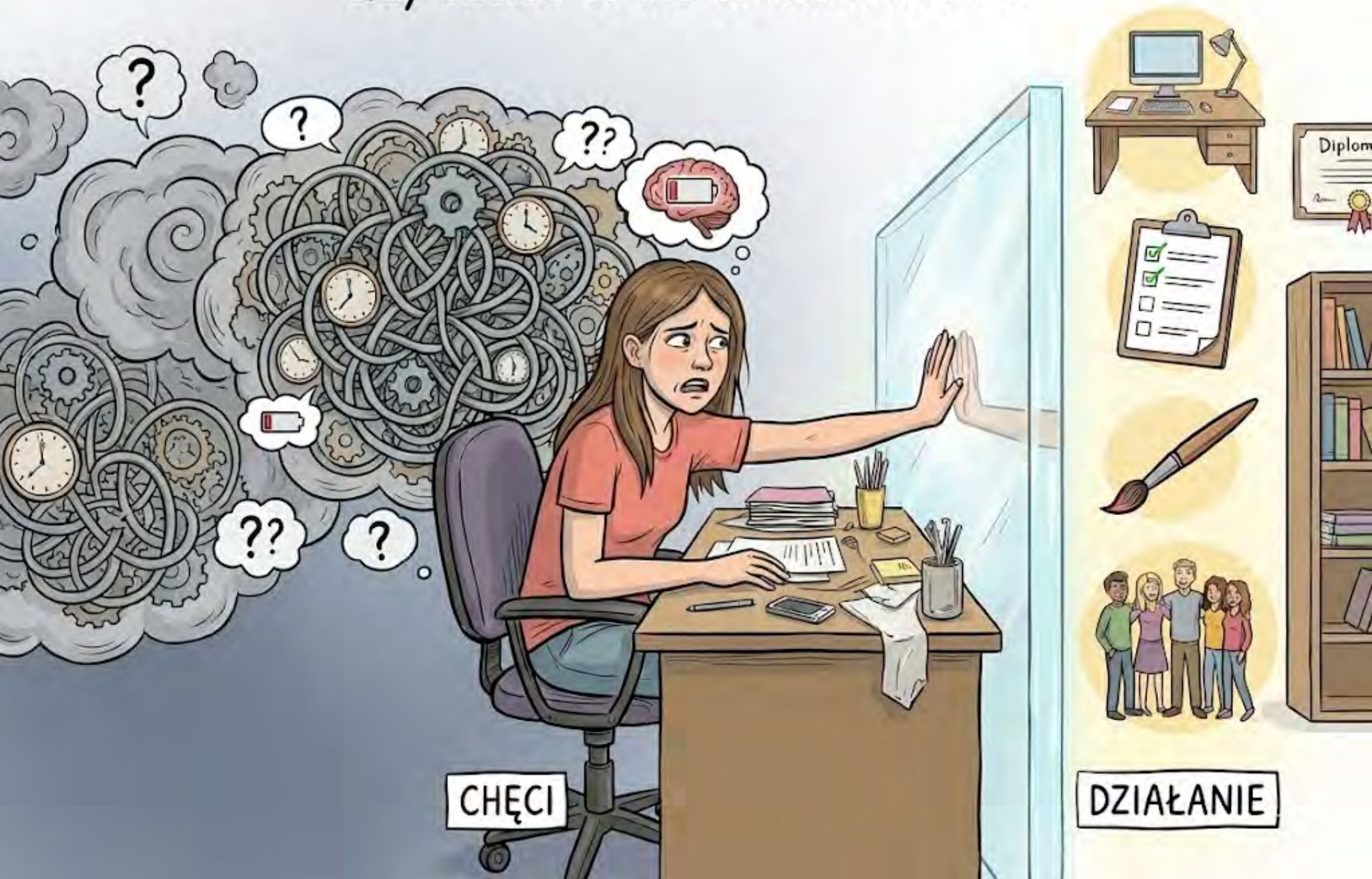


DYSFUNKCJA WYKONAWCZA

Gdy chcieć to nie to samo co móc



ILUSTROWANY SŁOWNIK ADHD

1. Awaria systemu zarządzania (brak szefowej)



Dysfunkcja wykonawcza to stan, w którym **w mózgu szwankuje „system zarządzania”**, przypominając firmę, w której szefowa udała się na urlop i zostawiła pracowników bez nadzoru oraz instrukcji działania.

Mimo że posiadasz inteligencję i umiejętności, brakuje mechanizmu, który by skutecznie koordynował i organizował te zasoby. To sprawia, że dokładnie wiesz, co powinnaś zrobić, ale **nie potrafisz się do tego zmusić**.



2. Niewidzialna ściana



To niewidzialna ściana oddzielająca szczerą chęć od działania, co odróżnia to zaburzenie od lenistwa – **osoba z dysfunkcją wykonawczą często cierpi i czuje winę** z powodu swojej niemocy, podczas gdy lenistwo jest wyborem odpoczynku.



3. Ślepotą czasową, zapominanie i problemy z priorytetami

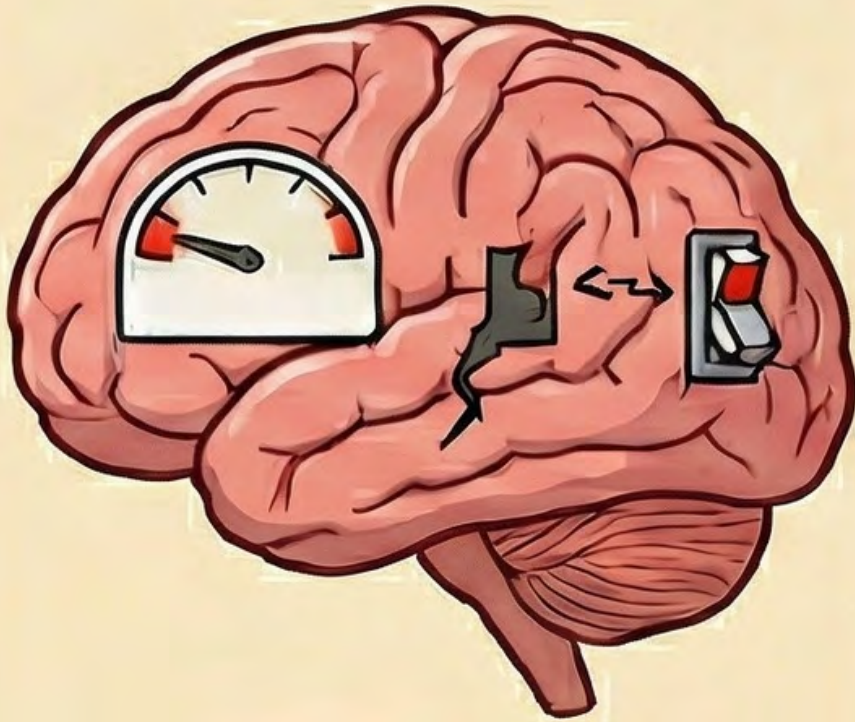


W praktyce przekłada się to na codzienne trudności z „zapłonem” (rozpoczynaniem zadań), tzw. ślepotą czasową (brakiem wyczucia upływu czasu) oraz problemami z pamięcią roboczą, przez co np. zapominasz, po co wszedłeś do pokoju.

Mózg ma trudność z odróżnieniem rzeczy ważnych od błahych, co prowadzi do chaosu w priorytetach i paraliżu decyzyjnego, a emocje często wybuchają gwałtownie bez filtra.



4. To nie lenistwo
(to neurologia, a nie
charakter)



~~LENISTWO~~

BLOKADA
NEUROLOGICZNA



Lenistwo to całkiem przyjemny stan, w którym dość świadomie wybierasz odpoczynek, natomiast **dysfunkcja wykonawcza to męcząca blokada**, gdzie mimo szczerych chęci nie potrafisz zmusić się do działania, co rodzi frustrację i poczucie winy.

To nie wada charakteru, lecz neurologiczny niedobór dopaminy, który sprawia, że **Twój mózg nie może „odpalić silnika”**, mimo że doskonale wiesz, co masz zrobić.

