

ADHD JAKO VÝHODA

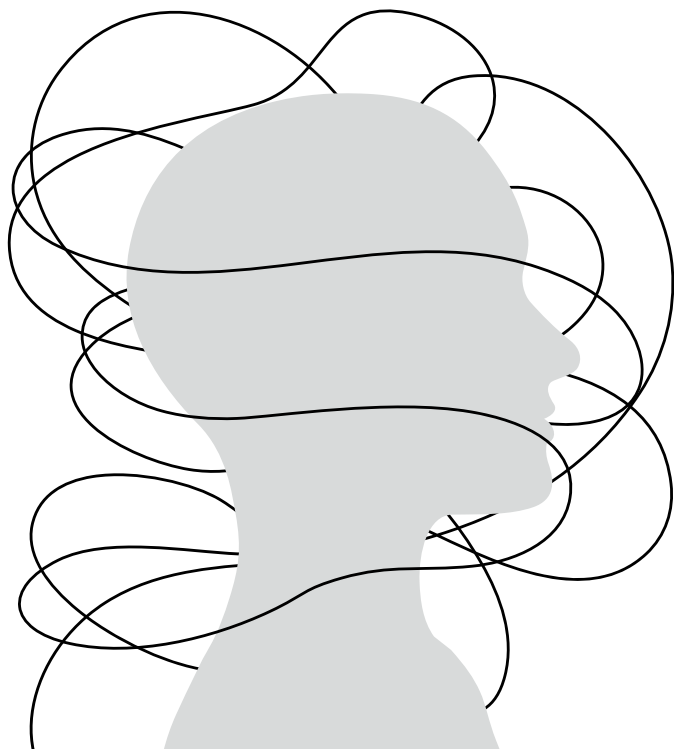
Porucha, která pomáhá
k úspěchu



ANDERS HANSEN

ADHD JAKO VÝHODA

**Porucha, která pomáhá
k úspěchu**



ANDERS HANSEN

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Anders Hansen

ADHD jako výhoda

Porucha, která pomáhá k úspěchu

Original title: FÖRDEL ADHD: var på skalan ligget du? vydáný nakladatelstvím Bonnier Fakta, 2017, Sweden.

České vydání vycházelo z anglického překladu knihy Anderse Hansena, *The ADHD Advantage, Why Your Brain Being Wired Differently is Your Superpower*, vydaného Vermilion, an imprint of Ebury Publishing, 20 Vauxhall Bridge Road, London SW1V 2SA.

Copyright © Anders Hansen 2017

Published by agreement with Salomonsson Agency

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 9864. publikaci

Překlad Mgr. Lenka Štěpáníková

Redakce textu Eva Lee

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 208

První vydání, Praha 2025

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2025

Photo © Stefan Tell

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-7733-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-7732-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-5569-9 (print)

OBSAH

O AUTOROVÍ	11
ŘEKLI O KNIZE <i>Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře</i>	12
ŘEKLI O KNIZE <i>The Mind – Body Method</i>	15
 PŘEDMLUVA	 17
 1. DVĚ STRANY TĚŽE MINCE	 19
ADHD je široká šedá zóna	22
Různá pojmenování téhož	24
■ OBJEVUJE SE ADHD ČASTĚJI U CHLAPCŮ?	26
Složitost lidské povahy	26
■ DÁ SE Z ADHD VYRŮST?	27
Jedna diagnóza – několik biologických příčin	28
■ ADHD NEBO ADD – JAKÝ JE MEZI NIMI ROZDÍL?	29
 2. NUDNĚJŠÍ SVĚT	 31
Jinak fungující, nikoliv horší systém odměn	33
Silná touha po dopaminu	36
ADHD není způsobeno špatnou výchovou nebo nevhodnou stravou	38
■ NEMŮŽE ZA TÍM BÝT NĚCO JINÉHO?	39
ADHD je dědičné	40
Rychlé dávky dopaminu	41
Méně zajímavý svět	43
Digitální drogy	44

