

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav speciálněpedagogických studií

Diplomová práce

Bc. Štěpánka Sováková

Poruchy aktivity a pozornosti v dospělém věku ve
speciálněpedagogickém kontextu

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Poruchy aktivity a pozornosti v dospělém věku ve speciálněpedagogickém kontextu“ vypracovala samostatně za použití uvedené literatury.

V Loučce dne 17. 6. 2017

.....

Bc. Štěpánka Sováková

Poděkování

Děkuji Mgr. Miluši Hutyrové, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce, za veškeré její rady, konzultace a za její čas, který mi věnovala během zpracování práce.

Obsah

ÚVOD	7
TEORETICKÁ ČÁST	
1 PORUCHY AKTIVITY A POZORNOSTI- ADHD	9
1.1 Vymezení ADHD	9
1.2 Příznaky (symptomy) ADHD	11
1.2.2 Impulzivita	13
1.2.3 Poruchy aktivity	15
1.3 Etiologie (příčiny) vzniku poruchy aktivity a pozornosti	16
2 PORUCHY AKTIVITY A POZORNOSTI V DOSPĚLOSTI	19
2.1 Vymezení termínu dospělost	19
2.2 Poruchy aktivity a pozornosti v dospělosti	21
PRAKTICKÁ ČÁST V KONTEXTU NARATIVNÍM	
3 LIDÉ S PORUCHOU AKTIVITY A POZORNOSTI V PŘÍBĚZÍCH	27
3.1 Cíle výzkumného šetření	27
3.2 Metody šetření	28
3.2.1 Narativní kontext	29
3.3 Charakteristika vzorku šetření	29
4 ŽIVOTNÍ PŘÍBĚHY ÚČASTNÍKŮ	31
4.1 Životní příběh Anny	31

4.1.1 Vlastní pozorování.....	34
4.1.2 Rozbor životního příběhu, hledání unikátní epizody	35
4.2 Životní příběh Bedřicha	36
4.2.1 Vlastní pozorování.....	38
4.2.2 Rozbor životního příběhu, hledání unikátní epizody	39
4.3 Životní příběh Cyrila.....	40
4.3.1 Vlastní pozorování.....	43
4.3.2 Rozbor životního příběhu, hledání unikátní epizody	45
4.4 Životní příběh Daniely	45
4.4.1 Vlastní pozorování.....	48
4.4.2 Rozbor životního příběhu, hledání unikátní epizody	50
4.5 Životní příběh Evžena	51
4.5.1 Vlastní pozorování.....	53
4.5.2 Rozbor životního příběhu, hledání unikátní epizody	54
4.6 Životní příběh Františka.....	55
4.6.1 Vlastní pozorování.....	58
4.6.2 Rozbor životního příběhu, hledání unikátní epizody	59
5 KOMPARACE ŽIVOTNÍCH PŘÍBĚHŮ	61
6 DISKUZE A ZÁVĚR PRAKTICKÉ ČÁSTI	66
ZÁVĚR	69

SEZNAM LITERATURY71

ANOTACE

ÚVOD

Porucha aktivity a pozornosti – v současné době je tato problematika stále častěji diskutovaným tématem. Vyskytuje se čím dál více dětí, dospívajících a dospělých, kterým byla porucha diagnostikována. Mnoho jedinců z řad široké veřejnosti neví, že se tato porucha může vyskytovat i u osob dospělého věku. Až v posledních letech odborníci píší a mluví o tom, že se tato porucha vyskytuje nejen u dětí, ale i u mnohých dospělých jedinců. Dříve se o této poruše příliš nehovořilo, nyní se dostávají poznatky týkající se tohoto problému více i k laické veřejnosti. Nejčastěji je porucha aktivity a pozornosti diagnostikována v dětském věku, nemusí to být ale pravidlem. Vyskytují se i jedinci, u kterých se porucha aktivity a pozornosti projevila později.

Téma „Poruchy aktivity a pozornosti ve speciálněpedagogickém kontextu“ bylo zvoleno z důvodu nám velmi blízké problematiky. Chceme díky této práci zjistit, jak se porucha aktivity a pozornosti manifestuje u osob dospělého věku. V minulosti jsem pracovala s dítětem, kterému byla tato porucha diagnostikována. Byla to práce náročná, přesto všechno velmi zajímavá. I z toho důvodu jsem si zvolila právě tematiku týkající se této poruchy u osob dospělých. Chtěli bychom prostřednictvím této práce prozkoumat, jak a v čem všem může porucha aktivity a pozornosti ovlivňovat život dospělého jedince. Nezaměřujeme se pouze na negativa, přesto že si každý pod pojmem porucha představí něco negativního. Společně s účastníky se soustředíme i na jejich úspěšné životní epizody.

V praktické části diplomové práce pracujeme pomocí narativní analýzy s životními příběhy jednotlivých účastníků. Hledáme v jejich vyprávěných příbězích, jak je porucha aktivity a pozornosti ovlivňuje po celý život i v dospělém věku. Sami jedinci hovoří o tom, v čem si myslí, že porucha zasahuje do jejich života.

Cílem diplomové práce je poukázat na to, že se porucha aktivity a pozornosti opravdu vyskytuje i u dospělých jedinců a ani v tomto věku by její projevy neměly být podceňovány. Osoby trpící touto poruchou si samy uvědomují, ve kterých oblastech života je porucha nejvíce ovlivňuje. Snažíme se o to, aby účastníci byli schopni, ve svých příbězích nalézt unikátní epizody jejich života. Tím rozumíme něco, co se jim v životě zdařilo, co považují za úspěch. Pro mnohé může být vyprávění jejich životního příběhu, kdy hledají opravdu více to pozitivní než negativní, velkou motivací. Většinou se osoby trpící touto poruchou

zaměřují pouze na ty špatné momenty v jejich životě. Málo přemýšlejí nad tím, co v životě navzdory poruše aktivity a pozornosti dokázali.

TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části práce se budeme věnovat vymezení pojmu poruchy aktivity a pozornosti, příznakům a příčinám poruchy. Objasníme, co přesně rozumíme pod pojmem dospělost a budeme se zabývat poruchou aktivity a pozornosti v dospělém věku.

1 PORUCHY AKTIVITY A POZORNOSTI- ADHD

V kapitole Poruchy aktivity a pozornosti- ADHD se budeme obecně zabývat terminologií, symptomatologií a etiologií poruchy aktivity a pozornosti.

1.1 Vymezení ADHD

„ADHD je vývojová porucha charakteristická vývojově nepřiměřeným stupněm pozornosti, hyperaktivity a impulzivity. Často se projevuje v raném dětství. Potíže jsou chronické a nelze je vysvětlit na základě neurologických, sensorických nebo motorických postižení, mentální retardace nebo závažných emočních problémů. Tyto obtíže jsou často spojené s neschopností dodržovat pravidla chování a provádět opakovaně po delší dobu určité pracovní výkony.“ (Michalová 2003, s. 16)

Podle Vašutové (2007) je Attention Deficit Hyperactivity Disorders (ADHD) syndrom deficitu pozornosti s hyperaktivitou. Je to porucha mající biologickou příčinu, nejde tedy o špatně zvolený výchovný styl rodičů nebo o špatný rodičovský přístup.

Užíváme termín porucha pozornosti a aktivity a hyperkinetická porucha chování, stejně tak jako v Mezinárodní klasifikaci nemocí Světové zdravotnické organizace. U nás se tato porucha označuje jako hyperaktivní, hyperkinetický nebo také hypokinetický, hypoaktivní syndrom. Nejvíce je ale užívána zkratka ADHD. Toto označení je používáno asociací Americké psychiatrie. Pojmem ADHD jsou označeny osoby, které jsou impulzivní, nepozorné a nadměrně aktivní. (Jucovičová, Žáčková; 2010)

„Podle amerického Diagnostického statistického manuálu duševních poruch (dříve užívaná verze DSM-IV, nyní DSM-V) se od devadesátých let užívá stále více termín ADHD

– syndrom poruchy pozornosti s hyperaktivitou nebo bez ní (ADD- to je podle DSM-IV a DSM-V chápáno jako podtyp ADHD). Někdy se setkávám i s označením UADD (generalizovaná porucha pozornosti – bez hyperaktivity) – týká se dětí, u kterých se kromě poruchy pozornosti projevuje i hypoaktivita, tento termín ale není u nás příliš rozšířen.“ (Jucovičová, Žáčková 2017, s. 14)

Podle Michalové a Pešatové (2011) se od označení lehké mozkové dysfunkce (LMD) upustilo v roce 1987. V roce 1992 byla vydána Mezinárodní klasifikace nemocí – 10 revize (MKN-10) a zároveň v souvislosti s DSM-IV (čtvrté vydání Diagnostického a statistického manuálu, nyní už vydání páté) byl termín lehká mozková dysfunkce nahrazen termínem hyperkinetický syndrom, porucha pozornosti bez hyperaktivity (ADD) či porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD).

