

ANGELINA BOERGER

W GŁOWIE SIĘ

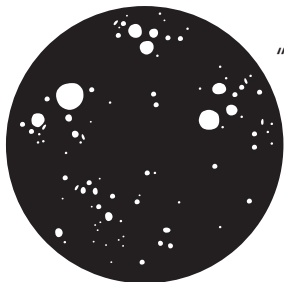
NIE

MIEŚCI

O DOROSŁOŚCI Z ADHD



*Dla tych wszystkich cudownych mózgów,
których trybiki kręcą się inaczej*



„Myślę, że wielu ludzi nawet nie ma świadomości tego, jak często mogą – tak po prostu – polegać na swoim mózgu. Ani jakim przywilejem jest brak konieczności ciągłego dostosowywania się i po prostu funkcjonowania”.

Moja przyjaciółka Fanny, w wieku dwudziestu pięciu lat zdiagnozowana pod kątem ADHD

Łzy płyną mi po policzkach. Łzy szczęścia i smutku. Wszystkie napięcia ostatnich trzech kwartałów nagle rozpraszają się w nich i mieszają z pulsującym uczuciem radości. Mogłabym uściskać cały świat. W mojej głowie nawet w tej chwili wybuchają tysiące myśli: Na szczęście udało ci się doprowadzić to do końca, cały wysiłek się opłacił! Świat musi o tym usłyszeć! Trzeba wszystkim o tym opowiedzieć – komu najpierw? A co, jeśli nie zrozumieją, co to dla ciebie znaczy? Jak wyglądałoby twoje życie, gdybyś wiedziała o tym przed laty? Co to zmieni dla ciebie, dla twojego otoczenia, dla całego twojego przyszłego życia?

Cień strachu przenika moje ciało. Po chwili mój wzrok pada na siedem różowych karteczek. Trzymam je kurczowo, nie chcę*

* W Niemczech różowy kolor mają recepty, gdy koszty leków przejmuje kasa chorych (wszystkie przypisy pochodzą od tłumaczki).

ich zgubić. Nie mogę powstrzymać uśmiechu. Nie, Angelino, to nie jest żaden szok ani wyrok śmierci. To dowód, zadośćuczynienie, zadanie i odpowiedź na wiele twoich pytań. To nie koniec, ale początek. Znowu czuję łzy spływające po policzkach. Z chaosu torby wygrzebuję komórkę i naciskam zieloną słuchawkę.

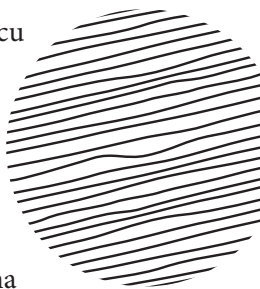
– Kochanie? Mam ją. Mam diagnozę. Wreszcie czarno na białym. Miałam rację. To ADHD.



WELCOME TO MY BRAIN – CZYNNE 24/7

Mam ADHD (ang. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) – zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Trybiki w mojej głowie kręcą się trochę inaczej i dlatego potrzebuję własnych strategii. Mam inną wytrzymałość i muszę regularnie dawać swojej psychice czas na regenerację. Dowiedziałam się tego dzięki diagnozie i wreszcie mogłam zawrzeć ze sobą jako taki pokój. Od tamtej pory postawiłam sobie za cel – zawodowo i prywatnie – uświadamianie innych w kwestiach zdrowia psychicznego. Ten temat musi w końcu wyjść ze strefy tabu.

Do dziś ludzie mający problemy psychiczne są z tego powodu piętnowani albo szufladkowani jako chorzy. Prawdopodobnie niejednemu z nich wizyta u lekarza czy terapeuty przyszlaby łatwiej, gdyby w społeczeństwie nie krążyło tak wiele uprzedzeń na



temat chorób psychicznych. Gdybym poszła do lekarza ze złamaną nogą, nikt by na mnie krzywo nie patrzył.

