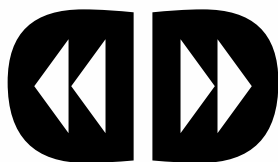


Avantajul ADHD



De ce creierul tău diferit
este superputerea ta

Anders Hansen



Traducere din suedeză de Alin-Daniel Dragomir

Cuprins

Prefață	8
1. Cele două fețe ale aceleiași monede	10
2. O lume mai plictisitoare	24
3. Călători nativi	46
4. Un motor al curiozității	68
5. Visători creativi cu ochii deschiși	78
6. Captivare totală – hiperconcentrare	104
7. Depășirea limitelor – antreprenoriat	120
8. Medicamentul natural pentru ADHD – mișcarea	136
9. Școala – o nouă invenție	158
10. Epidemia vremurilor noastre	174
Postfață	199
Scurt glosar	203
Surse	207
Mulțumiri	217

Prefață

ADHD-UL ESTE REAL. ADHD-ul nu este un diagnostic „inventat”. Dacă există un lucru pe care trebuie să îl reții din carte, acesta este. ADHD-ul constituie un ansamblu de trăsături de personalitate înnăscute, în mare parte influențate de factori biologici – trăsături de personalitate care, din punct de vedere istoric, ar fi putut fi atât de benefice pentru oameni încât este posibil să le datorăm existența noastră. Aceste trăsături au avut un rol, probabil, în reușita noastră de a părăsi Africa și a coloniza întreaga lume. Însă ADHD-ul nu a adus avantaje doar în trecut, ci poate oferi avantaje semnificative în continuare.

În paginile acestei cărți, voi evidenția modul în care ADHD poate fi ca o cutie unică de instrumente, atât timp cât este gestionat corespunzător. Cu toate acestea, nu intenționez să banalizez această problemă în niciun fel – nu ar trebui să se creadă că a avea ADHD este floare la ureche. Aș fi primul care ar trebui să recunoască acest lucru, având în vedere că am văzut un număr mare de exemple în acest sens. Problemele nu pot fi ignorate.

În calitate de medic psihiatru, datoria mea este de a ajuta oamenii cu problemele determinate de diverse afecțiuni psihiatrice. Așadar, de ce consider că este important să vorbim despre beneficiile ADHD? Pentru că primii 15-20 de ani din

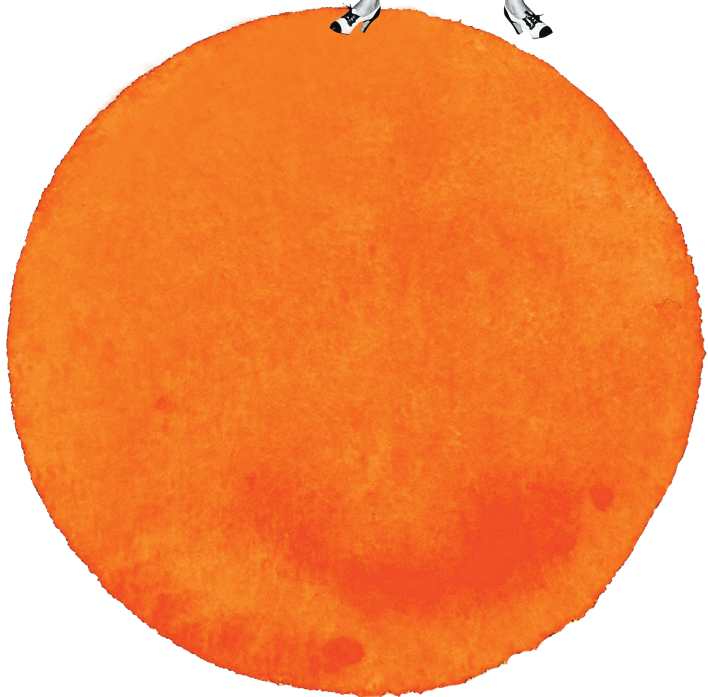
viața unei persoane au un impact major asupra modelării restului vieții acesteia, în special în ceea ce privește imaginea de sine. Persoanele cu ADHD sunt integrate foarte rar în societatea modernă și nu sunt integrate în special la școală, ceea ce adesea are repercusiuni negative.