Dysforia wrażliwa na odrzucenie (RSD)

Gdy odrzucenie boli bardzo, ale to bardzo

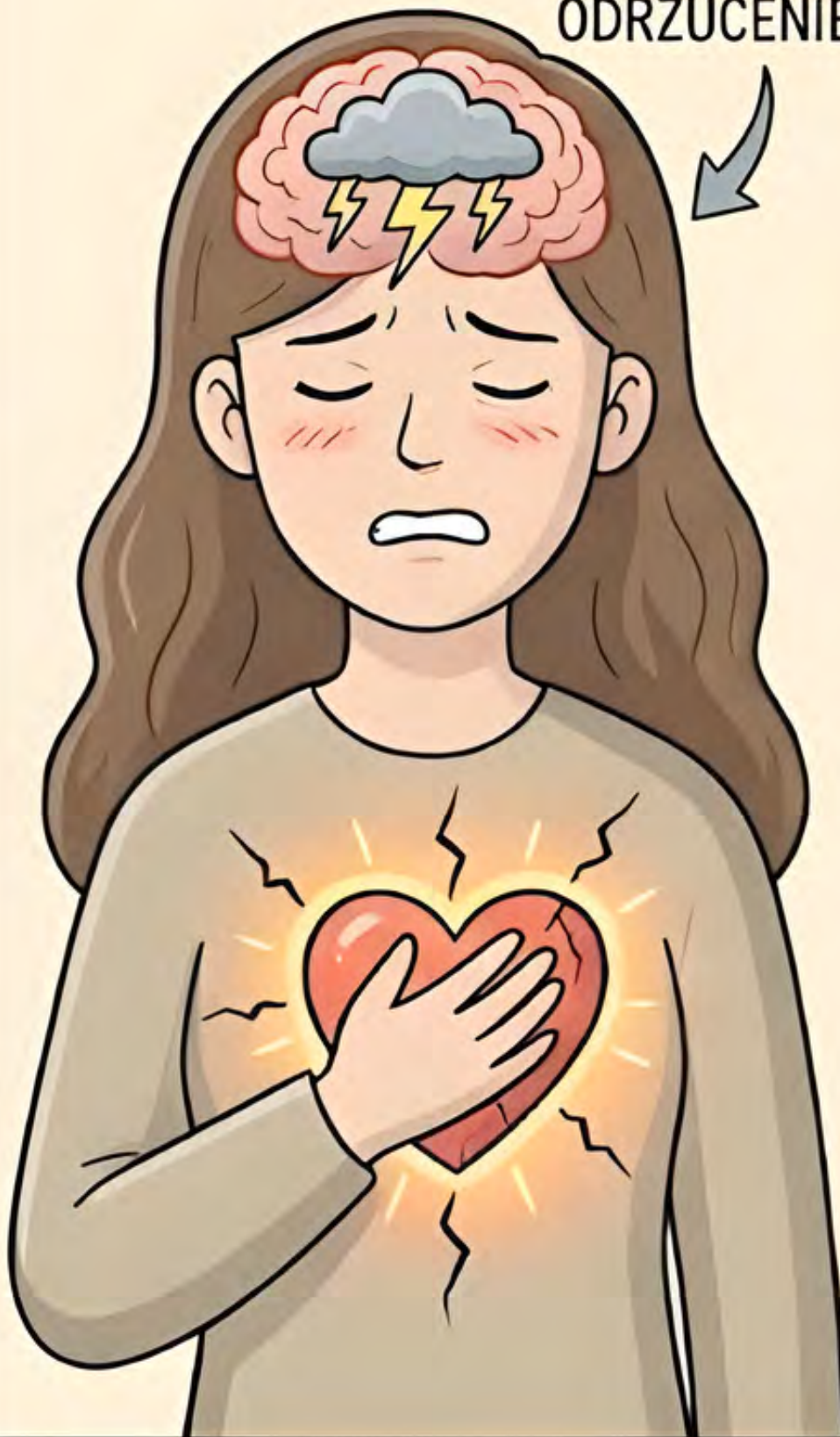


ILUSTROWANY SŁOWNIK ADHD

odcinek 2.

1. EKSTREMALNA WRAŻLIWOŚĆ (FIZYCZNY BÓL EMOCJONALNY)

POSTRZEGANE
ODRZUCENIE



RSD nie jest wprawdzie terminem **oficjalnie uznanym w klasyfikacjach diagnostycznych**, niemniej jest opisywane w literaturze naukowej i zdaniem wielu osób dobrze opisuje to, czego doświadcza część osób z ADHD.

Dla osób z RSD odrzucenie (nawet błędnie postrzegane) nie jest po prostu przykrością, ale wywołuje **reakcję przypominającą fizyczny ból**.

W mózgu rozpętuje się gwałtowna emocjonalna burza, która jest **obezwładniająca i trudna do opanowania**. W takim stanie trudno o racjonalny osąd sytuacji, czy ktoś naprawdę nas odrzucił.



2. WZMACNIACZ REAKCJI (NADINTERPRETACJA SYGNAŁÓW)



Mózg z RSD działa jak wadliwy wzmacniacz, który **drastycznie wyolbrzymia nawet neutralne sygnały**, dwuznaczne gesty lub drobne uwagi. Błaha sytuacja, jak otrzymanie krótkiej wiadomości „OK.” (tak, tak, z kropką) jest interpretowane jako druzgocąca krytyka i totalna życiowa porażka.



3. TO NIE TYLKO SMUTEK (GALERIA REAKCJI RSD)

NATYCHMIASTOWY
ZJAZD



PANIKA



UCIECZKA LUB ATAK



Objawy RSD wykraczają daleko poza zwykły smutek, często przybierając formę nagłego, głębokiego "zjazdu" nastroju lub paraliżującego ataku paniki. W odpowiedzi na ból często **uruchamia się też mechanizm obronny**, prowadzący do ucieczki z sytuacji lub agresywnego ataku w samoobronie. Skutkować to może także zalaniem drugiej osoby swoim lękiem, oskarżaniem jej i domaganiem się akceptacji lub zapewnień.



4. APTECZKA RSD (CO POMAGA?)



ODCZEKAJ
FAŁĘ EMOCJI



WERYFIKUJ
FAKTY



TO CHEMIA MÓZGU,
DA SIĘ TYM ZARZĄDZAĆ

Kluczowym narzędziem radzenia sobie jest **nauka mentalnego "wciskania pauzy"**, aby przeczekać najsilniejszą falę emocji i zweryfikować fakty (np. pytając wprost), zamiast reagować impulsywnie.

Niezwykle ważne jest ciągłe przypominanie sobie, że **ten intensywny stan to wynik specyficznej chemii mózgu**, a nie obiektywna prawda o naszej wartości. Da się tym zarządzać!



- Termin RSD został spopularyzowany przez dr. **Williama Dodsona**, specjalistę w dziedzinie ADHD.
- Termin RSD jest **kontrowersyjny** – niektórzy eksperci uważają, że nie jest to termin uznany naukowo i lepiej opisuje to dysregulacja emocjonalna typowa dla ADHD.
- RSD obejmuje także intensywną reakcję na **własne błędy i "odrzućcie przez siebie"** – np. “zapomniałam o spotkaniu, więc jestem beznadziejna”.
- Pomocne mogą być **techniki uziemiające i mindfulness**, które pomagają wrócić do "tu i teraz".
- Rozmowa z **zaufaną osobą**, która zna Ciebie i Twoją sytuację, może pomóc zweryfikować, czy odrzućcie jest rzeczywiste.
- Niektórym osobom z RSD pomaga **farmakoterapia**.
- **Terapia CBT/DBT** uczy rozpoznawania zniekształconych myśli i budowania odporności emocjonalnej.
- **Dziennik sukcesów** pomaga przypominać sobie o własnej wartości w trudnych momentach.



Dysforia wrażliwa na odrzucenie (RSD)

