

ADHD-ovci su jako kreativni ljudi, među njima ima mnogo novinara i digitalnih nomada

OBJAVLJENO PRIJE 2 TJEDNAPIŠE BILJANA BAŠIĆ

Već 20 godina u Zagrebu djeluje udruga Buđenje čiji je cilj bolje razumijevanje ADHD-a. Udruga okuplja oko 1300 članova, odraslih osoba koje uglavnom imaju ADHD, ili su roditelji djece s ADHD-om, te stručnjaka koji žele saznati više o tome.



ADHD (kratica od Attention deficit hyperactivity disorder) tretira se kao poremećaj pažnje s hiperaktivnošću kod djece, ali i odraslih. Simptomi ADHD-a primjećuju se obično u djetinjstvu, a brojni znakovi upućuju da ga imaju osobe i u odrasloj dobi. Uobičajeni pokazatelji ADHD-a kod odraslih su zaboravnost, impulzivnost, neorganiziranost, nemir, nepažljivost – što često ometa svakodnevno funkcioniranje i stvara poteškoće u radnom okruženju i u osobnom životu. Za ljude s ADHD-om se ponekad kaže da imaju mozak Ferrarija, a kočnice bicikla.

Predsjednik udruge Buđenje je Marko Ferek, koji je, kako kaže, otkrio da ima ADHD u 22. godini. Ferek je o svojim iskustvima napisao knjigu Hiperaktivni sanjari, koja je do sada izašla u pet izdanja i prevedena je na engleski i mađarski. Kako kaže, u određenom razdoblju života shvatio je da su problemi poput nepažnje, sanjarenja i hiperaktivnosti zapravo velike prednosti, te da su neki ljudi zahvaljujući njima kreativni, znatiželjni, maštoviti i osjećajni. Ferek je diplomirao na ACMT (Američki koledž za menadžment i tehnologiju) u Dubrovniku, a 2003. godine osnovao je udruhu Buđenje. Održao je više od 500 predavanja u vrtićima, školama, bolnicama i centrima za odgoj i obrazovanje o problemima ljudi s ADHD-om. Puno putuje, a u vrijeme pandemije „zaglavio” je u Vijetnamu, odakle se jedva vratio.

S Ferekom smo razgovarali o ljudima u odrasloj dobi koji imaju ADHD, njihovom snalaženju na poslu, karakteristikama, zanimanjima koja odabiru...

Kako ističe Ferek u udruzi postoji grupa podrške koja okuplja vrlo zanimljiv profil ljudi raznih zanimanja. Ljudi s ADHD-om u pravilu su ekstrovertirani, orijentirani su na poslove u kojima ima puno intenziteta, stresa, a manje su okrenuti monotonim poslovima, administraciji. Primjerice, među novinarima je puno ljudi s ADHD-om, tu su digitalni nomadi...

”Nisam upoznao nikoga s ADHD-om, a da radi neki miran posao u kojem nema adrenalina i stresa. Ako toga nema u poslu, onda ga takva osoba traži izvan posla, ta potreba za uzbuđenjem prati ga cijeli život i nije nešto što će nestati”, kaže Ferek.

On je na brojnim putovanjima upoznao puno digitalnih nomada. Kako kaže, sigurno 85 posto digitalnih nomada ima ADHD. Oni stalno mijenjaju mjesta, žive u Tajlandu, odu na Bali, pa u Portugal na primjer. Njihovoj prirodi odgovara ta stalna promjena, upoznavanje novih ljudi, krajolika, različita vegetacija. Današnje tehnologije idu im u prilog i zato obično idu u zemlje koje imaju infrastrukturu koja im omogućava da rade s bilo kojeg mjesta. Preteče digitalnih nomada su primjerice ljudi koji su prije puno desetljeća odlazili iz svojih sela u prekoceanske zemlje i tako su krčili put drugima da dođu za njima. I općenito svi ljudi koji su otkrivali nešto novo, a tek kasnije je to postajalo uobičajeno za ostale, kaže Ferek.

