

SHANNA PEARSON

INVIZIBILUL ADHD

**Un ghid practic de gestionare a emoțiilor
și a vieții de zi cu zi pentru femeile inteligente,
dar copleșite adesea de responsabilități**

Cuvânt-înainte de Dr. Daniel G. Amen

Traducere din limba engleză de
DIANA BOTESCU

EDITURA SERRANY

BRAȘOV • 2026

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte de dr. Daniel G. Amen</i>	9
Introducere: „De ce nu poți doar să...?”	13
Partea I („Ce”): Creierul tău cu ADHD	
1. Creierul tău nu este defect, ci doar diferit!	23
2. Cele mai importante trei lucruri pe care tu și toți cei care te cunosc trebuie să le înțelegeți despre ADHD	29
3. Este cu adevărat ADHD? Obținerea unui diagnostic	34
4. Medicamentele pentru ADHD și gestionarea acestei tulburări: Pastilele nu te învață abilități	39
5. Provocările unice ale femeilor cu ADHD	45
Partea a II-a („De ce”): Crearea inconștientă a stimulilor	
6. Ne place dramatismul	55
7. Caruselul emoțional	65
8. Întotdeauna nehotărâtă	71
9. Te aștepți la ce e mai rău	76
10. Analizarea excesivă a tuturor lucrurilor	83
11. Conflictul permanent	88
Partea a III-a („Instrumentele”): Cum să-ți gestionezi ADHD-ul și să obții ceea ce dorești	
12. Gestionează-ți starea de spirit (chiar și atunci când nu ai <i>chef</i>)	95
13. Simplifică luarea deciziilor	117
14. Faptele sunt aliatele noastre	131

15. Creează obiective interesante	141
16. Depășește-ți starea de epuizare și fă ce ai de făcut	155
17. Elimină dezorganizarea și haosul	173
18. Gestionează-ți timpul pentru a-ți gestiona viața	184
19. Depășește tergiversarea și fă ce ai de făcut	196
20. Rămâi concentrată și du lucrurile la bun sfârșit	207
21. Optimizează-ți memoria	224
22. Comunică eficient și fă-te înțeleasă	233

Partea a IV-a (Ce urmează!): Dincolo de gestionarea ADHD-ului

23. Conectează-te cu tine însăși	251
24. Descoperă-ți scopul	269
25. Ai încredere în tine	280
26. Te poți schimba	290
Concluzie: Mergi mai departe (da, ești cu adevărat de neoprit)	297
<i>Mulțumiri</i>	299
<i>Indice</i>	303

Creierul tău nu este defect, ci doar diferit!

Poate că ai fost deja diagnosticată cu ADHD sau poate crezi că ai ADHD. Indiferent de situație, probabil că te confrunți de ceva timp cu sentimentul că ești copleșită, distrasă, nemulțumită, agitată, că tergiversezi și uiți lucruri, ești impulsivă și multe altele. Deși știi că ai o minte destul de ageră – și poate chiar mai ageră decât majoritatea oamenilor – s-ar putea să te simți frustrată, agitată și incapabilă să realizezi ceea ce îți dorești cel mai mult în viață. Poate te-ai întrebat: *De ce nu pot face lucrurile ca toți ceilalți?* sau *Ce naiba e în neregulă cu mine?* Poate că ți-ai petrecut toată viața punându-ți aceste întrebări și probabil că nu ai bănuțat că ai ADHD până nu ai devenit adult. Probabil că, în cea mai mare parte a vieții tale, ți-ai auzit familia, prietenii, profesorii și șefii (practic, toate persoanele importante din viața ta) exclamând: „De ce nu poți *pur și simplu* să...?” Ai auzit această frază atât de des încât a devenit un refren repetat care acum îți bântuie mintea! Ei bine, motivul pentru care „nu poți pur și simplu să...” este că creierul tău funcționează puțin diferit față de un creier „neurotipic” (indiferent ce s-ar înțelege prin „tipic”).

Există multe teorii diferite despre ADHD și, dacă dorești, poți să le explorezi pe internet, dar reține: ADHD-ul este *real*. Dacă îl ai, înseamnă că te-ai născut cu el. Nu îl dobândești nici consumând cereale cu zahăr și coloranți, nici din cauza radiațiilor telefoanelor

mobile, nici a traumelor din copilărie sau nici din cauza timpului petrecut în fața ecranului când erai mică. Da, timpul petrecut în fața ecranului, radiațiile, aditivii alimentari, traumele și *mulți* alți factori pot contribui la exacerbarea sau la imitarea simptomelor ADHD; cu toate acestea, nu ei sunt *cauza* ADHD-ului. Simptomele pe care le asociem cu ADHD-ul apar ca urmare a modului în care este structurat creierul nostru.

La fel cum nu este nevoie să știi cum funcționează un motor cu ardere internă pentru a conduce o mașină, nu este nevoie să cunoști toate detaliile științifice pentru a înțelege ADHD-ul. Mulți dintre clienții noștri, în special cei care sunt medici, știu deja foarte multe despre creierul uman, dar aceste cunoștințe nu i-au ajutat niciodată să facă schimbări în viața de zi cu zi. De aceea, cartea de față nu este despre aspectele științifice sau biochimice ale creierului cu ADHD. Cu toate acestea, cunoașterea câtorva informații-cheie te poate ajuta să înțelegi mai bine de ce gândești așa cum gândești, simți ceea ce simți și faci lucrurile așa cum le faci. Iată, așadar, câteva noțiuni de bază.

