą i specjalistką kliniczną w zakresie ADHD. W liceum założyła organizację non-profit World Harmony Online, której celem jest stworzenie świata bez przemocy i niesprawiedliwości oraz zapewnienie wszystkim dostępu do technologii, opieki zdrowotnej i edukacji. Następnie została przyjęta na sześćioletni przyspieszony program studiów licencjackich i medycznych na Uniwersytecie Missouri w Kansas City, odbyła staż psychiatryczny w ramach programu psychiatrycznego Uniwersytetu Arizony, w Phoenix i ukończyła ostatni rok szkolenia na Uniwersytecie Kansas. Obecnie prowadzi prężną prywatną praktykę w Kansas City, gdzie przyjmuje pacjentów w wieku od szóstego roku życia. Dr Hamdani ma również liczne grono obserwujących w mediach społecznościowych – na Instagramie i TikToku (@thepsychdoctormd) – gdzie przełamuje stereotypy i dostarcza przystępnych informacji na temat ADHD z unikalnej perspektywy osoby, która była zarówno pacjentką, jak i lekarzem. Niedawno została zaproszona do udziału w debacie okrągłego stołu Healthcare Leaders in Social Media (Liderzy Ochrony Zdrowia w Mediach Społecznościowych) w Białym Domu. Obecnie współpracuje z wiceprezydentem oraz Chirurgiem Generalnym* nad rozwiązaniem problemu wypalenia zawodowego w służbie zdrowia.

* Chirurg Generalny USA (ang. Surgeon General) to główny rzecznik zdrowia publicznego w rządzie federalnym, który zapewnia Amerykanom naukowe wytyczne poprawiające zdrowie (przyp. wyd. pol.).



Dr Sasha Hamdani jest psychiatrą ze zdiagnozowanym ADHD. Przełamuje stereotypy i dostarcza informacje oparte na dowodach naukowych na temat neuroróżnorodności. Dzięki temu w swojej pracy łączy perspektywy lekarza i pacjenta.

Masz wrażenie, że większość poradników o produktywności i relaksie została napisana dla osób, których mózgi działają inaczej niż twój? Masz rację. Typowe strategie self-care zawodzą przy ADHD, prowadząc jedynie do frustracji i poczucia winy. Poznaj ponad 100 strategii, które uwzględniają neuroatypowy styl funkcjonowania.

Dzięki tej książce:

Odzyskasz kontrolę nad emocjami – poznasz techniki, które pomogą ci wyciszyć lęk, radzić sobie z wybuchami złości oraz poczuciem przytłoczenia.

Zbudujesz realistyczne rutyny – zamiast wielkich planów, które porzucisz po tygodniu, wdrożysz małe nawyki wspierające organizację pracy i odpoczynku.

Nauczysz się dbać o regenerację – w sposób dostosowany do twojej wrażliwości na bodźce.

Poprawisz relacje z innymi – dowiesz się, jak komunikować swoje potrzeby i stawiać granice bez poczucia winy.

To praktyczna instrukcja radzenia sobie z ADHD u dorosłych i dzieci, która pomoże ci przekuć neuroróżnorodność w atut i poczuć się dobrze we własnym ciele.

Patroni:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

hipoalergiczni



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-8429-177-1



9 788384 291771