Persoanele care au performanțe mai slabe decât colegii lor de clasă și sunt comparate pentru prima dată în viața lor cu altele se simt adesea ca fiind proaste și, în general, inutile. Am văzut mult prea des în activitatea mea ce impact are neîncrederea în sine, pe tot parcursul vieții, și acesta este aspectul pe care vreau să încerc să îl schimb.

Pentru a putea valorifica aspectele pozitive ale ADHD-ului este adesea nevoie de mult efort. Primul pas constă în a obține o înțelegere mai profundă a ADHD-ului, recunoscând potențialele beneficii pe care acesta le poate oferi și identificând strategii pentru a spori și a profita de aceste beneficii. Această carte te va îndruma exact în acest sens. Cu toate acestea, nu este un manual care să acopere toate aspectele imaginabile ale ADHD-ului, pentru că unul ca acesta ar trebui să aibă mii de pagini. În schimb, este o lucrare de popularizare a științei care evidențiază o altă perspectivă a celui mai cunoscut diagnostic al vremurilor noastre și modul în care acesta poate fi transformat, de fapt, într-un avantaj – dacă știi cum să îl gestionezi.

Anders Hansen

CAPITOLUL 1
**Cele două fețe ale aceleiași
monede**





CE ESTE ADHD-UL, de fapt? Da, cu siguranță ne putem pune această întrebare. Este o boală? O dizabilitate? O superputere? Este o invenție a companiilor farmaceutice pentru a vinde medicamente? Sau poate este rezultatul faptului că suntem asaltați de o avalanșă digitală de informații pentru care creierul nostru nu a fost conceput ca să o poată gestiona?

La o căutare a termenului „ADHD” pe internet, obținem 64 de milioane de rezultate! Și se pare că există la fel de multe opinii ca numărul de postări de pe internet despre cel mai cunoscut și mai controversat diagnostic medical al vremurilor noastre. Anual, milioane de persoane primesc acest diagnostic – deși în urmă cu 30 de ani acesta nici măcar nu exista. Cu alte cuvinte, nu este greu să fim derutați și să ne simțim copleșiți de atâtea opinii, însă eu sper să reușesc să clarific acest aspect.

Să începem cu începutul: care sunt criteriile pentru ca cineva să fie diagnosticat cu ADHD? În esență, este vorba despre a avea probleme în trei domenii: concentrare, hiperactivitate și impulsivitate.

Dezavantajele ADHD pot implica următoarele:

- dificultăți în menținerea concentrării
- tendința de a fi ușor distras

- probleme în urmarea instrucțiunilor
- dificultăți în ascultarea activă a celorlalți
- dificultăți de organizare și planificare
- dificultăți în a sta locului
- tendința de a-i întrerupe frecvent pe ceilalți
- dificultăți în a aștepta să îți vină rândul
- nerăbdare
- stare constantă de agitație, ești mereu „în funcțiune” – ca un motor mereu pornit
- nevoia constantă de stimulare
- tendința de scuturare a picioarelor și jucatul cu diferite obiecte – activitate motorie

Te recunoști pe tine sau pe cineva cunoscut în acestea? Nu ar fi de mirare dacă da. Fiecare dintre noi are, într-o măsură sau alta, aceste trăsături și se situează la un anumit nivel pe o „scală ADHD”. Unii au multe dintre aceste comportamente și, implicit, se plasează la un nivel înalt pe această scală, ca în cazul meu. Alții aproape că nu le au deloc și se află la un nivel mai jos pe această scală. Există și o mică parte dintre aceștia, care manifestă trăsături atât de puternice – și, mai ales, se confruntă cu probleme atât de serioase în urma a acestora – încât necesită un proces de diagnosticare pentru ADHD și un tratament.

Mai aruncă o privire asupra listei. Faptul că toate aceste caracteristici conduc la dificultăți nu este surprinzător. Pentru ca un diagnostic psihiatric să fie luat în considerare, trebuie să genereze probleme, dar asta nu înseamnă că ADHD aduce doar probleme. Există încă o listă care evidențiază aspectele pozitive și despre care se vorbește mult prea puțin.