„Podle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN 10. revize), kterou používají lékaři v naší republice, se hyperkinetické poruchy dělí na dva hlavní typy:

- porucha aktivity a pozornosti

- hyperkinetická porucha chování.“ (Drtilková 2006, s. 7)

Mezi hyperkinetické poruchy v mezinárodní klasifikaci nemocí 10. revize se řadí porucha aktivity a pozornosti označována F 90.0 a hyperkinetická porucha chování označována F 90.1. Ke změně dochází v roce 1987 a začíná se užívat termín Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), který je překládán jako porucha pozornosti s hyperaktivitou. V DSM-IV, nyní již v DSM-V (diagnostickém manuálu psychických odchylek a poruch) se uvádí definice hyperaktivity, kdy podstatným znakem je neschopnost regulovat své chování odpovídající vývoji osobnosti a neschopnost ovládat momentální impulzy. (Michalová, 2003)

„V současné době dochází celosvětově k upřednostnění pojmu ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), nebo jen ADD (Attention Deficit Disorder) před užíváním MBD- u nás LMD (lehké mozkové dysfunkce). Znamená to tedy, že na rozdíl od české literatury, kde doposud převládá termín lehká mozková dysfunkce, se v západní literatuře prosazují termíny více popisné, symptomatologické.“ (Kucharská 1999, s. 18)

Janderková (2010) podle Ditricha uvádí, že ADHD je zkratka označující Attention deficit hyperactivity disorder, čímž rozumíme poruchu pozornosti s hyperaktivitou. Užívá se také zkratka ADD, kterou rozumíme poruchu pozorností bez hyperaktivity.

„V české odborné literatuře se dost často objevuje i termín lehká mozková dysfunkce (LMD), který označuje přibližně totéž. Takto postižené děti mají obdobné potíže, bývají nápadně neklidné, nesoustředěné, trpí výkyvy v emocích i v chování. Rozdíl spočívá především v obsahu těchto pojmů, LMD označuje poruchy, které mají konkrétně vymezenou etiologii. Jde o drobné organické postižení CNS, což je zřejmé již z názvu. Termíny ADD, resp. ADHD, jsou pouze popisné, označují odlišnost projevů, bez ohledu na jejich příčinu.“ (Vágnerová 2003, s. 79)

Podle odborníků se v dřívější terminologii často objevoval termín lehká mozková dysfunkce. V dnešní terminologii je nejčastěji užívána zkratka ADHD- Attention deficit hyperactivity disorder.

1.2 Příznaky (symptomy) ADHD

Je známo, že pro jedince s poruchami pozornosti a aktivity jsou typické tři příznaky projevující se v souvislosti s touto poruchou. Mezi ně řadíme poruchy pozornosti, impulzivitu a poruchy aktivity.

„ADHD je psychiatrická diagnóza, která se vztahuje na děti (a dospělé) s vážnými sociálními a kognitivními obtížemi. Rozlišujeme tři hlavní symptomy:

- poruchy pozornosti*
- impulzivita*
- hyperaktivita“ (Train 1997, s.31)*

1.2.1 Poruchy pozornosti

Podle Žáčkové a Jucovičové (2017) je porucha pozornosti nejčastějším projevem poruchy aktivity a pozornosti u dětí i u dospělých. Projevuje se zejména nesoustředěností a nepozorností. Pozornost je kolísavá, nevýběrová (neodděluje podstatné věci od věcí nepodstatných) a také je pozornost ulpívavá. Jedinci trpící syndromem ADHD jsou netrpěliví. Mnohdy nejsou schopni dokončit práci, kterou začnou. Jsou také typické výkyvy ve výkonosti.

„Základním symptomem je porucha pozornosti, která se projevuje narušením a opožděním vývoje všech jejích složek, především omezenou schopností autoregulace, tj. nedostatečnou kontrolou a ovládním pozornosti z hlediska jejího zaměření i délky trvání. V důsledku toho dochází k narušení orientace v dané situaci a s tím souvisejícímu neadekvátnímu reagování.“ (Vágnerová 2003. s. 81)

Jedince s ADHD vnímáme jako roztěkané, nesoustředěné a nepozorné osoby. Z každé činnosti se nechají jednoduše vyrušit, nezaměřují pozornost pouze na jeden konkrétní podnět, ale zaměřují se na vše. Pozornost z důvodu poruchy centrální nervové soustavy není výběrová a jedinec nerozliší podstatné a nepodstatné podněty. Dalším znakem je netrpělivost. Činnosti, které vyžadují trpělivost a soustředění, většinou jedinec není schopen zvládat. Reakcí na neúspěch je agrese. Pozornost je snadno unavitelná a není jednoduché ji zaměřit na konkrétní cíl. Reakce na pokyny je taktéž opožděná, což souvisí také s poruchami paměti a pozornosti. Mnohdy je nutné pokyn několikrát opakovat a ani přesto si jedinec nezapamatuje, co se mu říká. Opakujeme-li pokyny příliš často, zahltneme osobu s ADHD sluchovými podněty a jedinec přestává vnímat. Uniká mu obsah sdělení. Časté je také zapomínání různých věcí a předmětů. Člověk s touto poruchou stále něco ztrácí, hledá a nepamatuje si, kam si své věci uložil. Charakteristické jsou poruchy v oblasti paměti, především krátkodobé a to sluchové (auditivní) a zrakové (vizuální). Jedinec si většinou zapamatuje jen část informace, někdy si nezapamatuje nic. Informace může být vnímána, ale pozornost je kolísavá a dochází k výpadkům pozornosti, proto nedojde k dokonalému přenosu do paměti. Pro osobu s poruchou aktivity a pozornosti je velmi těžké samotné zapamatování si podstatné informace. Následně vzniká problém při snaze si informace vybavit. (Žáčková, Jucovičová; 2007)

„Poruchy pozornosti souvisejí s celkovou změnou aktivační úrovně, s kolísáním výkonu i zvýšenou unavitelností a nižší tolerancí k zátěži. Odchytky pozornosti jsou jedním z nejčastějších a nejnápadnějších symptomů ADHD, které jsou v souvislosti s ADHD uváděny. Dysfunkce pozornosti negativně ovlivňují veškeré poznávací procesy, uplatnění schopností a snižují efekt učení. Souvisejí i s potížemi v sociální adaptaci, protože jsou dalším z rušivých projevů stimulujících negativní sociální reakce.“ (Vašutová 2007, s. 85)

Černá a kol. (1999) také shledává unavitelnost pozornosti jako problém spojený s ADHD. Z důvodu této zvýšené unavitelnosti je typické, že soustředění kolísá. Dalším problémem v této oblasti je malý rozsah pozornosti. Největší obtíží je však neschopnost

zaměřit pozornost na podstatné věci, či situace. Autorka popisuje tento problém tak, že jedinec se stává obětí všech podnětů, které k němu přicházejí a které se snaží vnímat. Není tedy schopen zaměřit se na podstatné informace.

Bragdon a Gamon (2006) uvádějí, co se týká pozornosti, že jedinec s ADHD není schopen udržet pozornost při plnění úkolů ani při hře, nevěnuje pozornost detailům, nepostupuje dle pokynů (poté se mu nedaří splnit úkol), má problém s organizací činností, je snadno vyrušitelný, často zapomíná na běžné denní činnosti, a často ztrácí své věci.

Vágnerová (2003) ve své publikaci detailněji rozpracovává dílčí poruchy pozornosti, kam řadí slabou koncentraci pozornosti, což znamená, že pozornost lze narušit působením různých podnětů, dále zmiňuje tenacitu pozornosti (délku soustředění), která je u těchto jedinců příliš krátká. Pozornost je kolísavá, jedinec se nezaměří na jednu činnost, naopak přebíhá od jedné činnosti ke druhé. Rozsah pozornosti (distribuce) je malý, rozumíme tím, že osoba je schopna vnímat jen malé množství informací. Dále pružnost pozornosti (vigilita) a také selektivita (výběrovost), kdy pozornost u jedinců s ADHD je často nevýběrová. Osoba trpící syndromem ADHD se není schopna zaměřit na podstatné věci či znaky.

Michalová (2007) potvrzuje, že poruchy pozornosti jsou opravdu jedním z hlavních příznaků ADHD. Autorka uvádí dvě formy poruch pozornosti, mezi které řadí poruchy pozornosti u těch dětí, které jsou přecitlivělé na podněty a u dětí, které nejsou schopny zaměřit svou pozornost a udržet svou pozornost čili se soustředit. Mezi znaky přecitlivělosti na různé podněty je uváděna například neschopnost dítěte zaměřit se na jednu konkrétní věc. Tyto děti věnují maximální pozornost všemu bez rozdílu, jsou tedy roztržité a nesoustředěné. Problémy s udržením pozornosti jsou způsobeny tím, že pozornost je rychle unavitelná. Rychlou unavitelnost pozornosti způsobuje zvýšená unavitelnost centrální nerovné soustavy.

