

Kaip
GYVENTI
pilnavertį
gyvenimą
su suaugusiuju

ADHD

Kaip
GYVENTI
pilnavertį
gyvenimą
su suaugusiųjų



Septyni dėmesingumo,
produktyvumo ir pusiausvyros ramsčiai

Dr. JAMES KUSTOW

Iš anglų kalbos vertė
Ieva Skaržinskaitė

Sofoklis

Vilnius, 2026

Versta iš:
Dr. James Kustow, *How to Thrive with Adult ADHD. The 7-Pillar Plan for Focus, Productivity and Balance*,
London: Vermilion, 2024

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn. Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt

ISBN 978-609-444-641-2

Copyright © Dr James Kustow, 2024
First published as *How to Thrive with Adult ADHD* in 2024 by Vermillion, an imprint of Ebury.
© Ieva Skaržinskaitė, vertimas į lietuvių kalbą, 2026
© Audrius Arlauskas, dizainas, 2026
© Leidykla „Sofoklis“, 2026

TURINYS

Įvadas	7
--------------	---

PIRMA DALIS. PAKLOKIME PAMATUS

Kas yra ADHD?.....	22
Vertinimas ir diagnozavimas	55

ANTRA DALIS. SEPTYNI RAMSČIAI. SUVALDYKIME SUAUGUSIŲJŲ ADHD

Pirmas ramstis. Ugdykite į augimą orientuotą mąstyseną	77
Antras ramstis. Sustyguokite miego įpročius	99
Trečias ramstis. Valdykite savo laiką	118
Ketvirtas ramstis. Valdykite savo aplinką ir priimamą informaciją	141
Penktas ramstis. Suteikite kūnui visaverčio maisto ir judėjimo	168
Šeštas ramstis. Mažinkite toksinų krūvį	198
Septintas ramstis. Reguluokite savo emocijas	220

TREČIA DALIS. JUDEKIME PIRMYN

Medikamentinis suaugusiųjų ADHD gydymas	271
Kūrybiškos išeitys užsispyrusiems simptomams įveikti	287
Pabaiga. Kelias judėti pirmyn apšviestas	297
Priedas. DSM-5 vadovas. ADHD kriterijai	300
Šaltiniai	304
Nuorodos	310
Padėka	335
Rodyklė	339

ĮVADAS

Jeigu jums diagnozuotas ADHD (dėmesio trūkumas esant hiperaktyvumui, angl. *Attention Deficit with Hyperactivity Disorder*) arba įtariate, kad galbūt turite šį sindromą, mano knyga skirta jums.

Galbūt kamuojatės begalinėje eilėje, laukdami sindromo įvertio, ir pamažu imate suvokti: šis procesas nebus paprastas. Tikriausiai viskas jau įgriso, o neviltis tik gilėja. Tuomet ši knyga parašyta jums.

Galbūt pirminė žinia ir susijaudinimas išgirdus ADHD diagnozę jau ėmė blėsti. Gali būti ir taip, kad, nuoširdžiai ketindami pakeisti gyvenimą, priešokiais kelis kartus tai pabandėte, bet seni įpročiai bei rutina pamažu grįžo į senas vėžes. Pasitikėjimas savimi veikiausiai išseko, ir jaučiatės nusivylę. Taigi ši knyga tikrai skirta jums.

Galbūt medaus mėnuo, kurį išgyvenote, pradėję vartoti vaistus nuo ADHD, jau baigėsi ir susitakėte su faktu, kad jūsų laukia dar daug darbo, bet nelabai žinote, nuo ko pradėti. Tik nepulkite į paniką – išsirkinkote tinkamą knygą, kuri taps jūsų vadovu.

Tikėtina, dėl kokios nors priežasties galiausiai nusprendėte, kad vaistai tiesiog nėra jums tinkama išeitis. Veikiausiai svarstote apie tolesnius žingsnius ir alternatyvią strategiją, bet neturite aiškios krypties. Skaitykite toliau – šią knygą įkvėpė tokie žmonės kaip jūs.

