

 [instagram.com/harmonija_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)
 [facebook.com/harmonija_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)
www.harmonijaknjige.rs

NASLOV ORIGINALA:

Meredith Carder

It All Makes Sense Now: *Embrace Your ADHD Brain to Live a Creative and Colorful Life*

Copyright © 2024 by Meredith Carder

Originally published in 2024 by Hay House LLC.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2026

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Tamara Jorgovanović

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJNER KORICA:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2026

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

ISBN 978-86-6152-634-3
COBISS.SR-ID 187628041

MEREDIT KARDER

**SAD
SVE
IMA
SMISLA**

HARMON**IA**

*Za sve one kojima su govorili da previše pričaju
i da im je glava u oblacima – neka se čuje
i vaš glas, a sanjarenja ostvare.*

Sadržaj

UVOD	9
1. DISREGULACIJA PAŽNJE	15
2. HIPERAKTIVNOST	24
3. IMPULSIVNOST	32
4. RADNA MEMORIJA	39
5. IZAZOVI S PERCIPIRANJEM I UPRAVLJANJEM VREMENOM	46
6. PRETERANA STIMULACIJA	56
7. NEDOVOLJNA STIMULACIJA	63
8. ZASTOJ U MOTIVACIJI	70
9. EMOCIONALNA DISREGULACIJA	79
10. RUMINACIJA	87
11. PROBLEMI SA SPAVANJEM	93
12. RAZMIŠLJANJE „SVE ILI NIŠTA”	101
13. PROBLEMI SA ISHRANOM I NUTRIJENTIMA	108
14. PITANJA FINANSIJSKOG MENADŽMENTA	115
15. DISFORIJA OSETLJIVA NA ODBIJANJE (RSD)	121
16. UGAĐANJE DRUGIMA	128
17. TOKSIČNI PERFEKCIONIZAM	135
18. MASKIRANJE	144
19. HRONIČNA PREPLAVLJENOST	152
20. ADHD PREGOREVANJE	163
21. ODBACIVANJE CILJA	173
ZAVRŠNE MISLI	183

UVOD

Mislila sam da znam kako izgleda ADHD¹ i nisam se uklapala u profil. Moj život mame tridesetih godina uopšte nije izgledao kao slika koju sam imala u glavi – slika dečaka koji ne može da sedi mirno na času. Naravno, borila sam se sa organizacijom, motivacijom i obavezama, ali mislila sam da su to samo nedostaci u karakteru koje sam s vremenom sve bolje prikrivala.

U stvari, uspešno sam ubedila toliko ljudi da mi sve ide kako treba da mi je jedan od najvećih strahova bio razotkrivanje mana. Onda je došao dan kad sam počela da popunjavam papirologiju za neuropsihološku procenu svoje ćerke. Dok sam odgovarala na različita pitanja o njenim problemima s koncentracijom, hiperaktivnošću, impulsivnošću, motivacijom i još mnogo čime, primetila sam da na isti način mogu da odgovorim i o sebi. Probudila mi se radoznalost i prvi put sam se zapitala: „Mogu li i ja imati ADHD?”

Mogla bih to nazvati trenutkom prosvetljenja, ali bilo bi suviše jednostavno. Više sam se osećala kao da sam živela u misterioznoj staroj vili gde su svetla bila namerno prigušena. Svaki put kad sam pročitala nešto novo o ADHD-u, bilo je kao da je neko utrčao u sobu za koju nisam znala da postoji i upalio jaka svetla. Kako je svaka od ovih soba postajala osvetljena, osećala sam se kao da moj život prvi put počinje da ima smisla. Jaka svetla su otežavala ignorisanje prašine i paučine, ali su u isto vreme otkrila retku lepotu u arhitekturi koja je ranije bila suviše u mraku da bi se primetila. Shvatanje da

¹ Poremećaj pažnje sa hiperaktivnošću (engl.: *Attention deficit hyperactivity disorder*, ADHD). (Prim prev.)

imam ADHD bilo je dozvola koja mi je bila potrebna da prihvatim i prigrlim ovaj nesavršen i jedinstven dom.