Gdy odrzucenie boli bardzo, ale to bardzo



ILUSTROWANY SŁOWNIK ADHD



STIMMING W ADHD

To nie jest zwykłe wiercenie się

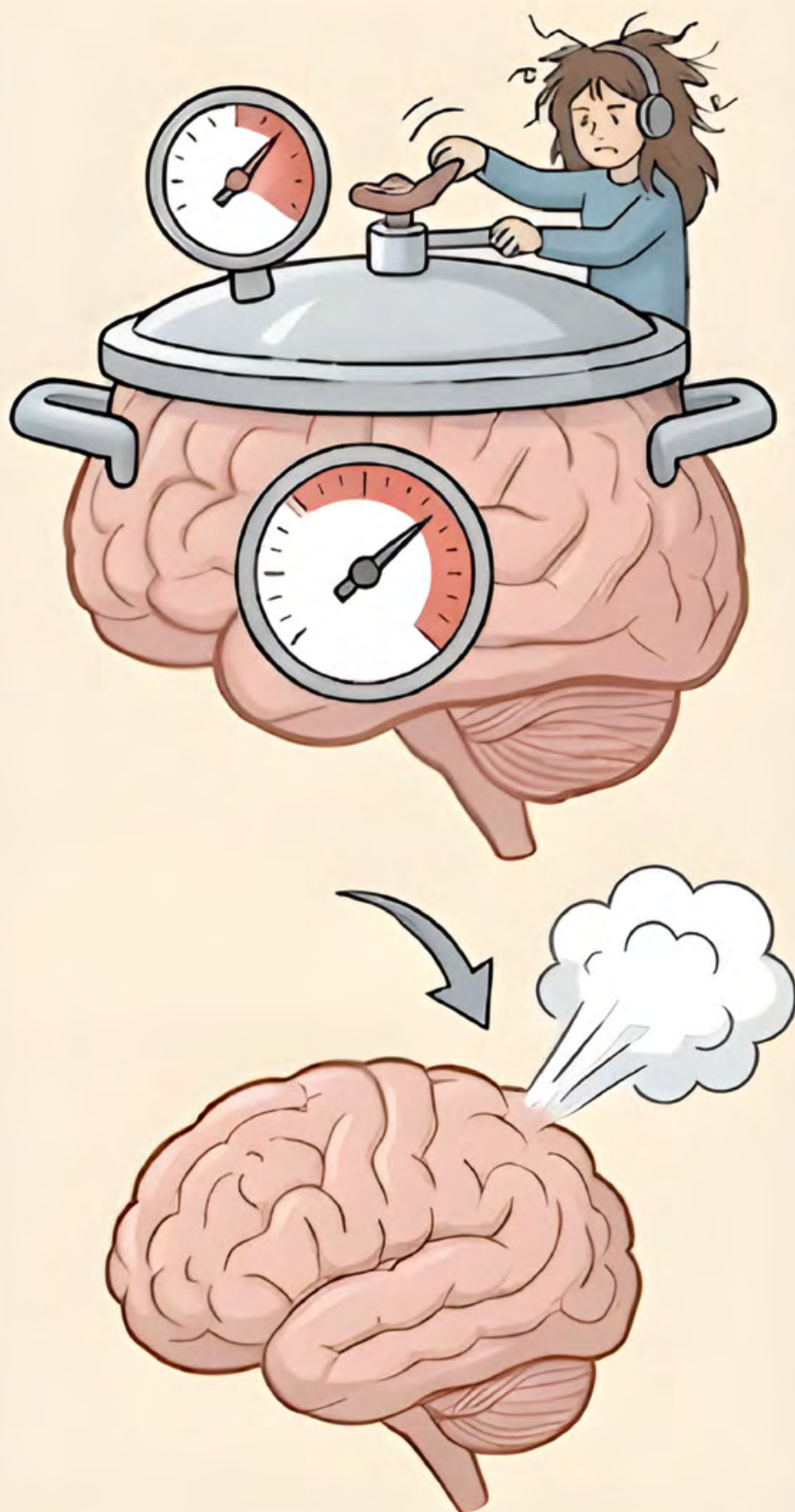


ILUSTROWANY SŁOWNIK ADHD

odcinek 3.



I. REGULACJA DOPAMINY



Mózg osób z ADHD zmaga się z **nierównowagą dopaminy**, przez co trudniej mu radzić sobie ze stresem i nudą – wewnętrzne ciśnienie wówczas niebezpiecznie rośnie.

Dla niektórych *stimming* działa wtedy jak zawór bezpieczeństwa, pozwalając **„upuścić parę”** i zapobiec wybuchowi.



2. RÓWNOWAGA SENSORYCZNA



Osoby z ADHD używają stymingu jak wewnętrznej konsoli mikserskiej, aby **dostroić się do otoczenia**.

Zachowania te pomagają wyciszyć się w hałasie lub, przeciwnie, dostarczyć sobie stymulacji w momentach nudy i niedostymulowania.



3. FORMY STIMMINGU

BAZGRANIE



WIERCENIE
SIĘ



NUCENIE



FIDGETING

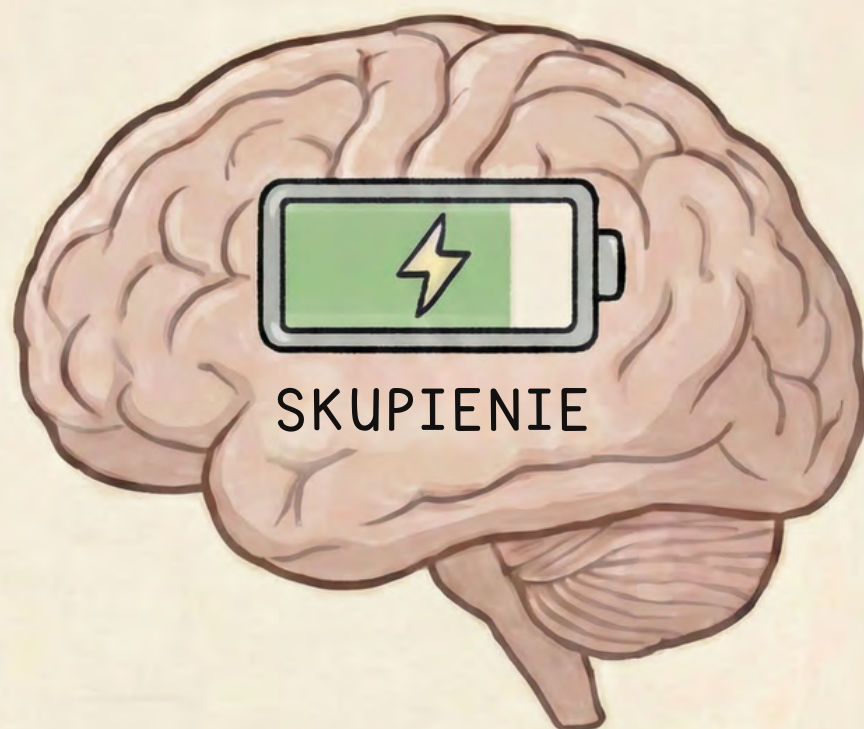


Autostymulacja przybiera najróżniejsze, mniej lub bardziej dyskretne formy i bywa mylnie brana za **wiercenie się lub „nerwowe nawyki”**.

Może to być rytmiczne trzęsienie nogą pod biurkiem, bazgranie, zabawa przedmiotami (*fidgeting*), powtarzanie dźwięków, słów czy melodii, a także gryzienie warg, skubanie skóry czy żucie wnętrza policzków – te ostatnie mogą być szkodliwe.



4. NEUROLOGICZNA POTRZEBA, A NIE DZIWACTWO



PROCES
NEUROLOGICZNY

SPOKÓJ
I SKUPIENIE



STIMMING TO WAŻNE
NARZĘDZIE SAMOREGULACJI

Stymming nie jednak jest fanaberią ani „niegrzecznym zachowaniem”, lecz **strategią**, która łąduje mentalne baterie i umożliwia koncentrację.

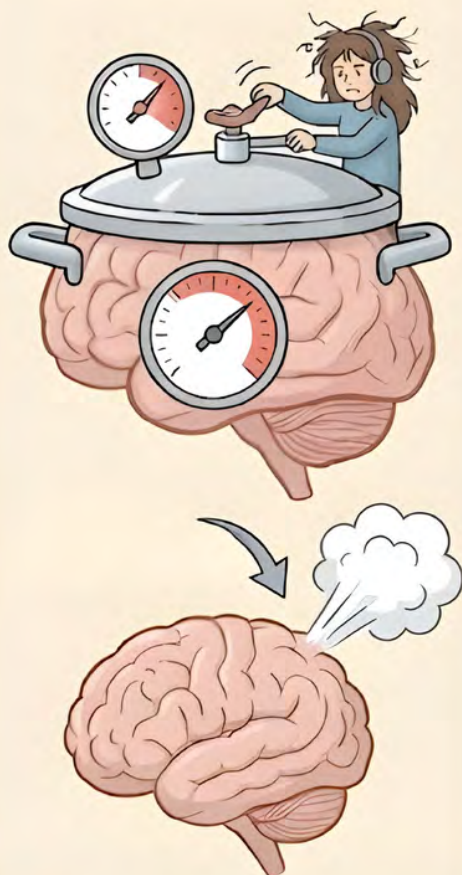
Blokowanie tych zachowań odbiera osobie z ADHD jej najważniejsze narzędzie do samoregulacji i odzyskania spokoju.

Warto pamiętać, że formy stymmingu zmieniają się w czasie – jedne zanikają, inne pojawiają się w odpowiedzi na nowe sytuacje i stresory.