Gdyby wcześniej ktoś mi powiedział, że w przyszłości prawie każdego dnia będę się zajmować tematyką zdrowia psychicznego, a zwłaszcza ADHD wieku dorosłego, nie uwierzyłabym mu. A jednak tak to się właśnie potoczyło. Codziennie staram się choć odrobinę poprawiać stan wiedzy na ten temat w Niemczech. Całymi godzinami wczytuję się w badania, piszę krótsze czy dłuższe teksty, regularnie dokumentuję swoją codzienność kamerą w komórce i wyświetlam ją na swoich kanałach w mediach społecznościowych. Wymieniam się informacjami z innymi, przeprowadzam wywiady ze specjalistami, omawiam podłoże naszych problemów w audycjach radiowych, stoję na scenie i przed kamerami, biorę udział w panelach dyskusyjnych, uprawiam networking i rozwijam kolejne projekty. Ach, no i jeszcze napisałam tę właśnie książkę.

Gdy oznajmiam ludziom, że mam ADHD, spotykam się z bardzo różnymi reakcjami. Niektórzy ochoczo opowiadają mi o sobie lub o osobach ze swojego otoczenia mających ADHD (to sprzymierzeni & doinformowani). Inni wytrzeszczają oczy, ale po chwili wyrozumiale słuchają i zadają dziesiątki pytań (zainteresowani). Jeszcze inni patrzą na mnie współczująco i zachowują się powściągliwie. Być może wśród ich dalszych znajomych jest ktoś, czyje dziecko też na to choruje (niepewni). Kolejna grupa to ci, którzy, unosząc brew, mówią: „Ty? ADHD? Ale ty przecież nie potrzebujesz aż tyle uwagi”, albo: „Nigdy bym nie pomyślała. Nie jesteś przecież aż tak bardzo nadpobudliwa” (sceptyczni). A są jeszcze tacy, którzy

podchodzą do tego sceptycznie z innych powodów. To taki sceptycyzm ze skrzyżowanymi rękami: „ADHD? Przecież takiego czegoś w ogóle nie ma... Tym bardziej u dorosłych” (niedowiarki).

Tak też mniej więcej wygląda w społeczeństwie wiedza o ADHD. W ostatnich latach jego akceptacja stopniowo wzrosła, a poszerzanie wiedzy na ten temat idzie powoli we właściwym kierunku. Mowa tutaj jednak o bardzo drobnych krokach. Mimo pozytywnego obrotu spraw czasami uprzedzenia mają się doskonale – i to nie tylko w naszych głowach, ale także w nauce i przede wszystkim wśród tych, którzy całkowicie negują istnienie takiego zjawiska. Taka postawa utrudnia powszechne uświadamianie w tej kwestii i ostateczne zburzenie muru uprzedzeń. I takie właśnie zadanie ma ta książka: jest skierowana nie tylko do osób z ADHD (zdiagnozowanych czy nie), do ich rodzin, partnerów i przyjaciół, lecz do *w s z y s t k i c h*. Ludzie z ADHD stanowią część społeczeństwa, nawet jeśli bardzo często utrudnia się im lub prawie uniemożliwia poczucie tej przynależności. Poradzenie sobie w świecie zaprojektowanym dla *n i e - A D H D - o w y c h* mózgów i na takie też nastawionym jest dla osób z ADHD niekiedy bardzo trudnym wyzwaniem. Przede wszystkim wtedy, gdy dopasowanie się do tego świata wymaga niewiarygodnej siły, a jednocześnie wydaje się jedynym możliwym wyjściem.

Do zmiany tej sytuacji potrzeba nie tylko dalszych badań, ale także otwartych uszu i serc. Wiem, że brzmi to nader patetycznie, ale te (rzekomo) negatywne aspekty, jakie niesie ze sobą ADHD, są zazwyczaj definiowane nie tyle przez nas samych, ile przez innych: rodziców, nauczycieli czy pracodawców

i – cóż – także przez lekarzy oraz media. Nie zaskakuje fakt, że w naszym systemie osoby z ADHD notorycznie mają przechlapane. Ale czy to nie my jako społeczeństwo definiujemy, co jest właściwe, a co nie, co dobre, a co złe, co normalne, a co nienormalne? Właśnie dlatego, że tak się sprawy mają, jestem przekonana, że potrafimy zmienić nasze nastawienie do takich kwestii jak zaburzenia i choroby psychiczne oraz zdrowie psychiczne i że musimy to zrobić.