Gal jums trūksta tikėjimo, kad turite visus būtinus išteklius susitvarkyti su situacija ir pajėgsite imtis jau pribrendusių pokyčių. Ši knyga tikrai skirta jums.

Galbūt viskas sukasi ne apie jus – skaitote šią knygą, norėdami padėti mylimam žmogui, kuriam kyla sunkumų. Veikiausiai norite kiek geriau suprasti ADHD ir gauti nuorodų, kaip elgtis tam tikrose situacijose ir ką galėtumėte pasiūlyti. Šią knygą parašiau, turėdamas mintyse ir jus, taigi tikrai nesate vieni.

Nesvarbu, kaip pasiekėte šį momentą, nes mano tikslas – suteikti sistemą, kuri iš esmės žiniomis pagrįstų jūsų suvokimą, nubrėžtų unikalų, tik jums būdingą ADHD braižą (arba profilį) ir, paprastai tariant, nutiestų kelią į geresnį, kur kas geresnį gyvenimą.

Noriu pabrėžti, kad šioje knygoje *nesutelkiu* daug dėmesio į gydymą vaistais; tiesą sakant, veikiau priešingai. Nors svarbų gydymo vaistais klausimą nagrinėju – trumpai, bet išsamiai – trečioje dalyje, mano aptariamų temų aprėptis kur kas platesnė, ir pristatau daugybę kitų būdų, kaip ne tik susidoroti su ADHD, bet ir gyventi pilnavertį gyvenimą. Suteiksiu gaires, kaip turėtų vykti procesas – pokyčiai, kuriais sieksime padėti jums išlaisvinti savo potencialą ir tapti geriausia savo paties versija. Esu įsitikinęs: metodai, kuriais dalinuosi šioje knygoje, gali turėti transformacinį poveikį jūsų gerovei ir savivokai, nepriklausomai nuo to, ar jums oficialiai buvo diagnozuotas ADHD, ir to, ar vartojate (arba planuojate vartoti) vaistus.

TRUMPAI APIE MANE

Aš turiu ADHD. Štai, padariau tai! Ką tik oficialiai pripažinau savo ADHD, ir apėmė geras jausmas. Esu tikras, kad dėl to procesas, kurio netrukus kartu imsime, man bus lengvesnis, o jums kur kas prasmingesnis. Mano vardas Jamesas, esu konsultuojantis psichiatras, gyvenu Jungtinėje Karalystėje. Patogu tai, kad ne tik turiu ADHD, bet ir specializuojusi šioje srityje savo darbe.

Atsigręžęs į nueitą gyvenimo kelią (didžiąją jo dalį nugyvenau nesuvokdamas, jog turiu ADHD), aiškiai matau, kad iki šios akimirkos pagrindinis nenuilstantis mano kelionės variklis tiek asmeninėje, tiek profesinėje plotmėje buvo iš pradžių suprasti, o vėliau – išsiaiškinti, kaip naudingai įdarbinti savo kitokią (bet niekas to nenutuokė) smegeninę. Tai buvo jaudinantis proto ir kūno sistemos tyrimas, kuris per mediciną atvedė mane į psichiatriją ir galiausiai apdovanojo specializacija, leidžiančia mokyti kitus, kaip dorotis su šia problema, – aš pats su ja grūmiausi nuo vaikystės.

Dėmesio trūkumą esant hiperaktyvumui (ADHD) man diagnozavo netrukus po trisdešimt ketvirtojo gimtadienio. Diagnozę išgirdau praėjus vos keliems mėnesiams po nušvitimo akimirkos – šis momentas pakeitė viską. Labai puikiai jį atsimenu.