1.2.2 Impulzivita

„Impulzivita bývá charakterizována jako okamžitá reakce na podnět, u které chybí fáze promyšlení; jedinec jedná podle svého okamžitého nápadu, nerozmyslí si postup a nedomyslí důsledky či následky svého jednání. Dítě reaguje na podněty bezprostředně, překotně a zbrkle, nezvykle prudce, intenzivně, na první popud, bez zábran, nedomyslí možná

rizika a důsledky. Toto jednání může vytvářet nebezpečné situace jak pro dítě, tak pro jeho okolí, riskuje také úraz či nehodu.“ (Jucovičová, Žáčková in Bodřová, Hutýrová, Růžička 2013, s. 10)

Drtílková (2006) uvádí jako projev impulzivitu, že jedinci s ADHD neplánují a postupují nesystematicky. Všechno chtějí nejlépe ihned. Mají problém se sebeovládáním. Nemají rádi čekání, reagují zbrkle a dělají i nebezpečné aktivity bez rozmyslu, tím stoupá riziko úrazů. Chtějí-li něco říct, nečekají, až domluví partner v dialogu, naopak skáčou do řeči a přerušují hovory ostatních. Osoby s touto poruchou se neumí podřídít pravidlům, nerespektují autority a nemají rádi stereotyp.

„Zůstává nejasné, které aspekty impulzivitu jsou postiženy u dětí trpících ADHD. Tyto děti rychle odpovídají v různých situacích, aniž by čekaly, až budou dokončeny instrukce, či aniž by adekvátně zhodnotily, co se od nich v dané situaci vůbec vyžaduje. Výsledkem bývají často omyly vzniklé z nepozornosti. Tyto děti mohou rovněž selhávat při uvažování o potenciálně negativních, destruktivních či dokonce život ohrožujících následcích, které mohou vznikát při určitých činnostech. Následkem bývá to, že se tyto děti zřejmě často zapojují do rizikových činností, které nebyvají v dané chvíli nezbytné.“ (Paclt a kol. 2007, s. 14)

Typické jsou také problémy v citové oblasti, kdy se objevuje přecitlivělost, jedinec je psychicky neklidný a nedokáže se soustředit. Může se také v opačném případě projevit citová tupost, kdy člověk nemá potřebu ztotožnit se s pravidly skupiny, nemá potřebu komunikovat a neumí kontrolovat své chování. Impulzivita je charakteristická tím, že pokud je podnět, neprodleně následuje reakce, bez rozvahy. (Janderková, 2010)

„Impulzivitu lze chápat jako neschopnost selektivní regulace způsobu reagování, tak aby odpovídal požadavkům dané situace. Deficit v oblasti autoregulace se projevuje sklonem ke zbrklým, často zcela neadekvátním reakcím. Takové děti nejsou schopné brzdit aktuální impulzy a své chování ovládat. Mají tendenci přerušovat jiné a skákat jim do řeči, vykřikují při vyučování, nedovedou počkat, až na ně přijde řada. Často reagují ještě dříve než vyslechnou otázku či instrukci, a v důsledku toho mají v úkolech značné množství zbytečných chyb.“ (Vágnerová 2003, s. 83)

V období adolescence a dospělosti se výzkumy z hlediska impulzivitu zaměřují na nepromyšlené životní změny, myslíme tím například rozvody, experimentování s drogami a alkoholem a také na jiné různé formy rizikových projevů chování. Je tedy jasné, že

impulzivita s sebou nese různé negativní důsledky pro život osoby s ADHD. (Swierkoszová in Vašutová, 2007)

1.2.3 Poruchy aktivity

Nesprávné fungování útlumu a podráždění, hovoříme-li o celkové aktivitě organismu, je typickým příznakem poruch aktivity a pozornosti. Zmiňovány jsou dvě formy poruchy aktivity a to typ hyperaktivní (nejčastější) nebo hypoaktivní typ, kdy je stupeň aktivity snížen. Hyperaktivita se vyznačuje nadbytkem, jak zvýšenou pohyblivostí, tak zvýšenou motorickou aktivitou. V dětství jsou děti energické neposedné, jejich pohyby jsou nemotorné, neúčelné a chaotické. Pro hypoaktivitu je charakteristická snížená úroveň aktivity. Výrazným znakem je apatičnost jedince, kdy je jedinec stále zamýšlený, zasněný a nejeví zájem o pohyb či nějakou aktivitu. (Michalová, 2007)

Jedinci s ADHD (ADD) jsou většinou více aktivní- hyperaktivní. Nevydrží sedět a jsou velmi neklidní. Stále musejí vyvíjet nějakou aktivitu a nevydrží dlouhou chvíli v klidu. Jedinci s touto poruchou jsou snadno unavitelní, přesto se ale únava u některých projevuje zvýšenou pohyblivostí a aktivitou. (Žáčková, Jucovičová, 2007)

„Projevy hyperaktivity jsou nápadné zejména v situacích vyžadujících vysoký stupeň sebekontroly v chování. Hyperaktivita u dítěte obvykle vede k menší únavě, než by očekávalo jeho okolí, děti často odmítají spánek během dne a také večer mohou mít problémy s usínáním. U adolescentů nebo u dospělých mohou být přítomny pouze pocity neklidu, nervozita, neschopnost setrvat u sedavých aktivit (sledování TV, čtení novin), rozlada, pokud musí zůstat v nečinnosti.“ (Drtilková 2006, s. 56)

Podle Janderkové (2010) hyperaktivní lidé jednají bez rozmyslu. Většinou nejdříve něco udělají a teprve potom se zamyslí nad následky svého chování a nad tím, co vše mohli svým činem způsobit. Tímto se dostávají do konfliktu s ostatními lidmi.

„V dospělém věku se tyto projevy nevyskytují tak často ale často je vidět, že dospělý člověk „neposedí“ v klidu ani v situacích klid vyžadující, neustále si pohrává s rukama, různými předměty, často mění polohy při sezení, intenzivně prožívá hudbu nebo různá představení. Typickým znakem ADHD (LMD) je změna aktivační úrovně. V tomto směru

bývá nejčastější odchylkou zvýšená úroveň aktivity- hyperaktivita. Velmi často působí rušivě a vyvolává rozličné, vesměs negativní sociální reakce.“ (Vašutová 2007, s. 86)

Autoři zabývající se příznaky ADHD uvádějí i další symptomy poruch aktivity a pozornosti, řadí mezi ně například poruchy kognitivních funkcí, deficity v oblasti percepce a motorických dovedností. Problémy v myšlení, kdy jedinci uvažují chaoticky. Zmiňována je také paměť, pro jedince s ADHD je charakteristická porucha krátkodobé paměti, může docházet k zapominání a ke ztrátě věcí. Je tedy zřejmé, že hlavními příznaky poruchy aktivity a pozornosti jsou problémy s pozorností, impulzivita a porucha aktivity. Porucha pozornosti se projevuje nesoustředěností, neschopností zaměřit pozornost na určitý podnět a také netrpělivostí. Impulzivita by se dala popsat jako okamžitá reakce na daný podnět bez rozmyšlení. Reakce je tedy rychlejší než samotná schopnost nad reakcí přemýšlet. Třetím projevem je porucha aktivity, kdy jedinci trpící touto poruchou bývají nadměrně aktivní (nebo naopak apatičtí- hypoaktivní).

1.3 Etiologie (příčiny) vzniku poruchy aktivity a pozornosti

„Příčiny vzniku ADHD/ADD nejsou v současnosti zcela známy a nelze proto vždy určit jednoznačnou příčinu. Z možných příčin se nejvíce odborná veřejnost shoduje na dědičnosti a biologicko-fyziologických příčinách- neurologická porucha zpracování nervových impulsů; zdravotní komplikace v těhotenství nebo při porodu; znečištěné životní prostředí; užívání alkoholu a drog v těhotenství. Dochází k jemným odchylkám ve struktuře a funkcích mozku. Vzniká tak nerovnováha v činnosti neurotransmiterů, která mají za úkol přenášet signály mezi různými oblastmi mozku a zajišťovat jeho správnou a harmonickou činnost.“ (Michalová 2011, s. 55)

Drtilková (2006) uvádí, že na vzniku hyperkinetické poruchy se podílí více faktorů, kdy hlavní jsou genetické příčiny, tedy dědičnost. Dnešní informace vycházejí z toho, že jedinec se rodí s různými předpoklady a s různou náchylností ke vzniku této poruchy, kdy tyto předpoklady jsou stěžejní proto, zda porucha propukne či nikoli. Ke vzniku poruchy nepřispívají pouze genetické faktory, ale také faktory negenetické, mezi které patří užívání škodlivých látek v těhotenství (alkohol, léky, kouření), předčasný nebo těžký porod, nízká porodní váha. Záleží také na prostředí, ve kterém se osoba pohybuje a ve kterém žije.