Nakon tog početnog otkrića, upijala sam svaku informaciju koju sam mogla da nađem. Čitala sam blogove, članke i nekoliko dostupnih knjiga na ovu temu, ali i dalje sam osećala kao da nešto nedostaje. Mnogo onoga što sam pročitala bilo je kliničko ili usmereno na decu. Nešto od toga me je čak ostavilo sa užasavajućim osećajem da su neki neurotipični pojedinci posmatrali ADHD teretom ili problemom koji treba rešiti. Žudela sam za knjigom koja ne ignoriše ili poništava stvarne borbe ADHD-a već mi daje nadu da mogu da prihvatim svoju dijagnozu i izgradim autentičniji i usklađeniji život.

Na kraju sam pronašla tu nadu, ali ne u članku ili na polici za samopomoć u knjižari. Bilo je to u razgovorima koje sam vodila sa drugima tokom programa dobijanja sertifikata za koučing o ADHD-u. U suzama koje sam podelila s nekoliko prijatelja kad sam im otkrila svoju dijagnozu. Neki su me iznenadili tako što su mi ispričali svoje priče. Nada je bila još jača kad sam počela da javno govorim o ADHD-u na *Instagramu*. Bila sam šokirana koliko brzo je moj strah od osude i trolovanja zamenio dubok osećaj razumevanja i zahvalnosti.

Imala sam čast da učestvujem u bezbrojnim razgovorima sa osobama svih uzrasta i iz celog sveta koje imaju ADHD. Svakog dana koji provodim u koučingu u mojoj onlajn zajednici za odrasla lica sa ADHD-om svedok sam otpornosti, kreativnosti i saosećanja koje posedujemo. Ova iskustva su mi pomogla da prikupim bogate činjenice, strategije i informacije. Zbog njih je snagu i prednosti ADHD mozga nemoguće ignorisati. Što je najvažnije, pokazali su mi da nisam sama.

Povremeno me pitaju da li bih izabrala da nemam ADHD da postoji ta mogućnost. Ako biste postavili ovo pitanje na dan proveden u preplavljenosti ili paralizi analize, bila bih u velikom iskušenju da odgovorim potvrdno. ADHD je ogroman izazov, pa se mučim čak i pored sveg znanja koje imam. Ipak, uprkos najtežim danima, postoji razlog zbog kojeg nikada ne bih mogla da kažem da bih promenila svoj mozak – moja ćerka.

Kao njena majka, prva vidim izazove s kojima se suočava, ali takođe primećujem i mnogo više. Vidim ljubaznost, duhovitost, intenzivnu radoznalost, empatiju i neobičnu intuiciju. Kada ima prave alate, okruženje puno podrške i slobodu da bude autentična, vidim dete koje napreduje na jedinstven i lep način. Voleti je tačno takvu kakva jeste olakšava mi da volim sebe. Nikada ne bih želela da bude drugačija ili da oseća da postoji deo nje koji ne treba da postoji.

Ako bih bila oslobođena svojih simptoma ADHD-a, da li bih mogla da zadržim neverovatnu snagu? Da li bih morala da se odrekнем stvari koje najviše volim kod sebe, kao što su nezasićena radoznalost, kreativno rešavanje problema i strast za napredovanjem? Za mene je odgovor na ovo pitanje, koje nikada ne može biti ništa više od hipotetičkog, na kraju „ne”. Moj izbor je da stalno radim na prihvatanju bolne stvarnosti ADHD-a, dok u isto vreme prihvatom divergentnog sanjara u sebi.

Vaš odgovor može biti drugačiji i ako je tako, nije ništa manje validan od mog. Ne mogu da znam sa čime ste se borili u svojim ličnim bitkama. Znam da je vaš pristup podršci ili uticaj na okruženje nesumnjivo drugačiji od mog. Bez obzira na to da li bismo zadržali ili odbacili svoj ADHD mozak, to je izbor s kojim se nikada nećemo suočiti.

