

LISA DEE

@healthyhappyadhd

ÖRÖM



ÉS



EGYENSÚLY

ADHD-VAL

ÚTMUTATÓ NŐKNEK
A HATÉKONYABB MINDENNAPOKHOZ

TREND
*me*ND

LISA DEE

@healthyhappyadhd

ÖRÖM ÉS
EGYENSÚLY
ADHD-VAL

ÚTMUTATÓ NŐKNEK
A HATÉKONYABB MINDENNAPOKHOZ

TREND
*mi*ND

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:

Lisa Dee: *Healthy Happy ADHD*

Copyright @ 2025 by Lisa Dee

This edition published by arrangement with Rodale Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Fordította: Bálint Noémi

Szerkesztette: Szabó Elvira

Borítóterv: Tillai Tamás

Minden jog fenntartva, a kiadvány egészének vagy bármely részének a kiadó írásos engedélye nélküli sokszorosítása, másolása tilos!
A könyv egyetlen része sem használható fel vagy reprodukálható semmilyen módon mesterségesintelligencia-technológiák számára az (EU) 2019/790 irányelv 4. cikkelyének 3. bekezdése alapján.

A kiadó könyveit kedvezménnyel
megrendelheti webáruházunkban:
www.mora.hu

Hungarian translation © Bálint Noémi, 2026
Hungarian edition © Trend Kiadó, 2026

TARTALOM

<i>Bevezetés</i>	9
1. Nézz más szemmel az ADHD-ra!	21
2. Légy együttérző önmagaddal!	53
3. Nézz más szemmel önmagadra!	79
4. Mozogj többet!	113
5. Fogyassz több fehérjét!	149
6. Egyszerűsítsd a kapcsolatodat az étellel!	167
7. Törődj a hormonháztartásoddal!	199
8. Állítsd helyre az idegrendszered egyensúlyát!	235
<i>Függelék: Táplálékkiegészítők</i>	289
<i>Köszönetnyilvánítás</i>	295
<i>Jegyzetek</i>	297

A könyvben található ismeretek tájékoztató jellegűek, és nem helyettesítik az orvosi konzultációt. Az itt bemutatott étrend és fitneszprogram csak orvossal történő előzetes egyeztetés után, illetve azt követően alkalmazható, hogy megbizonyosodtunk arról, megfelel az egyéni körülményeinknek és jellemzőinknek. A táplálkozási szükségletek életkortól, nemtől, egészségi állapottól, gyógyszerigénytől és étrendtől függően egyénenként változnak. A szerző és a kiadó nem vállal felelősséget a könyvben foglalt információk használatából vagy alkalmazásából eredő esetleges káros hatásokért.

*A benniink élő lánynak,
aki sosem veszíti el a reményt*

BEVEZETÉS

„Semmi mellett nem tudok kitartani.”

Az elmúlt tíz év során számtalanszor hallottam ezt a mondatot azoktól a nőktől, akikkel egészség- és fitneszcoachként dolgoztam. Mintha a legkiemelkedőbb teljesítmény lenne örökké ragaszkodni egy teendőlistához, edzéstervhez, hobbihoz, étrendhez vagy kalóriaszámhoz.

Ha ezt a könyvet olvasod, akkor – feltételezem – egyike vagy a világszerte élő számos ADHD-s (figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarral élő) nőnek, aki jobban *akarja* érezni magát. Arra vágysz, hogy több örömet és egyensúlyt tapasztalj az életedben. Mélységesen óhajtod, hogy nagyobb nyugalomban legyen részed. Kiábrándultál abból, hogy egyfolytában naplót vezetsz az életmódról, egyik étrendet a másik után próbálsz ki, és minden újdonságtól a változás titkát reméled, amitől majd másképp látod magad, és változtatsz a szokásaidon. Egyszerűen egészségesnek és boldognak akarsz érezni magad, olyasvalakinek, aki szereti az életet.

Én már sokszor megtapasztaltam ezt – különösen 2021-ben. Ekkor ugyanis hirtelen elhatározásból elkezdtem a jogi egyetemem, miközben a coachingvállalkozásomat vezettem. A múltamból úgy egy teherautónyi trauma jött felszínre, terápiába jártam, és poszttraumás stressz-zavart (PTSD-t) diagnosztizáltak nálam. Az ezt megelőző két évben fokozatosan meghíztam,

mivel évessel vigasztalódtam. Túlterhelődött az idegrendszerem, és keservesen küszködtem.