Disharmonické prostředí a také špatné vztahy v rodině samozřejmě působí negativně a posilují vznik poruchy.

Michalová (2007) rozděluje nejčastější příčiny ADHD na rizikové faktory prenatální, perinatální a postnatální. Mezi prenatální faktory, tedy mezi ty které vznikly průběhu těhotenství ženy, řadí příčiny, nutriční, endokrinní, infekční, psychické a v neposlední řadě samozřejmě příčiny genetické. Perinatálními faktory rozumí dlouhý nebo komplikovaný porod, nevyhovující poloha plodu, nedonošenost, přenošenost a také vliv různých medikamentů podávaných při samotném aktu porodu. Po narození dítěte jsou rizikovými faktory infekce, úrazy, poruchy cévní soustavy či metabolismu a také styk s jedy nebo toxiny. Na novorozené dítě nejvíce škodlivě působí virová onemocnění, protože dítě zatím nemá vytvořeno žádné látky na obranu organismu. Hlavními příčinami vzniku této poruchy jsou tedy problémy v těhotenství, při porodu, důležitou roli hrají také genetické faktory, případně organické poškození mozku a odchylky při znání centrální nervové soustavy.

„Příčiny vzniku ADHD/ADD nejsou v současnosti zcela známy a nelze proto vždy určit jednoznačnou příčinu. Z možných příčin se nejvíce odborná veřejnost shoduje na dědičnosti a biologicko-fyziologických příčinách – neurologická porucha zpracování nervových impulzů; zdravotní komplikace v těhotenství nebo při porodu; znečištěné životní prostředí; užívání alkoholu a drog v těhotenství. Dochází k jemným odchylkám ve struktuře a funkcích mozku. Vzniká tak nerovnováha v činnosti neurotransmiterů, které mají za úkol přenášet signály mezi různými oblastmi mozku a zajišťovat jeho správnou a harmonickou činnost.“ (Michalová 2011, s. 55)

Vágnerová objasňuje problematiku spojenou s nerovnováhou v činnosti neurotransmiterů takto: *„Poruchy mozkových funkcí se mohou projevit na úrovni neurotransmiterů, což jsou látky, které stimulují a tlumí aktivitu určitých oblastí mozku. Jedním z předpokládaných mechanismů je postižení funkce dopaminového systému. Dopamin je neurotransmiter, který vyvolává aktivizaci a nabuzení organismu, zejména v situaci zátěže. Porucha funkce tohoto systému může vést k větší produkci dopaminu, ke zvýšení počtu aktivních receptorů této látky nebo ke zpomalení jeho odbourávání.“* (Harris in Vágnerová 2003, s. 80)

K vysvětlení této poruchy podle Vágnerové (2003) nestačí znát narušení určité funkce mozku nebo problém z hlediska daného, konkrétního neurotransmiteru, ale je velmi

důležité pochopit, že projev dané poruchy je vždy součtem odchylek mezi různými oblastmi mozku či odchylek na úrovni několika neurotransmiterů.

Michalová, Pešatová (2011) uvádějí, že kombinace faktorů dědičnosti a faktorů biologicko-fyziologických jsou opravdu častou příčinou vzniku poruch aktivity a pozornosti, což nám dokazují výzkumy zabývající se touto problematikou a to výzkumy na poli DNA, magnetické rezonance či pozitronové emisní tomografie, které opravdu dokazují, že vznik ADHD je ovlivněn genetickými a neurologickými faktory než pouhými vlivy okolního prostředí.

Matoušek, Kroftová (2011) se také shodují s ostatními odborníky na tom, že mezi příčiny poruch aktivity a pozornosti řadíme nehodnou životosprávu matky v průběhu těhotenství, komplikace v průběhu těhotenství (například různá infekční onemocnění), intoxikace různými škodlivými látkami (drogy, alkohol, kouření), dlouhý a komplikovaný porod. S Michalovou a Pešatovou (2011) se tyto autoři shodují také na tom, že výzkumy prokazují také poškození mozku. Poškození mozku je zjišťováno pomocí výše zmiňované pozitronové tomografie a magnetické rezonance.

„Biochemickými metodami byly u hyperaktivních dětí prokázány také snížené hladiny neurotransmiterů čili látek napomáhajících přenosu vzruchů mezi mozkovými buňkami. Syndrom hyperaktivity má nepochybně i dědičnou složku- MZ dvojčata se v hyperaktivitě shodují téměř dvakrát častěji než DZ dvojčata. Dnešní věda zatím nedokáže určit všechny faktory, jež hyperaktivitu způsobují.“ (Matoušek, Kroftová 2011, s. 28)

Munden a Arcelus (2008) také uvádějí, že studie výskytu poruch aktivity a pozornosti u dvojčat jednovaječných, které mají prakticky stejné životní podmínky, ukazuje, že 80-90 % sourozenců, kdy jeden sourozenec trpí poruchou ADHD, trpí poruchou i sourozenec druhý. Dvojvaječná dvojčata (s pouze 25 % společného genetického materiálu) s podobnými životními podmínkami jako měly jednovaječná dvojčata, mělo 32 % těchto sourozeneckých dvojic také ADHD, stále je to tedy 6krát až 10krát více než u dětí, které nejsou v příbuzenském vztahu. Podle této studie je ADHD často dědičné geneticky a mnohdy vůbec není příčinou výchova nebo životní prostředí.

2 PORUCHY AKTIVITY A POZORNOSTI V DOSPĚLOSTI

V této kapitole naší diplomové práce vymezíme termín dospělost a budeme se zabývat informacemi, které se týkají poruchy aktivity a pozornosti v dospělosti.

2.1 Vymezení termínu dospělost

„V širokém slova smyslu pod pojmem „dospělost“ rozumíme celý životní prostor navazující na mládí a vedoucí ke smrti. V užším slova smyslu tvoří horní hranici dospělosti období stáří. Z právního hlediska je v našich podmínkách člověk dospělý dosažením 18. roku života. Podle ISCED (International Standard Classification of Education) byla jako rozhodující kritérium pro rozdíl mezi mladou a dospělou generací určena charakteristika jedince podle vztahu k obvyklému vzdělávacímu systému – dospělí jsou všichni, kteří nejsou zahrnuti do normálního vzdělávání a jsou starší 15 let.“ (Homola, Petřková in Špatenková, Petřková, s. 14)

Podle Švingalové (2006) je období dospělosti nejdelší etapou v životě člověka, která je vymezena věkem, a to od 20-22 let do 60-65 let. Dospělost začíná z hlediska právního osmnáctým rokem věku, z hlediska biologického je vázána dospělost na zrání tedy na věk. Nejtěžší je vymezit dospělost z hlediska psychosociálního, kdy záleží na konkrétní osobě. Pro dospělost je tedy typické, že jedinec je schopen přijmout zodpovědnost za své činy a za svá rozhodnutí a také, že jedinec dosáhl celkové osobní čili psychické zralosti.

Dospělý jedinec je charakterizován následujícími znaky. Osoba dospělá bydlí samostatně (nebo má alespoň vymezený prostor), chodí do zaměstnání, které ji činí ekonomicky nezávislou nebo se na svou práci soustavně připravuje. Dokáže spolupracovat a to bezkonfliktně, dokáže přijmout pomoc i radu a zároveň umí radu a pomoc poskytnout. Jedinec je schopen podřídit vedení nebo je schopen vést s osobu, která nedisponuje takovými zkušenostmi. Se svými věcmi svědomitě zachází, hospodaří sám a stará se o své záležitosti. Dospělý člověk je schopen udržet si dlouhodobý spokojený partnerský vztah. Má zájem o blaho své rodiny, přátel i celé společnosti. (Říčan, 2005)

V odborné literatuře autoři dělí dospělost z různých hledisek do jednotlivých období nebo by se dalo říci etap. Členění dospělosti je velmi různorodé, jak z časového hlediska, tak z hlediska názvů jednotlivých období dospělosti.

Wedlichová, Heřmanová (2008) stejně jako řada psychologů označují období dospělosti jako vrcholnou etapu, kterou nazývají „akmé“. Toto období dělí na ranou, střední a pozdní dospělost. Ranou dospělost nazývají preakmé a ohraničují ji věkem od 20 do 30 let (u žen od 18 do 27 let). Podle autorek je důležitá v této fázi oblast biologická, výběr životního partnera, ovšem k nejpodstatnějšímu v této fázi řadí převzetí pracovní a životní pozice, což souvisí se zralostí osobnosti jedince. Střední fáze (akmé) je charakterizována touhou po potomcích, tedy snaha o reprodukci. Z hlediska profesního si lidé stanovují své cíle, které chtějí realizovat. Dokazují si svou potřebnost a své schopnosti, potřeba seberealizace. Věkově zde řadíme osoby ve věku od 30 do 45 let, u žen věk od 27 let do 40 let. Pozdní dospělost (postakmé) je často spojována s různými krizemi. Většinou lidé v této fázi opouštějí zaměstnání a dostávají se tím do tíživé životní situace, kdy jsou finančně závislí a nejsou schopni se o sebe sami postarat. Nezaměstnanost je velkým problémem pro celou společnost, protože práce začleňuje jedince do společnosti. Do fáze pozdní dospělosti spadají lidé ve věku asi od 45 do 60-65 let, v případě žen od 40 let do 55 let.

