



## PRÍBEH 3:

Spracovala: Mgr. Karin Černická

# ŽIVOT S ADHD, ŽIVOT S OSOBOU S ADHD. (Laura, 18 rokov, opisuje život s ADHD a poruchami učenia)

Príbeh je skutočný, uverejnený so súhlasom hlavnej hrdinky. Meno bolo z dôvodu utajenia identity zmenené.

1 Ako malá som nemala žiadnych kamarátov, ale že naozaj žiadnych. A ja sa ani nečudujem,  
2 asi ani ja by som sa so sebou vtedy nebavila. Spolužiaci sa mi aj často posmievali kvôli vzhľadu  
3 či správaniu. V siedmom ročníku sa o mňa začali zaujímať chlapci a ja som zistila, že tak asi  
4 nie som až taká škaredá a hlúpa, ako o mne hovoria, ale že som v skutočnosti HOT. Začala  
5 som chodiť často von. Raz večer som chcela ísť na párty, samozrejme mama nesúhlasila,  
6 čo spustilo záchvat hnevu. Spravila som scénu, že sa zabijem, že vyskočím z okna. Nakoniec  
7 sme spravili kompromis o čase návratu, ktorý som však nedodržala. Mama ma prišla osobne  
8 vyzdvihnúť do klubu, pričom kvôli mne museli vypnúť hudbu. Najtrápnejší okamih môjho  
9 života. Vtedy som si začala uvedomovať, že asi naozaj nie sú všetci ostatní zlí, ale je niečo na  
10 mne. To moje správanie.

11 Až na začiatku strednej školy som sa rozhodla, že svoje správanie musím zmeniť. Bola  
12 som veľmi toxická, stále som sa len hádala so všetkými. Nikto sa so mnou v škole nebavil  
13 a mne to bolo veľmi ľúto. Som veľmi extrovertná, spoločenská, veľmi som chcela mať  
14 kamarátov. Keď som sa začala so spolužiakmi normálne rozprávať a nie ako s handrami,  
15 zmenil sa mi život. Teraz som taký triedny šašo. Ja som hrozne hyperaktívna. Nevieť byť  
16 ticho, neviem v klude sedieť. Myslím si, že preto by som nemala veľmi piť alkohol. Keď pijem,  
17 moje ADHD vystrelí na 150% a nemám žiadne zábrany. Navrhmem, že ideme skákať bungee  
18 jumping a ešte sa spýtam či s lanom alebo bez.

19 Čo sa týka učenia, tak ja sa neviem učiť. Za celý život som sa pozrela do učebnice asi  
20 trikrát. Prechádzam na jednotky, dvojky, max trojky, pretože som najlepšia v podvádzaní.  
21 Niekoľko hodín strávim vytváraním majstrovských ťahákov, spravím všetko pre to, aby som  
22 sa to nemusela učiť. Veľakrát som to už aj vedela naspamäť po tomto procese. Ja viem, že  
23 väčšina ľudí povie, že som lenivá. Ale ja začnem úplne namotivovaná, prečítam jednu vetu,  
24 ktorej vôbec nerozumiem, niečo ma vyruší, ako napríklad správa na mobile a už som úplne  
25 niekde inde hlavou. Ja sa pokúšam, ale nejde to.

26 Taktiež nedokážem spracovať NIE. Ja keď niečo chcem (a to je jedno či chlapca, alebo  
27 topánky), tak idem *cez mŕtvoly*. Ja viem, že ako človek nesadnem každému, že niekto  
28 nedokáže prijať to, že som iná, a že za to reálne nemôžem. Myslia si, že to robím naschvál.  
29 Ale ja by som naschvál nikomu neublížila, ja taká nie som. Niekedy mám pocit, že mám dve  
30 osoby v sebe, jedna je produktívna a druhá lenivá. Samozrejme nie osoby doslovne, ale skôr  
31 tak, že sa mi často mení nálada.



1 A tieto dve osoby sú stále vo mne. A niekedy je to veľmi ťažké zvládať, stačí, že dôjde  
2 zubná pasta a hneď je z krásneho rána hrozný deň. Snažím sa si to nevylievať na najbližších  
3 a poslednú dobu sa mi to aj darí. Viem, že práve tá rodina najviac trpí. Myslím si, že niekedy  
4 je ťažšie žiť s človekom s ADHD, ako mať ADHD. Je to jednoducho ťažký život. Nehovorím  
5 môj, ja sa naštvem a za päť minút vybublem. Ale veci, ktoré som spravila a povedala mojim  
6 najbližším už nemôžem vziať späť. A to ma veľmi mrzí, pretože ja si to naozaj  
7 UVEDOMUJEM, ale nedokážem to v tie momenty ovplyvniť. Napočítať do desať? To je  
8 pekná hlúposť, kto bude počítat pri hádke? Mne pomáha iba odísť z tej situácie. Vydýchať sa  
9 osamote. Prejsť si to sama a vtedy si uvedomím, že dobre, toto som nemusela. Ale idem  
10 ďalej, naučila som si to nevyčítať, nebrať sa tak vážne. A aj ľudia v mojom okolí ma musia  
11 brať s rezervou.

12 Existujú len dva typy ľudí v mojom živote. Tí, ktorí ma milujú a tí, ktorí ma nenávidia. Som  
13 jednoducho taká a keď sa to niekomu nepáči, nech ide... Je pre mňa dôležité obklopiť sa  
14 správnymi ľuďmi, ktorí mi nedávajú pocítiť, že som iná, alebo že som vadná. Vždy keď vojdem  
15 do miestnosti som stredobodom pozornosti. Nenávidím, keď mi niekto hovorí, čo mám  
16 robiť, takú prácu by som určite nechcela. Ja som kreatívna, umelecká duša. Na druhú stranu  
17 sa veľmi rýchlo vytočím, od detstva mávam výbuchy hnevu, som veľmi zbrklá. Dostanem  
18 akoby amok a to ani nie som ja. Akoby ma ovládol démon v tej chvíli. Viackrát som sa aj  
19 pobila, s priateľom, s bývalým priateľom, ale aj s cudzím človekom. Keď som v hádke dostala  
20 pästou do tváre, bola to pre mňa STOPKA. Nielen v tej chvíli, ale celkovo. Došlo mi, že ma  
21 nemôžu rozčuľovať ľudia, ktorí za to nestoja. A to sa stále učím zvládať. Používať viacej  
22 rozum a nie sa riadiť podľa pocitov.

23 To, že mám ADHD je ako keby som mala ryšavé vlasy. Nie je to zlé, ani dobré, aj keď ľudia  
24 to tak môžu vnímať. Jednoducho som sa s tým narodila a žijem s tým.

25

### Ako citovať tento učebný materiál:

Černickaja, K., & Sokolová, L. (2022). Život s ADHD, život s osobou s ADHD. In: Dvorská, D., Sokolová, L., Karolčík, Š., Dovičák, M., Griguš, S., & Hráan, Z.: *Učiteľská akadémia UK* [webová stránka]. Získané z <https://www.ucitelskaakademia.sk>.