Nyolc éve dolgoztam coachként nőikkel, akiknek a testüket, az elméjüket és a lelküket megerősítő szokások kialakításában segítettem. Sok-sok átalakulást irányítottam ez idő alatt, mégis ott tartottam, hogy nem éreztem magam sem egészségesnek, sem fittnek, sem boldognak. Lassú és nehézkes volt a járásom, a lépcsómászástól kifulladtam. Korábban az élet iránti lelkesedés, a fejlődés szeretete, a fitness iránti szenvedély, az optimista életszemlélet és az álmaim megvalósítása nyomán ébredő izgatót várakozás mind a személyiségem alapvető részei voltak. De már nem ilyennek láttam magam. Az egész énképem megváltozott. Kezdtem elhinni, hogy olyan ember vagyok, aki lusta ahhoz, hogy sétálni menjen, aki nem fárasztja magát az egészséges táplálkozással, és aki tespedve sajnálja magát ahelyett, hogy felelősséget vállalna azért, amin képes változtatni.

Képtelen voltam belátni, hogy szenvedek, mert ez mélységes szégyennel töltött el. Ezért úgy viselkedtem, mintha jól lennék, és azt tettem, amihez a legjobban értettem: bátor arcot öltöttem a világ előtt. Már olyannyira nem az értékrendem és a meggyőződésem szerint éltem, hogy az emberek többé nem fordultak hozzám tanácsért a jóllétükkel kapcsolatban. Az életteliség hiánya pedig a mindennapjaim minden területére beszüremkedett. Eleinte elégedetlen és frusztrált voltam, de ez hamarosan átváltott tehetetlenségbe, reménytelenségbe és ürességbe.

Egyik este a konyhában az íróasztal fölé görnyedve küzdöttem két határidővel, amelyek ugyanarra a hétre estek. A könyvelőm megkért, hogy vigyek be néhány tranzakciót a rendszerükbe, hogy időben be tudják nyújtani a bevallást, és elkerüljük a büntetést. Ugyanakkor közeledett az egyik jogi órára írandó

rövid esszé beadási határideje is. Az utolsó pillanatra hagytam az adóbevallást és az esszét is, és úgy tűnt, hogy egyik feladaton sem tudok egyhuzamban pár percnél tovább dolgozni.

A gondolataim millió kilométer per órával száguldottak, én pedig folyton könnyekben törtem ki. Papíron mindkét feladat elég egyszerűnek tűnt, hétköznapi elintéznivalónak bármely működőképes felnőtt napi teendői között.

Miért nem tudom simán elvégezni őket? – kérdeztem magamtól.

Még csak nem is nehéz, miért nem tudom megcsinálni?

Mi a baj velem?

Másoknak ez olyan könnyű.

Minden egyes hónapban elkövetem ezt a hibát.

Ha még ezt a két egyszerű feladatot sem tudom megcsinálni,

hogyan leszek VALAHA képes nagyobb dolgokra az életben?

Sohasem fogok tudni gyerekekről gondoskodni.

Kész káosz vagyok.

Azt hiszik, hogy lusta vagyok.

Többre vagyok képes.

Szégyleltem magam. Hülyének tartottam magam. Úgy éreztem, mintha visszafelé haladnék az életben. Abban a pillanatban gyűlöltem is magamat. Tudtam, hogy egy harmincas éveiben járó nőnél nem „normális”, hogy ennyire gyakran vannak ilyen küzdelmei. Akadnak nők, akik sokkal nagyobb feladatokkal szakoznak, mint én, és úgy tűnik, jól viselik.

Ehhez hasonló helyzet többször kialakult nálam abban az évben. Ültem az órákon a jogi egyetemen, és halálra untam magam az ingerszegénység miatt. Elkalandozott a figyelmem, álmodoztam, és azt kívántam, bárcsak máshol lehetnék. Ugyanakkor diplomát akartam szerezni, és meg akartam menteni a világot. Vizsgaidőszakban pedig ostoroztam magam, hiszen tudtam

a tananyagot – nem volt nehéz megérteni, de nehéz volt felidézni és alkalmazni az esszéekben és a feladatokban. Az egyik vállamon egy lelkes angyal mondogatta, hogy mi mindenre vagyok képes, és mennyi lehetőség vár bennem kiaknázásra, míg a másik vállamon egy kobold ült, aki arra emlékeztetett, hány területen vagyok lemaradva és tudok kevesebbet másoknál.