„Období dospělosti (zhruba od 18/21 do 60/65 let) se dále člení na mladší (18/21 až 30/32 let) střední (30/32 až 45 let) a starší (45 až 60/65 let) a probíhá značně individuálně odlišně. Na jeho počátku se dokončuje příprava na povolání a začíná profesionální uplatnění, zakládá se rodina, završuje se rozvoj základních psychických funkcí a na nějakou dobu se dosažená úroveň stabilizuje. Dospělý rozvíjí své zkušenosti a sociálně zraje. To neznamena, že se neobjevují kritická období spojená u žen např. s těhotenstvím a mateřstvím, u obou pohlaví se změnami povolání, se změnami rodinné konstelace (narození dětí, úmrtí, sňatky, rozvody), později s ukončením aktivní pracovní činnosti atd. E.H. Erikson považuje pro zvládnutí případných krizových momentů v tomto věku především vyřešení protikladu intimity v sociálních vztazích podloženou často erotickým nábojem a izolace, k níž dochází při neschopnosti vytvoření odpovídajícího vztahu k blízkým osobám i sobě samému.“ (Paulík 2005, s. 50)

Mladá dospělost (20-35 let) je charakteristická tím, že by se jedinec měl stát zcela nezávislým. Mění se vztah k původní rodině, člověk nahlíží na své rodiče realisticky a objektivně – uznává zkušenosti rodičů, umí přijmout rady. Podle Eriksona dosahuje osoba v tomto stádiu vztahové intimity, je schopna mít s partnerem trvalý a stabilní vztah. Intimita ve vztahu vyžaduje projevy důvěry, lásky, něhy a v neposlední řadě úcty k druhému člověku a schopnost sdílet s druhým společnou budoucnost. Profesně je jedinec ve stádiu profesního začátku. Obvykle se jedinec ve věku 30 let dostává do fáze prvního bilancování, kdy

intenzivně přemýšlí nad tím, co se mu zatím v životě povedlo a co by chtěl ještě dokázat. (Skorunková; 2008)

Pro období střední dospělosti je podle Švingalové (2006) typický věk od 30 let do 45 let, kdy je jedinec nejvíce produktivní. Dochází k upevňování role dospělého a rodiče. Jedinec je zodpovědný nejen sám za sebe, ale i za výchovu svých potomků. Často může člověk hledat nový smysl života. Mezi 42. – 45. rokem může přijít krize středního věku, kdy se jedinec více zabývá sám sebou, je introvertní. Často se v tomto věku cítí lidé nespokojeně a hledají další smysl života.

„Období starší dospělosti zahrnuje věk mezi 45-60 lety. V tomto období dochází ke znatelnému stárnutí, tj. k pozvolnému úpadku všech tělesných funkcí. Tempo stárnutí bývá individuální a neovlivňuje změny tělesných funkcí rovnoměrně. Lze proto rozlišit biologický věk, který vyjadřuje aktuální úroveň tělesných i duševních funkcí a chronologický věk (podle počtu let).“ (Skorunková 2008, s. 60)

Ve fázi starší dospělosti dochází u většiny jedinců k tělesným změnám, které jsou již v tomto věku jasně vidět. U lidí ve věku nad 50 let je typické zhoršení sluchu, zraku, problémy v oblasti motoriky. Typickým je celkové zhoršení výkonosti. V tomto období se vyskytují zdravotní problémy a nemoci. Z hlediska rodiny je pro tyto jedince významnou událostí, to že jejich děti opouštějí domov. Období starší dospělosti je ukončeno většinou odchodem do důchod. (Paulík; 2005)

Každý z autorů dospělost vymezuje a definuje různě. Je všeobecně známo, že za dospělého jedince považujeme člověka staršího osmnácti let. Dospělost je členěna do různých období, záleží také na konkrétním autorovi. Pro naši práci bylo užito dělení mladá dospělost 18-30 let, střední dospělost 31-45 let a období starší dospělosti 45-60 let.

2.2 Poruchy aktivity a pozornosti v dospělosti

„Asi u 40-45 % pacientů s ADHD přetrvává výrazná porucha z dětství a adolescence do dospělosti. Dominující poruchou v dospělém věku je porucha pozornosti. ADHD (hyperkinetický syndrom) je definován jako porucha pozornosti, aktivity (hyperaktivita) a kontroly vnitřních impulzů (impulzivita). Hyperkinetickým syndromem v dětství trpí 6-7%“

dětské populace ve věku 6 let. U 40-50 % těchto dětí přetrvávají příznaky ADHD ve větší či menší míře do dospělosti, což představuje 1,5-2 % (některé prameny uvádějí 4,5 %; Montano, 2004) dospělé populace.“ (Paclt a kol. 2007, s. 123)

Podle Selikowitze (2009) přetrvávají-li potíže spojené s ADHD, poruchy pozornosti, impulzivita a porucha aktivity, v dospělosti, nazývají to odborníci jako tak zvané zbytkové ADHD. Přibližně 60 % jedinců v dospělém věku trpí „zbytkovým“ ADHD, 20 % dospělých jedinců má těžkou formu této poruchy. Dospělé osoby s poruchou aktivity a pozornosti se většinou nezabývají pouze jednou věcí, naopak řeší více věcí najednou. Mají také problémy se zaměřením pozornosti, s netrpělivostí, jsou nepokojní a nebaví je „nudné“ aktivity.

Podle Mertina (Mertin in Michalová, 2007) nenajdeme v naší literatuře k této problematice příliš informací. Pokud se hovoří o jedinci s poruchou aktivity a pozornosti v dospělém věku, je tento jedinec brán spíše jako rarita. Názory odborníku na to, zda se jedinec poruchy do budoucna úplně zbaví, jsou rozdílné. Někteří jsou zastánci toho názoru, že porucha přetrvává po celý život, jiní uvádějí, že pomocí speciálních intervencí dojde k úplné nápravě.

„Podle DSM –VI (in Paclt 2007) lze diagnostikovat ADHD u dospělých, pokud je přítomno alespoň 12 chronických a dlouhodobých příznaků (viz níže) častěji než u ostatních lidí, ADHD byla v anamnéze zaznamenána již v dětství a současný stav není vysvětlitelný jinou poruchou.

Dospělí s ADHD:

- mívají pocit, že výkon neodpovídá jejich schopnostem;*
- nejsou schopni organizovat každodenní drobnosti (zapomínají schůzky, termíny, ztrácejí stvrzenky, lístky, šeky ap.);*
- odkládají řešení, mají obavy něco začít;*
- dělají mnoho věcí současně;*
- dělají nevhodné poznámky, mají sklon říci, co je právě napadne;*
- hledají stále nové podněty;*
- často se nudí, mají stále nové zájmy, které ale netrávají dlouho;*
- snadno zneklidní, ztratí pozornost, jsou nedůslední;*

- v některých případech dokážou být kreativní, intuitivní;
- mají problémy se vityými postupy, prosazují vlastní postupy;
- jsou netrpěliví;
- jsou akční, slovně impulzivní (mění plány, utrácejí bez rozmyslu);
- mají sklon trápit se nepotřebností, obavami z budoucnosti, což bývá v kontrastu s nevšímavostí k reálnému nebezpečí;
- mívají pocity hrozící záhuby, nebezpečí, které se střídají se vzrušením z rizika;
- mívají poruchy nálady, deprese;
- jsou neklidní (přecházejí, bubnují prsty, často mění pozici na židli)
- mívají sklon k závislostem (alkohol, drogy, počítačové hry, automaty, práce, jídlo, nakupování);
- mají problémy se sebeúctou;
- mají v problémy se sebehodnocením;
- v rodinné anamnéze byly zaznamenány poruchy nálady, poruchy, ovládnání, různé typy závislosti. ., (Jucovičová, Žáčková 2010, s. 217)