Jeszcze kilka dziesięcioleci temu nie do pomyślenia byłoby, aby znane osobistości opowiadały przed kamerami o swojej depresji. Choroby i zaburzenia psychiczne, podobnie jak inne odstępstwa od ogólnie przyjętej normy, były – i są zresztą do dziś – stygmatyzowane. Takie napiętnowanie skłaniało ludzkość do najdziwniejszych diagnoz, terapii, eksperymentów, a nawet niestety również do zbrodni. Jeszcze nie tak dawno życie dzielono na wartościowe i mniej wartościowe – te kategorie nadal rzucają cień na tę kwestię. Prawa ludzi żyjących poza tymi podziałami i kochających coś innego niż to, co Kościół i państwo wyznaczyły jako normę, były systematycznie ograniczane. Także prawa kobiet przez bardzo długi czas podlegały rzekomym prawom natury czy przesłankom medycznym i dopiero dziś zaczyna się tu coś zmieniać. Jednak to, że walka o prawo do decydowania o własnym życiu nadal trwa, a dotychczasowe osiągnięcia w tym zakresie są kruche, pokazało między innymi znaczne ograniczenie prawa do aborcji w wielu stanach w USA w 2022 roku. Nawet takie pojedyncze przykłady uświadamiają nam, jaki niewiarygodny przełom ma za sobą wiedza medyczna, jak wiele cierpienia mogą spowodować nie tylko założenia laików, ale i rzekoma

wiedza ekspercka, a także jak istotną rolę odgrywa zaniechanie badań naukowych.

Według Federalnego Ministerstwa Zdrowia w Niemczech ADHD zalicza się do najczęstszych zaburzeń psychicznych wieku dziecięcego i młodzieńczego. Pokażna liczba dzieci z ADHD przyczyniła się w ostatnich latach do znacznego rozwoju badań i terapii ADHD w tej grupie wiekowej. Przez długi czas jednak poza wszelkim zainteresowaniem byli dorośli z ADHD, których nie tylko pomijano, ale wręcz odmawiano im części ich tożsamości. Dlatego do dziś obserwujemy znaczne braki w badaniach naukowych, diagnostyce i leczeniu ADHD wieku dorosłego. Jak mogło dojść do takiego nieporozumienia? Przecież przejście z wieku nastoletniego do dorosłości jest ostatecznie procesem dość płynnym.

Nie tylko osoby z ADHD i ich otoczenie nie znalazły dotychczas satysfakcjonującej odpowiedzi na to pytanie. W niemieckojęzycznych kręgach specjalistów wciąż sięga się po raczej skromne wyniki badań naukowych, okrojone studia przypadków, obserwacje i teorie. Nierzadko prowadzi to do sytuacji, kiedy ludzie z podejrzeniem ADHD ociągają się z wizytą u lekarza czy terapeuty. I bynajmniej nie zawsze chodzi tu o wielomiesięczne kolejki i długi czas oczekiwania na wizytę, podczas którego zdobywają wiedzę na własną rękę, na przykład w mediach społecznościowych.

Do rozpowszechnienia wiedzy i świadomości na temat ADHD u dorosłych w dużej mierze przyczyniły się zwłaszcza takie platformy jak Instagram czy TikTok. Nierzadko osoby z ADHD relacjonują w nich swoje doświadczenia i wnioski oraz bezpośrednio wymieniają się informacjami; platformy te są też wykorzystywane przez ekspertów do popularyzowania

wiedzy na ten temat. To jak upieczenie dwóch pieczeni na jednym ogniu: po pierwsze, czujemy się wtedy mniej samotni; po drugie, liczne wpisy czy nagrania są źródłem szczegółowych informacji podczas wielomiesięcznego oczekiwania na diagnozę czy miejsce na terapii albo w trakcie szargającej nerwy odysei po różnych lekarzach.