Avantajele ADHD constau în:

- capacitatea de a fi întreprinzător

- abilitatea de a fi asertiv – a reuși să îndeplinești sarcini
- a fi energetic – ai o energie aproape nelimitată
- creativitate și capacitatea de a gândi diferit
- neînfricare și îndrăzneala de a încerca lucruri noi
- curiozitate
- flexibilitate
- abilitatea de hiperconcentrare
- încăpățănare – nu te dai bătut, continui să lupți
- simț al intuiției și criticii
- gândire laterală – capacitatea de a vedea lucrurile din noi puncte de vedere
- abilitatea de a trece peste eșecuri și a nu stărui asupra greșelilor

Această carte se concentrează pe aspectele pozitive – adică pe avantaje. De ce este necesară o astfel de carte? Oare nu s-a scris deja destul despre ADHD? După mine, cu cât acordăm mai multă atenție problemelor și tindem să uităm aspectele pozitive, cu atât mai mare este riscul de a genera noi probleme pentru persoanele cu ADHD. Prin probleme noi mă refer în primul rând la încrederea scăzută în sine și la sentimentul că multe uși din viață ne sunt închise. Că există limite pe care nu le putem depăși.

Pe de altă parte, dacă ne concentrăm asupra listei cu avantaje, consider că rezultatul poate fi chiar opusul: un nivel mai înalt de încredere în sine și convingerea că multe uși ne sunt, de fapt, larg deschise. ADHD înseamnă că ai o cutie de instrumente diferită – și unică – pe care trebuie să înveți să le folosești.

În același timp, doresc să subliniez că lista aspectelor pozitive reprezintă o generalizare brută. Nu toți cei care au ADHD manifestă toate aceste caracteristici – la fel cum nu toți se

confruntă cu toate aspectele de pe „lista de probleme”. Cu toate acestea, este clar faptul că trăsăturile pozitive din listă sunt mai frecvente în rândul persoanelor cu ADHD, comparativ cu restul populației generale.

ADHD-ul este o mare zonă gri

„Am ADHD, nu-i așa?” Aflat în fața mea la clinică, băiatul de 23 de ani mă privea aproape implorând. Era evident că se așteptase să plece acasă cu un diagnostic de ADHD după evaluarea pe care tocmai o terminase. Când am menționat că nu îi pot da un astfel de diagnostic, i-a fost greu să-și ascundă dezamăgirea.

„Este adevărat că prezinți anumite trăsături specifice ADHD”, i-am spus, fără să fi putut detecta vreun semn că dezamăgirea s-ar fi estompat. „Adevărul este că toți avem trăsături de ADHD și ne regăsim pe o scală ADHD. Probabil că te situezi deasupra nivelului mediu pe această scală, dar nu ai simptome și probleme suficient de pronunțate încât să justifice un diagnostic.” Părea și mai confuz. „Cum adică *trăsături* ale ADHD? Ori ai ADHD, ori n-ai, nu-i așa?”

Tânărul exprima una dintre cele mai mari concepții medicale greșite ale vremurilor noastre: ori este ADHD, ori nu este deloc ADHD. În apărarea lui, nu este surprinzător că are această perspectivă. Nu trece o zi fără ca mass-media să nu se refere adesea la ADHD ca la un diagnostic la fel de clar definit precum SIDA sau infarctul.

Deși ADHD este recunoscut ca o afecțiune medicală, acest lucru nu înseamnă că poate fi trasată o delimitare clară între sănătos și bolnav. Fără să aibă elemente comune, atât infecția cu HIV, cât și ADHD sunt diagnostice medicale. Însă nu există conceptul de a avea o formă „ușoară” a infecției cu HIV, așa

cum există în cazul ADHD. În cazul SIDA, ori o ai, ori nu o ai. În mod cert însă, poți avea „puțin” ADHD.

Putem compara ADHD cu înălțimea oamenilor. Nu toți sunt *fie* scunzi, *fie* înalți, ci majoritatea oamenilor se află undeva între aceste extreme. Același lucru este valabil și în cazul dificultăților de concentrare, al impulsivității și al altor simptome ale ADHD, care, precum înălțimea, sunt distribuite în mod natural în rândul populației. Unii oameni nu au aproape nicio problemă de concentrare, în timp ce alții au mari dificultăți. Însă majoritatea oamenilor se situează undeva la mijloc.