Sėdėjau didžiuliame lėktuve „Boeing 747“ – sunkiai alsuodamas ir apsipylęs prakaitu, nes vos per plauką prieš kelias sekundes spėjau į savo skrydį. Rangydamasis it Lotynų Amerikos šokėjas, tiesiogine šio žodžio prasme įsmukau pro beužsiveriančias lėktuvo duris, o tuomet susmukau kėdėje, stengdamasis išvengti bendrakeleivių smerkiančių žvilgsnių. Ką tik sprendžiau mirties ir gyvybės klausimą, privalėdamas įveikti painią bėgimo trasą, kuri rodėsi lyg nesibaigianti oro uostų vartų virtinė, krūva skaičių, vos įskaitomų per žliaugiantį prakaitą.

Nepatogiai žnektelėjęs į kėdę ir susinarpliojęs tarp gausybės rankinio bagažo ir impulsyvių oro uosto pirkinių, dėl kurių jau pradėjau gailėtis, keikiau save už tai, kad ir vėl taip nutiko. Dabar apgailestavau, kad nestabtelėjau akimirką susivokti, ką reikia didžiulis ženklas, skelbiantis, jog iki 99-ųjų vartų reikia eiti 25 minutes.

Nepaisydamas iš vakaro sau duotų pažadų ryte pasilikti pakankamai laiko, vėl nuklydau į šalis, neteisingai apskaičiavau visus laikus, kažkur nukišau pasą ir po penkių minučių kelionės taksi į oro uostą paprasčiau vairuotojo sugrįžti, kad *greitai* patikrinčiau, ar užrakinau lauko duris.

Taip nutiko ne pirmą sykį. Ši keistą ritualą ir anksčiau žaidžiau nesuskaičiuojamą daugybę kartų. Jo sukeliamas stresas įskeldavo perversišką jaudulį ir suteikdavo energijos pliūpsnį, bet tuo pačiu metu keistai ramindavo. Klestelėjęs į kėdę jaučiausi taip, lyg būčiau laimėjęs lenktynes ir kartu maksimaliai išnaudojęs laiką oro uoste (suprantu, kad visa tai skamba labai keistai, tačiau primenu jums – sveiki atvykę į ADHD pasaulį).

Toks streso vaikymasis, jaudulio siekimas, gyvenimas lyg važinėjantis amerikietiškais kalneliais (bent jau ligi tos akimirkos) su neatpažintu ADHD sindromu man buvo iki skausmo pažįstamas. „Toks jau esu, – tardavau pats sau, – kiek nučiuožęs... ir kitoks.“

Nušvitimo akimirka

Įsitaisęs kėdėje, iš prigrūstos kuprinės išsitraukiau lengvų skaitinių – gerą pluoštą akį traukiančių straipsnių, kuriuos atsirinkau ir išsiplėšiau iš viso kalno neperskaitytų ir kaltės jausmą keliančių psichiatrijos žurnalų, jau kelis mėnesius griozdusių mūsų svetainę.

Galiausiai sugebėjau susitelkti į skaitomą straipsnį ir atsijungti nuo išorės. Staiga mane pribloškė iš kojų verčiantis atradimas: „O Dieve, – šuktelėjau mintyse, – šiame straipsnyje rašoma apie mane! Taip ir yra! Štai kur šuo pakastas. Veikiausiai turiu ADHD sindromą.“

Derėtų suprasti, kad tuo metu jau buvau baigęs penkerių metų studijas medicinos mokykloje, apytikriai tiek pat laiko dirbau gydytoju ligoninėje ir buvau įpusėjęs intensyvią praktinį mokymąsi darbo vietoje, siekdamas tapti psichiatru. Visgi kažkokiu nenusakomu būdu sugebėjau gyventi, nežinodamas fakto, kad ADHD yra visą gyvenimą besitęsiantis sutrikimas. Neįvertinau to, kad daugeliu atvejų ši *vaikystės būklė* viena ar kita forma pereina į suaugimo etapą.