STIMMING W ADHD

To nie jest zwykłe wiercenie się

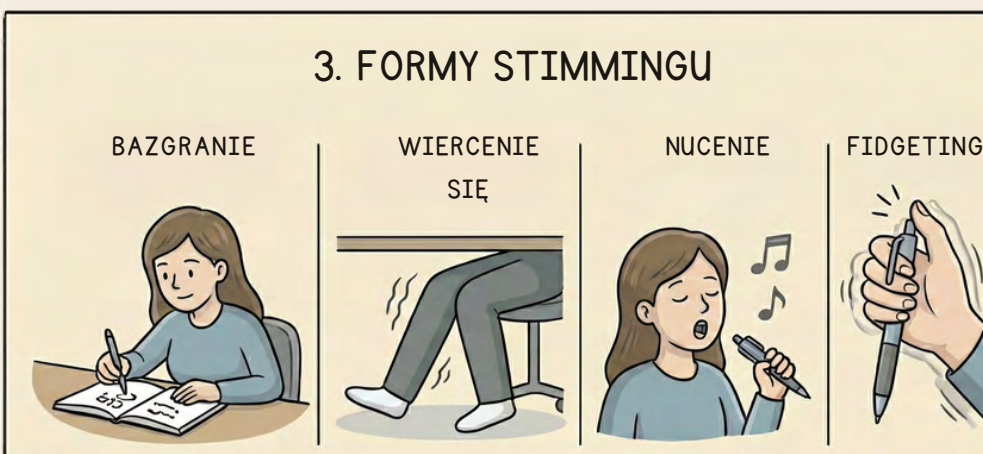
I. REGULACJA DOPAMINY



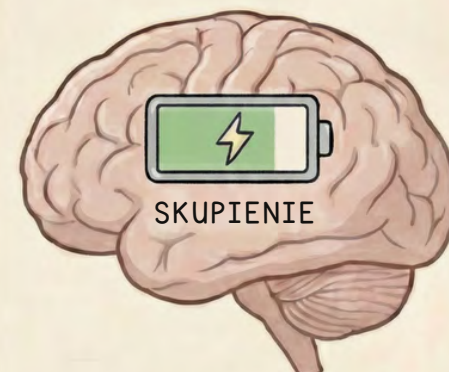
2. RÓWNOWAGA SENSORYCZNA



3. FORMY STIMMINGU

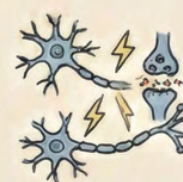


4. NEUROLOGICZNA POTRZEBA, A NIE DZIWAĆTWO



PROCES
NEUROLOGICZNY

SPOKÓJ
I SKUPIENIE

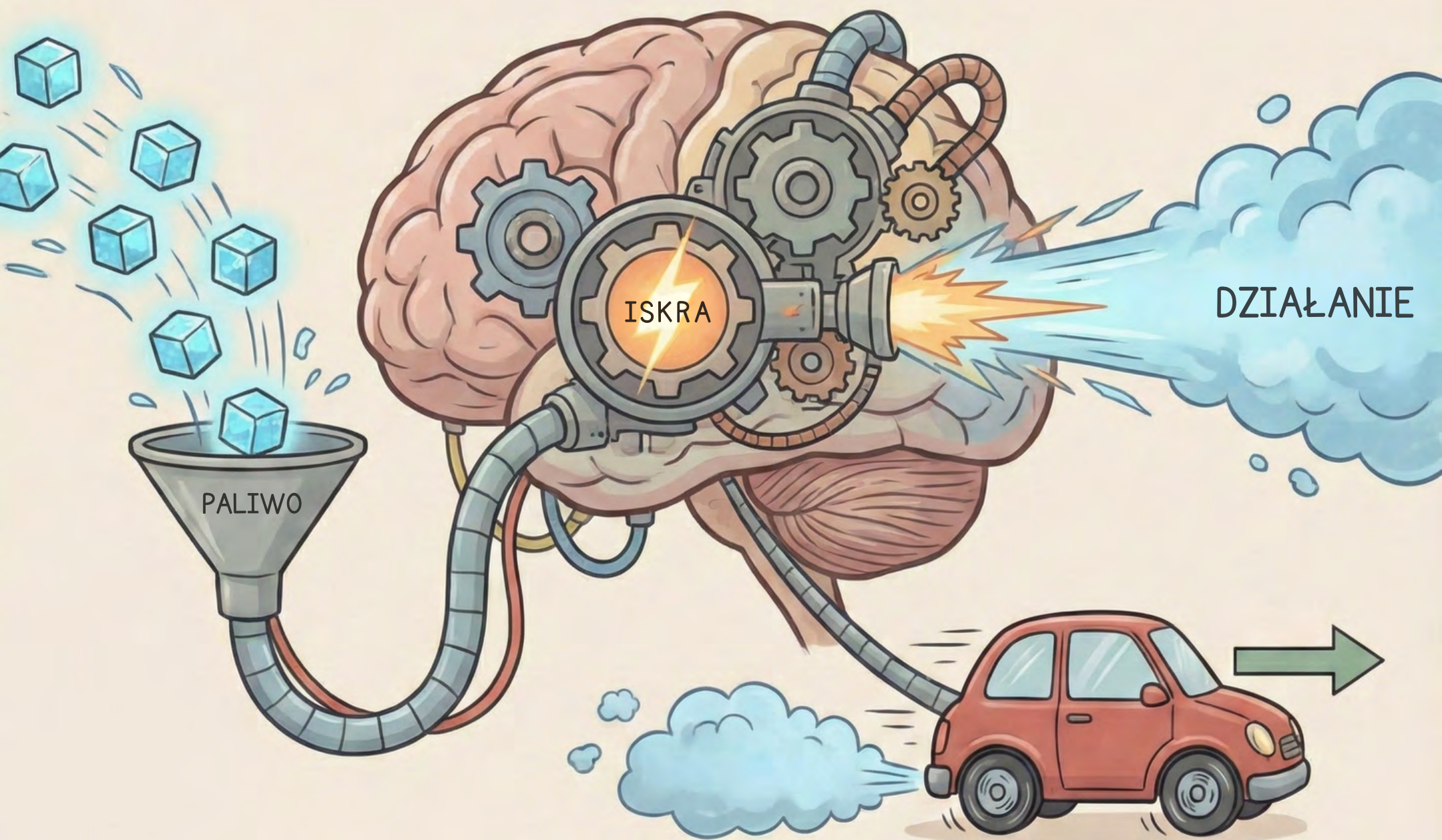


STIMMING TO WAŻNE
NARZĘDZIE SAMOREGULACJI

ILUSTROWANY SŁOWNIK ADHD

DOPAMINA W ADHD

Nie lenistwo, a neurochemia

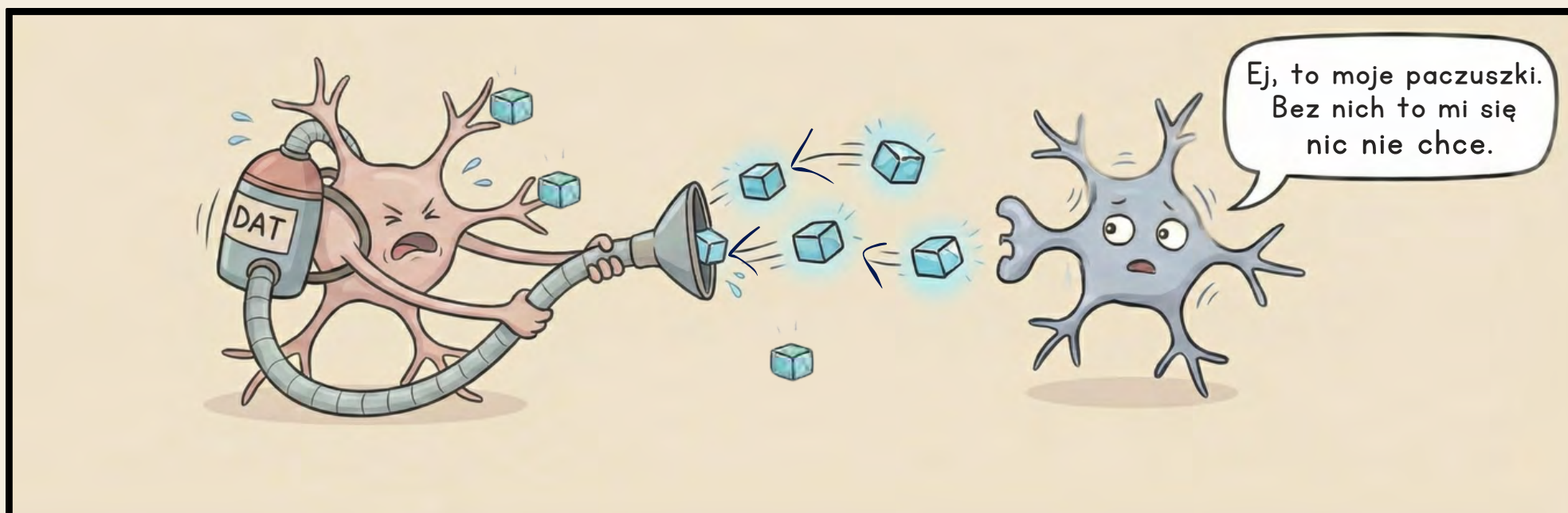


**ILUSTROWANY SŁOWNIK
ADHD**

odcinek 4.



I. NIEOTRZYMANA PRZESYŁKA



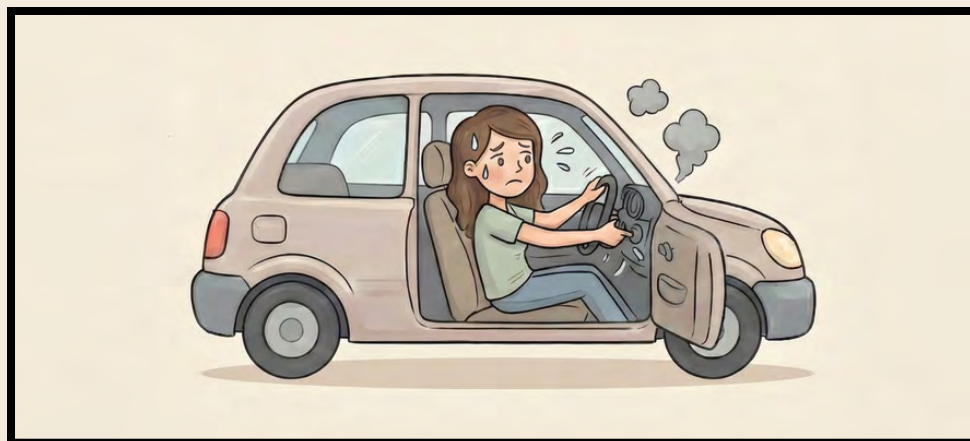
Opisując problemy osób z ADHD, często mówi się o niedoborze dopaminy. Bywa to użytecznym zobrazowaniem problemu, ale od strony naukowej jest to pewne uproszczenie. Nie chodzi o to, że dopaminy jest za mało, ale że **sygnał dopaminergiczny jest osłabiony – czy to przez zbyt szybkie usuwanie, czy przez słabszy odbiór.**

Dopamina przenosi sygnały między neuronami, odpowiadając za motywację i nagrodę. W ADHD ten transport szwankuje. Ten „odkurzacz” to transportery dopaminy (DAT), które w mózgu z ADHD często są nadaktywne i sprzątają neuroprzekaźnik zbyt gorliwie.

