

ADHD u dziewczyn i kobiet

Masz 10 lat, uczysz się “dobrze”, czasem nawet bierzesz udział w jakiś konkursach przedmiotowych. Dorośli w szkole i w domu mówią, że jesteś grzeczna, poukładana, uczynna. W domu zdarzają Ci się wybuchy złości, krzyki, odreagowujesz napięcie nagromadzone od kilku dni. Masz jedną przyjaciółkę, kilka koleżanek w klasie, relacje bywają burzliwe, ale masz kogo zaprosić na urodziny.

Masz 14 lat, nadal uczysz się dobrze, choć zdecydowanie więcej czasu, energii i motywacji pochłania Ci zapamiętywanie wiadomości. Pisanie sprawdzianów i ustne wypowiedzi sprawiają, że masz poczucie przegrzania umysłu. Wydaje ci się, że nie potrafisz sformułować sensownego zdania, bo tyle myśli przebiega ci przez głowę, ale nauczyciel ocenia twoją wypowiedź bardzo dobrze, jesteś zaskoczona, że się znowu udało. Po szkole wracasz do domu zmęczona psychicznie i fizycznie, nic dziwnego, bo od rana mierzysz się z napięciem wewnętrznym, którego przyczyny nie jesteś w stanie zlokalizować. Masz paczkę znajomych, ale z nikim nie jesteś na tyle blisko, żeby z przekonaniem stwierdzić, że to będzie przyjaźń na całe życie. Dodatkowo martwisz się, jak oceniają cię inni, co blokuje cię przed nawiązywaniem nowych relacji.

Masz 19 lat, studiujesz kierunek, który sobie wymarzyłaś, ale nieregularność zajęć, długość wykładów (czasem całodniowych) oraz przymus kilkogodzinnego siedzenia i aktywności umysłowej sprawia, że wyczerpanie i napięcie staje się nie do zniesienia. Czasem z kimś wyjdiesz na kawę, ale większość czasu czujesz zmęczenie i nie masz ochoty na wyjścia, choć tak naprawdę lubisz swoją ekstrawertyczną stronę. Jeśli nie zapiszesz sobie terminów egzaminów, kolokwium, spotkań, przyjęcia urodzinowego, to nie ma szans, żebyś ogarnęła rzeczywistość. Nie chce Ci się gotować, wymyślanie jadłospisu jest tak męczące, że już nawet nie podejmujesz prób. Czas edukacji kończysz z wyróżnieniem, ale tylko Ty wiesz, ile rzeczy w trakcie edukacji porzuciłaś, z ilu zainteresowań i relacji zrezygnowałaś, bo trudno było Ci funkcjonować z kilkoma aktywnościami jednocześnie.

Masz 30 lat, pracujesz i odhaczasz kolejne zadanie, masz milion małych karteczek. Trzymasz się **deadline’ów**, jesteś obowiązkowa, pracowita. Pracujesz “dobrze”. Dostajesz ofertę dodatkowej pracy, wytrzymujesz w niej rok. Nie jesteś w stanie połączyć dwóch miejsc i zespołów ludzi, tak, aby nie czuć się przebodźcowana, mieć czas na odpoczynek i zainteresowania. Rezygnujesz z pracy, bo czujesz przytłoczenie i niepokój. Próbujesz kolejny raz, wytrzymujesz rok i rezygnujesz z kolejnej możliwości rozwoju. Myślisz sobie, że w szkole było podobnie - zrezygnowałaś z lekcji **angielskiego**, nauki gry na gitarze, keyboardzie, żeby przetrwać w szkole. Podejmujesz kolejną próbę, masz przed sobą perspektywę rozwojowej pracy zgodnej z zainteresowaniami. Tym razem chcesz utrzymać dwa miejsca pracy równolegle, bo po prostu intuicja podpowiada Ci, że chcesz tu być. Ale kolejny raz pojawia się przytłoczenie, napięcie nie do zniesienia. Nie masz już jednego kalendarza, ale dodatkowo planner i notatki w komórce. Nie znasz uczucia odprężenia, nie wiesz, co to znaczy odpocząć, a zauważasz, że są ludzie, którzy to potrafią. Twój partner potrafi siedzieć w jednym miejscu ponad godzinę i po prostu się relaksować, nie wymyślając sobie zadań i aktywności. Dodatkowo spełniasz marzenie: zapisujesz się do 4-letniej szkoły psychoterapii, co oznacza 4 lata edukacji, wysiłku umysłowego, wykładów, pracy własnej i w grupie. W sumie: dwa

miejsca pracy, dwa zespoły współpracowników, własna działalność gospodarcza, satysfakcjonujące życie osobiste. Z czego tym razem zrezygnować? Nie chcesz z niczego. Tym razem chcesz spróbować, a ponieważ czytasz o ADHD nie od dziś, masz w rodzinie osoby z diagnozą, a sama diagnozujesz i pomagasz pacjentom z ADHD, decydujesz w końcu, że czas udać się do psychologa i psychiatry, żeby obiektywnie sprawdził, czy twoje zmagania nie wynikają z budowy twojego mózgu, a nie lenistwa i strachu. Po diagnozie czujesz ulgę, że wszystko z tobą w porządku, po prostu twój mózg działa inaczej. Pojawia się nadzieja, bo lekarz przepisał farmakoterapię, która sprawiła, że nie masz wewnętrznego napięcia, przymusu podejmowania aktywności, wahań nastroju, potrafisz się skupić, a nawet odpocząć (siedzieć w jednym miejscu i po prostu się relaksować). Wychodzisz z trybu przetrwania, na tryb życie.