Jó néhány megmagyarázhatatlan összeomlással később ott, az íróasztalomnál megragadta a figyelmemet egy ADHD-ról szóló Instagram-poszt. A leírásban magamra ismertem, és mivel többet akartam tudni, ilyen témájú podcastokat kerestem. Séta közben zsinórban több epizódot is meghallgattam, és nem tudtam betelni velük. Azt éreztem, hogy végre látnak engem. Megértettem, hogy az ADHD-val élők idegrendszere érdeklődésvezérelt, szemben a fontosságvezérelt idegrendszerrel. Ez megmagyarázta, miért kerülöm gyakran a rutinszerű, hétköznapi feladatok elvégzését – például a papírmunkát és a hosszú távú projektekhez kapcsolódó teendőket –, amelyek a legtöbb felnőttnek látszólag nem okoznak gondot. Gyakran kihívást jelentett számomra a háztartási teendők és a számlák intézése, viszont órák hosszat el tudtam mélyedni egy kreatív projektben anélkül, hogy észrevettem volna az idő múlását. Ezek a felismerések annyira feltűzeltek, hogy hazarohantam, berontottam az ajtón, és közöltem a párommal, Ruairival: „Azt hiszem, ADHD-s vagyok!”

Beleástam magam a témába, mindent elolvastam és meghallgattam arról, hogyan hat az ADHD a nőkre. Hirtelen sok minden értelmet nyert, például az, hogy egyfolytában úgy éreztem, mintha a testem ki szeretne bújni a saját bőréből. Állandóan váltogattam a testhelyzetemet, néhány percenként a fülem mögé igazítottam a hajamat, még akkor is, ha nem volt mit igazí-

tani rajta, kortyolgattam az italomat, firkáltam, kattogtattam a tollamat, igazgattam a zoknimat, piszkáltam a körmömet, és bárhol voltam, a tekintetem folyamatosan a környezetet pásztázta. Amíg nem tudtam semmit az ADHD-ról, nem foglalkoztam ezzel az állandó fészkelődéssel és mocorgással. Egyszerűen csak olyan voltam, amilyen. Most már tisztán láttam, hogy ez az ADHD okozta hiperaktivitás. Ettől annyira megkönnyebbültem, hogy elsírtam magam. Tudtam, hogy felfedeztem valami fontosat, ami megmagyarázza az egész életemre jellemző, korábban nem értett mintázatokat. A szívem mélyén éreztem, hogy ez a kirakós hiányzó darabja.

Egy évvel korábban már jártam terapeutához, majd klinikai szakpszichológushoz is, aki poszttraumás stressz-zavart diagnosztizált nálam, de ahhoz, hogy megtudjam, ADHD-m van-e, pszichiáterhez kellett fordulnom. Olyan szakembert kerestem, aki a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarra szakosodott, és találtam is valakit, aki néhány hét múlva tudott fogadni.*

A vizsgálatra késve érkeztem. Próbáltam udvarias, mosolygós és optimista lenni, és igyekeztem elleplezni, hogy időnként

* Az Egyesült Királyságban élek. Akkoriban nem kellett olyan hosszan várni a vizsgálatokra, de úgy tudom, hogy e sorok írásakor, 2023-ban a brit Nemzeti Egészségügyi Szolgálatnál (NHS) és sok magánszolgáltatónál ez az idő legalább hat hónap. Természetesen a várakozási idő helytől és országtól függően változhat. Az ADHD-t hivatalosan pszichiáter szakorvos diagnosztizálhatja, de ennek folyamata és a diagnosztikai kritériumok országonként eltérőek lehetnek. Remélem, hogy a még nem diagnosztizált ADHD-s nők belátható időn belül hozzájutnak a megfelelő segítséghez, a támogatásra szorulóknak ugyanis szívszorítóan sokan vannak.

mennyire rosszul érzem magam. Szégyelltem, hogy sírva fakadok alapvetőnek látszó feladatok miatt, és nem akartam, hogy ez a szakember mondjon ítéletet felettem.*

