

Hyper-, hypo-, nebo obojí?

Než začneme AD(H)D rozebírat, musíme si nejprve vysvětlit pojmy.

- **AD(H)D** – porucha pozornosti s hyperaktivitou
- **ADD** – porucha pozornosti

Kromě toho existuje ještě **smíšený typ**, při němž se objevují různě výrazné symptomy obou variant. Minimálně u dětí a dospívajících je rozdělení silně závislé na pohlaví, takřkajíc „genderově podmíněné“. Děti a dospívající ženského pohlaví žijí významně častěji s ADD, tedy s formou bez hyperaktivity.

V této knize budu nazývat formu s hyperaktivitou „ADHD“, méně nápadnou formu bez hyperaktivity „ADD“. V případě, že budu psát o ženách s ADHD i s ADD, budu používat zkratku „AD(H)D“ – a podobně i u smíšeného typu.

ADHD u žen: divoška a hysterka

V dětství a dospívání se ADHD objevuje spíše u chlapců. Všichni si jich všímají a vnímají je, protože jsou netrpěliví, zbrklí, hluční a nedokáží být chvíli v klidu. Jsou prostě neposední. Chrlí do světa své pocity a někdy jsou při tom neomalení a impulzivní. Jsou neustále v pohybu, neklidní; nechtějí dodržovat pravidla a ani to neumějí. Zvládnou se soustředit jen po krátkou dobu a jejich pozornost lze snadno odvést jinam. Mají potíže s udržováním pořádku a škola je nebaví. Kladou odpor při veškerých pokusech nějak je omezit a často dochází k prudkým výměnám názorů s rodiči a učiteli, protože tyto děti nechápou, proč by měly psát úkoly nebo pomáhat doma. Chlapci s ADHD zkrátka explodují a sdělují světu, jak se cítí. Jsou sympatičtí a bojovní, ale dokáží být i tvrdohlaví a neústupní.

Dívky a ženy s ADHD mohou být podobně neklidné, netrpělivé a prudké a reagovat převážně emočně: ohromná radost, nekonečný smutek, ukrutná bolest, obrovské nadšení. Jsou prostě neustále až příliš intenzivní. Tyto ženy ovšem nejsou přehnaně ochotné připustit, že jsou prudké a plné emocí. Často bývají popisovány jako hysterky – zkrátka jako ženy, které pořád dělají z komára velblouda. Takové rychlé střídání emocí může být pro ženy s ADHD vyčerpávající. Pro ostatní nebývá chování těchto žen úplně pochopitelné a vnímají je jako lehce nevypočitatelné. Ženy s ADHD také bývají popudlivé a na frustraci reagují stejně impulzivně jako muži s ADHD.

Mnohé dívky a ženy se ovšem na základě své ženské role (přičemž není jasné, nakolik je tato role podmíněna geneticky a nakolik společensky) naučí skrývat své emoční výkyvy, aby si ostatní jejich intenzivních pocitů tolik nevšímali. Je to pro ně velmi namáhavé. Neustále se musejí „držet“, i když v nich třeba zrovna nastává konec světa. Jejich nitro se otrásá zuřivostí, která v nich vře tolik, že každou chvíli hrozí, že vybublá. Jejich zkušenost je však taková, že ostatní jejich prudké emoce rozčilují. A na rozdíl od chlapců jim to vadí. Ženy se většinou chovají společensky a přizpůsobivě. To znamená, že jejich chování je sociálně přijatelnější; je pro ně důležité, aby byly oblíbené a vycházely ostatním vstříc. Proto v sobě potlačují citové bouře a skrývají je před ostatními. Dalo by se také říct, že ženy spíše implodují a muži spíše explodují. Možná to znáte i u sebe – stydíte se za své prudké emoce a je pro vás důležité, aby se ostatní s vámi cítili dobře.

Ženy s ADHD bývají sebekritické a neustále připravené vzít na sebe vinu za nevydařenou situaci. Nejprve vždy všechno vyčítají sobě. Tyto pochybnosti o sobě samých mohou poškodit jejich pocit sebehodnoty.