Pomimo że taka forma wymiany wiedzy i kontaktów jest bardzo szczególna i pomocna, niesie również pewne zagrożenia: przykładowo, w internecie błyskawicznie może pojawić się film, tekst czy nagranie rozpowszechniające informacje całkowicie niesprawdzone i nieprawdziwe lub pochodzące od kogoś, kto nawet nie otrzymał jeszcze pewnej diagnozy, a już określa się mianem osoby dotkniętej daną przypadłością. Także takie pojęcia jak ekspert czy coach mogą wprowadzać w błąd lub sprzyjać nadużyciom, zwłaszcza gdy ktoś taki zaczyna się domagać zawrotnych kwot za swoje rzekome porady.

Utworzenie mojego instagramowego konta @kirmesimkopf* pokazało mi, że obecnie całkiem spora niemiecka społeczność ADHD-owa przyjmuje wszelkie możliwości uzyskania informacji, wymiany doświadczeń i relacjonowania własnych przeżyć, okraszone szczyptą dobrego humoru, z niewiarygodną wdzięcznością – co, koniec końców, skłoniło mnie do napisania tej książki. Obraz dziecka wiercipięty, zazwyczaj płci męskiej, już się przeżył. Wielu dorosłych z ADHD życzyłoby sobie, aby społeczeństwo i nauka przestały przyklejać ADHD łatkę choroby wieku dziecięcego i młodzieńczego, z której się wyrasta najpóźniej

* Nazwa konta instagramowego @kirmesimkopf w języku polskim oznaczałaby: @lunaparkwglowie.

w chwili wejścia w dorosłość. Nasza wiedza i myślenie o ADHD są w przełomowym momencie. Wiele z tego, co przez dziesięciolecia było uważane za pewnik, straciło znaczenie. Mimo to świadomość, że także dorośli ludzie (wciąż) mają ADHD, nadal nie zakotwiczyła się w głowach wszystkich – co najgorsze, również tych, których temat bezpośrednio dotyczy.

Z tych powodów chciałabym poświęcić tę książkę przede wszystkim tym, którzy dopiero po jej lekturze zobaczą w niej swoje odbicie – wszystkim, którzy od dłuższego czasu coś przypuszczają, na razie tylko podejrzewają lub zostali już jednoznacznie zdiagnozowani. Niech doda odwagi tym od dawna przeczuwającym, że jakoś tu nie pasują, chociaż bardzo chcą znaleźć miejsce dla siebie, i tym, którzy nie radzą sobie z bieżącymi sprawami tak jak inni, choć wkładają w to tyle samo wysiłku.

Chciałabym wam wszystkim z głębi serca przekazać: nic z wami nie jest nie tak. Wszystko z wami w porządku, nawet jeśli mierzycie się z trudnościami, które niekiedy sprawiają wrażenie problemów nie do pokonania. Nie jesteście wadliwi – jesteście po prostu jednym z wielu wariantów ludzkiej różnorodności funkcjonującym w systemie skonstruowanym nie dla takich ludzi jak my. Najwyższy czas, by to zmienić.

„Co? TY masz ADHD? A niby od kiedy?”

Ludzie, dowiadując się o objawach ADHD, często reagują jak moja znajoma: „Co? TO jest ADHD? To ja też to m a m!”. Abstrahując od tego, że takie wypowiedzi bywają irytujące, wcale nie muszą się mijać z prawdą: tylko w Niemczech (jak wynika z danych stowarzyszenia ADHS Deutschland e.V.) liczba

dorośli z ADHD wynosi szacunkowo około 2,5 miliona – to około 2,8% całej niemieckiej populacji. Jednak ze względu na wiele błędnych diagnoz rzeczywista liczba może być o wiele wyższa – ale o tym później.