Nemamo identične priče, probleme ili snage, ali ono što delimo jeste iskustvo življenja u svetu dizajniranom za mozak koji nije isprogramiran kao naš. Mozak za koji mnogi od nas tokom većeg dela života nisu ni shvatili da odstupa od uobičajenih normi. Kroz maglu preplavljenosti koju nam donose izazovi, nije ni čudo što smo se mučili da otkrijemo gde se nalazi naša snaga. Stid koji godinama osećamo, pretpostavljajući da imamo grešku, maglu čini samo gušćom. Tek kada svetlost razumevanja počne da sija, možemo da vidimo kroz izmaglicu.

Neće sve što jasnije vidimo biti lepo. U stvari, neke stvari će biti bolno prihvatiti. Ipak, kada jasno vidimo, ono što je osvetljeno pred nama je nova prilika da idemo daljim putem sa samosvešću i saosećanjem prema sebi. Konačno možemo da razumemo svoju prošlost i razmišljamo o budućnosti s

više nade. Možemo prihvatiti svoj ADHD mozak i živeti kreativan i bogat život.

OVA KNJIGA JE OSMIŠLJENA SA ADHD MOZGOM NA UMU

Kad sam započela ovaj projekat, setila sam se knjige za kojom sam čeznula pre mnogo godina, a koju nisam mogla da nađem – knjige koju je za osobe sa ADHD-om napisao neko sa ADHD-om. Znala sam da su nam potrebne strategije koje odstupaju od „tipičnih” saveta koje smo pokušavali da sledimo, ne shvatajući da nisu osmišljeni za mozgove poput našeg.

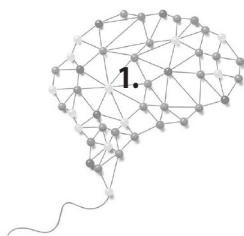
Zbog toga sam se usredsredila na nekoliko ključnih aspekata ADHD mozga dok sam pisala. Na primer, naši umovi se često kreću više kao u paukovoju mreži nego pravolinijski. Iz tog razloga sam napisala svako poglavlje tako da može biti samostalno. Možda bi vam bilo naporno da ih sve čitate od početka do kraja, pa slobodno preskačite i rešavajte pitanja koja su vam prioritet. Dozvolite sebi da čitate svojim tempom, kakav god da je.

Svako poglavlje počinje ličnom pričom o tome kako su simptomi ADHD-a uticali na mene tokom života. Uključila sam osećanja srama i negativnog razgovora sa sobom u sve to. Takođe, citiram članove moje zajednice o njihovim iskustvima sa ADHD-om. Nadam se da ćete se identifikovati s nekom od ovih priča i pronaći se u njima, te će vam pomoći da se osećate manje usamljeno. Većina nas žudi za vezom i osećajem pripadnosti, pa se nadam da će ova knjiga učiniti da se osećate delom zajednice sa mnom i drugima koji su dali saglasnost da podele svoja iskustva.

Pošto je osobama sa ADHD-om obično potrebno da znaju „zašto”, dala sam objašnjenja primarnih izazova s kojima se suočavamo, kao i razloge zbog kojih ovi izazovi postoje za nas. Pominjem i zašto određeni „izazov” zapravo može biti i jedna od naših primarnih snaga. Poglavlja se završavaju mnoštvom strategija koje su smišljene da vam pomognu da direktno radite sa svojim ADHD mozgom, čineći vaš život

lakšim, a sve zasnovano na prednostima koje vas čine onim što jeste. Nadam se da ćete isprobati ideje koje vas intrigiraju, bez osećaja krivice ili pritiska da sprovedete one koje vam nisu bliske.