Ženy s ADHD se – častěji než muži – obvykle snaží kontrolovat své chování a skrývat své údajné slabé stránky. Vynakládají velké úsilí, aby si nikdo nevšiml, jak se cítí. Většinou se jim to daří. Pro tyto ženy to však nepředstavuje žádnou výhodu, protože ostatní o jejich utrpení nevědí, a jim se tak nedostane žádné pomoci. Studie zjistily, že symptomatika ADHD u žen bývá rodiči, lékaři i pedagogy podceňována.¹

Ženy s ADHD mohou být náladové a nestálé. Dokáží se okamžitě nadchnout pro nějaký nápad, ale jejich nadšení stejně rychle pohasne. Pokud nastanou obtíže nebo jsou-li zklamány ve svém očekávání, přestane je celá věc bavit. Nespokojenost způsobí, že jejich nadšení ochabne. Jiní lidé to vnímají spíše jako náladovost nebo vrtkavost. To ženám s ADHD zvláště ubližuje, protože předtím přece byly o celé věci zcela přesvědčené. Ale jejich vytrvalost je nedostačující.

Ženy s ADHD dělají v životě příliš mnoho věcí najednou. Také se vám stává, že začnete ve stejný okamžik plnit deset úkolů a nedokončíte ani jeden? Pravděpodobně proto často čelíte neúspěchu a tím trpí vaše spokojenost se sebou samou. Deset různých částí zůstává pořád jen částmi. Prožitek úspěchu nastane, jen když něco skutečně dokončíte. A ženám s ADHD se to podaří málokdy.

Pro lidi s ADHD je obtížné se uvolnit. Jejich myšlenky ani duše se nedokáží zklidnit. Připadají si roztěkaní a stále v napětí. Večer bývají tak rozrušení, že mají potíže usnout. Hlavou jim víří myšlenky a nezpracované dojmy z uplynulého dne, takže se nemohou přinutit vypnout.

Přitahuje je dobrodružství a okamžiky plné napětí. Právě hyperaktivní ženy vyhledávají dramatické, neobvyklé situace, protože nudu a monotónnost snášejí jen s vypětím všech sil. Často je pohání tzv. FOMO (anglicky *Fear Of Missing Out*) – strach,

že jim něco unikne. Jejich hledání vzrušujících okamžiků nedopadne vždycky dobře, protože mají sklon podstupovat riziko. Důsledky dostatečně nepromýšlejí předem. „Nejdřív to udělám a až pak si to promyslím.“ To se dost často nevyplácí. Také vás už mnohokrát dodatečně napadlo, že by bylo lepší, kdybyste něco neřekly? Nebo že jste se nechaly zlákat ke skutkům, které byste po hlubší úvaze neudělaly?

Pro ženy s ADHD je obtížné pohybovat se ve středové oblasti. Mají sklon k extrémům: sportují, dokud nepadnou vyčerpáním, nebo se povalují na gauči a do ničeho se jim nechce. Obě extrémní polohy mohou následovat bez přechodu bezprostředně po sobě, nebo dokonce nastat zároveň: nejdřív kouří jednu cigaretu za druhou a vzápětí je z ní militantní odpůrkyně kouření – nebo rogalistka a hypochondr současně...

Hyperaktivní ženy jsou v zásadě skoro pořád v pohybu a dokáží být velmi netrpělivé. Strašlivě je rozčiluje, když musejí popojíždět za pomalým řidičem nebo na někoho pět minut počkat. Vydávají se na cestu se zpožděním a málem si vyrazí zuby o volant, když na semaforu jako naschvál naskočí červená. Chtějí se dostat co nejrychleji do cíle, a proto překračují podle nich nesmyslně omezenou povolenou rychlost, kterou ti otravní dopraváci stanovili jen proto, aby je pozlobili.

