

Dr. Máté Gábor

Opk_n

**Minden,
amit az
ADHD-ről
tudni kell**

Szétszórt

**elmék / A figyelemhiány-
zavar gyógymódja**

Előszó az új kiadáshoz

A *Szétszórt elmék* huszonnégy évvel ezelőtt jelent meg, ezzel indult az írói pályám. Nem sokkal azután írtam, hogy nálam is figyelemhiányos hiperaktivitás zavart, vagyis ADHD-t diagnosztizáltak. Nem véletlen, hogy ez volt az első könyvem: amíg nem értettem meg, hogy miért működik a saját agyam is ilyen kiismerhetetlen összevisszaságban, addig nem voltam képes összeszedni magam, nem tudtam eléggé koncentrálni ahhoz, hogy egy ilyen nagy munka végére érjek. A diagnózissal újfajta indítást kaptam: ösztönösen megértettem, és mindenkinek el szerettem volna mondani, hogy új szempontok bevonásával kellene e titokzatos állapotra tekintenünk, olyanokkal, amelyek túllépnek azon a leegyszerűsítő „minden, ami a biológiai működésünkkel kapcsolatos = genetika” alapvetésen, amely a mai napig át színezi a lelki egészséggel kapcsolatos orvosi gondolkodást. Hamarosan kiderült számomra, hogy a véleményem nem idegen a közelmúlt tudományos felfedezéseitől, és a későbbi munkáimmal ezt a nézetrendszert igyekeztem alaposabban kidolgozni.

Az elmúlt két évtized során felmerült rengeteg új bizonyíték alátámasztja a könyv természettudományos és gondolati alapvetését. Egyszerűen fogalmazva: ahhoz, hogy a maga teljességében megértsük és átlássuk azt az összetett pszichológiai, viselkedésbeli, érzelmi és biológiai működést, amelyet az ADHD vagy az ADD rövidítéssel jelölünk, az emberi agy és lélek interrelációs természetét, vagyis a család és a társadalom összefüggésrendszerének rájuk gyakorolt hatását kell megvizsgálunk.

A szűk látókörű, a tudományos megalapozottságot nélkülöző genetikai magyarázat sem az egyénnek, sem a családnak nem nyújt olyan segítséget, amilyenre szüksége van a gyógyuláshoz. A gének ugyan számos esetben hajlamossá tesznek, de nem játszanak döntő szerepet. Gyakran kérdezik tőlem, hogy ha szerintem nem beszélhetünk genetikai alapokról, akkor azt állítom-e, hogy az ADHD-nak nincs köze a biológiai működésünkhöz. A kérdés egy félreértést jelez. Végeredményben mindennek köze van hozzá. Viszont az a helyzet, hogy az elmúlt néhány évtized agy kutatása egyértelművé tette: a környezet, különösen az érzelmi és a társadalmi környezet döntő befolyással bír az agy fiziológiai fejlődésére és az emberi lélek alakulására.

Egyre több bizonyítékunk van rá, hogy a családi és társadalmi eredetű stressz ártalmas hatást gyakorol a fiatal emberi lények agyára, koncentrálóképességére és érzelmi önszabályozására, különösen abban az esetben, ha genetikai okokból fogékonyabbak az ilyesmire. Ez a könyv ezért tekinti témájának a kultúra, a családi dinamika, valamint az öröklött alkat teljes, bonyolult hálózatát: hiszen valamennyi összetevő hat a lelki és a neurofiziológiai működésünkre. Ha innen nézzük, akkor nem is lehet kétséges, hogy az emberi szervezet bármilyen életkorban alkalmas arra, hogy jó irányba forduljon és fejlődjön. Csak annyi kell hozzá, hogy akár gyerekről, felnőttől, szülőről vagy egy egész családról van szó, értsük meg, és együttérzéssel közelítsünk hozzá. Az egészséges agyi és érzelmi fejlődést szerencsére bármelyik életkorban be lehet indítani – én vagyok rá az élő bizonyíték. Azt nem állíthatom, hogy „kigyógyultam” volna a figyelemhiányos hiperaktivitásra utaló tendenciáimból – például máig mestere vagyok annak, hogy ugyan egyáltalán nem mozdulok, mégsem tudom, hova tettem valamit, amit egy pillanattal korábban még a kezemben tartottam, vagy, mondjuk, utazásaim során gyakran veszem el a könyveimet, a cipőmet és az elektromos fogkefémemet. (Legutóbbi nagy sikerem az volt, amikor hosszú európai

előadó körutam legelején a Swiss Air egyik járatán hagytam a pótolhatatlan laptopomat.) Azóta öt könyvemmet adták ki számos nyelven, és annyiról legalább beszámolhatok, hogy könnyebben fejezek be feladatokat és érem el a kitűzött céljaimat; vagy ami a legfontosabb, szégyen és büntudat nélkül fogadom el önmagamat. Amikor a *Szétszórt elméket* írtam, már sokkal megbocsátóbb voltam magammal, de gyógyszereket szedtem. Azóta több mint két évtized telt el, és a legutóbbi, jóval hosszabb és jóval nagyobb erőfeszítést igénylő könyvem megírása során már nem szorultam tablettákra.