Kaip galėjo taip atsitikti, kad šito nepastebėjau? Kodėl niekas man šito nedėstė? Ir, dar svarbiau, kodėl niekas nesusiprato, kad turiu šį sindromą? Tokie klausimai veikiausiai kilo ir kai kuriems iš jūsų.

Po stiprių ankstyvų įtarimų ėjo laikotarpis, kai studijavau ir analizavau save it pašėlęs, nagrinėdamas ir gilindamasis į temą. Bemaž viskas, ką perskaičiau ar peržiūrėjau, be jokios pagrįstos abejonės patvirtino: aš išties turėjau ADHD.

Bet kaip galėjau turėti ADHD? To iš pradžių klausiau savęs. Lančiau prestižinę mokyklą ir universitetą (pripažįstu, didžiąją laiko dalį slėpdamas sunkumus, su kuriais susidurdavau). Ištvėriau gąnėtinais varginančius, daugybės egzaminų nusėtus medicinos ir psichiatrijos mokslus (tiesą sakant, jie manęs vos nepribaigė). Buvau daugybės sporto komandų kapitonas (tačiau dėl kažkokių priežasčių ne kartą ir ne du pavėlavau į užsakytus autobusus rungtynėms išvykose ir susižeisdavau kur kas dažniau nei kiti) ir imdavausi (dažnai impulsyviai) galybės kitų lyderystės vaidmenų tiek mokykloje, tiek universitete. Akivaizdu, kad atlikdavau pareigas pakankamai gerai, – bent jau taip atrodė iš šalies, todėl kaip tai įmanoma, kad turėčiau ADHD? Galbūt ir jums kildavo tokių abejonių dėl savęs? O, kad būčiau turėjęs panašią knygą, parodžiusią išeitis kebliose situacijose. Ji būtų atsakiusi į daugybę rūpesčių keliančių klausimų.

Tolesniais metais iš lėto atpainiodamas šį raizginį, suvokiau štai ką: didelę gyvenimo dalį iki to momento mane pirmyn varė nesąmoningas, giliai įsišaknijęs poreikis įrodyti ir sau, ir plačiajam pasauliui, kad turiu vertę, – siečiau savotiškos kompensacijos už įsivaizduotas *silpnybes* ir sunkumus. Iš esmės, tai buvo įmantri vidinė gudrybė, kurios griebiausi, norėdamas atsikratyti gėdos jausmo dėl gyvenimo (tuo metu šito nesupratau), kurio centre – grumtynės su šią sumaištį keliančia būkle.

Mano diagnozė

Vėliau ėjo išties giluminis vertinimas, kurį man atliko dabartinis kolega, draugas ir mentorius profesorius Philipas Ashersonas – pasaulinio garso suaugusiųjų ADHD tyrėjas ir puikus gydytojas praktikas, be to, atsitiktinai prieš kelis mėnesius lėktuve perskaiyto ir nušvitimą sukėlusio straipsnio autorius.

Atliekant vertinimą buvo iki smulkmenų išnagrinėta mano gyvenimo istorija iki pat šių dienų ir galiausiai paskelbta diagnozė: suaugusiųjų ADHD, mišraus tipo (labiau kenkiantis sutrikimo potipis, kurį vėliau nagrinėsime šioje knygoje).

Išgirsti diagnozę, padėjusią man suvokti daugybę savo kasdienio gyvenimo grumtynių, be abejonės, buvo viena iš lemtingų gyvenimo akimirkų. Iš lėto ėmiau geriau save suprasti ir pamažu pradėjau priimti save tokį, koks esu. Dabar galėjau paaiškinti (bet ne pateisinti) savo sunkumus, remdamasis ADHD konstruktais, kurie turi ganėtinai tvirtą mokslinį pagrindą, o tai, savo ruožtu, stipriai veikė kovojant su gėda. Žinoma, aspektus, kuriuos taip mėgstu savo ADHD paveiktose smegenyse, nusveria labai tikroviški sunkumai, kuriuos, privalau tai pasakyti, yra kur kas lengviau įveikti, kai juos suvoki ir priimi, užuot visą laiką kovojęs ir jautęs gėdą. Per maždaug penkiolika pastarųjų metų dirbdamas ir (sąmoningai) gyvendamas su suaugusiųjų ADHD, sužinojau labai daug – tiek apie ADHD, tiek apie save. Daugiau nebeplaku savęs ar nesijaučiu pernelyg nusivylęs, kai retkarčiais ko nors neįvertinu iki galo ar kaip nors kitaip susimaunu. Tai viso labo patvirtina, kad aš toks esu, ir su palengvėjimu galiu ištarti: dabar jaučiuosi kur kas geriau, būdamas savimi.