Az álarcom azonban nem volt hatásos, és harminc perccel később a pszichiáter közölte, hogy súlyos ADHD-m van. Gyógyszeres kezelést írt fel, de nem voltam biztos benne, hogy el akarom kezdeni. Úgy tekintettem a gyógyszersedésre, mint az életemet meghatározó döntésre; aggódtam, hogy rákapok, és esetleg annyira függővé válok, hogy nem tudom majd abbahagyni. Az orvos biztosított, hogy ez nem valószínű, és hogy az említett készítmények sok hozzám hasonló nő esetében átformáló erejűek. A dolog ennek ellenére nyugtalanított, különösen azért, mert közben az életmódomon semmit sem változtattam. A lehető legjobban akartam érezni magam, és azt szerettem volna, hogy ha valaha a gyógyszersedés mellett döntenék, akkor egy új kiindulási állapotból láthassam a különbséget, és ne az akkori nézőpontomból – fizikailag, mentálisan és érzelmileg is rossz állapotban.

Tudtam, hogy nem a pszichiáter dolga segíteni az életmódváltásban – nekem kell megtalálnom a kirakósnak ezt a darabját, és szerepet kell vállalnom a saját gyógyulásom történetében. Úgy döntöttem, kezembe veszem a dolgokat, visszatérek az egészséges életmódhoz, és amennyiben szükségem van rá, bevonok segítőköt. Megtaláltam a módját, hogy jobban kezeljem

* Ne tégy úgy, ahogy én! Add ki magadból az egészséget! Ne tartsd magadban! Szó szerint azért fizetsz valakinek, hogy a legjobb tudása szerint segítsen, és nem tud segíteni, ha nem osztoz meg veled a tapasztalataidat, mert félsz, hogy elítél, elutasít vagy kinevet.

a mindennapjaimat, jobban érzem magam, és leadjam a régóta cipelt súlyfeleslegemet. Ez a munka irányba állított – nyújtott annyi pozitívumot, amire összpontosíthattam.

A következő fejezetekben azokat a gondolatokat, ötleteket és szokásokat osztom meg, amelyek az ADHD-diagnózisomat követően ténylegesen átfomáltak – kiegészítve olyan gyakorlatokkal, amelyeket még idővel hozzáadtam. Alig néhány hónappal a diagnózisom után már nem annak a kétségbeesett, tehetetlen lánynak éreztem magam, aki azon a bizonyos napon megjelent a pszichiáternél. Azóta két év telt el, és továbbra sem kellett elkezdenem a gyógyszeres kezelést a figyelemhiányos zavar miatt. Ezeknek a szokásoknak és gyakorlatoknak megfelelően igyekszem élni, és a lehető legvilágosabban fogom bemutatni őket. A kivitelezés ugyan nem tökéletes, és néha kihagyok egy-egy alkalmat, de igyekszem megfelelően gondoskodni magamról, mert ha nem teszem, az ADHD átveszi felettem az irányítást.

Amikor követem azokat a szokásokat és gyakorlatokat, amelyek boldogabbá és kiegyensúlyozottabbá tesznek, az ADHD-val járó tüneteim kevésbé erősek. Több energiám van, tisztább a gondolkodásom, jobb a hangulatom, és elmélyültebben tudok koncentrálni. Ha rossz napom, rossz hetem vagy rossz hónapom van (ami előfordul), tudom, melyek azok a gondolatok és gyakorlatok, amelyekhez vissza kell térnem, hogy újra jól érezzem magam. Mélyebb és együttérzőbb kapcsolatot alakítottam ki saját énemmel. Nem ostromozom magam annyira gyakran azért, mert nem vagyok olyan, mint mások. Körültekintően választom ki, kiket engedek az életembe. Jobban érzem magam a testemben. Megtanultam összhangban élni természet adta

ritmusaival, és segítem abban, hogy még inkább visszanyerje a vitalitását. Méltányolom, hogy a testem reagál arra, ha szeretettel és törődéssel fordulok hozzá undor és gyűlölet helyett.

Ahhoz, hogy olyan életet élj, amelyet szeretnél – tele energiával, kreativitással, szeretettel, flow-élménnyel, izgalommal, sikerrel és azzal a szabadsággal, hogy önmagad lehetsz –, gondot kell fordítanod az alapokra. A könyvemben bemutatott nyolc alappillér abban segít, hogy kapcsolódj önmagadhoz, megismerd, ki vagy te, felszabadulj a szégyen alól, valamint tápláld a testedet és a lelkedet. Ezek az alappillérek megmutatják, hogyan lehetsz önmagad legjobb kiadása, miközben csökkented és hatékonyabban kezeled az ADHD-val járó, nem túl kellemes jellemzőidet, amelyek szinte ellehetetleníthetik az életed. Segítenek abban, hogy belül a legjobban érezd magad, így a világba kilépve kívül is ragyoghass, ahogy mindig is kellett volna. Rendszeretebbé teszik az életedet, különösen az egészség és a jóllét terén, ami javítja a hangulatodat, fokozza az energiádat, a koncentrációdat, az erőnlétedet, az egészségedet és a boldogságodat.