Pravidla a autority přijímají se stejnou nechutí jako nepsané zákony života. Těm se učí zvláště obtížně. Zatímco neurotypičtí lidé si zvnitřňují většinou i to, co nebylo vysloveno, ženy s ADHD obvykle nechápou význam nepsaných pravidel. Skáčou druhým do řeči, reagují příliš prudce nebo předbíhají, protože nedokáží čekat. Má to něco společného s jejich neklidnou povahou a neurobiologickou odlišností.

Ženy s ADHD mívají častěji negativní sebeobraz. Cítí, že mnohdy nejsou s to dostát očekáváním ostatních – a platí to

i pro jejich vlastní očekávání. Zažívají více neúspěchů a odmítnutí než jejich neurotypické vrstevnice. Pochybnosti o sobě samých a pocity viny kvůli nepromyšleným výročkům a skutkům je mohou srazit až na samé dno propasti.

I v povolání jsou častěji vystaveny šikaně. Dokáží provokovat a zasednout si na někoho, aniž by to chtěly. Umějí být nekompromisní a nesmiřitelné, když jejich smysl pro spravedlnost poukazuje na nějakou křivdu, protože právě tohle nesnášejí. Je pro ně těžké přijímat hierarchie. Musejí-li akceptovat nesmyslná pravidla od osob v mocenské pozici, rozpaluje je to doběla. Znáte ten vyhraněný smysl pro spravedlnost? Snášíte jen s obtížemi situace, které vnímáte jako nespravedlivé? Musíte na ně pořád dál myslet?

Ženy s ADHD o sobě také často říkají příliš a později se stydí, protože o sobě prozradily až moc. Nechají se impulzivně vést svými náladami, aniž by se zamýšlely nad důsledky.

Znáte to? Otvíráte se druhým lidem, prozrazujete příliš mnoho a jste nadměru důvěřivé? Neděláte si hlavu s tím, komu co vykládáte, a pak zažíváte, že ostatní vaše informace překrucují, využívají nebo zneužívají?

Ženy s ADHD se rovněž zmítají mezi zmatkem a dokonalostí. Mnohé se snaží nabízet okolí dokonalý obraz o sobě samých, protože se samy prožívají jako nedokonalé. Když už je pod svícnem tma, tak je třeba zářit alespoň navenek. A tak se zorganizuje dokonalá oslava narozenin dítěte, plánuje se celé týdny předem, ale zároveň nezbyvá čas na běžné domácí práce. Je ho minimálně nebo vůbec žádný.

I přátelství bývají nestabilní a jejich kvalita je nižší než u jiných lidí. Ženy s ADHD ve skupinách častěji zažívají odmítnutí a obvykle přesně nevědí, kde narazily. Jedna novozélandská studie zjistila, že ženy s ADHD častěji bývají společensky

znevýchodněné, mají menší sociální kompetence a nižší pocit vlastní hodnoty.² Mají i méně úspěchů ve škole a v zaměstnání a častěji nevyužívají naplno své intelektuální možnosti. Je pro ně těžké uplatnit svůj potenciál a dosáhnout v životě stability.

ADD – nenápadný typ: nerozpoznaný snílek

Nenápadný typ AD(H)D = ADD, kterému se říká také hypoaktivní typ, se v dětství a dospívání u dívek objevuje častěji než ADHD. ADD vypadá na první pohled docela jinak a v tom spočívá dilema dívek a žen. ADD nebývá rozpoznána ještě častěji, protože je tak nenápadná: dívky s ADD nejsou hlučné, ale tiché, klidné, plaché a nejisté. Zatímco hyperaktivní chlapec je nápadně neklidný a chová se impulzivně, třeba se zase houpal na židli a spadl nebo přeskočil stůl, u takovéto nenápadné dívky si učitelé nedokáží vzpomenout, jestli vůbec dnes byla ve škole. Ženy s ADD jsou prostě nápadně nenápadné a ze všeho nejvíc si přejí být neviditelné. Nechtějí upoutávat pozornost, protože mají strach, že budou zabírat příliš místa. Netouží být vidět, protože se tak těžko prosazují. Zdráhají se říkat svůj názor, protože jsou tak nejisté. Občas by někde ze všeho nejradši prostě nebyly. Mají strach, že neobstojí nebo že něco udělají špatně. A když k tomu skutečně dojde, příšerně se za to stydí a nejradši by se propadly do země. Stud a nejistota je provázejí po celý život.