Ponadto, w mózgach z ADHD w kluczowych obszarach odpowiedzialnych za planowanie (kora przedczołowa) może być po prostu mniej „skrzynek odbiorczych” (receptorów) gotowych na przyjęcie wiadomości.



2a. ZAWODNY ROZRUSZNIK (Bariera wykonawcza)



Masz kluczyk w stacyjce i chcesz ruszyć, ale **nudne zadanie lub takie, z którego nagroda jest odległa w czasie nie dostarcza "iskry dopaminowej"**. Bez tego, mimo przekręcania kluczyka, silnik motywacji nie zaskakuje i auto stoi w miejscu. Prokrastynacja w tym przypadku nie jest świadomym wyborem niedziałania, lecz neurologiczną blokadą przed jego rozpoczęciem, skoro nie obiecuje ono szybkiej czy atrakcyjnej nagrody.

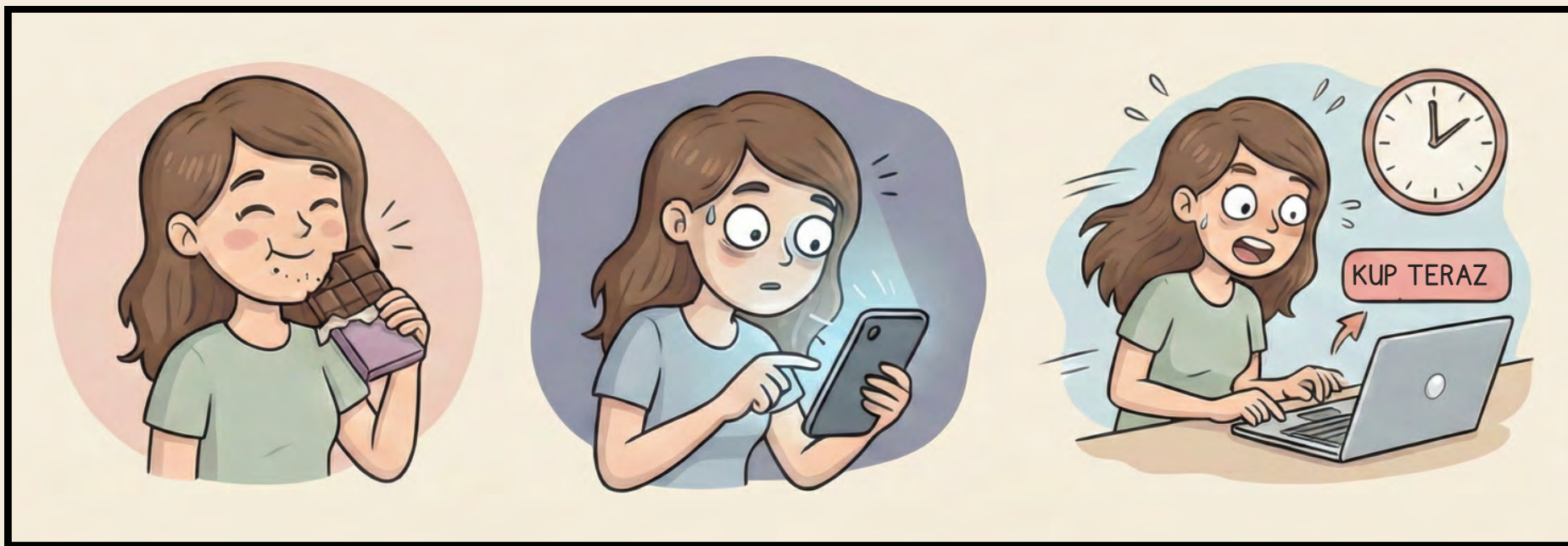
2b. HIPERFOKUS (Tunel dopaminowy)



Drugą stroną tego medalu jest hiperfokus. Fascynujące lub emocjonalnie stymulujące zadania "odpalają" ów mechanizm, umożliwiając **laserową koncentrację i ignorowanie rozpraszaczy**. Jest to stan tak głębokiego pochłonięcia fascynującym zajęciem, że mózg nie chce się od niego oderwać.



3. POLOWANIE NA DOPAMINĘ (Dopamining)



Mózg instynktownie szuka natychmiastowego, silnego strzału dopaminy „tu i teraz” i **podpowiada nam coś, co mu się z tym kojarzy**, m.in. słodczyce, scrollowanie mediów społecznościowych czy zakupy.

Niestety, te “szybkie strzały” **zapewniają jedynie chwilową ulgę**, po której często następuje gwałtowny spadek nastroju i energii. To tworzy błędne koło: mózg szybko domaga się kolejnej dawki, by zniwelować dyskomfort, co napędza ciągłe, kompulsywne poszukiwanie nowych, łatwych bodźców i skutecznie odciąga uwagę od trudniejszych, ale długoterminowo bardziej wartościowych celów.



4. CO MOŻE POMÓC?



Leki stymulujące działają (ważne: nie u wszystkich) jak „zatyczka” do wspomnianego „odkurzacza”, pozwalając **dopaminie zostać dłużej w przestrzeni między neuronami i skuteczniej zadziałać**. Dlatego stymulanty działają paradoksalnie uspokajająco na osoby z ADHD.

Zdrowe „zasilanie” obejmuje też **aktywność fizyczną, angażujące pasje oraz dzielenie dużych zadań na małe kroki**, by częściej odczuwać satysfakcję z ich ukończenia.

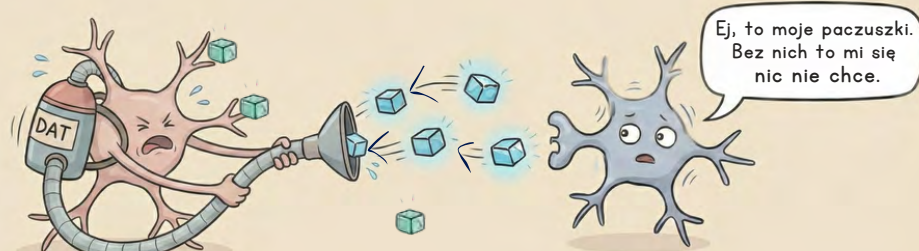


DOPAMINA W ADHD

Nie lenistwo, a neurochemia

PODSUMOWANIE

I. NIEOTRZYMANA PRZESYŁKA



Mózg z ADHD ma problem z przekazywaniem dopaminy, przez co trudniej mu rozpoznać, że coś jest warte wysiłku. Szczególnie gdy...

3. POLOWANIE NA DOPAMINĘ (Dopamining)



Słodycze



Scrollowanie



Impulsywne zakupy

"Głód" dopaminy zmusza mózg do poszukiwania szybkich przyjemności, co przynosi tylko chwilową ulgę i tworzy błędne koło odciągające od ważnych celów.

2a. ZAWODNY ROZRUSZNIK (Bariera wykonawcza)



...nagroda jest nieokreślona lub odległa w czasie. Przez to ma problem, żeby „odpalić” przy pewnych zadaniach, ale gdy coś go zaciekawi, wpada w stan totalnego skupienia.