Deci unde se trasează granița dintre ADHD și problemele „normale” de concentrare? Păi, aceasta este întrebarea de un milion de euro. Care este granița dincolo de care un bărbat este considerat înalt? La 1,89 metri? Sau la 1,84 metri? Nu există niciun răspuns clar la această întrebare.

La fel, nu există un răspuns direct cu privire la stabilirea hotarelor ADHD. Nu există nici teste de sânge și nici radiografii care să ne confirme că avem ADHD. În schimb, este utilizată o listă de verificare a simptomelor care trebuie îndeplinite. Pe lângă a avea pur și simplu dificultățile în ceea ce privește concentrarea, controlul impulsurilor și hiperactivitatea, toate menționate mai devreme, acestea ar trebui să provoace și probleme în viața de zi cu zi. Și nu ar fi suficient să avem probleme doar la școală, de exemplu – care ar putea fi din cauză că mediul școlar este unul precar –, ci problemele ar trebui să se manifeste atât acasă, cât și la școală sau la locul de muncă. De asemenea, ar trebui să fi fost prezente încă din copilărie, deoarece ADHD nu este ceva ce se dobândește odată cu înaintarea în vârstă. Este ceva ce ai pe tot parcursul vieții.

Așadar, pentru a fi diagnosticat cu ADHD, trebuie să ai probleme *grave* de concentrare și impulsivitate. Dar ce presupune aceasta? Este posibil să nu fi avut ADHD dacă ai avut probleme

de concentrare, dar ai reușit să obții o diplomă de studii superioare? Din păcate, nu există un răspuns categoric la această întrebare.

Ce înseamnă dificultăți de concentrare „normale” și ce înseamnă ADHD este deci, în practică, o zonă gri. În ultimii ani am asistat la o schimbare a graniței dintre dificultățile „normale” de concentrare și ADHD, din ce în ce mai multe persoane fiind adăugate pe lista celor cu ADHD. Încet, dar sigur, am ajuns să credem că toți copiii agitați, plini de viață – și, de altfel, și adulții – au ADHD. Și, drept urmare, am ajuns să credem că soluția acestor probleme sunt diagnosticele și medicamentele. Dacă am face o comparație cu evaluarea înălțimii, este ca și cum am reduce în fiecare an pragul pentru a fi considerat înalt.

*Un copil iubit are mai multe nume**

Dificultățile de concentrare și hiperactivitatea nu sunt nici pe departe ceva nou sub soare. Acestea au existat de-a lungul întregii istorii umane. Termenul ADHD – *attention deficit hyperactivity disorder* (tulburare de deficit de atenție și hiperactivitate) – a fost introdus în anii 1980, dar atunci nu a fost prima dată când a fost diagnosticat acest tip de tulburare. De-a lungul timpului, astfel de afecțiuni au avut mai multe denumiri diferite. La sfârșitul secolului al XVIII-lea, medicul scoțian Alexander Crichton a numit simptomele „neliniște mentală”, subliniind în mod explicit cum unii elevi se plictiseau atât de tare în orele de gramatică încât nici măcar amenințarea cu bătaia nu-i mai putea determina să fie atenți la lecții. „Fiecare

* În suedeză, *Kärt barn har många namn*. Sensul acestei expresii este că pentru ceva sau cineva care este foarte valorizat sau apreciat, oamenii tind să folosească mai multe nume sau apelative. Este o modalitate de a sublinia importanța sau dragostea pentru acel lucru sau persoană (n.t.).

DISPARE ADHD ODATĂ CU ÎNAINȚAREA ÎN VÂRSTĂ?