Živeti sa ADHD-om je teško. Ali je eksponencijalno teže, međutim, ako provedemo veći deo života ne znajući da ga imamo ili ga ne razumemo. Stigme, dezinformacije i manjak resursa sprečili su preveliki broj nas da dobijemo informacije potrebne da strukturiramo svoj život na način koji ima smisla za naš mozak. Teški simptomi koje osećamo mogu nas držati zaglavljenim u krugu doživljenih neuspeha, osećanja srama i izbegavanja. Možda ćemo čeznuti da budemo oni koji će prekinuti krug, ali pogrešno protumačeni krugovi postaju samo jači. Ako ne produbimo naše razumevanje ADHD-a, možda ćemo nesvesno nastaviti da se vraćamo starijim mislima i ponašanjima koja nas drže u krugu. Možemo početi da verujemo da smo mi sami problem i da smo možda jednostavno falični. Ova knjiga vas ne može popraviti, ali nadam se da vam može pomoći da se rešite lažnog uverenja da ste objekat koji treba popraviti. Možda vam veće znanje o ADHD-u može dati moć da prekinete negativan krug. Uglavnom, nadam se da dok čitate ovu knjigu dajete sebi priliku da razmislite o svom životu kroz objektiv samosaosećanja i da će sada sve imati malo više smisla.



DISREGULACIJA PAŽNJE

Nikada neću zaboraviti dan od pre nekoliko godina kad sam čula statistiku da tinejdžeri vozači sa ADHD-om imaju trideset šest odsto veće šanse da dožive saobraćajnu nesreću. Konačno sam imala objašnjenje za probleme koje sam imala za volanom.

Zajedno sa osećanjima straha i utehe, vratile su mi se uspomene iz vremena kad sam imala sedamnaest godina i čekala da se roditelji vrate nakon vikenda provedenog van kuće. Sati su delovali kao dani dok sam u mislima iščekivala kako će reagovati na moj najnoviji spektakularni zez.

Znala sam da će želiti objašnjenje kako sam uspela da maminih potpuno novim minivanom udarim u „Mekdonaldsov“ drajv-tru znak noć ranije. Baš kao što su želeli objašnjenje za prethodna dva blatobrana. Ili zašto sam zaustavljena tri puta za mesec dana jer sam zaboravljala da upalim farove. Ili zašto sam stalno zaključavala ključeve u kolima.

Objašnjenja koja su tražili oni, tražila sam i ja. Zašto nisam mogla da se saberem za volanom? Možda sam bila samo previše društvena. To je bio očigledan odgovor, ali nije objasnio zašto se polovina ovih nezgoda dogodila kad sam bila sama u kolima. Jesam li bila samo nepažljiva? Mislim, ipak sam bila tinejdžerka, a svi su voleli da nam govore koliko smo sebični. Ni to se nije sasvim uklapalo. Ako sam jednostavno sebična, zašto sam se osećala tako užasno zbog troškova i neprijatnosti koje su ove nezgode izazivale?

Nakon sati vrtenja ovih pitanja bez odgovora po glavi, moji roditelji su konačno stigli kući.

„Mama, tata, molim vas, nemojte da me mrzite, ali sam za-brljala”, izletelo mi je iz usta čim su ušli na vrata. „Juče sam udarila u 'Mekdonaldsov' drajv-tru znak.”

„Čekaj... šta? 'Mekdonaldsov' drajv-tru znak?”, pitala je mama. „Kako je to uopšte moguće?”

Dok je mama stajala ljuta i frustrirana, tata je imao drugačiju, suptilniju reakciju – onu koju sam mogla da protumačim samo kao rezignirano razočaranje. Odgovor koji me je, shvatila sam, pogodio mnogo više od mamine brze emotivne reakcije.

„Meredith”, rekao je, „moraćeš da naučiš da bolje paziš ako ćeš da nastaviš da voziš.” Znala sam da je u pravu, ali jednostavno nisam imala pojma kako da to izvedem. Pokušavala sam da pazim. Trudila sam se, stvarno se trudila, ali to nije sprečavalo ponavljanje ovakvih incidenata.

Kada se osvrnem na svoj odnos prema putu kroz prizmu dijagnoze ADHD-a, sve postaje jasno. Osobe sa ADHD-om se bore s regulacijom pažnje, a vožnja zahteva mnogo usredsređenosti. Kao prvo, morate da obavite niz zadataka po pravom redosledu samo da bi vaš automobil krenuo. Zatim morate da procesuirate uputstva do odredišta, krećući se kroz saobraćaj i pokušavajući da isključite druge smetnje. Kada se sve to uzme u obzir, nije ni čudo što mi je vožnja posebno teška.