Ženy s ADD neexplodují, nevystřelují své pocity do okolního světa. Užívají se zevnitř. Postupně v sobě vyhlodávají takovou díru, že do ní mohou implodovat jejich emoce. Je to také důvod, proč později častěji trpí takzvanými internalizovanými poruchami: úzkostmi a depresemi.³ ADD bývá u žen rozpoznána mnohem později, pokud vůbec. Většinou na ni upozorní až duševní problémy, když se u nich rozvine deprese nebo úzkostná porucha.

Pak jim bývá kvůli problémům s nízkou sebehodnotou nabídnuta psychoterapie, která ale účinkuje pouze omezeně, protože za problémy se skrývá ještě ADD.

Tam, kde hyperaktivní žena s ADHD překypuje zlostí, se hypoaktivní žena s ADD rozplácí. Neznamená to, že se ženy s ADD nedokáží rozzuřit a chovat se impulzivně – jen k tomu dochází mnohem méně často. Jestliže se v nich toho nahromadí hodně, umějí i ony vybuchnout a ztratit kontrolu nad svými, v tu chvíli agresivními emocemi.

Ženy s ADD bývají pomalé, choulostivé a rychle se unaví. Běžný život jim bere více sil, než mají k dispozici. Často se u nich už kolem 25 let objeví stavy vyloženého vyčerpání. Nikdo netuší, co tyto ženy tak vyčerpává, proč se pořád cítí tak vyhořelé. Žena s ADD je vystresovaná už tím, že funguje; je pro ni namáhavé skrývat nedostatky související s ADD. Žije v neustálém strachu, že bude odhalena její neschopnost, pomalost, zmatenost a konstantní roztržitost. Časem je z toho naprosto vyřízená, permanentně vyčerpaná. Sama nemá sebemenší tušení, co ji v životě tak zatěžuje; prožívá své vyčerpání jako vlastní neschopnost.

Pokud se i v běžném životě cítíte vyčerpané a máte dojem, že jste pomalejší a roztržitější, pak byste se rozhodně měly zamyslet, jestli nežijete s ADD.

Holčičky s ADD mívají už ve škole spoustu problémů s tím, že jsou tak pomalé a neustále v myšlenkách někde jinde. Ztrácejí se v zasněnosti, jejich myšlenky se rozplývají jako cáry mlhy, ze které téměř nedokáží najít cestu ven. Vyruší je zvuk nákladního auta, které projíždí kolem, nebo melodie, která se jim najednou ozve v hlavě. Napsat úkoly jim trvá celou věčnost, jednoduše se nepřimějí pohnout z místa. Nedávají pozor, protože myšlenky jim stále zalétají jinam, dokud je náhlá otázka

nevrátí do reality. Těmto dívkám křivdíme, když si myslíme, že je škola stejně nezajímá. Nesvedou jen cíleně po delší dobu zaměřovat pozornost na jednu věc. Existuje jen jedna výjimka: to, co je baví a zajímá, jim jde skoro samo. Pro všechno, co jim připadá zajímavé, v sobě najdou dostatek elánu a zájmu. Tím vzbudí dojem, že by všechno zvládaly líp, jen chtít. Kdepak! Když je nějaká činnost nezajímá, nezvládají ji a hotovo. Nezáleží na jejich rozhodnutí, jestli se dokáží soustředit, nebo ne. **AD(H)D není žádná základní porucha pozornosti, ale deficit vůle ovlivnitelné pozornosti, která se vědomě dá řídit jen v omezené míře.** U mnoha těchto holčiček se brzy objeví pochybnosti o sobě samých, pocity, že neobstojí, hluboké znejistění a stud. Jejich životní zkušenost je: „Jsem hloupější než ostatní a nezvládám normálně žít.“ To není nijak dobrý start do života.