Pe vremuri, se credea că numai copiii pot avea ADHD și că aceasta dispărea pe măsură ce aceștia cresc. Acum știm că nu este așa, știm că ADHD-ul continuă să se manifeste și la maturitate, la mai mult de jumătate dintre cei care îl manifestă în copilărie. Însă aceasta se manifestă ușor diferit la adulți. Printre altele, simptomele de hiperactivitate tind să scadă, în timp ce dificultățile de concentrare persistă. Dar cum rămâne cu cealaltă jumătate – restul persoanelor se vindecă în timp? Posibil, dar adevărul este că nu putem ști. Clar este însă că zonele creierului (inclusiv lobul frontal) esențiale pentru concentrare și controlul impulsurilor se maturizează târziu. Adesea, acestea nu sunt pe deplin dezvoltate înainte de vârsta de 25 de ani. Aceasta poate fi o explicație pentru dispariția particularităților ADHD la unii indivizi.

Consider, de asemenea, că mai există un alt motiv pentru care ADHD-ul este mai frecvent la copii decât la adulți: adulților le este mai ușor să preia controlul asupra vieții lor. Un adult care nu are răbdare și este agitat poate evita un loc de muncă în care precizia și rutina sunt esențiale. Adultul poate alege să facă ceva în care sunt valorificate alte calități. Prin contrast, copiilor le este limitată posibilitatea de alegere a modului în care își trăiesc viața. Copiilor care nu se integrează în clasa lor le este greu – acea flexibilitate care le-ar permite să își controleze viața de zi cu zi lipsește adesea acolo.

profesor din școlile publice trebuie să fi observat că există elevi pentru care ariditatea și dificultățile orelor de latină și greacă sunt atât de dezgustătoare încât nici teroarea nuielei, nici indulgența de orice fel nu le pot stârni atenția.”

La 100 de ani după Crichton, eticheta foarte eronată de „control motor deficitar” a fost folosită în contextul a ceea ce astăzi numim ADHD. În anii 1940 a ajuns să fie considerată o afectare minimă a creierului, sau MBD, o denumire posibil și mai eronată, care, din păcate, este încă folosită uneori. Ulterior, în anii 1970 și 1980, a primit denumirea de DAMP – *deficits in attention, motor control and perception* (deficit de atenție, control motor și percepție) – înainte de a deveni ADHD.

Diferențele în diagnostic nu sunt doar niște curiozități istorice. În domeniul psihiatriei, proporția de populație considerată ca îndeplinind criteriile acestui diagnostic a fluctuat semnificativ, deși, în esență, acestea au descris același lucru. De exemplu, în trecut, se estima că 1% dintre copii aveau MBD. Ulterior, pentru DAMP, estimările variaua între 2 și 5%, în timp ce, în SUA, 11% dintre copii și adolescenți sunt diagnosticați cu ADHD în zilele noastre. Cu discrepanțe atât de mari, poate că nu este de mirare că denumirea diagnosticului s-a schimbat periodic. Nu pare deloc credibil să spui mai întâi că 1% dintre pacienți suferă de MBD, pentru ca apoi să schimbi acest procent în 5 sau 10%.

Fluxul constant al denumirilor arată zona gri pe care am descris-o, în care hotarele a ceea ce constituie un diagnostic au fost mutate progresiv. Diferitele denumiri folosite pentru diagnostice arată, de asemenea, variația percepției asupra a ceea ce numim acum ADHD, de la lipsuri în procesul de formare până la o leziune cerebrală. Să sperăm că vom ajunge la concluzia că toate diagnosticele istorice au fost mai mult sau mai puțin eronate și că ADHD-ul reprezintă, de fapt, o

manifestare obișnuită a comportamentului uman. Pur și simplu un ansamblu de trăsături de personalitate care au avut un rol semnificativ în dezvoltarea noastră ca specie și care, în contextul societății moderne, pot fi atât avantajoase, cât și dezavantajoase.

Avem, de asemenea, caracteristici ale altor diagnostice

Ca și cum nu ar fi fost suficient faptul că fiecare dintre noi prezintă anumite trăsături asociate cu ADHD, avem și caracteristici specifice altor diagnostice psihiatrice. Avem, de asemenea, caracteristici bipolare, ceea ce ne plasează și pe această scală. O persoană care prezintă puține trăsături bipolare are o dispoziție stabilă, în timp ce la o persoană cu trăsături accentuate dispoziția va fluctua foarte mult (a fi bipolar nu înseamnă că dispoziția ta fluctuează de la o zi la alta, ci mai degrabă de la o lună la alta, variind între depresie și exaltare). De asemenea, fiecare dintre noi are mai multe sau mai puține trăsături din spectrul autismului și, astfel, ne situăm și pe această scală. Desigur, aceasta nu înseamnă că toată lumea este bipolară și suferă de autism, ci că diagnosticele sunt adesea dificil de stabilit.

