

ADHD nemusí vypadat jako ADHD!

ADHDstrategie.cz

<https://www.facebook.com/adhdstrategie/>

- ✿ Byla jsem **hodná, zasněná holčička**. I snaživá a šikovná.
- 📁 Potřebuji **novost, zajímavost, naléhavost** nebo **smysl**.
- 👂 Lidé si často myslí, že jsem **divný/á**.
- 🕒 „Za deset minut“ se změnil na tři hodiny. Kam ten čas mizí?
- 🐝 V hlavě běží **dvacet myšlenek najednou** – jako včelíčky v úlu.
- ♣ **Myslím jinak, rozvětveně**. Jedna myšlenka vede k 5 dalším.
- 🦋 Jsem schopný/á **neuvěřitelného soustředění i rozptýlení**.
- 👋 **Neskutečný odpor k tlaku**. Z úzkostí a psychických bloků.
- 🪑 **Neposedím**. Vrtím **nohama nebo rukama**.
- 🏃 Potřebuju pohyb, změnu, akci, abych se **dokázal/a soustředit**.
- 👤 Nebo se nepotřebuju hýbat (**bez vnější hyperaktivity**).
- 🎞 Může být **hlemýžď** (zpomalený film) i **šílená pobíhající fretka**.
- 🗨 **Zapomenu** informaci během **pár vteřin**.
- 📄 Odejdu pro jednu věc a vrátím se se třemi jinými.
- 🗣 Moje **emoce** bývají **divočejší**, než by „odpovídalo situaci“.
Jsem **citlivější**, než dávám najevo.
- 📦 **Vím, co mám udělat**. Jenom se k tomu **nedokážu dokopat**.
- 🚗 Chybí mi startér, brzda, spojka nebo navigace.
- ⚡ Někdy **nezvládnou začít**, jindy mě **nejde zastavit**.
- 📖 **Problém přecházet mezi činnostmi** – zaseknu se a nepřejdu.
- 🗨 **Přeskakuju** od tématu k tématu, mezi úkoly i myšlenkami.
- 📁 Začínám **nové projekty**, nové koníčky, nové nápady.
- 📦 Mnohé **nikdy nedokončím**, nejde se k nim vrátit. (Diplomku!)
- 🗨 **Pořád něco hledám**. Klíče, telefon, bundu, myšlenku.
- 🚽 **Zapomínám jíst, pít** nebo jít na **záchod**.
- 💧 **Uvívnu u zájmu** nebo práce **celé hodiny** – **hyperfokus**.
- 🗨 **Přestávám vnímat svět** kolem sebe i **existenci času**.
- 🗨 **Bojuju s chozením spát** i se **spaním**. Málo/moc, často **sova**.
- 🌙 Ráno neumím začít, večer neumím přestat.

- 🗨 **Skáču do řeči** (bojím se, že zapomenu myšlenku).
- 🗨 **Nezastavím pusku**. Nebo **neřeknu nic**.
- 🗨 **Ztratím nit** uprostřed věty.
- 😞 **Nízké sebevědomí** pod bodem mrazu.
- 🗨 **Perfekcionismus**. Potěšit každého.
- 🗨 **Radši nezačnu**, než to **udělat špatně**.
- 📄 Odejdu **něco udělat...** a **zapomenu** co.
- 📅 **Diář** si pořídím. A pak na něj **zapomenu**.
- 📞 **Odkládám** telefonáty i práce celé **týdny**.
- 📅 **Organizace, plánování** a **dodržování** mi dávají zabrat.
- 🏔 **I malý úkol** někdy působí jako **výstup na Everest** (i školní).
- 🗨 Otevřít dopis může být ještě těžší než napsat tu diplomku.
- 🗨 **Úklid? Chlívek!** – **Neumím udržet pořádek**. Ale někdy ano.
- 🕒 **Nestíhám**. Chodím pozdě, dobíhám s vyplazeným jazykem.
- 🗨 **Nerozumím** vždycky, **proč lidé reagují tak**, jak reagují.
- 🔍 Jsem **strašně zvědavý/á**. Mnohým otázkám prostě neodolám.
- 👂 **Hypersenzitivita: Zvuky, doteky, pachy, chutě, švy** k zešílení.
- 🌟 Vrhnu se **za každým zajícem** – **impulz** přijde a **akce** už běží.
- 🗨 **Maskuju**, aby moje **potíže a jinakost nebyly vidět**.
- 🗨 Jsem **vyčerpaný/á** z věcí, co **ostatním** připadají **jednoduché**.
- 😞 Ostatní **netuší, kolik úsilí** mě stojí fungovat.
- 🌟 **Vypadám líně**. Ve skutečnosti jsem **přetížený/á**.
- 😞 **Pořád** se za něco **stydím**. I za věci, které **neumím ovlivnit**.
- 🌟 Jedna **kritika nebo zamračení bolí** celý den. **Týden**. Měsíc.
- ♥ Mám pocit, že **selhávám** v tom, co **ostatním jde samo**.
- 🗨 **Vnitřní kritik** v mé hlavě mě za všechno seřvává celý den.
- ♥ **Chytrý/á, kreativní, schopná** a **pracovitá**, jen **funguju jinak**.
- 🗨 **Klíčová je psychika** – **úzkosti, deprese, hypersenzitivita, poruchy spánku, hypermobilita**. A všemožné **zdravotní potíže**.