Stejně jako v dětství může i v dospělosti ADHD jedincům značně zkomplikovat životní cestu. U dospělých jedinců se například hyperaktivita může a nemusí projevit. Většina osob s touto poruchou kvůli hyperaktivitě nevydrží klidně sedět a nic nedělat. Tito jedinci jsou netrpěliví, dělá jim problém vydržet například na koncertě či v divadle. Impulzivní chování nejvíce souvisí u dospělých jedinců s jednáním bez rozmyslu, tyto jedinci často velmi riskují. Dospělé osoby s touto poruchou často v různých životních situacích chybují z nepozornosti, jsou roztržití, mají problém ve společenských interakcích a ve vztazích. Tohle všechno jim komplikuje naplnění jejich životních cílů a jejich potenciálu. (Munden, Arcelus; 2008)

Podle Žáčkové a Jucovičové (2017) jsou u dospělých jedinců časté poruchy pozornosti. Na rozdíl od dětí ovlivňuje porucha pozornosti výkonnost. Dochází k častému zapomínání. Jedinci zapomínají na důležité termíny, schůzky, věci i úkoly. Poruchy pozornosti mohou být také příčinou konfliktů s partnerem či přáteli. Dospělí lidé vnímají oslabenou schopnost udržet pozornost a také vidí její negativní dopady. Necháávají většinou

činnosti na poslední chvíli. Odkládají práci a tím se mohou dostat do stresu a nejsou poté schopni práci dokončit. Pro jedince s poruchami aktivity a pozornosti je typické prosazování jejich vlastních nových postupů. Typickým je také vykonávání několika činností najednou. Porucha aktivity se projevuje zvýšenou aktivitou, nepřiměřeně vysokou úrovní řečové i pohybové aktivity. Také jsou problémy ve výkonnosti. U dospělých pozorujeme vnitřní neklid, který dospělou osobu nutí k činnostem. Tito jedinci mívají také vlivem hyperaktivity sklony k workoholismu. Impulzivita je dalším z typických projevů. Projevy impulzivity ovlivňují život dospělého člověka v mnoha ohledech například při studii, v zaměstnání i v běžném životě. Pro impulzivní chování jsou typické reakce, které přicházejí bez rozmyslu. Dalšími typickými projevy je zbrkllost, skákání do řeči, neustále mluvení, neschopnost dokončit započatou činnost vlivem impulzivního chování, sklon k závislostem a podobně. U dospělých jedinců se objevují problémy v chování, v mezilidských a pracovních vztazích. Jejich chování bývá kvůli impulzivitě nepředvídatelné. Sklon k závislostem u dospělých jedinců souvisí s neschopností ovládat své chování vůli. Typické jsou také potíže s udržitelností partnerských či přátelských vztahů. Vztahy dospělí lidé s poruchou aktivity a pozornosti navazují rychle. Často se ale stává, že jak rychle vztahy začaly, tak rychle končí. Vliv na rozpad vztahů mívají problémy v komunikaci, nedostatek empatie, nedorozumění a podobně.

I Drtílková (2007) uvádí, že ADHD byla považována za poruchy typickou pouze pro dětský věk. Dospělým jedincům s touto poruchou nebyla věnována pozornost. Nyní je ADHD přítomno už 30-50 % dospělých jedinců, kterým byla tato porucha aktivity a pozornosti diagnostikována v dětství. V dětství převažuje výskyt poruchy u chlapců, v dospělém věku trpí poruchou stejně tak ženy jako muži. Psychiatři tyto jedince většinou diagnostikují jako osoby s poruchou osobnosti, s neurotickou poruchou nebo s poruchou chování. Důvodem je, že původní příznaky nejsou tak jednoznačně nápadné, protože například hyperaktivita v dospělém věku ustupuje, její příznaky jsou považována třeba za nervozitu. U dospělých jedinců přetrvává impulzivita a porucha pozornosti.

Bragdon a Gamon uvádějí: „*O existenci syndromu ADHD u dětí se toho dnes už mezi lidmi ví poměrně dost. Méně známá je však skutečnost, že se s touto potíží musí vyrovnávat také zhruba dvě procenta dospělé populace. Mezi příznaky této poruchy u dospělých patří zejména nízká tolerance vůči frustraci nebo různým zdržením (čekání ve frontě nebo na zelené světlo semaforu pro ně bývá neskonalým utrpením). Vůči jiným lidem se chovají*

nadměrně družně, až dotěrně, a moc mluví – do jisté míry jsou dospělou obdobou dětských „šášků třídy“.“ (Bragdon, Gamon 2006, s. 11)

Podle Michalové (2011) je pro jedince s poruchou aktivity a pozornosti v dospělosti typická také mnohomluvnost, roztěkanost, neustálé obavy, neschopnost udržet přijatelné sociální vztahy (neschopnost udržet si partnera). Dospělí jedinci trpící touto poruchou, jak bylo již zmíněno jsou netrpěliví a trpí takzvaným vnitřním neklidem, což se může vzhledem k práci projevit v podobě workoholismu. Autorka se shoduje s názory jiných odborníků v tom, že tito jedinci jsou náchylní k projevům různých psychických poruch, poruch osobnosti, trpí depresemi a mohou se jednoduše stát závislými např. na alkoholu.

Wender a kol. (1971) in Munden, Arcelus (2008) hovoří o kritériích „Utah“, které byly vytvořeny Paulem Tenderem a jeho kolegy, abychom mohli zkoumat účinky farmakologické léčby dospělých jedinců s poruchou aktivity a pozornosti. Symptomy ADHD musí být přítomny v dětství a dvě charakteristiky také v dospělosti a to motorická hyperaktivita, která u dospělých jedinců přetrvává, čímž rozumíme neschopnost jedince déle sedět, relaxovat a při nečinnosti se jedinec cítí nesvůj. Druhá ze zmiňovaných charakteristik je neschopnost se dostatečně soustředit- neschopnost věnovat pozornost rozhovoru, práci, roztržitost, zapomínání.

„Kromě těchto dvou podmínek musí být splněny alespoň dvě z následujících charakteristik:

- *Citová labilita, změny nálady v rozmezí několika hodin a několika dní, od nudy a nespokojenosti až k naprostému nadšení.*
- *Neschopnost dokončit úkoly, například nedostatečná schopnost uspořádat si práci v zaměstnání i doma, neschopnost řešit problémy a nakládat s časem, neschopnost soustředit se v jednu chvíli na jediný úkol.*
- *Potíže se sebeovládáním, například přecitlivělost, snadná popudlivost a výbušnost.*
- *Impulzivita, například bezhlavé rozhodování, mající za následek unáhlený a nevyrovnaný pracovní výkon a nevyrovnané osobní vztahy, asociální chování a nezodpovědnost při aktivitách skýtajících prožitky.*

- *Špatná snášenlivost stresu, což mívá za následek depresi, úzkost, zmatenost nebo rozčilení pouze proto, že je nutné potýkat se s typickými každodenními situacemi.*“ (Munden, Arcelus, 2008; s. 106)

Janderková (2010) také hovoří o tom, co je pro jedince s touto poruchou v dospělosti typické, stejně jako jiní autoři hovoří o tom, že jedinci jsou impulzivní, netrpěliví, dále jsou typické změny nálad a také výbuchy vzteku. Zmiňuje neschopnost jedinců relaxovat. Stejně jako Michalová (2011) a Paclt (2007) uvádí Janderková (2010) narušenou sebeúctu, která u mnohých jedinců přechází až do stavů deprese. Dalšími typickými znaky jsou podle autorky mnohomluvnost, kdy jedinec chrlí jedno slovo za druhým, výslovnost je špatná a mnohdy je tedy obtížné pochopit, co nám chce osoba sdělit. Také zmiňuje problém riskantního chování.

Jak jsme již zmiňovali dříve tato porucha je velmi často získaná dědičně, většinou alespoň jeden z rodičů trpí touto poruchou. Odborná veřejnost si myslí, že se projevy této poruchy během dospívání kompenzují a mohou odeznít. V období mladé dospělosti (podle nastudovaných informací jedinci ve věku 18-30 let, kteří se stávají zcela nezávislími), ale většinou ke kompenzaci problému nedochází, naopak problémy přetrvávají. Autorka také uvádí problémy v práci, ve vztazích a podobně. (Michalová; 2007)

PRAKTICKÁ ČÁST V KONTEXTU NARATIVNÍM

Tato část diplomové práce se věnuje šesti příběhům v kontextu narativním. Jsou to životní příběhy dospělých jedinců, kteří trpí poruchou aktivity a pozornosti.

3 LIDÉ S PORUCHOU AKTIVITY A POZORNOSTI V PŘÍBĚZÍCH

V praktické části diplomové práce jsou popsány cíle práce, užívané metody šetření, charakteristika vzorku šetření a v neposlední řadě definice narativního kontextu. Součástí praktické části práce jsou vyprávěné životní příběhy a z nich vyvozené závěry.