Na całym świecie diagnoza ADHD jest jedną ze stawianych najczęściej w okresie dziecięcym i młodzieńczym. Szacuje się, że w Niemczech otrzymuje ją około 5% dzieci i młodzieży w grupie wiekowej od zera do siedemnastu lat – i jest to tendencja zwykła, przy czym od trzy- do czterokrotnie częściej dotyczy chłopców niż dziewczynek, co wynika głównie z tego, że mówiąc o ADHD, wciąż mamy przed oczami małych, zuchwałych chłopców. Taki obraz jest nie tylko nieprawdziwy, ale też nie oddaje sprawiedliwości dzieciom z ADHD. Dziś powoli zaczynamy rozumieć, że u wielu dziewczynek ADHD objawia się inaczej – u nich symptomy są bardziej zróżnicowane, często mniej rzucają się w oczy. W rezultacie dziewczyny często są diagnozowane bardzo późno lub wcale. Mam nadzieję, że w trakcie lektury tej książki wyjaśni się, jak poważne konsekwencje to za sobą pociąga.

Między moimi znajomymi, którzy naprędce uznali, że również mają ADHD, a mną zachodzi jedna zasadnicza różnica: u mnie poszczególne objawy nie występują od czasu do czasu. One nawet nie pojawiają się okresowo. Mam je ZAWSZE. I to przez całą dobę, przez siedem dni w tygodniu, i zazwyczaj w bardzo dużym nasileniu lub z nieprzewidywalnymi wahaniami. Dlatego uwielbiam, gdy dziennikarze proszą mnie: „Opowiedz, w jakich sytuacjach najbardziej odczuwasz swoje ADHD”. Najchętniej odrzekłabym: „Ludzie, ADHD to nie takie coś, co raz jest, a raz go nie ma”. Nawet nie mam

porównania, bo przecież nie wiem, jak działa normalny mózg. Żyję, myślę, działam i jestem ADHD, bo bez niego mnie nie ma, nigdy nie było i prawdopodobnie nigdy nie będzie. Mogę tylko mówić o tym, na co zwracają mi uwagę ludzie bez ADHD, gdy zauważają, że trybiki w mojej głowie pracują inaczej. Ale to nadal cudzy punkt widzenia. Dla mnie mój stan jest normalny, a inni są właśnie inni – jeśli rozumiecie, co mam na myśli.

Oczywiście również osoby neurotypowe mogą mieć charakterystyczne cechy ADHD. W końcu nie pochodzimy z odległej planety i nie mamy wyłącznie odmiennych cech – nawet jeśli niekiedy jesteśmy tak traktowani. Z technicznego punktu widzenia to, co potrafi nasz mózg, nie różni się za bardzo od umiejętności mózgu neurotypowego. Inny jest tylko sposób, w jaki on działa. A i to rzuca się w oczy tylko dlatego, że cały czas się porównujemy. Może być przykładowo tak, że z ADHD pracuje się tak samo ciężko – albo i dwa razy ciężiej – a na koniec dnia nie robi się nawet połowy tego, co inni. Nie możemy też sobie wybrać, czy się chcemy na coś skupić czy nie. Jesteśmy albo skupieni maksymalnie, albo prawie wcale. Tego nie da się kontrolować. Tak, każdy człowiek czasami bywa zdekoncentrowany i przegapi jakieś spotkanie albo nie może się zabrać do nie lubianego zadania. Być może większość z nas zatrzasnęła za sobą drzwi, podczas gdy klucz tkwił z drugiej strony, zamówiła przez internet coś zupełnie zbędnego albo w codziennej bieganiu zapomniała odebrać dziecko z przedszkola. Jednak ludziom z ADHD nie zdarza się to c z a s a m i – my regularnie przegapiamy ważne wydarzenia niezależnie od tego, że czekaliśmy na nie przez ostatnie pół roku i wielkimi literami