2b. HIPERFOKUS (Tunel dopaminowy)



4. CO MOŻE POMÓC?

Ćwiczenia

Leki

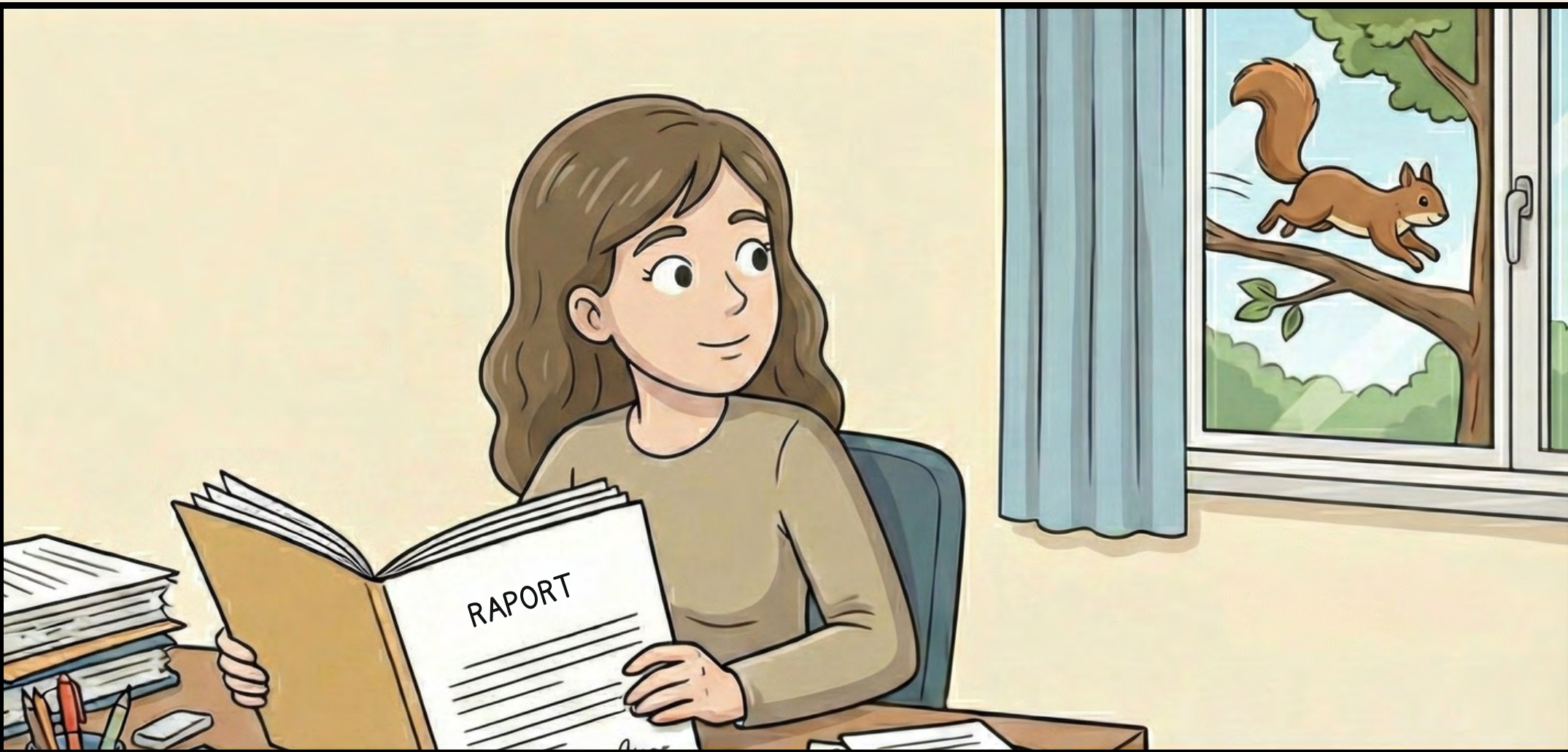
Pasje



Leki działają jak „zatyczka” pozwalająca dopaminie skutecznie pracować, a dodatkowym wsparciem są ruch, pasje i dzielenie zadań na mniejsze części.

SQUIRRELLING (WIEWIÓRKOWANIE)

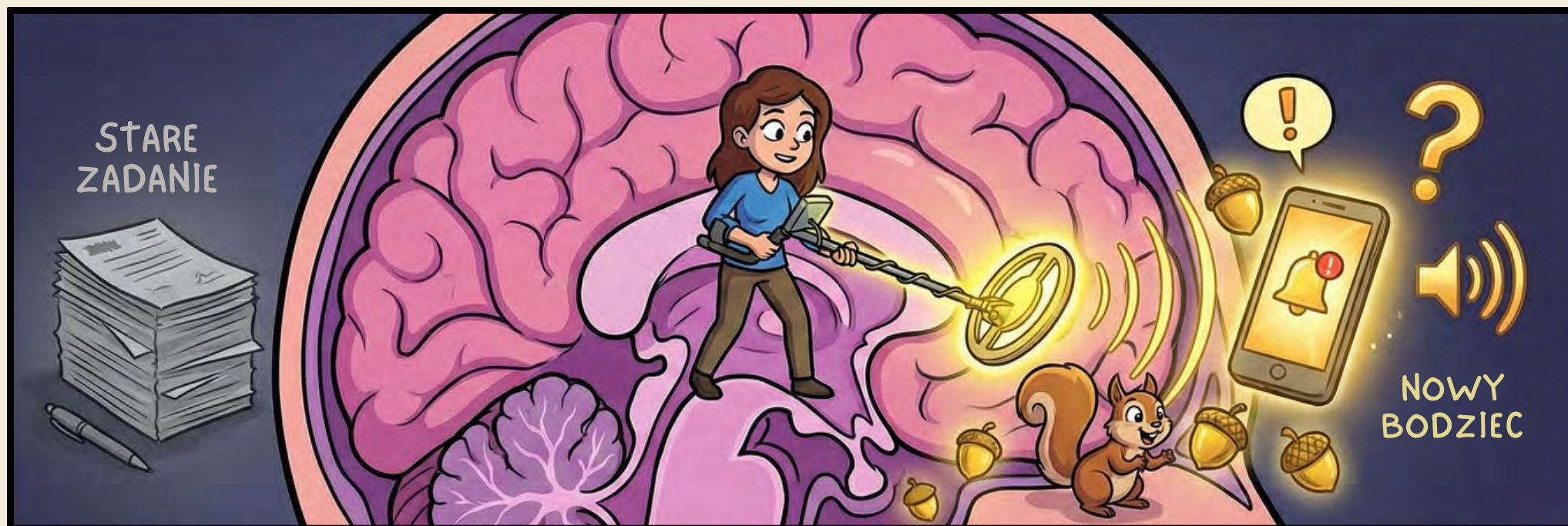
Gdy nowe jest ciekawsze niż to, co już robisz



ILUSTROWANY SŁOWNIK ADHD



I. POSZUKIWACZ DOPAMINY

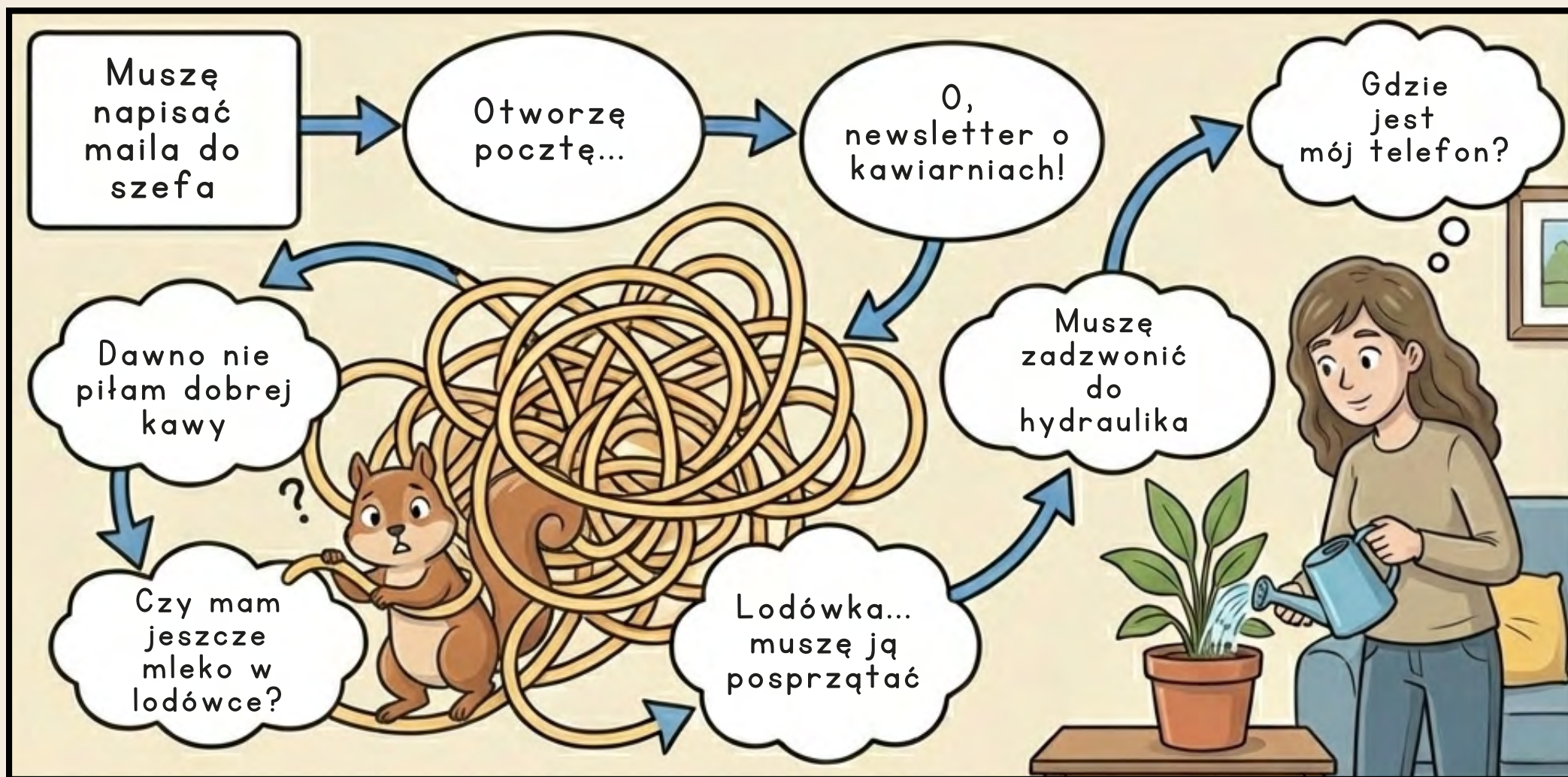


Squirrelling (z ang, *squirrel* – wiewiórka) to występujące w języku angielskim określenie nagłego przerwania uwagi na nowy obiekt. To moment, w którym Twój mózg woła: „a może to będzie ciekawsze!”, porzucając to, czym zajmował się chwilę wcześniej.