Úgy éreztem, meg kell írnom ezt a könyvet azoknak a nőknek, akiknek szükségük van életmódbeli támogatásra az ADHD-jük miatt, függetlenül attól, hogy van-e már diagnózisuk, vagy még vizsgálatra várnak. Tudomásom szerint jelenleg nem érhető el másik, hasonló eszközöket kínáló könyv. Amikor először fordult meg a fejemben, hogy esetleg figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarban szenvedek, olyan könyvre vágytam, amely az érintett nők egészségére, állóképességére és jóllétére összpontosít, és egy ADHD-s nő *a szerzője*. Olyan könyvre, amely áthidalja a klinikai megközelítés és a megélt tapasztalatok közötti szakadékot, s megmutatja a nőknek, hogy tényleg lehetnek ADHD-sak és egészségesek, boldogok.

*Ahhoz, hogy olyan életet élj, amelyet szeretnél
– tele energiával, kreativitással, szeretettel,
flow-élménnyel, izgalommal, sikerrel
és azzal a szabadsággal, hogy önmagad lehetsz –,
gondot kell fordítanod az alapokra.*

ADHD-val az élet olykor kimerítő, gyötrelmes és túlterhelő, de lehet gyönyörű, kalandos, kiteljesítő és felszabadító is, ha megtalálod a módját. A megfelelő életfelfogással és a rád szabott támogató szokásokkal végre azzá a szupersztárrá válhatsz, aki valójában vagy. Egyfajta rakéta-üzemanyagként tekinthetsz az ADHD-val járó összes tulajdonságodra, amelyek nagyszerűvé tesznek: a kreativitásra, az összpontosítási képességre, amely azok iránt a dolgok iránt ébred, amelyek érdeklődést keltenek benned, az együttérzésre és a másokhoz való mély kapcsolódásra, hogy igazán láss és megérts másokat, a konvenciókat felülíró gondolkodásmódra és az ösztönös problémamegoldó képességre (ami hihetetlen érték bármilyen vállalatnak, szervezetnek vagy közösségnek, amelybe tartozol, vagy amelyet létrehozol), a természetes vállalkozószellemre, valamint arra a vezetői tehetségre, amellyel a magasabb rendű jó és a hatékonyabb működés felé terelsz egy csapatot.

Ez nem jelenti azt, hogy a figyelemhiányos zavar varázsláttal eltűnik. Sőt, ha azért vetted kézbe ezt a könyvet, mert azt reméled, hogy segít a téged körülvevő világba beilleszkedni, le is teheted. Nem vagy elromolva, nincs szükség javításra vagy cserére ahhoz, hogy beilleszkedj. Csak annyi történt, hogy miközben a körülötted lévő világgal próbáltál lépést tartani,

elfelejtetted, ki vagy, ez pedig lényed legmélyéig megbetegít. Az ADHD sok dolgot megnehezít, de nem kell egy életre fájdalomra ítélnie – ezért tűzbe teszem a kezem. Sok mindent változtathatsz az életmódodon, hogy másként kezeld a figyelemhiányos zavart, és jobban érezd magad. Átrendezheted az életedet, a gondolataidat és a meggyőződéseidet úgy, hogy az ADHD-val együtt és ne ellene dolgozz.