zapisaliśmy je sobie w kalendarzu. My nie odkładamy zadań na później, my jesteśmy patologicznymi prokrastynatorami. Nie musimy szukać ślusarza w internecie, mamy jego numer zapisany pod klawiszem szybkiego wybierania lub korzystamy z plastikowej karty*, którą akurat mamy w zanadrzu (wychodzi taniej). Albo jeszcze prościej: trzymamy zapasowy klucz u sąsiadów. Nie tylko zamawiamy wszystko, co nam się spodoba, ale całymi godzinami napełniamy wirtualne koszyki tylko po to, żeby niczego nie kupić, ale potem jednak kupujemy. Robimy to tyle razy, że nie potrafimy spojrzeć w oczy kurierowi, co zresztą i tak zazwyczaj bywa niemożliwe, bo go nie widać zza stosu trzymanyh pudeł. Owe kartony są pełne rzeczy, których, gdy tylko zostaną nam przysłane, już w zasadzie nie chcemy mieć (baj, baj, dopamino) i powinniśmy je odesłać, ale i to okazuje się niemożliwe, bo przegapiliśmy ostateczny termin zwrotu. Zresztą nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło, bo po trzecim praniu zapomniana zawartość pralki zaczyna wydzielać taką woń, że w zasadzie kwalifikuje się do kosza na śmieci i tym samym powstaje miejsce na nowe rzeczy.

Nawet jeśli jest to raczej studium indywidualnego przypadku niż opis ogólnego zachowania WSZYSTKICH ludzi z ADHD, być może pozwoli wam uświadomić sobie, z jak złożoną sprawą mamy do czynienia. Ten nieco podkoloryzowany opis to tylko wycinek z mojego życia i wierchołek góry lodowej. Są takie dni, kiedy to wszystko – i jeszcze więcej – ma miejsce w ciągu kilku godzin, a są i takie, kiedy nie dzieje się nic.

* Za pomocą plastikowej karty można otworzyć zatrzasknięte drzwi, wsuwając ją między drzwi a futrynę na wysokości zamka.

Są dni, kiedy tylko wzruszam ramionami i potrząsam ze śmiechem głową, a są i takie, gdy jestem tak wykończona, że nie wiem, jak wytrzymać to wszystko choćby sekundę dłużej.

ADHD determinuje moją codzienność niezależnie od tego, czy chcę czy nie. Powstrzymuje mnie, ogranicza, przysparza mi problemów, wykańcza mnie, upośledza i powoduje zwątpienie – moje i innych. Ale – być może kogoś to zaskoczy – nie chciałabym się go pozbyć. Bo jednocześnie, i mam nadzieję, że w miarę czytania tej książki stanie się to bardziej zrozumiałe, kocham te okulary, przez które oglądam świat, a pewne cechy mojego ADHD czynią mnie dokładnie tym, kim jestem.

Zanim zacznę na dobre, jeszcze kilka słów o tej książce...

Na wstępie chciałabym podkreślić przede wszystkim jedno: tak, ludzie z ADHD mają wiele cech wspólnych. Także ci, którzy nie mają pojęcia o swoim ADHD czy nawet nigdy się o nim nie dowiedzą. Mimo to nie ma dwóch jednakowych osób na tej planecie przeżywających ADHD w identyczny sposób. Indywidualną kwestią jest to, jak nasilone są objawy, jakie strategie działania wypracowała dana osoba, jakimi zasobami dysponuje, jakich form dyskryminacji być może doświadcza, jak jej otoczenie podchodzi do tej sytuacji, jaki wpływ ma na nią środowisko, w którym dorasta, jakie cierpienia czy jedynie w swoim rodzaju szanse z tego wynikają, w jakim była wieku, kiedy została postawiona diagnoza, i jak ta osoba sobie z tym radzi. Dlatego już w tym miejscu chcę zaznaczyć: to nie jest książka, w której podam na tacy uniwersalne rozwiązania. I nawet jeśli można znaleźć w niej sporo informacji, a ja przekopałam się przez góry badań naukowych, to przede

wszystkim jest to moja osobista historia i moje osobiste spojrzenie na temat ADHD.

Dlatego nie roszczę sobie prawa do stwierdzenia, że jest to jakieś kompendium. Nie mogłabym go dać, bo nie jestem lekarką, psychoterapeutką czy naukowczynią – zresztą nawet wielu specjalistów działa w tym obszarze po omacku. Dlatego też w prawie każdym badaniu na temat ADHD (także w tych najbardziej aktualnych) zaznaczone jest, że temat pilnie wymaga dalszych prac. Nawet pierwsze przełomowe wyniki z ostatnich lat wymagają bardziej szczegółowych ustaleń i dowodów do odpowiedniego wsparcia nowych teorii. Wiele starszych badań, na których opierają się te dzisiejsze, zostało przeprowadzonych przede wszystkim na białych chłopcach i mężczyznach. Dlatego też wciąż za mało wiemy o ADHD u dziewczynek i kobiet oraz o zagrożeniach z nim związanych. Poza tym całkowicie brakuje badań wykraczających poza binarne kategorie płci męskiej i żeńskiej. Na tym polu nauka ma więc w najbliższych latach wiele do nadrobienia.