Kako sam postajala starija i sticala iskustvo za volanom, anksioznost oko vožnje mi se malo smanjila. Mozak je postao bolji u usredsređivanju na ovakve situacije, a napredak u tehnologiji doneo je olakšanje. Svetla koja se automatski uključuju, rezervne kamere i GPS uputstva pomogli su tamo gde se zahteva pažnja. Ipak, i dan-danas sam često iscrpljena i izmučena nakon jurnjave od mesta do mesta. Ne mogu to popraviti, ali mogu da postavim granice koje mi daju snagu da se koncentrišem dok vozim.

Koncentracija i pažnja su komplikovane za osobe sa ADHD-om, ali što više razumemo simptome, bolje možemo strukturirati svoje živote tako da se ne osećamo kao da se svakodnevno borimo s nevidljivom silom u glavi.

ZAŠTO JE ADHD MNOGO VIŠE OD „DEFICITA“ PAŽNJE

Volela bih da okupim više osoba sa ADHD-om i uporedim beleške ostavljene na našim izveštajima. Kladam se da ćemo videti mnogo toga poput: „Može da se koncentriše na zadatke kada to želi, ali je nedosledan“, „Pametan, ali treba da radi na realizaciji“ ili „Ima veliki potencijal, ali nastavlja da pravi nepromišljene greške.“ Očekivala bih da pronađem komentare koji prikazuju sliku deteta koje deluje da ima sposobnost koncentracije, ali samo u određenim kontekstima, a ne deteta sa „deficitom pažnje“.

Ova „zbrkana“ deca stasavaju u odrasle koji su zbunjeni zašto jednog dana mogu da provedu dvanaest sati laserski usredsređeni na zadatak, a sutra se osećaju potpuno nesposobno da pokrenu mozak. Niko ne sumnja na ADHD. Na kraju krajeva, kako neko ko provodi sate zaključan na zadatku može imati „deficit pažnje“?

Jedna od prvih stvari koje moramo razumeti o ADHD-u je da uparivanje „pažnje“ i „deficita“ u ime poremećaja može da se oseća kao netačno za većinu nas. Većina nas prijavljuje obilje pažnje, a ne nedostatak. Često imamo priliv brzih misli koje nam kradu koncentraciju i stvaraju privid sanjarenja ili distrakcije. Možda bi tačniji opis našeg pitanja koncentracije bio „disregulacija pažnje“. Drugim rečima, verovatnije je da ćemo se boriti da *kontrolišemo* ili *usmerimo* pažnju. Posledica je suočavanje sa stalnim izazovom da preusmerimo koncentraciju na zadatak.

„Disregulacija pažnje ispoljava se kao milion misli (samo sam malo hiperbolična) koje pokušavaju da prokrče sebi put kroz kolo“, kaže Kim iz moje zajednice. „Neke su relevantne, većina nerelevantna, neke važne, neke imaju smisla, neke su totalne gluposti, a sve dolaze tako brzo da ih ne mogu sortirati ili odrediti prioritete.“

Ovaj monumentalni zadatak postaje još teži kada je običan ili se ponavlja. Naši mozgovi su prirodno programirani da traže nešto interesantno. Kad smo prisiljeni da se uključimo u aktivnosti koje su u sukobu sa onim što naš mozak traži,

postaje teško ostati na zadatku. Ova stalna borba za preusmeravanje pažnje može biti naporna i iscrpljujuća. Potreba za stalnim preusmeravanjem pomaže da se objasni zašto se toliko onih sa ADHD-om oseća mentalno iscrpljenije od svojih neurotipičnih parnjaka nakon dana provedenog u vožnji ili zbog potrebe da ostanu „uključeni” na radnom mestu.