Díky dopaminu je svět zajímavější	46
Drogy narušují dopaminový systém	47
Samoléčba	49
 3. ROZENÍ TULÁCI	51
Dlouhá migrace	54
Jak běžný je výskyt genu DRD4-7R v různých částech světa?	56
Pojítka s naší minulostí	58
Lovci versus farmáři	60
Nebezpečí evolučního hlediska	63
Potomci těch, co přežili	64
Chyby – zásadní nástroj evoluce	65
Častější, než aby se dal přičíst pouhé náhodě	66
Proč nemá gen ADHD každý?	68
 4. MOTOR POHÁNĚJÍCÍ NAŠI ZVĚDAVOST	71
Geny, politika a labuť	72
Touha po dobrodružství	74
To nejlepší pro skupinu	76
 5. KREATIVNÍ SNÍLCI	79
Přeborníci v brainstormingu	81
Mozek snící za bdělého stavu	83
Kreativní talenty, které neudrží pozornost	85
Thalamus – náš mentální strážce	88
■ MŮŽE MEDIKACE OMEZIT MOJI KREATIVITU?	91
Mozek, který neustále jede na plné obrátky	92
Každý je důležitý	95
ADHD a kreativita krácejí ruku v ruce	96
Význam denního snění	97
Kreativnější než ostatní	99
■ KREATIVITA – VELKÁ VÝHODA ADHD	100

6. NAPROSTÉ SOUSTŘEDĚNÍ – HYPERFOKUS	103
Naprosté soustředění – buď maximální, nebo žádné	106
Intenzivní soustředění – občas	108
Potřeba neustálých odměn	110
Žádná střední cesta	112
■ VÝHODA ADHD – SCHOPNOST MAXIMÁLNÍ KONCENTRACE	113
7. BOŘENÍ HRANIC – PODNIKÁNÍ	117
Nepřijetí daného stavu věcí	120
Vaše ideální kariéra	124
Superpodnikatel	125
■ VÝHODA ADHD – PODNIKATELSKÝ DUCH	129
8. POHYB – PŘÍRODNÍ LÉK NA ADHD	131
Méně impulzivní a lepší ve videohrách	134
Léky versus cvičení	137
Léčba nevýhod při zachování výhod	138
Nastartujte svou dopaminovou továrnu	140
■ CVIČENÍ JAKO LÉK NA ÚZKOST A NEKLID	141
■ POVZBUĎTE „ŠÉFA“ SVÉHO MOZKU	142
Cvičení je jako padesát léků na ADHD v jedné tabletě	143
Dobré a špatné způsoby získávání dopaminu	144
Nejlepší vychytávka pro život	146
■ ADHD A VÝHODY POHYBU	146
9. ŠKOLA – NOVÁ VYMOŽENOST	149
■ LÉK, KTERÝ ZKLIDNIL „PROBLÉMOVÉ“ DĚTI	151
Laureát Nobelovy ceny, který lezl po horách	153
■ JAK FUNGUJÍ LÉKY NA ADHD?	155
Ideální škola pro žáky s ADHD	155
Více pohybu, méně času u obrazovky	156
■ VÝHODY ADHD VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ	159

10. EPIDEMIE NAŠÍ DOBY	161
Co je normální?	163
Kdo by měl být diagnostikován	164
Léky pro všechny?	166
Když léky dokážou zázraky	168
Žádné nepopsané listy neexistují	173
Geny vysvětlují naši osobnost	174
Realita versus výzkum	176
Je normální, že se naše mozky liší	177
Změnit by se měla společnost	178
ADHD jako výhoda	179
 DOSLOV	 183
 SLOVNÍK POJMŮ	 187
BIBLIOGRAFIE	191
PODĚKOVÁNÍ	203

Věnováno

Hans-Åke Hansen (1940–2011)

Vanja Hansen a Björn Hansen

*„Stále častěji se setkáváme s lidmi,
kteří mají určitý hendikep, a přesto projevují
v určitých oblastech obrovské nadání.“*

Antonio Damasio

O AUTOROVÍ



Doktor **Anders Hansen** je švédský psychiatr, řečník a autor mezinárodně uznávaných bestsellerů i televizního seriálu o lidském mozku. Knihy doktora Hansena se prodávají v milionech výtisků po celém světě a pravidelně obsazují přední příčky žebříčků bestsellerů. Je držitelem ocenění Kniha roku Big Health Award 2017 a 2019 a švédské ceny Mensa 2018.

Doktor Hansen je také autorem knih *The Happiness Cure* (česky vydalo nakladatelství Grada pod názvem *Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře*), *The Attention Fix* a *The Mind-Body Method*.



ŘEKLI O KNIZE

*Proč se cítíme špatně,
když se máme tak dobře*

„Ledviny se vyvíjejí. Plíce se vyvíjejí. Stejně tak se vyvíjí i mozek, a to způsobem, který souvisí s naším hledáním štěstí i s naší náchylností k duševním nemocem. V knize *Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře* psychiatr Anders Hansen vysvětluje, že naše mozky se z tohoto hlediska vyvíjely pomaleji než náš životní styl. Tento nesoulad nám způsobuje mnohé problémy. Tato úžasná kniha je plná poznatků, jasných vysvětlení a empatie. Především však přináší moudré rady týkající se umění žít.“

Robert Sapolsky, profesor biologie
a neurologie na Stanfordově univerzitě
a autor bestsellerů podle New York Times

„Skvěle napsaná kniha, která zcela změní váš pohled na štěstí.“

Thomas Erikson, autor mezinárodního
bestselleru *V obklíčení idiotů*

„Dílo Anderse Hansena je lékem na naše současné problémy.“

Rangan Chatterjee, lékař a autor mezinárodních
bestsellerů, zakladatel podcastu *Feel Better, Live More*

„Kniha *Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře* fascinujícím způsobem zkoumá důvody, proč není naše prastaré neurologické nastavení uzpůsobeno pro fungování v moderním ekosystému. Podíváme-li se na deprese a úzkosti optikou evoluce, můžeme snáze pochopit narůstající pocity zoufalství v dnešní společnosti a lépe se s nimi vypořádat. Tato kniha je povinnou četbou pro každého, kdo doufá, že porozumí lidskému mozku.“

Anna Lembke, autorka New York Times bestselleru
Dopamin: Jak přežít blahobyt a neubavit se k smrti

„Hansen popisuje mysl jako produkt evoluce, a ukazuje tím neocenitelné nové způsoby, jak pochopit naše nejdůležitější duševní vzestupy a pády a jak s nimi žít. Kniha *Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře* jednoduchým a srozumitelným jazykem představuje nadějný příslib, který přináší psychiatrie opírající se o vědecké poznatky.“

Richard Wrangham, anglický antropolog
a autor bestsellerů, Harvardova univerzita

„Anders Hansen je vysoce uznávaný vědecký komunikátor, který v této knize hledá klíč k naší celkové pohodě prostřednictvím porozumění procesu lidské evoluce. Jedná se o povzbudivé a uklidňující poselství, které vysvětluje, že náš mozek je uzpůsoben spíše k přežití než k neustálé pohodě.“

Thomas Perlmann, profesor molekulární
vývojové biologie, Institut Karolinska

„Trh je zaplaven knihami o tom, jak dosáhnout dobrého duševního zdraví. Tyto publikace obvykle přinášejí různé rady od meditace a všímavosti až po léčbu pomocí selektivních inhibitorů zpětného vychytávání serotoninu (SSRI). Náš mozek však není vyvinut pro zajišťování permanentního pocitu pohody, ale spíše pro zajištění přežití a reprodukce. Stresové stavy, panické poruchy, obsedantně-kompulzivní poruchy, a dokonce i diagnózy ADHD a poruch autistického spektra představují z evolučního hlediska přínos. Švédský psychiatr Anders Hansen toto pochopil a své myšlenky přináší ve své nové geniální a skvěle napsané knize s názvem *Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře*. Je to rozhodně povinná četba!“