To nie jest zwykłe „rozkojarzenie”. Mózg z ADHD ma chroniczny **problem z dopaminą**. Przez to działa jak radar nastawiony na nowość. Bieżące, żmudne zadanie (np. czytanie raportu) nie dostarcza stymulacji. Gdy pojawia się cokolwiek nowego – dźwięk, coś w polu widzenia, nowa idea – Twój mózg instynktownie przerzuca uwagę w tamtą stronę, bo nowy bodziec silniej aktywuje dopaminowy impuls do działania.



2. WEWNĘTRZNE WIEWIÓRKOWANIE



Squirrelling to nie tylko reagowanie na to, co widzisz. To także **wewnętrzne skakanie po skojarzeniach**. Jedna myśl pociąga za sobą drugą, tworząc długi łańcuch. Dla osoby z zewnątrz wygląda to na chaos. Dla Ciebie to logiczna (choć niekiedy męcząca) podróż od jednego skojarzenia do drugiego. Bywa, że **kończysz w zupełnie innym miejscu, niż zaczęłaś**, zapominając o pierwotnym zamiśle.



3. BLASKI I CIENIE

WYCZERPANIE



KREATYWNOŚĆ



Taka skłonność mózgu ADHD wiąże się z **kosztami i korzyściami**. Z jednej strony mamy mnóstwo "rozgrzebanych", lecz nieskończonych spraw, poczucie bycia niesłownym, zmęczenie ciągłym biegiem myśli.

Ale efektem tego może być też **wysoka kreatywność**, która cechuje część osób z ADHD. Nasze mózgi łączą fakty, których inni nie widzą, bo "rozpraszają się" czymś pozornie nieistotnym i niepowiązanym, co ostatecznie okazuje się kluczowe.



4. APTECZKA SKUPIENIA



- **Parking pomysłów:** Zamiast podążać za "wiewiórką" (nową myślą), zapisz ją natychmiast w notesie obok i obiecaj sobie, że później do niej wrócisz. To uspokaja mózg, że pomysł nie zginie.
- **Redukcja bodźców:** Zatyczki do uszu, słuchawki z redukcją hałasu, tryb "nie przeszkadzać" w telefonie. Im mniej bodźców dookoła, tym mniej okazji do „zobaczenia wiewiórki”.
- **Biały lub brązowy szum:** Zamiast ciszy, która dla mózgu ADHD bywa męcząca, włącz w tle jednostajny szum. Na niektórych działa on jak „koc akustyczny”, który wygładza myśli i zagłusza impulsy do zmiany zajęcia.
- **Mindfulness:** Pamiętaj, że to Twój układ nerwowy reaguje na nowe bodźce. Nie obwiniaj się za to. Łagodnie przekieruj uwagę z powrotem, tak jak uczy się przy medytacji.



SQUIRRELLING (WIEWIÓRKOWANIE)

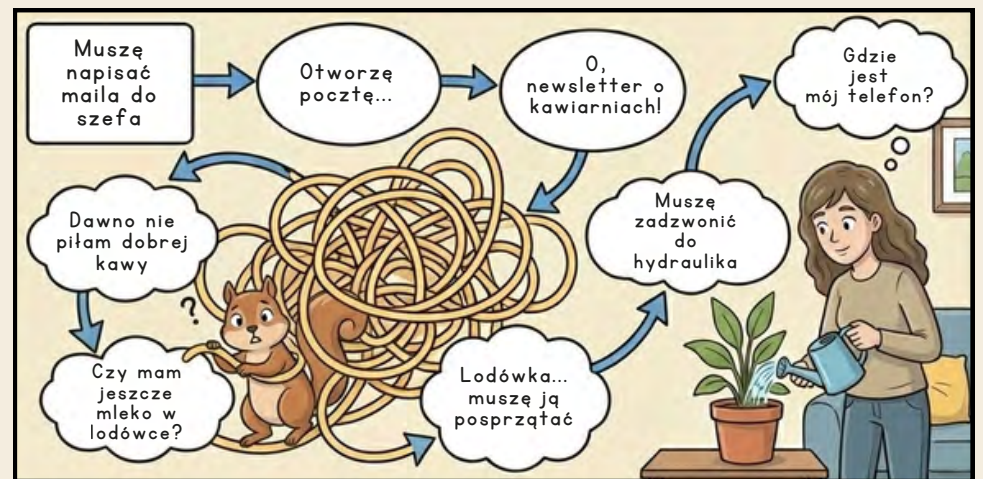
Gdy nowe jest ciekawsze niż to, co już robisz

1. POSZUKIWACZ DOPAMINY



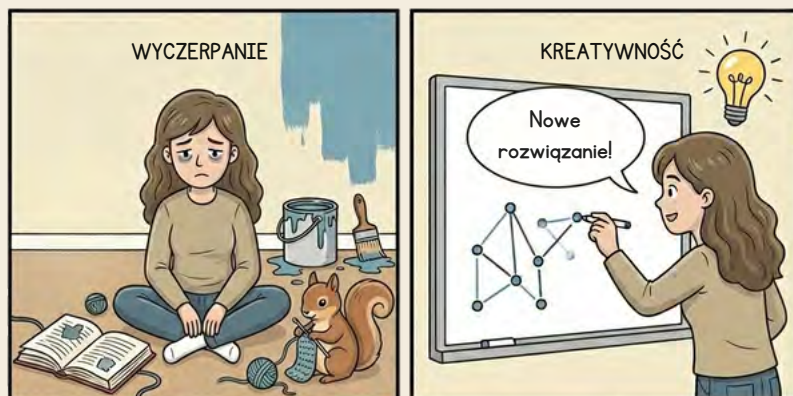
Mózg z ADHD reaguje silniej na nowe bodźce, bo aktywują one dopaminowy impuls do działania mocniej niż nudne, bieżące zadanie.

2. WEWNĘTRZNE WIEWIÓRKOWANIE



Wiewiórkowanie wydarza się też w głowie – jedna myśl ciągnie następną, aż zapominasz, od czego zaczęłaś.

3. BLASKI I CIENIE



Ta sama cecha, która powoduje rozgrzebane projekty, odpowiada też za kreatywność i łączenie pozornie niepowiązanych faktów.



4. APTECZKA SKUPIENIA



Są praktyczne strategie, które mogą pomóc w zmniejszeniu negatywnego wpływu wiewiórkowania.

RUMINACJE

Gdy myśli kręcą się w kółko i nie dają spokoju



ILUSTROWANY SŁOWNIK ADHD



I. ZACIĘTA PŁYTA W TWOJEJ GŁOWIE



Ruminacje to stan, w którym mózg zachowuje się jak zacięta płyta gramofonowa. Zamiast przetwarzać informacje i iść dalej, „igła uwagi” **utyka w jednym, bolesnym miejscu i płyta się zacina.**

Te natrętne, powracające myśli dotyczą negatywnych zdarzeń, **porażek lub zmartwień o przyszłość.** Mimo że są męczące i nieproduktywne, niemal nie da się ich „wyłączyć” czy „zmienić utwór na inny”. Może to siać spustoszenie w naszej psychice.



2. UTKNIĘCIE W MYŚLACH

MUZEUM PORAŻEK



Ruminujący mózg utknął w mrocznych przestrzeniach pełnych negatywnych doświadczeń i emocji. Czasami jest to **Muzeum Porażek**, w którym rozpamiętuje coś, czego już zmienić nie może. A niekiedy wybiera się do **Kina Katastroficznego**, gdzie grają hity takie jak „To właśnie porażka”, „Titanic panic” czy „Smutek i upokorzenie”.