PUNCTUL-CHEIE #1: ADHD-ul este real (știi că am mai spus-o, dar merită repetat) și este o tulburare cronică ce poate afecta pe oricine. De asemenea, este în mare măsură genetică, așa că poți da vina pe părinții tăi! (Nu chiar. Ei bine, poate puțin.) Așadar, dacă ai ADHD sau crezi că ai putea avea, e foarte posibil ca o persoană apropiată ție să aibă și ea.

PUNCTUL-CHEIE #2: ADHD-ul este o tulburare de *reglare a atenției și a emoțiilor*, iar provocările asociate acestora sunt cauzate de modul diferit în care funcționează chimia creierului. Adulții cu ADHD întâmpină dificultăți mari în organizarea informațiilor, procesarea lor, concentrarea, controlul impulsurilor și gestionarea emoțiilor negative.

PUNCTUL-CHEIE #3: Tu nu ești creierul tău. Ei bine, poate că ești; asta e discutabil. Acestea fiind spuse, este cert

că ADHD-ul nu te reprezintă. Ești mult mai mult de atât! Înțelegând câteva lucruri despre creierul tău, vei putea să-i folosești puterea incredibilă pentru a deveni cine vrei să fii și să ai libertatea de a realiza ce este cel mai important pentru tine.

Voi încerca să prezint puțin mai detaliat modul în care funcționează creierul cu ADHD. Poți continua să citești următoarele câteva informații științifice fără caracter tehnic sau, dacă preferi, poți sări câteva pagini până la secțiunea *Sfârșitul oficial al informațiilor despre știința creierului* și ne vedem acolo!

ADHD-UL ȘI CREIERUL TĂU

Există multe teorii despre ADHD și nimeni nu știe cu certitudine cum și de ce apare. Încă se fac cercetări pentru a elucida aceste aspecte. În ultimele decenii, s-au propus mai multe descrieri și modalități de a-l identifica. Deși unele afecțiuni similare cu ceea ce numim astăzi ADHD au fost descrise încă din 1798, ADHD-ul a fost recunoscut pentru prima dată ca diagnostic de către Asociația Americană de Psihiatrie în ediția din 1968 a *Manualului de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale (DSM-II)* – ediția a 2-a. La acea vreme, se credea că este o afecțiune a copiilor mici, în special a băieților, și a fost denumită inițial „Reacție hiperkinetică a copilăriei”. Percepția a evoluat de la o tulburare de activitate motorie excesivă la una de deficit de atenție (cu și fără hiperactivitate), și acum este cunoscută sub numele de ADHD, cu trei subtipuri principale.¹

1. ADHD – predominant hiperactiv-impulsiv: Acest tip este mult mai vizibil și deranjant pentru cei din jur, deoarece se manifestă fizic. Comportamentele pot fi ușor

¹ Jeffery N. Epstein și Richard E.A. Loren, „Changes in the Definition of ADHD in DSM-5: Subtle but Important”, *Neuropsychiatry (London)* 3, nr. 5 (2013): pp. 455-458, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3955126>.

observate și auzite, cum ar fi incapacitatea de a sta liniștit, agitația constantă, vorbitul neîncetat, comportamentul zgomotos și deranjant, întreruperea celorlalți, intervenția nejustificată, agitația fizică și mișcarea constantă.

2. ADHD-I – predominant neatent: Aceasta este o formă mult mai silențioasă de ADHD, deoarece componenta hiperactivă există aproape în întregime la nivel intern. O persoană cu ADHD-I poate fi extrem de uitucă și poate avea dificultăți în a asculta și în a urma instrucțiuni. Este adesea absorbită de gânduri, visând cu ochii deschiși, dar și frământată de griji, de ruminații persistente, de indecizie cronică și de o tendință de a analiza excesiv orice detaliu. Persoanele cu această formă de ADHD pot fi absorbite ore întregi de ideile lor mereu schimbătoare și amuzante, pierzând complet contactul cu ce se întâmplă în jur.

3. ADHD COMBINAT – simptome care includ neatenția, dar și hiperactivitatea și impulsivitatea: În cazul acestei forme de ADHD, persoana poate prezenta hiperactivitate și neatenție, impulsivitate și distragere a atenției.

Inițial se credea că, odată ce cresc, copiii „depășesc” ADHD-ul, dar s-a descoperit că el persistă și la adulți. De asemenea, ADHD-ul a fost analizat mai atent la diferite categorii de persoane și, mai recent, luând în considerare diferențele de gen – în general, acesta se manifestă prin neatenție la femei și hiperactivitate vizibilă la bărbați. Sintagma „în general” este foarte importantă aici, deoarece există *multe* femei (inclusiv eu) care prezintă și componenta hiperactivității vizibile.

Din fericire, acum s-a ajuns la un consens că ADHD-ul este provocat de biochimia diferită a creierului. Iată cum funcționează acest lucru: