

ADHD. I CO DALEJ?

PRZEWODNIK DEDYKOWANY DLA OSÓB
DOROSŁYCH PO DIAGNOZIE ADHD (I DLA
TYCH, KTÓRZY WCIĄŻ SZUKAJĄ
ODPOWIEDZI)

Eliza Kolas

PSYCHOLOŻKA DIAGNOSTA

@INTY_MNIE

CO TU ZNAJDZIESZ?

2 WSTĘP

3 WŁAŚNIE DOSTAŁ_M DIAGNOZĘ - CO TERAZ?

6 NIE MAM DIAGNOZY ADHD, ALE DALEJ JEST MI TRUDNO

8 CZYM WŁAŚCIWIE JEST ADHD

11 ZROZUMIEĆ SIEBIE NA NOWO

12 NARZĘDZIA I ZASOBY

14 STRATEGIE I TECHNIKI

16 MÓJ PLAN MAŁYCH KROKÓW

1 WSTĘP

Otrzymanie diagnozy ADHD to moment, który może przynieść ogromną ulgę – nagle wiele rzeczy zaczyna się układać.

Ale często tuż po tym pojawia się pytanie: „I co teraz?”.

Niektórzy czują nadzieję, inni zagubienie.

Niektórzy nie dostają diagnozy, choć nadal zmagają się z trudnościami, które wpływają na ich codzienność.

Ten przewodnik powstał po to, żeby pomóc Ci zrozumieć, co możesz zrobić dalej – niezależnie od tego, na jakim etapie jesteś.

Nie musisz mieć wszystkiego poukładanego.

Wystarczy, że zrobisz dziś jeden mały krok w stronę siebie.

W tym e-booku znajdziesz odpowiedzi na pytania:

- czym jest ADHD,
- co robić po diagnozie ADHD,
- jak wspierać siebie w codziennych trudnościach,
- co, jeśli nie masz diagnozy ADHD, ale nadal czujesz, że jest Ci trudno.

2

WŁAŚNIE DOSTAŁ_M DIAGNOZĘ - CO TERAZ?

Zrozumieć diagnozę

ADHD to nie etykieta, która Cię ogranicza.
To opis sposobu, w jaki Twój mózg działa – szybciej,
intensywniej, z większą wrażliwością na bodźce.
Ta wiedza nie ma Cię definiować. Ma pomóc zrozumieć
siebie i ułożyć świat wokół tak, by było Ci łatwiej.

Nie jesteś kimś leniwym, gorszym, wadliwym.
Twój mózg po prostu działa inaczej – i to jest w porządku.

Emocje po diagnozie

Wiele osób po diagnozie czuje ulgę, ale też żal – za latami
niezrozumienia, za tym, że „można było wcześniej”.
U niektórych wzbudza także niepokój i presję – „czy muszę
teraz zmienić swoje życie?” To naturalne. Nie musisz niczego
zmieniać, jeśli nie chcesz i Twój sposób funkcjonowania Ci
odpowiada. Jeśli natomiast chcesz wnieść jakieś zmiany to
też nie musisz tego robić od razu.
Diagnoza to nie zawsze tylko informacja. Może nieść za sobą
dużo więcej.
Daj sobie czas, by ją oswoić.

ĆWICZENIE

1: ZASTANÓW SIĘ NAD
TYM CZYM JEST DLA
CIEBIE DIAGNOZA?
CO DLA CIEBIE ZNACZY?

2: ZAPISZ RZECZY KTÓRE
DIAGNOZA CI WYJAŚNIŁA

na przykład:

dowiedział_m się czym jest adhd
zdał_m sobie sprawę, że mój mózg
funkcjonuje inaczej
wiem już dlaczego czasem trudno
mi się skupić

3: ZAPISZ CO CZUJESZ PO
DIAGNOZIE

czy czujesz w związku z nią
lęk? ulgę? złość? radość?
żal? brak akceptacji?

**Pamiętaj, że nie ma złych emocji i
możesz czuć cokolwiek czujesz**

4: DAJ SOBIE CZAS

Możliwe, że potrzebujesz
czasu, żeby oswoić się z
tym, czego się dowiedział_ś.

5: UNIKAJ PRESJI

Nie oczekuj od siebie od razu
wielkich kroków i zmian. Nie
stawiaj wygórowanych
oczekiwań. Taka presja może
spotęgować trudne emocje i
uniemożliwić podjęcie
działania, nawet jeśli mocno Ci
na czymś zależy.

CO MOŻESZ ZROBIĆ DALEJ



- Porozmawiaj z psychiatrą.

Farmakoterapia może być świetnym wsparciem, ale nie polegaj tylko na niej. Jeśli żyjesz w sposób, który ci szkodzi to leki tego nie załatwią.

- Rozważ psychoterapię lub coaching ADHD.

To przestrzeń, w której nauczysz się lepiej rozumieć swoje emocje, potrzeby i opracujesz indywidualny plan działania.

- Zadbaj o podstawy.

Sen, ruch, odpoczynek, regularne posiłki, prosty plan dnia oraz stałe rutyny – to podstawa funkcjonowania przy ADHD.

Małe zmiany, które naprawdę działają

- Spróbuj ograniczyć ilość wykonywanych zadań w tym samym czasie. Docelowo staraj się robić jedną rzecz na raz.
- Jeśli trudno Ci zacząć, powiedz sobie, że przeznaczysz na coś jedynie 5 minut, po tym czasie zdecyduj czy dalej chcesz kontynuować (zazwyczaj łatwiej nam się za coś zabrać jeśli nie musimy poświęcać na to dużo czasu).
- Zamiast mówić sobie „powinienem”, pytaj: „co mogłoby mi pomóc/ułatwić wykonanie czynności?”

Nie chodzi o perfekcję. Liczy się to, że próbujesz.

3

NIE MAM DIAGNOZY ADHD, ALE DALEJ JEST MI TRUDNO

Kiedy trudności nie oznaczają ADHD

Nie każdy, kto ma problemy z koncentracją, ma ADHD. Czasem źródłem trudności są stres, lęk, przemęczenie, przebodźcowanie czy perfekcjonizm. Może to być też objaw depresji, przebytej traumy lub wynikać z niedoborów w organizmie. Istnieje wiele możliwych przyczyn. Niezależnie od diagnozy twoje trudności są prawdziwe i nadal obecne. Możesz dalej szukać sposobów jak sobie pomóc i nie musisz być w tym sam_. To nie musi być ADHD, żeby zasługiwało na uwagę i troskę.

Co możesz zrobić

- Ustal stały rytm dnia: godziny snu, posiłków, odpoczynku.
- Rób krótkie i regularne przerwy, zanim poczujesz przeciążenie.
- Ogranicz rozpraszające bodźce: wycisz powiadomienia, zostaw telefon w innym pomieszczeniu, pracuj w ciszy lub z muzyką, która pomaga ci się skupić, zredukuj multitasking.

Ćwiczenie:

Zastanów się, które trzy sytuacje najbardziej Cię męczą w ciągu dnia.

Co możesz zrobić, żeby choć o 10% je uprościć?

3

NIE MAM DIAGNOZY ADHD, ALE DALEJ JEST MI TRUDNO

Kiedy mimo braku diagnozy dalej czujesz, że funkcjonujesz tak samo jak osoba z ADHD

To że masz większość lub wszystkie objawy pasujące do ADHD nie jest jedynym warunkiem do postawienia diagnozy przez specjalistę. Do tego musi dojść występowanie tych objawów w dzieciństwie oraz znaczący, negatywny wpływ na funkcjonowanie w różnych obszarach życia. Oznacza to, że jeśli masz objawy, natomiast nie doświadczasz z ich powodu poważnych problemów, które wpływają na twoją pracę, naukę, relacje lub inne ważne sfery życia to nie spełniasz kryteriów diagnostycznych. Niektóre osoby z ADHD funkcjonują świetnie i nie będą mieć diagnozy.

Niestety wiele osób liczy jedynie na działanie leków, natomiast lepiej zacząć od pracy terapeutycznej, poczekać i zaobserwować czy nastąpiły jakieś zmiany i czy na pewno te leki są niezbędne. Niektórzy mają bardzo wysokie wymagania względem siebie, czasem wręcz nierealne i chcą, żeby ich efektywność była na 110%, a za poważny problem uznają, że nie są w stanie temu sprostać. To nie jest sytuacja wymagająca wspomagania się lekami.

Kiedy wrócić do diagnozy

Jeśli mimo zmian, trudności nie mijają lub zaczynają wpływać na relacje, pracę czy Twoją samoocenę – warto wrócić do specjalisty na rediagnozę. Bywa, że na różnych etapach życia funkcjonujemy lepiej lub gorzej i diagnoza wykonana wcześniej może się zmienić.

4

CZYM WŁAŚCIWIE JEST ADHD

ADHD to nie wymówka ani etykieta.

To neurologiczny sposób funkcjonowania mózgu, który sprawia, że pewne procesy przebiegają szybciej, intensywniej, a inne – trudniej lub mniej stabilnie.

Nie chodzi więc o brak chęci, dyscypliny czy odpowiedzialności. Chodzi o to, jak działa układ nerwowy i w jaki sposób przetwarza informacje, emocje i bodźce.

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) to zespół zaburzeń uwagi i regulacji impulsów, którego źródłem są różnice w pracy mózgu – zwłaszcza w obszarach odpowiedzialnych za planowanie, koncentrację, pamięć roboczą i kontrolę emocji. Mózg osoby z ADHD działa inaczej, ale nie gorzej. To trochę jak komputer z wyjątkowo szybkim procesorem i niestabilnym zasilaniem – potrafi wykonać ogromną ilość zadań, ale czasem trudno utrzymać stały rytm.

Skąd się bierze ADHD?

To wrodzona różnica w funkcjonowaniu układu nerwowego, a nie jedynie efekt wychowania czy środowiska. Badania wskazują, że duży wpływ mają czynniki genetyczne – jeśli któryś z rodziców ma ADHD, istnieje duże prawdopodobieństwo, że wystąpi ono również u dzieci.

Nie oznacza to jednak, że środowisko nie ma znaczenia.

Stres, traumy, brak struktury, zbyt duża liczba bodźców lub przeciwnie – nuda – mogą nasilać objawy. Dlatego właśnie ADHD objawia się różnie u różnych osób: u jednej dominują trudności z koncentracją, u drugiej – impulsywność lub nadrucliwość, a jeszcze inna nie będzie doświadczać z jego powodu problemów.

CO DZIEJE SIĘ W MÓZGU?

ADHD dotyczy głównie pracy **kory przedczołowej**, czyli tej części mózgu, która odpowiada za tzw. **funkcje wykonawcze**. To one pozwalają nam planować, przewidywać skutki działań, utrzymywać uwagę, kończyć rozpoczęte zadania i kontrolować emocje.

U osób z ADHD te procesy działają, ale nie zawsze w odpowiednim rytmie – jakby „sieć komunikacji” w mózgu miała drobne opóźnienia lub zakłócenia.

Najważniejsze różnice dotyczą poziomu i działania neuroprzekaźników – głównie **dopaminy** i **noradrenaliny**. Są to substancje, które pomagają przesyłać sygnały między komórkami nerwowymi i wpływają na:

- ⇒ motywację,
- ⇒ poczucie nagrody,
- ⇒ koncentrację,
- ⇒ regulację emocji.

W ADHD ich poziom bywa niższy lub mniej stabilny, przez co trudniej jest „utrzymać energię” na danym zadaniu, jeśli nie daje ono natychmiastowej gratyfikacji.

To nie brak chęci.
To brak dopaminowej iskry, która uruchamia system działania.

KORA
PRZEDCZOŁOWA



Mózg „pod prąd”

Mózg osoby z ADHD lubi nowość i intensywność.

Dlatego łatwo angażuje się w coś ekscytującego, ale szybko traci zainteresowanie przy rutynie. Ten sam mechanizm tłumaczy tzw. hiperfokus – momenty, gdy skupienie jest ekstremalne, często aż do zapomnienia o czasie i potrzebach.

Nie jest to „brak uwagi”, lecz uwaga działająca w trybie emocjonalnym, a nie logicznym. Mózg reaguje na znaczenie i emocje, a nie na obowiązek.

4

Układ nerwowy i ciało

ADHD to nie tylko „umysł”.

To również sposób, w jaki ciało reaguje na stres, bodźce i emocje.

Układ nerwowy osób z ADHD często działa w trybie „fight, flight, freeze” – szybciej się pobudza i wolniej wraca do równowagi.

Dlatego wiele osób doświadcza:

- napięcia mięśni,
- problemów ze snem,
- skłonności do szybkiego reagowania (zanim zdążą pomyśleć),
- na zmianę ciągłego pobudzenia lub przemęczenia.

To nie oznaka słabości, ale efekt nadreaktywnego układu nerwowego, który reaguje zbyt intensywnie na bodźce. Pomaga w tym ruch, rytuały i czas na regenerację.

Co warto zapamiętać

- ADHD nie jest wyborem.
- Mózg osób z ADHD działa inaczej, dlatego potrzebuje innych narzędzi i podejścia.
- Dopamina to klucz – motywuje, reguluje emocje, pomaga utrzymać uwagę.
- Wsparcie, struktura i wyrozumiałość wobec siebie to nie „dodatki”, tylko element terapii.
- Neuroatypowość to nie deficyt – to inny styl przetwarzania świata. Nie gorszy, nie lepszy, po prostu inny.

ADHD nie trzeba naprawiać.

Trzeba je zrozumieć, a potem nauczyć się z nim współpracować.

5

ZROZUMIEĆ SIEBIE NA NOWO

ADHD nie mówi o tym, kim jesteś

Po diagnozie wiele osób zaczyna patrzeć na siebie inaczej. To, co kiedyś wydawało się lenistwem, często jest sygnałem przeciążenia. To, co wyglądało na chaos, może być sposobem radzenia sobie z nadmiarem bodźców. Odkrywamy, że to jak działamy niekoniecznie zależy od nas. Warto jednak zwrócić uwagę na to czy nie zaczynamy zanadto usprawiedliwiać i zasłaniać się diagnozą.

ADHD nie mówi o tym, kim jesteś – tylko o tym, jak działa Twój mózg. W tym działaniu jest miejsce zarówno na trudności, jak i na talenty i “supermoce”.

Możliwe, że z czymś będzie ci ciężiej niż osobie neurotypowej, ale za to z czymś innym łatwiej, szczególnie gdy potrzebne jest nieszablonowe myślenie lub “zgaszenie pożaru”.

Ćwiczenie:

Napisz jedno zdanie, które chciałbyś usłyszeć od siebie, gdy jest Ci trudno, zapamiętaj je i powtarzaj jakbyś mówił_ to bliskiej osobie.

Na przykład: „Robisz, co możesz, i to wystarczy” lub
“Nie zawsze będę dawać z siebie 100% i to jest okej”.

Twoja droga nie musi być taka jak wszystkich.
Wystarczy, że jest Twoja.

6

NARZĘDZIA I ZASOBY

Ten rozdział to zbiór pomysłów, które mogą Ci pomóc w codziennym funkcjonowaniu z ADHD lub przy trudnościach z koncentracją i organizacją.

Nie musisz wprowadzać wszystkiego na raz — wybierz jedną lub dwie rzeczy i sprawdź, jak się z nimi czujesz.

POMOCNE APLIKACJE

- Todoist – proste listy zadań z priorytetami i przypomnieniami.
- TickTick – planowanie zadań i kalendarz w jednym.
- Listonic – do list zakupów.
- Google calendar, Structured (iOS)
- Focus To-Do – łączy metodę Pomodoro (25 minut pracy + 5 minut przerwy) z listami zadań.
- Forest – sadzisz wirtualne drzewo za każdym razem, gdy nie korzystasz z telefonu.
- Minimalist Pomodoro Timer – czysty interfejs, bez rozpraszaczy.
- Freedom / Cold Turkey – blokują dostęp do rozpraszających stron i aplikacji.
- Daylio – dziennik nastrojów, pomaga w nauce samoobserwacji.

KSIAŻKI

O ADHD i funkcjonowaniu dorosłych

- „Z tego się nie wyrasta. Kompendium ADHD”, Jarosław Józwiak, Iwona Tarnowska-Ciosek
- „ADHD. Poradnik dla dorosłych”, Martin Desseilles, Nader Perroud i inni
- „Niewolnicy dopaminy” - Anna Lembke

O organizacji i produktywności

- „Atomowe nawyki” – J. Clear
- „Jak prowadzić dom kiedy toniesz” - KC Davis
- „Zresetuj się. Jak zadbać o swój mózg w świecie ekranów” - A. Hansen, M. Wanblad

O emocjach i samoregulacji

- „O zmierzchu” - Marta Niedźwiecka
- „Czując. Rozmowy o emocjach” - Agnieszka Jucewicz
- „Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji” - Dagmara Gmitrzak
- „Mindfulness. Trening uważności” – M. Williams & D. Penman

6

NARZĘDZIA I ZASOBY

WSPARCIE I TERAPIA

- Psychoterapia indywidualna lub grupowa – szczególnie skuteczna w pracy nad emocjami i samoregulacją, najczęściej zalecana jest terapia poznawczo-behawioralna (CBT), ale również pomocna może być terapia dialektyczno-behawioralna (DBT) oraz terapia Wewnętrznych Systemów Rodzinnych (IFS).
- Coaching/terapia ADHD – skoncentrowany na działaniu i budowaniu codziennych strategii.
- Grupy wsparcia online – wiele placówek oferuje taką formę wsparcia, można dołączyć także do różnych grup samopomocowych np. na Facebooku.
- Partnerzy i bliscy – edukacja o ADHD pomaga im lepiej zrozumieć Twoje reakcje i wspierać bez oceniania.

INNE POMOCY

- planery, notatniki, karteczki samoprzylepne
- minutnik
- słuchawki z redukcją hałasu/wyciszające
- koc/kołdra obciążeniowa
- fidgety (fidget cube), gniotki, pierścionki sensoryczne
- mata do akupresury
- smartwatch

PODCASTY/INSTAGRAM

- podcast Strefy Psyche Uniwersytetu SWPS - „Spektrum ADHD u dorosłych - jak się objawia i jak sobie z nim radzić?” - dr n.med. Kajetana Foryciarz, Michalina Mruczek
- podcast “Atypowe”
- kanał na yt oraz podcast “PsychiatraPlus”
- podcast “O zmierzchu”
- @mini_coach_adhd_pl
- @olapflumio

STRATEGIE I TECHNIKI

7

1

METODA JEDNEJ RZECZY

— Zrób tylko jedną rzecz z listy — tę, która najbardziej ułatwi Ci dzień.

Kiedy ją skończysz, zdecyduj, czy masz przestrzeń na kolejną.

2

ZASADA 2 MINUT

Jeśli coś zajmie mniej niż 2 minuty – zrób to od razu.