Starałam się w tej książce posługiwać inkluzywnym i adekwatnym do płci językiem, gdyż dla mnie jest ważne uwidocznienie także tych ludzi, którzy cały czas są niedostrzegani i pomijani, pomimo że przecież istnieją. Tych, którzy mają tak samo wiele do powiedzenia jak ja, ale być może nie są wysłuchiwanie. Czasami takie językowe ujęcie, aby naprawdę KAŻDY i KAŻDA mogli identyfikować się z moimi słowami, wcale nie jest łatwe. Mam nadzieję, że mi wybaczycie, jeśli, koniec końców, nie spotkacie tu określenia, które obojętnie wybrałbyście dla siebie.

Jeszcze kilka słów do wszystkich, którzy być może słyszą pewne pojęcia po raz pierwszy lub po raz pierwszy konfrontują

się z myślami i okolicznościami życiowymi pewnych ludzi: nie stresujcie się. Nie da się wszystkiego od razu wiedzieć i wszystkiego robić dobrze. Także będąc bliskimi osób z ADHD. Jednocześnie ważne jest dla mnie to, co na swoim koncie na Instagramie @dramaproved napisała Alina Buschmann, doradczynie do spraw inkluzji i antydyskryminacji: „Dyskryminację często kojarzy się ze złymi zamiarami. Jednak wcale nie musimy mieć intencji zranienia kogoś, by zachowywać się dyskryminująco. »Nie miałem nic złego na myśli« nie wyklucza, że wypowiedź czy zachowanie było dyskryminujące”. Co jest jednak w tym wszystkim dobre: zawsze mamy możliwość poszerzania wiedzy, uczenia się i uwrażliwiania – także na tematy, które nas bezpośrednio nie dotyczą, ale na które mamy wpływ jako społeczeństwo. Czy jesteśmy tego świadomi czy nie.

Nie zadowolę tą książką ani tych, którzy określają ADHD jako coś potwornego, ani tych, którzy uważają je za boski dar. To nie jest też z pewnością książka dla osób uparcie twierdzących, że ADHD to spisek przemysłu farmaceutycznego.

Jest to książka dla tych, którzy chcą wiedzieć więcej; dla osób pragnących się zmierzyć z ADHD, dysponując odpowiednią wiedzą. Jestem przekonana, że uprzedzenia, brakujące diagnozy i często związane z tym życie w cierpieniu są pokłosiem przede wszystkim jednej rzeczy: niewiedzy. To nie jakaś podświadoma potrzeba skłania większość ludzi do postrzegania ADHD jako czegoś, przez co człowiek jest głośny, męczący, rozkojarzony, zapominalski i ma w każdej sytuacji jakąś wymówkę. ADHD jest wielowymiarowe i może wpływać absolutnie na wszystko, począwszy

od ocen w szkole i życia zawodowego, przez nawyki żywieniowe i życie erotyczne, aż po pewność siebie, stan konta czy urządzenie mieszkania. Kto raz to pojmie, nigdy więcej nie powie ani nawet nie pomyśli, że ADHD to tylko słowo mające na celu opisanie *n i e z n o ś n y c h* dzieci. Dlatego chciałam, żeby ta książka stała się punktem wyjścia dla tych wszystkich, którzy naprawdę chcą lepiej zrozumieć ludzi z ADHD, a być może, bez najmniejszego ostrzeżenia (częściowo lub całkowicie), zobaczą w niej siebie. *Lunapark w głowie* ma być po prostu lekturą dla ludzi chcących wyzbyć się stereotypów, słuchać innych i gotowych na to, że różnorodność wykracza poza sprawy dostrzegane gołym okiem.