A *Szétszórt elméket* Kanadában, az USA-ban, Angliában, valamint sok más országban és sok más nyelven olvassák azóta is, ez pedig bizonyítja, hogy világszerte komoly segítséget nyújthat a nem szűnő, a gyerekeinket is utolérő lelki egészségügyi válság kezelésében. Az ADHD Quebectől Kínáig egyre gyakoribb. Egy beszámoló szerint „1989 és 2001 között Németországban 381 százalékkal nőtt az ADHD-s esetek száma. Az elmúlt öt évben az Egyesült Királyságban 50 százalékkal több alkalommal írtak fel ADHD-gyógyszert: 2012-ben 657 ezerszer, míg 2007-ben 420 ezerszer. 2005 és 2012 között Izraelben megduplázódott az alkalmazott ADHD-gyógyszerek mennyisége.”*

Az elsősorban stimulánsokra támaszkodó gyógyszeres kezelésnek a korlátait és a kockázatait is ismerjük. A Szervehasználati és Lelki Egészségügyi Szolgálatok Igazgatási Központja országosan gyűjtött adatai szerint például az Egyesült Államokban 2005-ben 5600 18 és 34 év közötti ember szorult sürgős kórházi ellátásra a receptre kapható stimulánsok hibás alkalmazása miatt, 2011-ben viszont már 23 ezer ilyen esetről tudnak. Ez is amellett szól, hogy inkább keressünk olyan módszert, amely ugyan nem utasítja

* Katherine Ellison: A.D.H.D. Rates Rise Around Globe, but Sympathy Often Lags. *The New York Times*, 2015. november 15. <https://archive.nytimes.com/well.blogs.nytimes.com/2015/11/09/a-d-h-d-rates-rise-around-globe-but-sympathy-often-lags/> (Utolsó letöltés: 2023. október 20.)

el teljesen az egyes esetekben szükséges gyógyszeres kezelést, de elsősorban az önismeretre és a megengedő, fejlődéslelektani szempontból tudatos szülőkre támaszkodik, egyébként pedig holisztikusan közelíti meg a bonyolult, sérülékeny emberi természetet.

Nagyon jólesnek azok az olvasói levelek, amelyek arról számolnak be, hogy a feladójuknak a könyvem hatására megváltozott az önmagához vagy a gyerekeihez fűződő viszonya, és ez hozzájárult a családon belüli béke kialakulásához. Az utcán, boltokban vagy repülőtereken is gyakran megszólítanak idegenek, akik szeretnék elmondani, hogy e könyv segítségével voltak képesek újfajta együttérzéssel szembenézni önmagukkal és másokkal; a saját tapasztalataikra ismertek ezeken az oldalakon, és úgy érezték, hogy végre hallják, látják és megértik őket. Korábban betegnek és megmagyarázhatatlan viselkedésűnek, ezután viszont egészségesnek és érthetőnek tekintették magukat, és ami a legfontosabb: tudták, mi a teendőjük.

Az itt következő elemzés kétségkívül olyan önvizsgálatra hív, amely a figyelemhiányos hiperaktív felnőtteknek vagy az ezzel diagnosztizált gyerekek szüleinek akár kellemetlen is lehet. De én úgy látom, a legtöbben még ezzel együtt is szívesen fogadják azt a tanulságot, hogy nem egy gyógyíthatatlan, örökletes betegség kínozza őket vagy a gyerekeiket, sőt, igazából nincs is semmilyen betegségük, hanem a neurális hálózataik és a lelkiviláguk fejlődésében van lemaradásuk, ám ez megváltoztatható. Nem a szüleik szeretete vagy felelősségérzete volt kevés, hanem a nevelői környezetre nehezedő generációs vagy társadalmi nyomás nagy; e nehezen megúszható stresszfaktorok egyre jobban elterjednek abban a világban, amit a legutóbbi könyvemben, a *Normális* vagyban mérgezőnek, toxikusnak neveztem.

E könyv alapvető célja, hogy támogassa és bátorítsa mindazokat, akiket valamiképpen érint az az összetett viselkedési/lelki/érzelmi mintázat, amelyet – szerintem igen szerencsétlenül – „zavarnak” nevezünk. Az előző mondatban

szereplő „mindazok” olyan felnőttekre vagy gyerekekre vonatkozik, akiket már diagnosztizáltak vagy diagnosztizálhattak volna, de kiterjed a tágabb családjukra, tanáraikra, barátaikra, házastársukra és az egész közösségükre is.

Vancouver, B.C., 2023 júliusában

Dr. Máté Gábor