Još jedna naizgled paradoksalna karakteristika ADHD-a i pažnje je da mnogi od nas često padaju u duboko koncentrisano stanje koje može izgledati gotovo neprobojno. Ovo stanje se naziva *hiperkoncentracija*. Kada je osoba sa ADHD-om hiperkoncentrisana, oseća se kao da sve oko nje prestaje da postoji osim predmeta njene pažnje. Onaj pas čije lajanje nisu mogli da ignorišu prilikom čišćenja kuhinje sada postaje gotovo neprimetan. Hiperkoncentrisana osoba sa ADHD-om takođe može vešto ostavljati utisak da učestvuje u razgovoru sa drugima. Može klimati glavom i ponavljati „ahaaaa” tokom diskusije s partnerom, ali zato što je bila hiperkoncentrisana na nešto drugo kasnije se neće sećati da se razgovor vodio.

Nije neuobičajeno da ljudi sa ADHD-om uživaju u intenzivnim napadima kreativnosti i produktivnosti koji mogu biti posledica perioda hiperkoncentracije. Mnogi opisuju hiperkoncentrisano stanje kao osećaj floua,² koji im omogućava da završe inovativne, kreativne projekte ili da budu uronjeni u svoje oblasti interesovanja. Oni su u stanju da postignu više u kratkom vremenskom periodu od svojih neurotipičnih vršnjaka, često sa impresivnim rezultatima. Za mnoge ADHD-ovce to je stanje koje žele da što češće doživljavaju.

Važno je razumeti, međutim, da takvi darovi dolaze sa cenom. Razbijanje hiperkoncentracije može biti veoma bolno. Mnogi ADHD-ovci prijavljuju ekstremnu razdražljivost i frustriranost kad su primorani da preusmere svoju koncentraciju iz ovog stanja. Takođe nije neuobičajeno da propustimo važne sastanke ili obaveze zbog hiperkoncentracije. To može doprineti osećaju da vreme stoji, pa često gubimo iz vida obaveze koje imamo tokom dana. Kao majci mi se često dešavalo da se

² Engl.: *Flow*, stanje potpune zanesenosti nekom radnjom koja unosi osećaj ogromne radosti. (Prim. prev.)

zanesem u rad na projektu dok su mi deca u školi i onda prime- tim da je već trebalo da ih pokupim pre nekoliko minuta.

Ne samo da nam hiperkoncentracija utiče na profesional- ni i lični život već može uticati i na fizičko zdravlje. Kad smo hiperkoncentrisani, manje smo svesni bioloških signala da pijemo vodu, spavamo ili jedemo (vidi poglavlje 13, za reša- vanje izazova ishrane). To može dovesti do mnoštva poteško- ća. Za neke ovo znači preskakanje obroka u dužem vremen- skom periodu. Previše smo oduševljeni projektom da bismo primetili ili brinuli o osećaju gladi. Tek kada konačno preki- nemo koncentraciju, primetimo da smo dobili glavobolju i da smo toliko gladni da ništa u špajzu nije sigurno. Za druge je to rad do ranih jutarnjih sati i ignorisanje potrebe za spava- njem. Ovi ekstremi često dovode do značajnih energetske padova koje nazivam „hiperkoncentracionim mamurlukom“. Kada isključimo svoje energetske potrebe u dužem vremen- skom periodu, često plaćamo cenu u danima izgubljenim zbog mučnog pada energije i koncentracije.

Srećom, moguće je naučiti veštine koje ublažavaju uticaj jedinstvenih stanja pažnje na naš život i stvoriti navike koje nam pomažu da regulišemo tu pažnju.

STRATEGIJE ZA POBOLJŠANJE PAŽNJE I KONCENTRACIJE

Ako vam je teško da regulišete pažnju, isprobajte sledeće ala- te kako biste se usredsredili kada je potrebno.

Takođe ću vam predložiti neke strategije koje će vam po- moći da bolje upravljate hiperkoncentracijom. Iako je možete smatrati poželjnim stanjem, korisno je znati kako prekinuti ovo stanje posle nekog vremena kako biste mogli da se posta- rate o drugim potrebama i obavezama. Bez alata rizikujete da imate više štete nego koristi od hiperkoncentracije.