Jejich nepozornost a nesoustředěnost se bohužel v pozdějším životě spíše nezlepší. Čím větší je zátěž, tím silněji se projevuje roztržitost a porucha soustředění. Z tohoto důvodu ženy s ADD často nevyužívají svůj intelekt naplno. Jejich výsledky ve škole jsou mnohem horší než jejich skutečné kognitivní dovednosti, a ještě než začne jejich dospělý život, objevuje se chronologie neúspěchů, které pokračují i v dalším životě.

Ženy s ADD mají navíc, co se týče vlastních porážek a neúspěchů, velmi dobrou paměť. Zahrabávají se hluboko do své životní zkušenosti a svého pohledu na svět. Čím zápornější jsou zkušenosti z dětství, tím negativněji hodnotí aktuální situaci. Tím se upevňuje negativní světoobraz – a už jsme u deprese, která se u žen s ADD často objevuje.⁴

Ženy s ADD bývají také rychle zahlceny příliš mnoha zvuky a hlukem ve svém okolí. Nedokáží tolik všemů najednou zpracovat, chybí jim filtry, s jejichž pomocí by se před zahlcením všemy chránily. Důsledkem je časté odcházení a stahování se do

sebe. Proto se z nich rychle stávají outsiderky, někdy už vůbec nechtějí opouštět byt. Je toho všeho na ně příliš, je to moc rychlé, hlasité...

Ženy s ADD také často reagují strachem a stažením, protože jsou ke všemu ještě vysoce citlivé. Všechno se jim rychle dostává pod kůži. Jsou choulostivější a zranitelnější než neurotypičtí lidé. Rychleji se jich zmocňuje dojem, že jsou napadány a odmítány. Přispívá to k dalšímu, hlubšímu znejistění. Odmítnutí očekávají už předem, slyší věci, které ostatní vůbec neřekli. Neškodné, nezáludné poznámky jsou chápány jako útok nebo odmítnutí, přestože ostatní nezamýšleli nikoho urážet ani zraňovat. Tyto zážitky se ukládají v paměti jako negativní zkušenosti. Pocit nedostatečnosti, odmítnutí a selhání se stále prohlubuje.

Ženy s ADD jsou ve velké většině introvertní, plaché a podrážděné. Nedokáží se bránit a prosadit. Reagují příliš pomalu, málo pohotově. Proto se jim nedaří ostatní usazovat. Stále znovu zažívají, že jsou bezmocné, vysílené a nedůležité. Život jako by se odehrával mimo ně, protože nedovedou ve správnou chvíli zareagovat a zasáhnout. Vhodná odpověď, kterou se dá odrazit provokování ostatních, je napadne příliš pozdě nebo vůbec. Protože se téměř neumějí bránit, stávají se mnohé z nich obětí šikany. Jejich slabé stránky podněcují ostatní k tomu, aby se jim pořád posmívali a provokovali je. Slabé stránky a bezmoc spouštějí intenzivní pocity méněcennosti a vydanosti napospas, které se u žen s ADD objevují velmi často. Tyto vzorce zkušeností a chování se v dospělosti vynořují pořád znovu a dřívejší zkušenosti tak žijí dál.

Mnohé ženy s ADD prchají do snového světa nebo se noří do knih. Vedou život, který jim umožňuje se stáhnout, a na tom skutečném se podílejí jen málo. Mnohé popisují, že se cítí,

jako by byly neustále v mlze, v níž se nevyznají a nenacházejí správný směr ani vhodné cíle. Postrádají jasný pohled na realitu a nestojí nohama na pevné zemi. Proto jen málokdy dokáží konat.