Pomaga ograniczyć zalegające drobiazgi, które zabierają energię.

3

MIKROCELE

Nie twórz zbyt ogólnych i rozbudowanych planów.

Zamiast „będę mieć porządek w domu” – „odłożę dziś rzeczy z biurka na miejsce”.

Małe kroki naprawdę się sumują.

4

SYSTEM ZEWNĘTRZNEJ PAMIĘCI

Zamiast polegać na „pamiętaniu w głowie” – korzystaj z notatek, aplikacji, kalendarzy, nawet nagrań głosowych.

To nie brak samodyscypliny – to dostosowanie narzędzi do sposobu działania Twojego mózgu. Zapisuj zadania w widocznych miejscach – tablica, karteczki, ekran telefonu.

Dla mózgu z ADHD „to, co widać” = „to istnieje”.

Kilka pomocnych tricków na co dzień

01

- Stwórz wizualne przypomnienia: przyklej notatki na lustrze, zegar widoczny w pokoju, tablica z planem dnia.

02

- Pakuj i przygotuj potrzebne rzeczy wieczorem poprzedniego dnia – ubrania, torbę, jedzenie.

03

- Stosuj zasadę „jednego miejsca” – każda rzecz ma swój punkt w domu (albo przynajmniej te, które najczęściej gubisz ;))

04

- Dziel większe zadania na małe kroki (tzw. babysteps) i świętuj każdy z nich. Nagradzanie wzmacnia motywację i dostarcza dopaminy

05

- Jeśli coś Cię rozprasza, zapisz to na liście „na później” lub takiej z luźnymi myślami zamiast próbować zapamiętać.

MÓJ PLAN MAŁYCH KROKÓW

CO CHCĘ ZMIENIĆ

**DLACZEGO TO DLA
MNIE WAŻNE**

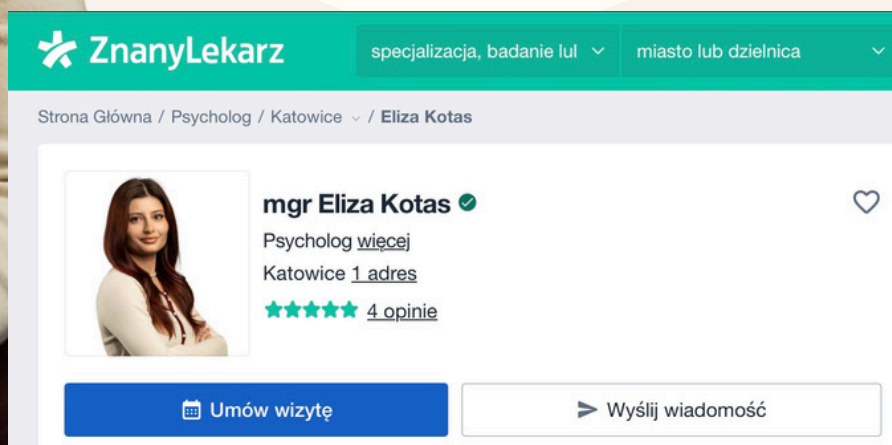
PIERWSZY KROK



Cieszę się, że tu trafiłś
Mam nadzieję, że powyższe treści
okazały się pomocne.

Jeśli potrzebujesz wsparcia
zapraszam na konsultację,
psychoedukację lub terapię ADHD.

Aby umówić spotkanie napisz do
mnie: eliza.kotas@gmail.com
lub kliknij w zdjęcie



ZnanyLekarz specjalizacja, badanie lub miasto lub dzielnica

Strona Główna / Psycholog / Katowice / **Eliza Kotas**

 **mgr Eliza Kotas** ✓
Psycholog [więcej](#)
Katowice [1 adres](#)
★★★★★ [4 opinie](#)

 **Umów wizytę** ➤ Wyślij wiadomość