3.1 Cíle výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření diplomové práce Poruchy aktivity a pozornosti v dospělosti ve speciálně pedagogickém kontextu je pomocí reálných životních příběhů zjistit, jak se porucha aktivity a pozornosti v životě člověka projevuje, a jak ovlivňuje život dospělého člověka. Pomocí narativní analýzy životních příběhů nehledáme pouze negativa, které porucha způsobuje, naopak se snažíme nalézt, co jedinci s touto poruchou berou jako unikátní. Co se v jejich životě navzdory této poruše povedlo a cítí se proto úspěšně. Zabýváme se tedy unikátními epizodami v životě člověka, rozumíme tím zaměřením se na výjimky z problému, co se jedinci navzdory této poruše v jeho příběhu jeví jako pozitivní, jeho touhy, sny, odhodlání a v neposlední řadě činy. Záleží na samotném účastníkovi, co ve svém životě s poruchou aktivity a pozornosti vnímá jako unikátní epizodu. Pozorujeme, zažívají-li účastníci vůbec pocit úspěchu, výjimečnosti, radosti a spokojenosti přesto, že i v dospělosti trpí touto poruchou, které přináší spolu s sebou spoustu komplikací pro běžný život.

V příbězích jednotlivých účastníků hledáme, co je pro poruchy aktivity a pozornosti typické, čím je porucha charakteristická, zda opravdu teorie odpovídá realitě. Dále se zaměříme na to, co účastník shledává ve svém životě jako unikátní výjimku. Zároveň nás zajímá, jak porucha ovlivňuje život dospělého jedince.

Ve své práci se zaměříme na šest životních příběhů. Všichni účastníci jsou dospělí jedinci, tedy jedinci starší osmnácti let, kterým byla v průběhu jejich života diagnostikována porucha aktivity a pozornosti. Budou nás zajímat jejich životní příběhy z hlediska vztahů, studia, zaměstnání a volnočasových aktivit. Zajímá nás účastníková minulost, přítomnost i budoucnost.

Pomocí těchto konkrétních životních příběhů poukážeme na to, jak porucha aktivity a pozornosti ovlivňuje život dospělého jedince. Zároveň se zaměříme na výjimku z problému. Tedy na to, co shledává účastník ve svém životě jako unikátní epizodu, co vnímá ve svém životě pozitivně a bere to jako úspěch. Nezaměřujeme se jen na samotný negativní problém, ale snažíme se, aby účastník byl schopen vyhledat pozitivní momenty, kdy zažil pocit úspěchu.

Z našeho pohledu může vyprávění životních příběhů sloužit jako účinný terapeutický nástroj.

3.2 Metody šetření

Vzhledem k tématu diplomové práce byl zvolen kvalitativní přístup k výzkumnému šetření. Metodou šetření byl zvolen rozbor životních příběhů šesti dospělých účastníků trpících poruchou aktivity a pozornosti. Příběhy jednotlivých účastníků byly zpracovávány v kontextu narativním. Účastníci nám vyprávěli jejich životní příběhy a my jsme v nich spolu s nimi hledali pro nás potřebná fakta.

Výsledkem naší práce bude, že se pokusíme pomocí narativní analýzy životních příběhů zpracovat a následně rozebrat do detailu jednotlivé životní příběhy. To nám následně umožnilo hledat společně s účastníky unikátní epizody jejich života. Unikátními epizodami máme na mysli to, co sami jedinci považují za své životní úspěchy. Unikátní je něco, co se nějakým způsobem vyjímá z určitého standardu. Chápeme to tak, že pro jedince trpící poruchou aktivity a pozornosti je typické to, že porucha aktivity a pozornosti do jisté míry většinou hlavně negativně ovlivňuje jejich život. Nezaměřujeme však na negativa. Naopak, se snažíme více se zaměřit na pozitivní momenty v životě našich účastníků. V životních příbězích tedy hledáme úspěchy a zaměřujeme se na něco unikátního čili výjimečného.

3.2.1 Narativní kontext

Na úvod vysvětlíme, jak chápeme narativní kontext pro cíl naší diplomové práce. Narativní analýzou životních příběhů rozumíme schopnost vyprávět životní příběhy a následně příběhy rozebírat a hledat v nich to, co potřebujeme. Všichni se s kontextem narativním setkáváme. Prostřednictvím příběhu lidem objasňujeme naše životní příběhy, podáváme jim informace o našem životě a vlastně o všem, co prožíváme.

„Použiji-li příběh jako nástroj i předmět výzkumu, mám-li se uchýlit ke klasické terminologii, pak se pohybuji někde na pomezí postmoderního a klasického post-positivistického přístupu k výzkumu. Nejde zcela o fikci, tj. nelze na takový druh výzkumu pohlížet jako absolutně relativní bez pevného ukotvení v realitě, na druhé straně však příběh není přesnou a kompletní reprezentací reality. Příběhy jsou konstruovány kolem nějakého jádra faktů nebo životních událostí a vytvářejí široký prostor pro svobodu individuality a kreativity volby, doplnění, rozvinutí, posunutí důrazu a interpretace „zapamatovaných faktů“.“ [online]. 2008, [cit. 2017-05-16]. Dostupné z: < <http://www.rorschach.cz/?p=189>>

Podle Brunera (Bruner in Skorunka; 2012) je narativní forma poznávání založena na poznání pomocí příběhu. Jedinci zachycují příběhem svou zkušenost.

„V narativním výzkumu se používá nebo analyzuje narativní materiál. Ten může být sebrán jako příběh (životní příběh, nebo literární práce) nebo jiným způsobem (pozorování či osobní dokumenty). Může být objektem výzkumu nebo prostředkem ke studiu jiné otázky. Může být použit pro srovnání mezi skupinami nebo k tomu, abychom se něco dověděli o sociálním fenoménu nebo historickém údobí, rovněž se výborně hodí k exploraci osobnosti.“ [online]. 2008, [cit. 2017-05-16]. Dostupné z: < <http://www.rorschach.cz/?p=189>>

3.3 Charakteristika vzorku šetření

Pro případovou studii v kontextu narativním bylo vybráno šest respondentů.

Respondent „A“: dospělá žena ve věku 27 let, zaměstnána, v dětství diagnostikována porucha aktivity a pozornosti, stále dochází na pravidelnou kontrolu k psychiatrovi. Životní příběh nám respondent poskytl v září roku 2016.

Respondent „B“: dospělý muž ve věku 18 let, student, diagnostikována porucha aktivity a pozornosti, navštěvuje psychiatra. Příběh nám byl poskytnut respondentem v listopadu roku 2016.

Respondent „C“: dospělý muž ve věku 31 let, osoba samostatně výdělečně činná, stejná diagnóza, psychiatrická léčba ukončena před 5 lety. Klient nám poskytl svůj příběh v prosinci roku 2016.

Respondent „D“: dospělá žena ve věku 24 let, studující, porucha aktivity a pozornosti diagnostikována v předškolním věku, pravidelně dochází k psychiatrovi. Respondent „D“ nám předal svůj životní příběh v dubnu roku 2017.

Respondent „E“: dospělý muž ve věku 20 let, zaměstnaný, trpící poruchou aktivity a pozornosti, navštěvuje psychiatra. Životní příběh nám respondent poskytl v květnu roku 2017.

Respondent „F“: dospělý muž ve věku 24 let, student, s diagnózou poruchy aktivity a pozornosti, dochází k psychiatrovi na pravidelné kontroly. Příběh nám jedinec poskytl v květnu roku 2017.

Všechny životní příběhy byly zpracovávány až po získání všech důležitých informací. Jednotlivé případy byly popisovány dlouze, za to velmi detailně. Jedinci popisující svůj život s poruchou aktivity a pozornosti. Jedinci se zaměřují převážně na to, jak porucha aktivity a pozornosti komplikuje jejich život. Snažíme se, aby jedinci stejně tak začali přemýšlet i o unikátních epizodách jejich života. Na konci sběru informací k životním příběhům se snažíme jedincům s touto poruchou ukázat, že jejich příběh nemusí být postaven jen na problémech, které tato porucha způsobuje. Chceme jim ukázat, jak nad věcmi přemýšlet pozitivněji.

4 ŽIVOTNÍ PŘÍBĚHY ÚČASTNÍKŮ

Pro naši diplomovou práci poruchy aktivity a pozornosti v dospělém věku jsme zvolili šest účastníků, kteří nám formou vyprávění poskytlí své životní příběhy. Výběr účastníků a sběr životních příběhů nebyl vůbec jednoduchý. Bylo velmi obtížné nalézt dospělé jedince trpící poruchou aktivity a pozornosti. Náročné také bylo vyhledat účastníky, kteří by byli ochotni poskytnout nám nějaké hlubší informace o svém životě s touto poruchou. Jsem velmi ráda, že jsme měli tu možnost setkat se s těmito šesti dospělými jedinci, kterým byla diagnostikována porucha aktivity a pozornosti, a kteří byli ochotni nám poskytnou své životní příběhy. Velkou pomocí při vyhledávání účastníků nám byli odborníci na tuto problematiku, psychiatři. Tímto bychom ještě jednou rádi poděkovali všem zúčastněným.