Szeretném, ha azt vinnéd magaddal ebből a könyvből, amire szükséged van, a többit pedig elhagynád. Az ADHD kezelésében nem létezik mindenkire érvényes megoldás. Csak azért, mert mindketten figyelemhiányos zavarral küzdünk, még nem azonosak a tapasztalataink. A fejezetekbe rendezett alappilléreket olyan sorrendben mutatom be, ahogyan felfedeztem és beépítettem őket az életembe, de arra bátorítalak, hogy ezeket az ismereteket a neked leginkább megfelelő módon alkalmazd. Lesz köztük olyan javaslat, amelyre rezonálsz, és olyan is, amelyre nem. Lehetséges, hogy ahányszor kézbe veszed a könyvet, mindig találsz benne valami újat. Lehet, hogy az elejétől a végéig elolvasod. Előfordulhat, hogy amikor az olvasás nehezedre esik, csak lapozgatsz, és a vastagon kiemelt sorokat, a szembetűnő idézeteket és címeket olvasod el. (Így is képet alkothatsz a legfontosabb gondolatokról.) Bízz az ösztöneidben, hozz olyan döntéseket, amelyekkel azonosulni tudsz, és válj önmagad vezetőjévé ezen az úton! Ne várd, hogy a tudomány vagy valaki más mondja meg, hogyan kell élned. Vannak részletek, amelyeket a tudománynak még ezután kell feltárnia, és nem biztos, hogy ez még a te életedben bekövetkezik. A saját történetedben te mutathatod meg a jó irányt. Te vagy a guru, akit keresel, és amikor túlterhelődsz, akkor is ösztönösen érzed, mi a helyes számodra.

*Te vagy a guru, akit keresel, és amikor túlterhelődsz,
akkor is ösztönösen érzed, mi a helyes számodra.*

Remélem, ez a könyv segít újrakapcsolódni legélettelibb önmagadhoz. Remélem, elvezet ahhoz, amit helyesnek érzel, és önbizalmat ad, hogy azt válaszd. Remélem, elég kíváncsi és bátor vagy ahhoz, hogy felfedezz új elképzeléseket, ötleteket és életmódgyakorlatokat. Remélem, másképp látod magadat.

Itt az ideje az átalakulásnak.

Itt az ideje, hogy elengedd a szégyent.

Itt az ideje, hogy visszatérj ahhoz, aki vagy.

Meg kell törnünk az önmagát ismétlő ördögi kört.

El kell takarítanunk a régit, hogy helyet készítsünk az újnak.

Többé nem tűröd majd, hogy azt várják el tőled, hogy rejtisd el, ki vagy.

Az apróságok többé nem készítenek ki olyan mértékben és olyan gyakran, mint azelőtt.

Ezután is lesznek nehéz napok, de felkészültebben birkózol meg velük.

Szabadnak, energiával telinek, vonzónak és szépnek érzed majd magad, és örömet viszel mindenbe, amit teszel.

A létezés új minősége vár rád.

1.

NÉZZ MÁS SZEMMEL AZ ADHD-RA!

Törd meg a körforgást, és írd új történetet!

Noha az ADHD minden nőt másképp érint, egyvalami mindannyiunkra igaz: az egészségtelen életmód még inkább felerősítheti az ADHD negatív oldalát. Lássuk be, ha a negatív oldalon olyasmik találhatók, mint a szétszórtság, a szervezetlenség, az érzelemszabályozási nehézségek, a szorongás és a végrehajtó funkció zavara, akkor felnőttként egy ilyen világban élni óhatatlanul nagyobb kihívást jelent, és nem túl élvezetes.

Pedig te is megérdemled, hogy örömmel és egyensúllyal, vitalitással és kiteljesítő élményekkel teli életet élj. Megérdemled, hogy egészségesnek és boldognak érezd magad. Bizonyos gyakorlatok bevezetése jobbá teheti a közérzetedet, sőt megóv a kiégéstől és a túlterhelődéstől.

AZ ADHD ÖRDÖGI KÖRBE ZÁR

Számos oka van annak, miért gátol az ADHD miatti küszködésünk abban, hogy egészségesen éljünk. Nézzük meg, milyen módon akadályozhat a figyelemhiányos zavar a jó szokások,

például a rendszeres testmozgás fenntartásában! Néhányat ezek közül valószínűleg ismersz már.