Hugo Lagercrantz, emeritní profesor,
Institut Karolinska

ŘEKLI O KNIZE

The Mind – Body Method

„Nezbytná příručka, která vás naučí, jak snižovat stres, zklidňovat úzkost a díky které dokážete udržet svůj mozek aktivní.“

Nir Eyal, autor mezinárodně uznávaných
bestsellerů *Hooked* a *Indistractable*

„Vztah mezi myslí a tělem je jednou z nejdůležitějších otázek vědy, a doktor Hansen jej vysvětluje jasným, fascinujícím a inspirativním způsobem.“

Johann Hari, autor bestsellerů
Ukradená pozornost a *Ztráta spojení*

„Kniha doktora Hansena je především praktickým průvodcem k opětovnému nalezení klidu ve světě, který se zdá být stále chaotičtější.“

Russell Kennedy, lékař, neurovědec
a autor knihy *The Anxiety Prescription*

PŘEDMLUVA

ADHD není vymyšlená diagnóza. Pokud si z této knihy máte něco odnést, pak by to měla být tato informace. Porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) je soubor vrozených osobnostních rysů, které lidem z historického hlediska možná poskytly výhody, jež jim zajistily přežití. Tyto rysy pravděpodobně sehrály významnou roli v tom, že lidé opustili Afriku a kolonizovali celý svět. ADHD nám však nepřinášelo výhody jen v minulosti; významné benefity může přinášet i dnes.

V této knize vám ukážu, že na ADHD můžeme nahlížet jako na jedinečnou sadu nástrojů, které jsou člověku prospěšné, pokud bude vědět, jak je používat. Neznamená to však, že bych chtěl zlehčovat výzvy s ADHD spojené; rozhodně je nelze ignorovat. Bylo by naivní si myslet, že mít ADHD je procházka růžovým sadem.

Mým úkolem jakožto psychiatra je pomáhat lidem s problémy, jež souvisí s různými psychiatrickými stavy. Proč tedy považuji za důležité diskutovat o výhodách ADHD? Proto, že v prvních 15–20 letech života se člověk neuvěřitelně formuje, zvláště pokud jde o vnímání sebe sama. ADHD do nároků moderní společnosti příliš nezapadá, zejména co se školního prostředí týče. Ti, kteří si ve srovnání s vrstevníky vedou hůře, se často cítí hloupí a bezcenní. Během své praxe jsem viděl mnoho příkladů toho, jaký dopad má nízké sebevědomí na celý život mých pacientů – a chci to změnit.

Je zapotřebí tvrdé práce, aby se člověk naučil využívat výhod, které ADHD nabízí. Prvním krokem je znalost: naučit se, co ADHD skutečně je a jak lze aktivně pracovat na jeho pozitivním využití. Přesně tím se budeme v této knize zabývat. V žádném případě se nejedná o učebnici, která by zahrnovala všechny myslitelné aspekty ADHD. Taková kniha by musela mít tisíce stran. Jde o populárně naučnou knihu, která se zaměřuje pouze na jeden aspekt nejdiskutovanější poruchy naší doby a ukazuje, že může skutečně sloužit jako výhoda – pokud tedy víte, jak ji využít.

Anders Hansen

DVĚ STRANY TÉŽE MINCE

Takže co to vlastně je ADHD? Je to nemoc? Porucha? Superschopnost? Nebo snad problém, který si vymyslely farmaceutické firmy, aby prodaly více léků?