Když ženy s ADD někdo skutečně napadne, nedovedou se bránit, protože se to nenaučily. Neumějí vstoupit do své síly. Vnímaná vlastní účinnost se u nich téměř neobjevuje. Tento pojem vyjadřuje zkušenost, kdy dokážeme něčeho dosáhnout vlastními jednáním. Vnímaná vlastní účinnost je předpokladem kvalitního, stabilního pocitu ze sebe sama.

Pro ženy s ADD je také obtížné se vymezit, protože jsou tolik odkázané na potvrzení ostatních. Mnohdy si všimnou, až když je příliš pozdě, že měly říct „ne“. Jsou v této oblasti příliš vágní nebo pomalé, a tak jejich odpor rychle vyšumí nebo si jejich odmítnutí nikdo nevšímá.

V emoční mlze

Mnohé ženy s ADD nedokáží vnímat svá přání a potřeby. A ještě méně schopné jsou je vyjádřit. Příliš málo cítí samy sebe: jejich sebevnímání je difuzní a zamlžené. Jen s obtížemi stanovují priority, co se týče vlastních potřeb, a neumějí na nich trvat. Často si teprve příliš pozdě všimnou, že promeškaly příležitost říct ne nebo sdělit ostatním, co si přejí. Jejich self a potřeby zanikají v mlze vlastních pocitů.

Obvykle je pro ně těžké o něco požádat nebo něco prosadit. Raději uspokojují potřeby ostatních a chtějí jen, aby je druzí měli rádi. Jsou stále upnuté na to, že musejí druhým dělat pomyslení a udržovat harmonii. Bohužel je to tak, že nevyřčená přání obvykle nebývají splněna. Proto žena s ADD zpravidla odchází s prázdnou – udělala další životní zkušenost, že ji přehlíží a nepovažují za důležitou. Přirozeně ji to frustruje: má

pocit, že místo vlastního života žije životy těch druhých. Navíc to může být spojeno s pocity viny, protože žena s ADD si nedokázala vyvinout stabilní pocit vlastní hodnoty. Není s to svůj potenciál využít k vlastnímu rozvoji. Přičítá za to vinu sama sobě, protože je tak slabá a není schopná nic dotáhnout do konce. Považuje to za své selhání. A opět se objevují pocity bezmoci, vyčleněnosti a vydanosti napospas. Stále znovu se setkávám s tím, že ženy s ADD se pokoušejí svou vnímanou nedostatečnost vyrovnávat perfekcionismem. Když se někdo v nitru cítí slabý a nejistý, tak musí mít dokonalé alespoň tělo nebo styl, aby si tím kompenzoval pocit méněcennosti. Bohužel to není tak jednoduché. Taková žena se často ocitne na sestupné spirále: pocit vlastní hodnoty spojuje se zevnějškem, což ji ještě více destabilizuje. Pak stačí jediný vrádek, a celý den je pokazený; na váze se objeví 300 gramů navíc, a znamená to konec světa. Prání mít bezchybné tělo a dokonalý vzhled může nabýt podoby blížící se závislosti. Mnohé takové ženy se podrobují zkrášlujícím plastickým operacím, neustále drží diety nebo se každý den celé hodiny týrají v posilovně. Jiné ženy to samozřejmě dělají také, ale ve své praxi jsem získala dojem, že u žen s ADD je to častější.

Dokonalý zevnějšek však nepřináší štěstí ani zdravý pocit sebehodnoty. Navíc bývá fixace na vzhled zneužívána influencerskými reklamami. Marketing sugeruje, že řešení se nachází v konzumu: „Tenhle make-up / tenhle krém / barvy jara způsobí, že budeš atraktivnější a oblíbenější!“ Nic takového se však nestane. Nedosažitelná vnější dokonalost má kompenzovat prožívanou bezmoc a pocit méněcennosti, ale nastává pravý opak. Když je sebehodnota závislá na nedosažitelně dokonalém těle, pocit zranitelnosti ještě zesílí, a podobně i skutečnost, že nová měna oblíbenosti, vyjádřená lajky a počtem sledujících,