- **Alacsony monotóniatűrés.** A hagyományos edzés talán nem köti le tartósan a figyelmedet, és az ismétlődő gyakorlatok egyhangúnak tűnnek. Könnyen megunod az edzésprogramokat, és arra jutsz, hogy nincs is értelme kidolgozni, ha nem tudod őket végigvinni. Amikor mégis belefogsz egy új programba, valószínűleg azt is abba hagyod, és ezt újabb kudarcként könyveled el.
- **Időbeosztási nehézségek.** Úgy érzed, a világ összes ideje a rendelkezésedre áll, és majd később is megcsinálhatod, de a „később” sosem jön el. Esetleg úgy érzed, már semmire sincs időd, mert délután háromkor találkozód van, és csak annyit tehetsz, hogy ülsz, és vársz a találkozóra, nehogy lekéssd.
- **A végrehajtó funkció zavara.** A „végrehajtó funkció zavara” kifejezés arra utal, hogy valakinek nehézséget jelent a szervezés és tervezés, új tevékenység kezdeményezése és befejezése, illetve a feladatok közötti váltás. Gondot okozhat például követni egy tervet és rangsorolni a célokat. Edzőterembe indulsz, de az odavezető úton elálmosodsz, ezért megállsz egy kávézónál kávéat venni. Ott rájössz, hogy mosdóba kell menned, erről pedig eszedbe jut, hogy vécépapírt kell vened. Elugrasz érte a boltba, és még mielőtt észbe kapnál, lebonyolítasz egy teljes bevásárlást, majd amikor az órádra pillantasz, azt látod,

hogy eltelt három óra, és már nem jutsz el az edzőterembe, mert egy fontos munkahelyi hívás miatt időben haza kell érned.

- **Érzelemszabályozási nehézségek.** Ha valaki ADHD-s, nemcsak egy kicsit érez, hanem mindent nagyon. Az érzelemszabályozási nehézség azt jelenti, hogy nehezen nyugszik meg, ha valami felzaklat, vagy tényszerűen kis dolgokra is elsöprő erővel reagálsz. Ha valaki eléd vág a forgalomban, az lehet az utolsó csepp a pohárban, amittől sírva fakadsz. Persze tudod, hogy nem az eléd vágó személy miatt sírsz. Amikor a testedet elöntik az érzések, előfordulhat, hogy nem tudod feldolgozni, amit érzel, vagy hevesen reagálsz. Az érzelmi hullámmás elszívja az energiádat és a motivációd, így pedig nehezebb lendületet meríteni az egészséges szokások fenntartásához, még akkor is, ha racionálisan tisztában vagy azok előnyeivel.
- **Idegrendszeri túlterhelődés.** Amikor a stressz és a mindennapi igénybevétel nagyon felerősödik, az agyadnak nehezebbé esik a körülötted lévő világból érkező információk megszürése és rendszerezése. Közelgő határidők, befejezetlen projektek, koszos ruhák szanaszét, halmozódnak az olvasatlan e-mailek és a fizetési emlékeztetők. Ha teljes erőbedobással dolgozol, végül eljuthatsz a teljes leállásig. Ilyenkor nehezedre eshet beszélni vagy mozogni, pláne jógaóra beiratkozni vagy egészséges ételt készíteni. Úgy érezheted, nincs erőd ahhoz, hogy hatást gyakorolj a testedre és az életedre.

- **Szorongás.** Ha mindig elkésel az óráról vagy a munkából, elfelejtesz fontos feladatokat, szétszórtnak érzed magad, az utolsó pillanatra hagysz projekteket, és félsz, hogy ebből bajod lehet, akkor természetes, hogy szorongsz! Ha pedig a szorongás hatására perfekcionista válsz, vonakodhatsz kipróbálni új dolgokat, például egy edzésprogramot, mert attól félsz, hogy nem tudod tökéletesen megvalósítani. Idővel ez kihat az önbizalmadra, az önbecsülésedre és az önértékelésedre, végül pedig kiégéshez és egészségi problémákhoz vezethet.
- **Negatív énkép.** Lustának és egy rakás szerencsétlenségnek látod magad, olyasvalakinek, aki semmi mellett nem tud kitartani, és nem képes változni. Soha nem törnéd magad azzal, hogy edzeni kezdj, mert miért is tennéd? „Hasznavehetetlen és lusta” – ez vagy te, és ezen semmi sem változtathat. Az önmagadról alkotott negatív képzetek – mivel az évek során oly sok megerősítést nyertek – annyira beléd ivódtak, hogy az identitásoddá váltak, és megnehezítik a változást. (Az önmagunkról alkotott kép fontosságáról a 3. fejezetben lesz szó.)
- **Nem célravezető megküzdési stratégiák.** Amikor érzelmi fájdalmat vagy stresszt élsz át, előfordulhat, hogy olyan megküzdési stratégiákat alkalmazol a megnyugvás érdekében, amelyek nem szolgálják a javadat. Lehet, hogy bizonyos szerekekkel, például alkohollal nyugtatod magad, halogatod egy feladat elvégzését, hogy elkerüld a vele járó kellemetlenségeket (igen, a halogatás is megküzdési stratégia!), vagy cukros ételekben keresel vigaszt.

