



PRÍBEH 1:

Spracovala: Mgr. Karin Černickaja

MÁM PORUCHU POZORNOSTI. ALE JA TO NERÁD NAZÝVAM PORUCHA. (Andrej, 24 rokov, spomína na detstvo s ADHD)

Príbeh je skutočný, uverejnený so súhlasom hlavného hrdinu. Meno bolo z dôvodu utajenia identity zmenené.

1 V škole som nedokázal obsedieť 45 minút na hodine a cez prestávku som musel byť všade.
2 Veľakrát som spravil niečo, čo som si až neskôr uvedomil, že aha, tak toto som nemusel. Ako
3 keď som za hodinu vyčapoval celé mydlo, ktoré kúpila trieda, pretože v tej chvíli som chcel
4 robiť bubliny. Alebo som sa len tak postavil cez hodinu a išiel sa napiť. Mne to prišlo
5 normálne, pretože som bol smädný. Ja som si aj povedal, že: „Teraz sa budeš sústrediť a nie
6 zasa dvadsať minút pozerieť z okna!“ Ale... Nevedel som to. Potom som si nadával, že prečo
7 som zase nedával pozor a teraz nestíham, alebo neviem, čo sa deje.

8 To, že som mal ADHD, sa v škole bralo len ako papier, výhovorka mojich rodičov, pretože
9 vraj podcenili výchovu a ja tým pádom nie som v poriadku. Mame odporučili, nech ma dá na
10 špeciálnu školu, pretože ja nepatrím medzi normálne deti. Oni nevedeli pracovať s deťmi
11 ako som ja, ale dávali to za vinu mne a mojim rodičom. Napríklad telocvikár ma zamykal
12 v šatni a párkrát ma tam aj zabudol, takže som mal vymeškanú nasledujúcu hodinu. Učiteľka
13 angličtiny ma aj vyfackala. Postavila ma pred spolužiakov a použila ma ako zlý príklad, že
14 takíto nebudte. Spolužiaci ma teda tak aj vnímali, robili mi zle a radi mi rozhadzovali veci. Na
15 základnej škole som nemal žiadnych kamarátov. Ani nikde. Mal som taký pocit, že som iný.
16 Mňa deti moc nemuseli. Aj tie, čo ma nešikanovali, nemali záujem sa so mnou baviť. Bol som
17 z toho celý zdeptaný.

18 Časom som sa uzavrel do seba, čo viedlo len k zhoršeniu výbuchov najmä doma. Rodičia
19 sa mi venovali, ale viem, že to mali so mnou ťažké. Mama ma chodila kontrolovať na školský
20 dvor, či nenadávam, alebo či som zase neodišiel. Hneď pri škole bol obchod s videohrami.
21 Ako som videl prichádzať kamión s novým tovarom, škola pre mňa prestala existovať a už
22 som bol v obchode. Skončilo to tak, že som musel sedávať cez veľkú prestávku pri
23 vychovávateľke. Nemohol som sa ani pohnúť. Oni sa ma snažili takto uzemniť, čo bolo za
24 prvé nereálne a za druhé to malo opačný efekt. Všetko som si to vybil na pani
25 vychovávateľke, kradol som jej kabelku a podobné veci. Takže ani ona ma veľmi nemala rada.

26 Úlohy som musel robiť s mamou. Na to mám veľmi zlé spomienky, ako mama plakala,
27 pretože už nevedela, čo má so mnou robiť. Čítala ďalšiu poznámku, čo som zase vystrájal,
28 alebo že som zase len tak odišiel. Učenie bolo pre mňa brutálne komplikované, nedokázal
29 som sa na to sústrediť. Učitelia na mňa tlačili. Raz, keď som mal odpovedať pred tabuľou,
30 som bol tak uzavretý, až som dostal blok. Bolo to také, že deti sa smejú, učiteľka tlačí a ja

1



1 tam fakt nič nemám. Každé dve minúty vlastne pozerám niekde inde. Lebo som niekde inde
2 hlavou. A už som tam ani nechcel byť a ona tam furt tlačila do mňa: „Pozri, keď sa to ostatné
3 deti vedia naučiť, tak ty sa to naučiť nevieš? Keby si dával na hodinách pozor, tak to vieš.“
4 A ja už som mal taký ten pocit: „Ale ja chcem dávať pozor, ale ja to proste neviem.“ Rozplakal
5 som sa a musela po mňa prísť mama. Tej som to potom pred školou vysypal od slova do
6 slova...

7 Na strednej škole mali ku mne iný postoj. Napríklad triedna vedela, ako so mnou pracovať.
8 Vedela, že na mňa tlaky typu „tu budeš sedieť a písať“ nefungujú. Zamestnala ma napríklad
9 tým, že ma dala nahlas čítať, čo mi veľmi dobre išlo. Cvičenia som mal hneď spravené, skôr
10 ako ostatní. Povedala: „Napi sa, najedz, choď sa prejsť, mne je to jedno. Hlavne nevyrušuj.“
11 Zároveň som v tých sedemnástich, osemnástich začal veľa piť. Nechcel som byť tým
12 človekom, ktorým som bol doposiaľ. Chodil som do mesta a našiel som si veľa priateľov.
13 Snažil som sa zmeniť svoju osobnosť a charakter a myslel som si, že alkohol mi v tom
14 pomôže. Bojoval som s tým ADHD, bral som to ako negatívum, ktoré treba odstrániť. Došlo
15 to do takého bodu, že som si uvedomil, že som stratil sám seba. To bol prelom, kedy som asi
16 prvýkrát prijal seba takého, aký som. Prijal som ADHD ako moju súčasť a začal som s tým
17 pracovať inak. Vrátil som sa ku športu a hľadal som iné cesty, ako sa vysporiadať
18 s nahromadenou energiou.

2

19 Dnes je to už iné. Aj keď nie tak celkom. V dospelosti sa to proste nestratí, táto porucha.
20 To je na celý život. Len sa prejavuje v inej miere, v iných oblastiach. Viem, že som veľmi
21 výbušný, čo vnímam ako jediné veľké negatívum ADHD v dospelosti. Vytočím sa kvôli úplnej
22 hlúposti. Až po desiatich minútach sa na to dokážem pozrieť s chladnou hlavou a vlastne ani
23 nechápem, prečo som sa vytočil. Avšak ja to nerád nazývam poruchou, aj napriek tomu, že
24 to ovplyvnilo najmä to, ako ma ľudia vnímali. Naučil som sa s tým žiť, a práve naopak, teraz
25 dokážem vnímať viacero vnemov naraz a plnohodnotne, čo využívam v komunikácii so
26 zákazníkmi. Aj keď samozrejme netreba to brať ani na ľahkú váhu, stále sa dokážem strátiť
27 v myšlienkach, či strácať veci vo vlastnom byte. Napríklad niečo držím v ruke, prejdem do
28 druhej miestnosti a zrazu to nemám. Jednoducho som to niekde bez dôvodu položil a potom
29 ani neviem, že som to odložil a už vôbec nie, že kde. Takže to ADHD spôsobuje problémy aj
30 v dospelosti, aj keď sa o tom nehovorí...

Ako citovať tento učebný materiál:

Černickaja, K., & Sokolová, L. (2022). Mám poruchu pozornosti. Ale nerád to nazývam porucha. In: Dvorská, D., Sokolová, L., Karolčík, Š., Dovičák, M., Griguš, S., & Hrcán, Z.: *Učiteľská akadémia UK* [webová stránka]. Získané z <https://www.ucitelskaakademia.sk>.