Pare complicat? Este. Natura umană *este* complicată! Dar, de fapt, nu este mai diferit decât a fi înalt sau scund, slab sau gras. Grijuliu sau egoist. Extrovertit sau introvertit. Majoritatea oamenilor nu se află la extreme în aceste caracteristici, ci se află undeva în zona mediană.

Important este să evităm generalizările excesive. Nu toți cei care suferă de ADHD sunt la fel, la fel cum nici restul oamenilor nu sunt la fel. Suntem ființe prea complexe pentru a putea fi reduse la un simplu diagnostic.

Un diagnostic – cauze biologice multiple

Toți oamenii prezintă așadar mai multe sau mai puține caracteristici ale ADHD. Pentru a complica și mai mult lucrurile, cercetările arată că ADHD-ul poate fi cauzat de o varietate de factori la nivelul creierului. La prima vedere, acestea seamănă destul de mult cu dificultățile de concentrare, impulsivitatea și hiperactivitatea. De aceea le punem laolaltă și le etichetăm pe toate la fel. Pentru a continua comparația cu SIDA: dacă ai SIDA, ești infectat de un virus și aproape toți cei care sunt infectați sunt purtători ai aceluiași virus. Nu și în cazul ADHD. Doar pentru că ADHD-ul este un diagnostic medical, am tinde să credem că ar trebui să fie bine definit și să aibă aceeași cauză fundamentală la toată lumea, dar nu este așa.

Dar, stai un pic, aceasta este o carte despre *avantajele* ADHD! Ce legătură au zonele gri – ca să nu mai vorbim de probleme grave precum infecția cu HIV – cu asta? Ceea ce vreau să înțelegi înainte de a merge mai departe este că e greu să trasăm granițele a ce este ADHD. Deoarece cu toții avem mai multe sau mai puține particularități ale acestuia, ceea ce prezintă în carte nu se va aplica doar persoanelor cu ADHD, ci și multor alte persoane.

Pentru a putea înțelege mai bine acest lucru vom începe prin a ne concentra asupra organului în care apar toate gândurile, sentimentele și comportamentele tale. Organul care ești tu: creierul tău.

ESTE ADHD-UL MAI FRECVENT ÎN RÂNDUL BĂIEȚILOR?

Mai mulți băieți decât fete sunt diagnosticați cu ADHD, dar oare înseamnă acest lucru că mai mulți băieți au, de fapt, ADHD? Nu putem afirma cu certitudine. Fetele care se confruntă cu ADHD întâmpină dificultăți în ceea ce privește concentrarea și se străduiesc să-și redirecționeze atenția, însă deseori nu manifestă aceeași extroversiune și hiperactivitate ca băieții. Această diferență poate face ca problemele lor să nu fie la fel de evidente, existând astfel riscul ca fetele cu ADHD să fie ignorate și să nu primească sprijinul necesar.

ADHD SAU ADD – CARE ESTE DIFERENȚA?

Dacă te confrunți cu probleme serioase de concentrare și ai tendințe impulsive, fără a manifesta hiperactivitate, ai putea avea ADD – tulburare de deficit de atenție. Persoanele cu ADD sunt adesea percepute ca fiind distrase și visătoare. De obicei, acestea nu întâmpină dificultăți în a sta liniștite și, astfel, ADD nu iese în evidență la fel de clar ca ADHD – când o persoană care este hiperactivă atrage rapid atenția. O persoană cu ADD nu iese în evidență la fel de mult la școală, de exemplu, ceea ce face ca ADD să fie adesea complet ignorat sau diagnosticat mai târziu în viață. Similar cu ADHD, distincția exactă între ceea ce reprezintă ADD și problemele „normale” de concentrare și impulsivitate nu este întotdeauna clar definită.