Ako ADHD-ovci nemaju dovoljno uzbuđenja na poslu i u svakodnevicu, onda to ljudi traže u drugim sferama, postoji ta potreba za stimulacijom, pa čak i za ovisničkim ponašanjima i nedozvoljenim radnjama, što nikako nije dobro, napominje. Pojavljuju se i karakteristični problemi na poslu. Najveći im je problem produktivnost, koncentracija, odustajanje, neizvršavanje poslova. Neki zbog svega toga ne mogu zadržati posao. „ADHD-ovci se ne žale da nemaju ideja, imaju ih čak i previše, ali je problem realizacija. Postoje načini kako se to može popraviti, pa i uzimanjem medikamenata, najčešće stimulansa. Mnoge čudi zašto baš stimulansi. No, dokazano je da oni uspijevaju razbiti tu neku maglu u glavi i potaknuti procese u mozgu koji ljudima s tim poteškoćama pomažu. No nekad ni medikamenti nisu korisni, pa se ljudi okrenu psihoterapiji, boljem razumijevanju sebe, edukaciji”, objašnjava Ferek.,,

Često govori ljudima s ADHD-om da ako mogu promijene posao i pronađu okruženje u kojem će bolje funkcionirati. Da se na primjer bave fizičkom aktivnošću, uravnoteženoj prehrani ili usmjere prema biotehnologiji koja ima alate za pojačavanje koncentracije.

Koja sve zanimanja najbolje odgovaraju osobama s ADHD-om? Prema savjetima stručnjaka, tu su i kuhari, radnici u hitnim službama, vatrogasci, show-business, umjetnička zanimanja... Npr. kuhanje zahtijeva trenutni fokus na zadatak koji će dovesti do gotovog proizvoda, tj. jela i ne zahtijeva dugoročno planiranje. Vatrogasci, policajci, djelatnici Hitne pomoći – ovakvi poslovi odgovaraju osobama koje dobro rade pod pritiskom i moraju donositi brze odluke. Kada u kaosu ostali počinju paničariti, mozak s ADHD-om radi brže i omogućuje jasnije viđenje i rješavanje problema.

Zatim, osobe koje rade kao frizeri, manikeri, kozmetičari jer se stalno susreću s novim klijentima, i tu je potreban kratkotrajni fokus. Često su na nogama cijeli dan i moraju „skakati” sa zadatka na zadatak, što je idelano radno okruženje za hiperaktivne ljude s ADHD-om. Uz to, stalna izmjena klijenata pruža raznoliku socijalnu interakciju što ne ostavlja prostora za dosadu i monotoniju.

Prije se na ADHD gledalo kao na svojevrsno oštećenje mozga, a danas se sve više ide u smjeru gdje se ADHD tretira kao neurorazličitost, jednostavno drugačiji način na koji mozak funkcionira. Recimo, to je kao da kod neke ptice ne vidite njene kratke noge kojima se gega, nego krila kojima može letjeti, slikovito objašnjava Ferek. Ne ide se više za promjenom pojedinca nego za time da on nađe okolinu u kojoj može najbolje funkcionirati, napominje. U Nizozemskoj primjerice postoje organizacija koja educira ljude koji onda idu u razne firme i objašnjavaju kako npr. ljudi s neurorazličitosti mogu poboljšati rad same firme. Onda se takve osobe zapošljava na radnim mjestima na kojima mogu biti puno produktivniji i povećati profit u odnosu na ljude koji uobičajeno funkcioniraju.

„U Hrvatskoj je situacija isto sad bolja, manje je predrasuda prema ljudima s ADHD-om, iako nedostaje edukacije. Sve više poslodavaca shvaća da je dobro na određenim pozicijama zaposliti takve ljude, tamo gdje je potrebna komunikacija i gdje ima više dinamike jer oni postižu bolje rezultate od prosjeka i puno su efikasniji”, kaže Ferek.

Ljudima s ADHD-om nove tehnologije pomažu u puno aspekata. Na primjer, mnogi ljudi su zahvaljujući Tik toku i sličnim kanalima prepoznali kroz razne sadržaje da imaju neke elemente koji se mogu povezati s ADHD-om. Te su se otišli dijagnosticirati kod stručnjaka i oni su im utvrdili da imaju ADHD. Stručnjaci su nezaobilazni u tome je li neka osoba ima ADHD i kako se bolje nositi s time, zaključuje Ferek.

Srećom sve se više mijenja pristup prema osobama koje imaju ADHD. Treba shvatiti u prvom redu da takva djeca nisu zločesta i da ponekad rade stvari koje nisu u njihovoj kontroli. Bolje razumijevanje ADHD-a još u dječjoj dobi znači da će i odrasle osobe kasnije biti bolje prihvaćene, te će im biti omogućeno razvijanje punih potencijala uz sve njihove različitosti.

Foto: Marko Ferek, osobni album

Tekst je objavljen u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za elektroničke medije