Identifikujte periode u danu kada je vašem mozgu lako da se angažuje

Svi mi prirodno imamo doba dana kad lakše održavamo kon- centraciju. Možda već intuitivno znate kada se to dešava kod

vas, ali ako ne znate, razmislite da provedete neko vreme prateći i identifikujući obrasce. Zapišite vreme kad započnete zadatak i vreme kad ga završite. Zabeležite da li vam je um često lutao ili ste bili u stanju da se koncentrišete. Radite to nekoliko dana da biste videli koje je vreme tokom prosečnog dana vaš optimalni prozor koncentracije.

Zatim za ovo doba dana svesno birajte zadatke koji zahtevaju najviši stepen koncentrisanosti. Sačuvajte lakše izvodljive i kraće zadatke za vreme izvan vašeg optimalnog prozora koncentracije. Kad smo u stanju da prilagodimo raspored svom idealnom dobu dana, bićemo generalno manje mentalno umorni.

Koristite vežbe u svoju korist

Vežbanje je efikasno sredstvo za povećanje koncentracije za ADHD-ovce. To potvrđuju i studije. Takođe oslobađa neurotransmitere, hemikalije koje pomažu da se osećamo dobro, kao što su dopamin i serotonin. Razmislite o zakazivanju vežbanja u doba dana kad treba da budete najviše koncentrisani. Mnoge osobe sa ADHD-om kažu da im jutarnji kardio trening pomaže da započnu dan sa elanom i većom sposobnošću da posvećuju pažnju. Kratko vežbanje u vreme ručka takođe može biti odličan način za borbu protiv popodnevnog pada energije.

Eksperimentišite s različitim okruženjima

Možete pretpostaviti da bi najbolje okruženje za održavanje koncentracije bilo ono bez stimulacije i ometanja. Za neke bi to moglo biti istina, ali ADHD mozak ne mora nužno funkcionisati na taj način. (Skloni smo da se borimo i s prekomernom i s nedovoljnom stimulacijom, o čemu ćete čitati u kasnijim poglavljima.) Nikada nisam uradila manje posla nego kad sam imala mirnu kancelariju sa sasvim belim zidovima, bez prozora i bez saradnika u blizini. Ali kad sam počela da nosim laptop u kafeteriju na nekoliko sati, produktivnost mi se dramatično poboljšala. Razmislite šta bi moglo biti prijatna tačka za vas u smislu stimulacije iz okruženja. Možda su vam potrebni ljudi koji rade nezavisno i klasična muzika u slušalicama da biste se angažovali. Odgovor će se verovatno

često menjati, ali nemojte se plašiti da istražujete šta vam najviše odgovara, čak i ako je nešto nekonvencionalno.

Dajte svakog dana svom mozgu improvizovano vreme

Može biti iscrpljujuće da vam mozak bude koncentrisan na duži period. Kad se čini da ništa ne funkcioniše, napravite pauzu i dozvolite umu da luta. Neki smatraju da meditacija ili šetnja u tišini (bez muzike ili podkasta) može pomoći. Ne pokušavajte da kontrolišete svoje misli – samo ih pustite da dolaze i odlaze. Nije bitno kako dozvoljavate umu da luta već samo da to radite. Ako primetite da vam um tumara više nego što želite kad vozite ili završavate druge zadatke koji zahtevaju koncentraciju, to bi mogao biti znak da morate sebi dati više vremena za lutanje.

Napravite „parking za ideje”

Kada smo hiperkoncentrisani, možemo se brinuti da će, ako promenimo to težište, naše kreativne ideje prestati i biti izgubljene. Takođe možemo da se brinemo da ćemo zaboraviti sledeće korake projekta ako ne završimo čitav niz odjednom. Postojanje „parkinga ideja” može pomoći da nas ovi prelazi manje frustriraju i plaše. Kreirajte sistem koji vašim idejama daje mesto za sletanje kad vam je potrebno da pređete iz hiperkoncentrisanog stanja. To može biti fajl u telefonu u kojem prikupljate te ideje ili možda više volite da snimate glasovne beleške koje možete preslušati kad nastavite s radom. Takođe pomaže da zapišete korake u projektu i držite ih na vidnom mestu kako bi vam se našli kad budete spremni da ponovo pokrenete zadatak ili projekat.