Mano kvalifikacijos įrodymai

Dirbdamas edukacijos direktoriumi Jungtinės Karalystės suaugusiųjų ADHD tinkle (*UK Adult ADHD Network* (UKAAN) – pagrindinėje profesionalų organizacijoje, nagrinėjančioje suaugusiųjų ADHD sindromą Jungtinėje Karalystėje, – pastaruoju metu turiu privilegiją prisidėti formuojant suvokimą ir bendras žinias apie suaugusiųjų ADHD Jungtinėje Karalystėje. Mūsų komanda telkia dėmesį į mokymus, taip pat paskelbė svarbius kriterijus ir gaires, naudotinas per sutrikimo vertinimo procesą. Tikrasis mano pašaukimas pasireiškia edukuojant, kalbant, o dabar ir rašant šia įdomia tema, visą laiką keliant nepatogius ir svarbius

klausimus. Jaučiu, kaip kyla banga dėl to, jog reikėtų naujai permąstyti ADHD esmę, kuri išlieka pasislėpusi po begaline simptomų ir negalių virtine.

Esu plačių pažiūrų ir nenuslūgstančio smalsumo psichiatras, tad turiu polinkį eksperimentuoti, tyrinėti ir retsykiais imtis apskaičiuotos rizikos savo darbuose. Stengiuosi būti atviras naujoms, daugelio greitai atmetamoms idėjoms. Be to, siekiu pasikapstyti giliau ir rasti racionalų paaiškinimą tuose metoduose, kurie man rodosi turintys ypač galingą ar teigiamą poveikį smegenims ir kūnui. Manęs nepaliauja žavėję stulbinantys mūsų fizinio kūno procesai, ir man ypač patinka aptikti įrankių ir būdų, kurie iš esmės *nulaužtų* normalią fiziologiją, atrakintų fiziologinius blokus, apdorotų traumas ir neutralizuotų stipriai įkrautas emocijas.

Savo kelyje privalau žengti atsargiai, derindamas įsitvirtinusios Vakarų medicinos praktikos pasaulį su plačiu spektru naujoviškų, kartais keistai atrodančių būdų, kaip dirbti su protu ir kūnu. Esu pasiryžęs šioje kelionėje padėti kitiems, o ši knyga ir programa – tai mano varikliai siekiant tikslo. Mūsų yra daug, tačiau dauguma dar nesuvokia, kad jiems kylančių sunkumų atsakymas glūdi ADHD sindrome. Be to, daugelis lygiai kaip ir aš neįvertina fakto, jog sindromas išlieka ir suaugus.

Knygoje, kurią skaitote, susipina daugybės metų patirtis – tiek asmeninė, tiek profesinė. Remdamasis savo patirtimi, antroje dalyje pristatau septynių ramsčių sistemą, kuri jus supažindins su naujomis pažangiausiomis idėjomis ir kuri turi potencialo iš esmės pakeisti jūsų gyvenimą siekiant pilnatvės.

Paremta įrodymais, bet atvira ir nepuolanti kritikuoti knyga

Turėdamas galimybę ir matydamas poreikį, kartais knygoje pateikiu kai kuriuos mokslinius įrodymus, patvirtinančius mano rekomendacijas. Tačiau tiesa ta, kad apžvelgiu ir tokias