KINO KATASTROFICZNE

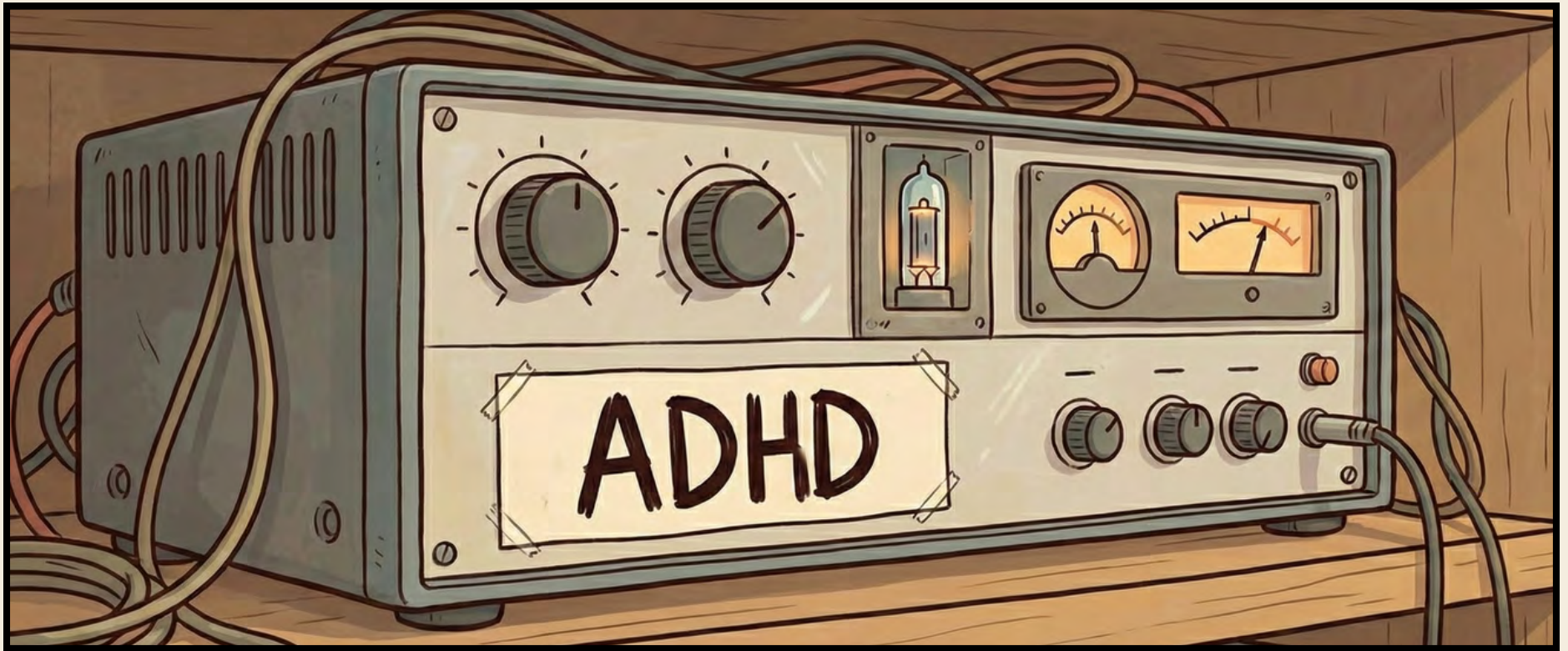


Ruminacje to bierne rozpamiętywanie, które odrywa cię od tu i teraz, **nie oferując żadnych rozwiązań.**

Ruminacje podszywają się pod rozwiązywanie problemów, ale tak naprawdę to błędne koło – im dłużej myślimy, tym gorzej się czujemy, a im gorzej się czujemy, tym trudniej przestać myśleć. Uzależniają nasz mózg i stają się niezdrowym nawykiem. Skutkuje to większym ryzykiem objawów depresyjnych, lękowych i **ogólnie gorszym dobrostanem psychicznym.**



3. RUMINACJE A ADHD



ADHD wiąże się z **trudnościami w samoregulacji emocji**: częstsze są silne, negatywne emocje, niski próg frustracji i huśtawki nastroju, co zwiększa tendencję do „utknięcia” w myślach. U wielu osób z ADHD dochodzi też **„dysforia wrażliwa na odrzucenie”** (RSD) – silna reaktywność na realne lub wyobrażone odrzucenie, która łatwo uruchamia spiralę ruminacji. Osoba z ADHD może wielokrotnie odtwarzać w głowie sytuacje, w których czuła się skrzywdzona, skrytykowana lub zawstydzona, albo przewidywać, że w przyszłości wydarzy się to ponownie. Lęk przejmuje wręcz kontrolę. Utrudnia to koncentrację na zadaniach, „zjada” zasoby uwagi i nasila prokrastynację, bo umysł wciąż wraca do tych samych myśli.



4. RUMINACJA TO NIE TO SAMO CO AUTOREFLEKSJA



← RUMINACJE

VS.



AUTOREFLEKSJA →

Zdrowa autorefleksja to **analiza nastawiona na przyszłość i rozwiązania** – prowadzi do konkretnych wniosków lub planu działania. Zadajesz sobie pytania: „Jak to naprawić?” i „Czego mnie to nauczyło?”. Po takiej refleksji możesz podjąć działania.

Ruminacje to **męczące „przeżuwanie” myśli bez celu i bez końca**. To pytania w stylu: „Dlaczego ja?”, „Po co to powiedziałam?”, „Co jest ze mną nie tak?”. W przeciwieństwie do refleksji, ruminacje nie przynoszą ani rozwiązań, ani ulgi – tylko pogłębiają frustrację i poczucie bezradności. To pułapka myślowa, nie narzędzie rozwoju.

Jak je rozróżnić? Ruminacje kręcą się w kółko jak zacięta płyta, a refleksje przynoszą wnioski i pomysły. Jeśli po godzinie myślenia o tym samym nie masz planu, tylko ból głowy i gorszy nastrój – to znak, że wpadłaś w ruminacje.



5. CO MOŻE POMÓC?



Ruminacji nie można pozostawić samych sobie – bardzo wykańczają, a nieleczone mają tendencję do nasilania się i mogą prowadzić do stanów lękowych oraz depresji.

Psychoedukacja to pierwszy krok: samo zrozumienie, czym są ruminacje i jak działają w mózgu z ADHD, odbiera im część mocy. **Farmakoterapia** (tam, gdzie jest możliwa) może dać ulgę. Leki poprawiające funkcje wykonawcze pomagają w „przełączaniu” uwagi, dzięki czemu łatwiej wyrwać się z pętli nieproduktywnych myśli. **Terapia poznawczo-behawioralna** (CBT) oraz jej wariant ukierunkowany na ruminacje (Rumination-Focused CBT) uczą rozpoznawania szkodliwych wzorców, kwestionowania zniekształconych myśli i przełączania się na produktywne strategie reagowania. **Techniki uważności** pomagają zauważyć ruminacje w momencie ich powstawania – bez oceniania i bez „wchodzenia” w nie. Wreszcie, **techniki uziemiające**, takie jak metoda 5-4-3-2-1, mogą przerwać spiralę ruminacji, gdy czujesz, że zaczynasz w nią wpadać. Ważne: te metody działają **najlepiej w połączeniu**. Nie musisz radzić sobie sama – poproś o pomoc specjalistę znającego specyfikę ADHD.



RUMINACJE

Gdy myśli kręcą się w kółko i nie dają spokoju

PODSUMOWANIE

Ruminacje to stan, gdy myśli kręcą się w kółko i nie dają spokoju.



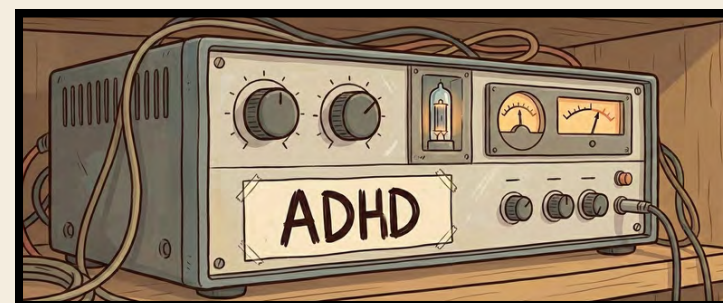
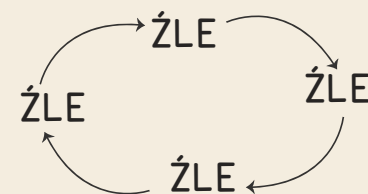
MUZEUM PORAŹEK



KINO KATASTROFICZNE



Ruminujący mózg utyka w Muzeum Porażek lub Kinie Katastroficznym, co tworzy błędne koło pogarszające samopoczucie.



ADHD nasila ruminacje przez trudności w regulacji emocji i RSD, przez co osoby z ADHD wielokrotnie odtwarzają w głowie sytuacje krzywdy, krytyki czy wstydu.

RUMINACJE



Ruminacje to bezcelowe „przeżuwanie” myśli („Dlaczego ja?”), podczas gdy zdrowa autorefleksja prowadzi do konkretnych wniosków i planu działania („Co mogę z tym zrobić?”).

AUTOREFLEKSJA



Pomocne są psychoedukacja, farmakoterapia, terapia poznawczo-behawioralna, techniki uważności oraz techniki uziemiające – najlepiej stosowane w połączeniu pod opieką specjalisty.