Nabavite grickalice bogate hranljivim sastojcima

Jedan od najvećih negativnih uticaja hiperkoncentracije su neredovni obrasci dopune energije. Ako se mučite da napravite pauze za hranu i piće tokom dana, možda će vam pomoći da vam pri ruci u radnom prostoru budu grickalice kako biste mogli da nastavite da radite, a istovremeno hranite svoje telo. Što više prepreka uspete da uklonite u pristupu hrani, lakše će vam ići briga o potrebama tela.

Ne verujte svom mozgu da će vas podsetiti da jedete

Mnogi ADHD-ovci se muče da osete znake gladi i žeđi kad su u stanju jako pojačane pažnje. Zato je potrebno da stvorite navike u svom životu koje vas „podsećaju” da morate da unosite energiju. To može izgledati kao unošenje termina za sastanak u rokovnik da biste jeli i uključivanje tajmera i podsetnika. Radite da uspostavite redovne obrasce ishrane, tako da se vaš mozak oseća sigurnije da pauzira i jede. Ovo često zahteva vreme i praksu, ali može imati ogroman pozitivan uticaj na nivo energije kad pređe u naviku.

Kreirajte prelazne rutine

Za osobe sa ADHD-om može biti posebno teško kad moraju da prekinu hiperkoncentraciju kako bi ispunili neku obavezu, poput uzimanja deteta iz škole ili prisustvovanja sastanku na poslu. Često ako čekamo do poslednje sekunde za prelazak, naše težište odbija da se pomeri. Ovo izgleda kao kad vozite do detetove škole i toliko ste izgubljeni u mislima da se vraćate u stvarnost tek kada automobil iza vas zatrubi. Ili ste pozvani na sastanak, a nemate pojma šta se od vas traži. Ove situacije mogu biti neprijatne, pa čak i veoma opasne. U upravljanju hiperkoncentracijom važno je da ugradite rutine i vreme za prelazak. Primer prelazne rutine bi bio navijanje alarma na dvadeset minuta pre odlaska po dete u školu. Kad se taj alarm isključi, brzo počistite mozak vezano za projekat na kojem radite. Vaš unapred podešeni drugi alarm će se aktivirati pet minuta kasnije, signalizirajući da je vreme da krenete. Kad ste u automobilu, tri puta duboko udahnite pre nego što pođete. Stvaranje slične prelazne rutine koja funkcioniše za vaše individualne okolnosti signaliziraće vašem mozgu da je vreme da prebaci težište i učiniti smenu lakšom i manje neprijatnom. Prelazna rutina vam može pomoći da se osećate više utemeljeno, sigurnije i pažljivije kad prelazite na sledeću aktivnost.

Iako disregulacija pažnje možda nije uvek laka, kad naučite koje strategije najbolje funkcionišu za vas, pažnjom se može upravljati. Možete čak naučiti da iskoristite prednosti hiperkoncentracije u svoju korist.

Vežba: Negujte okruženje pogodno za koncentrisanje

Koristite vežbu ispod kao polaznu tačku za razmišljanje o sastojcima koji stvaraju optimalno okruženje za koncentraciju. Kada primetite koji alati i uslovi deluju kod vas, držite ovu listu pored sebe kao referencu kad se borite da angažujete svoj mozak.

MOJE OPTIMALNO OKRUŽENJE ZA KONCENTRACIJU

Zaokružite šta se odnosi na vas i koristite kao vodič kad pravite okruženje pogodno za koncentraciju.

Zvuk

Binauralni ritam
Zvuci prirode
Klasična muzika
Vesela muzika
Beli/braon šum,
tišina

Ambijent

Mirne boje
Svetle boje
Ljudi koji rade
Umetnost
Porodične fotografije
Prozor

Opipljivo

Pribor za crtanje
Udobna odeća
Kompresivna odeća
Senzorna podloga
Fidžet igračke
Opcije za kretanje

Ostalo

Aromaterapija
Dvojniki (body doubling)
Vizuelni tajmer