Ta historia to jedna z wielu historii dorosłych kobiet, które zdecydowały się na diagnozę. Niektóre z kobiet idą zachęcane przez koleżankę lub siostrę, niektóre z nich obserwując funkcjonowanie swojego dziecka z ADHD, rozpoznają u siebie podobne objawy. Dróg może być wiele, każda historia jest inna. Najważniejsze, żeby zadbać o siebie i skonsultować się ze specjalistą diagnozującym ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder - Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi). Zawsze jest dobry moment na diagnozę, nigdy nie jest za późno, żeby poprawić swoje codzienne funkcjonowanie i poprawić jakość życia.

Na stronie internetowej Międzynarodowej konferencji na temat ADHD (chadd.org), znajdziemy informacje dot. żeńskiego ADHD. U kobiet i dziewcząt występują te same objawy, co u chłopców i mężczyzn, różna jest za to forma ich ekspresji. Ta różnica może być przyczyną niedostatecznej diagnozy u dziewcząt. U kobiet objawy tj. nieuwaga, zapominanie, gadatliwość czy trudności z zarządzaniem czasem, przypisuje się innym niż ADHD przyczynom lub oczekiwaniom kulturowym¹. Dziewczynki i kobiety mają tendencję do maskowania objawów ADHD, chcąc spełniać oczekiwania społeczne, co może wiązać się z niższą satysfakcją z życia i występowaniem objawów depresyjnych.² U kobiet z ADHD występują, podobnie jak u mężczyzn z ADHD, trzy główne symptomy związane z nadpobudliwością psychoruchową, impulsywnością i deficytami uwagi. Ich nasilenie może zmieniać się w ciągu życia. Za specjalistą psychiatrii dr hab. n. med. Jarosławem Józwiakiem można przytoczyć niektóre z cech ADHD występujących u kobiet i dziewcząt tj. zaburzenie regulacji emocji, trudności z nawiązaniem i utrzymaniem relacji (m.in. w związku z wysoką wrażliwością emocjonalną, intensywniejszym przeżywaniem odrzucenia, niepowodzeń). W obawie przed odrzuceniem dziewczęta mogą wycofywać się społecznie w obawie przed oceną. Mogą także występować: trudności z wykonywaniem powtarzalnych zadań, np. związanych z rolą matki, siostry, żony oraz z dokańczaniem zadań, pojawia się zmęczenie,

¹ <https://chadd.org/for-adults/symptoms-of-adhd-in-women-and-girls/> data otwarcia 31.07.2024r.

² "Relations Between Social Camouflaging, Life Satisfaction, and Depression Among Polish Women with ADHD" Fryderyka Wicherkiewicz, Małgorzata Gambin, opublikowany 29.05.2024r. w "Journal of Autism and Developmental Disorders."

utrata zainteresowania, rozproszenia. Problem z zapominaniem to kolejna cecha ADHD, ponieważ żeby coś zapamiętać, trzeba się na tym skupić. Kobiety z ADHD mogą mieć problem ze słuchaniem innych osób (przyczyną może być znużenie, rozmyślanie o tym, co myślę na temat tego, co mówi rozmówca, czy próba zapamiętania, co chcę powiedzieć). Dezorganizacja działań to kolejna cecha ADHD, która wynika z rozpraszalności, rozpoczynania aktywności i przeskakiwania na kolejne i kolejne oraz zaburzeń pamięci (nie pamiętam, po co przyszłam, co miałam zabrać, gdzie odłożyłam coś, co potrzebne jest do wykonania zadania). Kolejną charakterystyczną cechą są zaburzenia poczucia czasu, u osób z ADHD występuje głównie to, co dzieje się tu i teraz, trudne jest skoordynowanie działań zależnych od czasu, osadzonych w przyszłości. Mogą wystąpić także zaburzenia snu, problemy z zasypianiem (natłok myśli). Dziewczynki z ADHD mogą mieć niższy poziom energii, mogą zamykać się w sobie i trzymać w sobie emocje związane z lękiem, **złym** samopoczuciem. W zakresie nadpobudliwości ruchowej najczęściej występuje drobna potrzeba ruchu, w zakresie małej motoryki, np. podskakiwanie nogi, kręcenie włosów, obgryzanie paznokci, częste zmiany pozycji przy siedzeniu, czy potrzeba mówienia. Z czasem nadpobudliwość może przechodzić w natłok myśli i napięcie mięśniowe, niepokój wewnętrzny. Należy pamiętać, że każdy człowiek jest inny, posiada indywidualne doświadczenia życiowe, kontekst środowiskowy, cechy osobowościowe i zasoby zdrowotne, dlatego nie u każdego będą występować te same objawy ADHD. Bardziej rozbudowany i dokładniejszy opis cech można znaleźć na kanale YouTube PsychiatraPlus.³

Zastanawiasz się, czy Twoje zmagania i objawy mogą mieć swoje źródło w ADHD? Zapraszam Cię na diagnozę testem DIVA 5, który w formie wywiadu dotyczącego dzieciństwa i dorosłości, pomaga rozpoznać, czy mają one swoje źródło w zespole nadpobudliwości psychoruchowej. Podczas procesu diagnostycznego można odkryć także mocne strony ADHD, takie jak kreatywność, umiejętność hiperfocusu, spontaniczność, wrażliwość, rozwiązywanie problemów, czy szukanie nowych rozwiązań.

mgr Agnieszka Nowicka
psycholog-diagnosta

³ [ADHD u kobiet - cechy charakterystyczne, zaburzenia towarzyszące \(youtube.com\)](#) dr hab. n. med. Jarosław Józwiak, data odtworzenia 31.07.2024r.