Zadáme-li „ADHD“ do Googlu, dostaneme více než miliardu výsledků. Zdá se, že každý příspěvek přináší jiný názor na tuto nejdiskutovanější a také nejkontroverznější lékařskou diagnózu naší doby. Každý rok je ADHD diagnostikováno milionům lidí – a přitom před třemi desítkami let tato diagnóza ani neexistovala. Jinými slovy, budete-li si chtít přečíst na internetu všechno o ADHD, budete patrně zahlcení a zmatení. Já doufám, že se mi podaří danou problematiku trochu osvětlit.

Začneme tedy od začátku. Aby mohlo být někomu diagnostikováno ADHD, musí se potýkat s problémy ve třech oblastech, kterými jsou **koncentrace**, **hyperaktivita** a **impulzivita**. Mezi nevýhody ADHD patří například obtíže s:

- udržením koncentrace
- dokončováním úkolů
- dodržováním pokynů
- nasloucháním ostatním

- organizováním a plánováním
- sezením v klidu; jedinci často poklepávají nohou nebo si s něčím pohrávají – motorická aktivita
- čekáním
- trpělivostí
- schopností zůstat v klidu; místo toho jsou neklidní a neustále „fungují“, jako motor, který je stále v chodu
- pocitem nedostatečné stimulace

Máte pocit, že tento popis přesně vystihuje někoho ve vašem okolí? Pokud ano, není to nikterak neobvyklé. Tyto rysy se do určité míry objevují u všech, všichni zaujímáme místo na škále ADHD. U některých z nás se projevuje velké množství těchto rysů, a proto se na zmíněné škále nacházíme výše, například já. Jiní jich mají minimum a budou na škále níže. Malé procento lidí pak má natolik výrazné rysy – a co je důležitější, zažívají kvůli nim významné obtíže –, že jim lze oprávněně diagnostikovat ADHD a přistoupit k léčbě.

Projděte si znovu výše uvedený seznam. Jak vidíte, položky na něm uvedené představují určitou výzvu. Aby se ovšem dalo vůbec uvažovat o psychiatrické diagnóze, musí uvedené příznaky způsobovat problémy. To však v žádném případě neznamená, že ADHD působí **pouze** problémy. Ve skutečnosti existuje také seznam **pozitivních rysů**, o nichž se příliš často nemluví. K výhodám ADHD patří například:

- podnikavost
- cílevědomost – lidé s ADHD se nebojí pouštět do nových věcí
- energičnost – tito lidé se vyznačují téměř nevyčerpatelnou energií

- kreativita a výborná schopnost přemýšlet nekonvenčně
- nebojácnost a ochota uvádět do života nové myšlenky
- zvědavost
- flexibilita
- schopnost maximální koncentrace na jeden úkol (tzv. hyperfokus)
- vytrvalost – lidé s ADHD se snadno nevzdávají, opakovaně se pokoušejí uspět
- intuice
- dobrá schopnost laterálního myšlení – tedy schopnost pohlížet na věci z nových úhlů
- schopnost snadno překonávat neúspěch – jedinci s ADHD se nebabrají ve svých chybách

Tato kniha se zaměřuje na pozitivní rysy – tedy na výhody. Proč je ale taková kniha vůbec potřeba? Nebylo toho už o ADHD napsáno dost? Myslím si, že čím více zdůrazňujeme problémy a zapomínáme na pozitivní stránky, tím větší existuje riziko, že budeme lidem s ADHD vytvářet problémy nové. Novými problémy myslím nízké sebevědomí a pocit, že vám mnoho dveří v životě zůstává zavřených; že existují věci, které nemůžete dělat.

Domnívám se, že zdůrazněním výhod můžeme dosáhnout opačného výsledku: zlepšení sebevědomí a pocitu, že mnoho dveří se otevírá. Protože mít ADHD znamená být vybaven odlišnou – a jedinečnou – sadou nástrojů, kterou se musíte naučit používat.

Zároveň chci zdůraznit, že uvedený seznam pozitivních rysů představuje jen jakési hrubé zobecnění a ne každý člověk s ADHD disponuje úplně všemi – stejně jako ne každý se musí