



# Előszó

---

Ha a szokásostól eltérően gondolkodsz, eljött a te időd!

A világ gyorsan változik. A vállalatok ma már nem olyan csapatokat alakítanak, ahol mindenki egyformán gondolkodik: felismerték, hogy a másképp gondolkodó emberek értéket képviselnek. Ők tudnak eligazodni az „új világ” káoszában.

A saját neurodiverzitásomnak, a diszlexiának köszönhetően más szemmel nézem a világot. Szemléletformáló munkámmal megkérdőjeleztem a *status quót*, és ez másoknak is segített abban, hogy másképp lássák a diszlexiát. Mi, neurodivergens emberek, végre rájövünk: itt az idő, hogy nyíltan, büszkén vállaljuk a másságunkat, és ne beállni próbáljunk a sorba, hanem tűnjünk ki belőle... mert ha így teszünk, nagyszerű dolgok fognak történni.

A diszlexia és az ADHD sokszor együtt járnak. Mindkettőnek sokan inkább a kihívásait látják, nem az előnyeit. És mindkettő esetében gyakran előfordul, hogy nem diagnosztizálják, ezért az érintetteknek úgy kell a mindennapi küzdelmeiket megvívniuk, hogy valójában nem ismerik saját gondolkodásmódjukat, és azokat az egyszerű változtatásokat sem, amelyekkel a lehető legjobban működhetnének.

Ez a lebilincselő könyv abba nyújt betekintést, hogy mit jelent ADHD-val élni. Kiváló gyakorlati eszközöket ismertet, és tanácsokat ad, hogyan lehet kezelni az ADHD-s agyat. Vicces illusztrációiban sokan magukra ismernek majd. Bízom benne, hogy minden ADHD-st, fiatalokat és idősebbeket egyaránt, arra ösztönöz majd, hogy tanulják meg irányítani csodálatos agyukat, és leljék örömeiket a másként gondolkodásban.

**Kate Griggs**

A *This is Dyslexia* szerzője

A Made By Dyslexia alapítója

# Mi a baj velem?

---

Hosszú éveken át kérdezgettem magamtól:

- Ha új hobbiba kezdek, miért nem tudok kitartani mellette?
- Miért nem tudok uralkodni magamon, miért szakítom félbe a többieket?
- Miért küszködöm a munkámmal vagy a házi feladatokkal?
- Miért nem tudom időben befizetni a számláimat?
- Miért felejttem el a fogászati időpontot?
- Miért nem bírok életben tartani egy szobanövényt?

Ezek a kérdések már gyerekkoromban felmerültek bennem, és ahogy múlt az idő, egyre jobban foglalkoztattak. A húszas éveim elején már nagyon zavartak, a húszas éveim végére pedig kifejezetten nyomasztóvá váltak. Végül már egy kérdésben foglaltam őket össze: „Mi a baj velem?”

Most már tudom: semmi. Semmi baj nincs velem. Ezek a problémák teljesen normálisak... egy ADHD-s ember számára.

Akkor értettem ezt meg, amikor 29 éves koromban diagnosztizáltak, és a gondjaimat megoszthattam online közösségemmel. Az ADHD-sok körében az én furcsaságaim a megszokottak, és a legkülönösebb eseteim is tökéletesen mindennaposak.

Visszanézve azt látom, hogy az ADHD egész életemben teljesen nyilvánvalóan jelen volt. Kreatív gyerek voltam, aki folyton bajba került amiatt, hogy túl sokat beszél, és impulzívan cselekszik.

# AZ ÉLETEM SORÁN SOKSZOR



## GONDOLKODTAM AZON, HOGY VALAMI BAJ LEHET VELEM

Álmodozó kamasz lettem, aki képes órákon át koncentrálni a művészeti tevékenységekre, de nem tud odafigyelni az órán.

Összezavarodott fiatal felnőttként folyton szakmát váltottam, minden csekk után késedelmi díjat fizettem. Hónapokig küzdöttem a gondolat ellen, hogy kivizsgáltsam magam, de aztán végre összeszedtem a bátorságomat. Rettegtem, hogy nem veszik komolyan a problémámat, meg voltam győződve arról, hogy csak kitalálom az egészet.

De válaszokat akartam kapni, ezért belevágtam.

És nagyon megkönnyebbültem, amikor a vizsgálatot végző pszichiáter a világ legtermészetesebb hangján közölte: „Magának nyilvánvalóan ADHD-ja van.” Hatalmas kő esett le a szívemről. Tudtam, hogy nem kell többé azt kérdezgetnem, mi a baj velem, hiszen megvan rá a válasz. Volt mit tanulmányoznom és megértenem. És ami a legfontosabb: már nem voltam egyedül.



AMIKOR TÚL SOK HIBÁT  
VÉTETTEM AZ ISKOLÁBAN...

AMIKOR ÖRÜLTEM ANNAK,  
HOGY ÚJ DOLGOKAT  
TANULHATOK...



...DE KITARTANI  
MÁR NEM  
TUDTAM MELLETTÜK



AMIKOR KIMONDTAM  
MINDENT, AMI AZ  
ESZEMBE JUTOTT...



AMIKOR  
KÜSZKÖDTEM  
A FELNŐTT ÉLETTEL  
JÁRÓ FELADATOKKAL

# Hogyan használd ezt a könyvet?

---

Amikor 2020-ban elkezdtem az Instagramon posztolni a rajzaimat az ADHD-ról, csak a tapasztalataimat akartam megosztani, hogy elkezdjünk beszélgetni. Szinte azonnal rengetegen jelezték, hogy magukra ismertek. Azt mondták, úgy érzik, hogy már nincsenek annyira egyedül a nehézségeikkel.

„A” célom az, hogy az olvasó is így érezzen. Szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy ami mások számára normális, az nem biztos, hogy neked is az – és fordítva. Akár diagnosztizáltak már, akár csak az első lépéseket teszed az úton, azt remélem, hogy ezt a könyvet olvasva megérted: semmi baj nincs veled. Az érzéseid jogosak, a nehézségeid valóságosak. Egyszerűen csak alaposabban meg kell ismerned magad.

Ha azért olvasod ezt a könyvet, mert ismersz ADHD-sokat, és szeretnéd

jobban megérteni őket, akkor gratulálok: ilyen az igazi jóbarát! Életbevágó, hogy legyenek körülöttünk olyanok, akik hajlandók meghallgatni minket, és megismerni, mit tapasztalunk. Ez a könyv segít megérteni, hogy milyen ADHD-val élni, és hogy mi segít nekünk a tüneteink kezelésében.

Ez a könyv az ADHD-ról szól, és egy ADHD-s szerző írta. Nyugodtan üsd fel bárhol. Kezdheted a végéről is. Tízszer is újraolvashatod ugyanazt a bekezdést, és nyugodtan ki is hagyhatsz részeket.