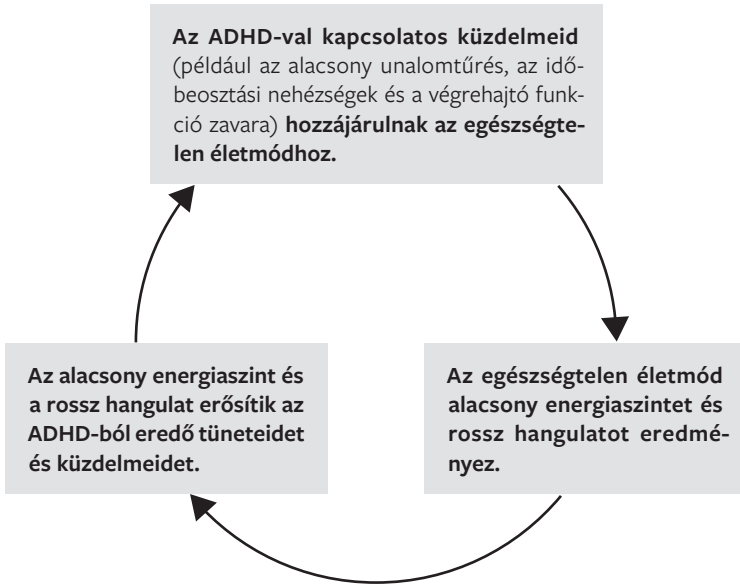
Ezekkel a megküzdési módokkal gyorsan kitérhetsz a fájdalom és a mindennapi élet nyomása elől, de súlyosbíthatják az ADHD tüneteit, fokozhatják a hangulat-ingadozást, és további egészségtelen szokásokat születhetnek.

Az ADHD miatt nehéz egészségesen élni, az egészséges életmód hiánya pedig súlyosbítja az ADHD-t. Ez ördögi körbe zár sokunkat, akik érintettek vagyunk. Tehetetlenség-érzethez vezet, illetve akadályoz a valódi öröm és egyensúly megtapasztalásában.

Ráadásul ez a körforgás a végtelenségig folytatódhat. Mivel ismétlődik, elkezdjük azt hinni, hogy elakadtunk egy olyan világban, ahol látszólag semmi sem fordul jóra. Azt tapasztalhatjuk, hogy erőtlenné váltunk. Ismételten bebeszéljük magunknak, hogy nem tehetünk semmit a körforgás megszakításáért, hogy a világ egyszerűen nem nekünk készült, és emiatt élet-hosszig tartó boldogtalanságra vagyunk ítélve. Ha hosszú ideig, nap mint nap ezt a szemüveget hordjuk, végül az életszemléletünkkel válhat. Ha beletörődünk abba, hogy egyszerűen ez a helyzet, reményvesztetté válhatunk, és talán felhagyunk azzal is, hogy törődjünk magunkkal, és szeretettel forduljunk önmagunk felé. Végül egyre lejjebb csúszhatunk az önvád, a fájdalom és a szégyen lejtőjén, és mély depresszióba merülhetünk.

Érveket kerestem, hogy miért vannak korlátaim, és kitartóan ragaszkodtam a problémákhoz mint a tehetetlenségem bizonyítékaihoz. Egy ideig megnyugtató volt elhinnem a mítoszt, hogy nincs hatalmam a dolgok felett, és a világ ellenem dolgozik, mert így nem kellett szembenéznem a kihívásaimmal, és nem kellett változtatnom sem.

AZ ÖRDÖGI KÖR



ADHD-val élni nehéz és *kimerítő*, és az élet annyira nyomasztóvá válhat, hogy legszívesebben feladnád, fejedre húznád a takarót, és maradnál a szomorúság mocsarában. Nem szükségszerű azonban, hogy mindössze ennyiről szóljon a történeted. Egyáltalán nem kell arról szólnia, hogy mire vagy képes, vagy mit cselekszel, hogyan viselkedsz vagy érzel a jövőben. **Áltathatod magad azzal, hogy ADHD-val örökké tartó pocskék közérzetre vagy kárhozthatva, vagy elfogadhatod azt az elképzelést, hogy az ADHD annyit jelent, hogy a tested és az elméd másképp működik.**