4.1 Životní příběh Anny

S Annou jsme se setkali na neutrální půdě, v kavárně. Žena o svém životním příběhu vyprávěla něco málo přes 45 minut.

Anna, žena ve věku mladé dospělosti, 27 let, které byla v dětství, v 7 letech, pedopsychiatrem diagnostikována porucha aktivity a pozornosti. Stejně tak jí byla, dle jejích vzpomínek, diagnostikována také přidružená porucha - dyslexie. Anna vzpomíná, že kvůli své poruše měla problémy již v dětském věku. Často prý byla pedagogy, rodiči i jinými dospělými osobami oslovována jako zlobivé a neposlušné dítě (uváděny byly i vulgárnější výrazy). Hovoří o tom, že opravdu většinu času nevěděla, o čem mluvila paní učitelka, protože nebyla schopná zaměřit svou pozornost na to, co kdo říká a hlavně ji to, podle jejích slov, bavilo tak první dvě minuty. Dnes už s úsměvem na tváři vypráví o studiu na základní škole. Učitele ji považovali za žákyni věčně nepřipravenou, zmatenou a neposlušnou. Vzpomíná na to, že většinou neměla splněné zadané domácí úkoly, protože na ně buď zapomněla, nebo je začala, ale nedokončila, protože každá jiná aktivita byla důležitější a zajímavější. Povídáme-li si o kamarádkách vztazích, měla Anna více kamarádů mužského pohlaví. Více si rozuměla s chlapci. Na své dětství nevzpomíná ráda. Matka s otcem se rozvedli, když jí bylo 10 let. Otec měl velké problémy s alkoholem. Následně přestal chodit do práce. Zanedlouho si matka našla jiného partnera. Sama mluví o ne úplně ideálním

rodinném zázemí. Jde vidět, že se jí o tom hovoří těžko. Matku v té době zajímal pouze nový partner a otce zase jen alkohol. Mluví o svých problémech ve škole, kterých prý nebylo málo - pozdní příchody, nesplněné úkoly, zapomenuté věci. S hrdostí dodává, že je na sebe přesto všechno pyšná, protože základní školu dokončila a dostala se na střední školu. Usmívá se a vypráví o střední škole, kde její studijní výsledky nebyly lepší ba naopak se zhoršovaly. Střední škola ji přesto všechno bavila. Obor, který studovala, ji zajímal, jen měla stále problémy zaměřit se na své povinnosti a plnit si je včas, dodává. Hovoří o tom, jak těžké bylo si svůj časový harmonogram rozplánovat tak, aby věděla, co chce daný den udělat, ale aby zároveň byla schopna splnit i své vzdělávací povinnosti. Anna se směje a vzpomíná na to, že jistě věděla jen to, že ráno vstane a půjde do školy, kam navíc stejně přijde jako vždy pozdě. Podle jejích slov si toho z období střední školy moc nepamatuje, nazývá ho obdobím velmi hektickým. Ráda vzpomíná na kamarádky ze střední školy. Našla si více kamarádek, se kterými udržuje přátelské vztahy do dnes. Znovu se pousměje a dodává, že už si na její chování zvykly a berou ji takovou, jaká je – nedochvilná a mnohomluvná. Poprvé mluvíme o vztazích. Anna se ze srdce směje a povídá o jejích pocitech, které byly takové, že se jí každý den líbil jiný muž. Ve třetím ročníku na střední škole měla vztah s o rok starším chlapcem. Vypráví o tom, jak jejich vztah ztroskotal po měsíci chození. Hlavně z toho důvodu, že ona sama měla stále potřebu vyvíjet nějakou aktivitu- bavilo ji bruslení, kolo, plavání. Jenže partner nebyl velký sportovní nadšenec, více ho bavilo vysedávat s kamarády a popíjet alkohol. Zasní se a podotýká, že přesto to pro ni a hlavně pro jejího partnera byla jistě nezapomenutelná první láska. Vzpomíná na více takových krátkodobých vztahů. Podle Anny většina vztahů skončila kvůli ní, protože se s partnerem nudila a přestal ji stereotypní vztah velmi brzo bavit. „Chtěla jsem žít naplno,“ dodává. S nadšením mluví o maturitě. Bylo pro ní velkým zadostiučiněním úspěšné složení zkoušky dospělosti. Po celou dobu studia stále slýchala názory, že dojde-li k maturitě, bude to zázrak. Období konce střední školy si pamatuje velmi dobře. Detailně popisuje, jak náročné pro ni bylo se na zkoušku dospělosti naučit. Všechno ji při učení rozptylovalo, nedokázala se učit déle než hodinu vkuse. Několikrát přistihla sama sebe, jak se věnuje všemu jinému jen ne učení. V den maturity byla ještě více nepozorná a roztěkaná než obvykle. Nemohla se soustředit ani na přípravě před zkoušením, rušilo ji každé slovo spolužáka, který byl právě zkoušen. Přesto všechno maturitní zkoušku složila a považuje to za svůj velký životní úspěch. Rok po maturitě byla Anna nezaměstnaná. Chodila pouze na nárazové brigády a tam většinou nevydržela déle než dva měsíce, protože ji práce přestala bavit nebo nechodila na určený čas, což se zase nelíbilo zaměstnavateli. Po ročním hledání stálého zaměstnání jí kamarádka našla práci ve firmě na

výrobu oblečení, kde pracuje dodnes. Ve firmě je dvousměnný provoz, má ranní a odpolední směny, což jí vyhovuje. Naučila se plánovat si alespoň trochu svůj den tak, aby vše stíhala a hlavně také proto, aby chodila na určená místa ve stanovený čas. Nejvíce na její práci oceňuje různou náplň práce. Každý den či týden, podle zadaných úkolů, pracuje na jiné lince, tudíž dělá jinou činnost než týden nebo den předešlý. Další plus vidí v tom, že její zaměstnání není sedavé. Stále se pohybuje po firmě a to ji na tom baví. „Neumím si představit v práci jen sedět a dělat pořád to samé dokola,“ říká. Do zaměstnání dojíždí městskou hromadnou dopravou. Řidičským průkazem nedisponuje a se smíchem dodává, že se pokoušela udělat si řidičský průkaz, ale po třetím pokusu a třetí zbrklé chybě z nepozornosti to raději vzdala. Nemluví o žádných vřelejších vztazích s kolegy. Bere je opravdu jen jako kolegy a kolegyně a mimo zaměstnání nemá potřebu se s nimi vídat. Ve svém volném čase Anna ráda sportuje, jejím nejoblíbenějším sportem je jízda na kolečkových bruslích. Ráda se také prochází a chodí běhat. Opět hovoří o organizaci svého volného času. Když si naplánuje, co vše ve volných chvílích bude dělat, tak většinou dělá úplně jiné aktivity. Nejvíce úsměvné podle ní je, že je schopna začít dělat velký úklid bytu a v polovině úklidu zjistí, že už jí to nebaví a začne třeba vařit. Podle ní neumí věci dotáhnout dokonce, málokdy se jí podaří dokončit započatou činnost, což jí velmi vadí, ale nemůže si pomoci. Anna má dlouhodobý vztah, 3 roky žije s partnerem v bytě. Partner si na ní prý už zvykl. I na její roztržitost a náladovost. Na začátku jejich vztahu partner nedokázal pochopit, proč není schopna dělat všechny věci jako ostatní ženy, proč když si společně něco naplánují, proč to opravdu takto neuskuteční. Anna se usměje a povídá: „Až jsem partnerovi vysvětlila, jakou poruchou vlastně trpím, tak se náš vztah radikálně změnil a přítel pochopil všechny věci pro něj dříve nepochopitelné. „Jsem moc ráda, že jsem našla odvahu s přítelem o svém problému mluvit,“ říká. Na svém partnerovi nejvíce oceňuje jeho pochopení pro její náhlé změny nálad, míní tím její chvilkovou euforii a následnou špatnou náladu, která přechází mnohdy až k výbuchům vzteku. Samozřejmě i ona se více snaží, aby vztah fungoval. Snaží se ovládat své emoční výlevy a plnit sliby. Je šťastná, protože se s partnerem v nejbližší době chystají založit rodinu. Vypráví, jak moc by si přála dvojčata, ale sama se smíchem dodává, že si neumí představit, jak by zvládala péči sama o sebe a ještě o dvě malé děti. Podle ní péče o děti pro ni bude velkým úkolem, který věří, že navzdory všemu zvládne. „Chci být dobrou matkou svých dětí“, říká s odhodláním. Znovu vzpomíná na svou primární rodinu. S matkou i s otcem se vídá pouze zřídkakdy. Nemá zájem na tom, aby se něco měnilo a aby se vídali častěji. Stačí jí udržovat fungující vztah s partnerem a s úzkým okruhem přátel. „Přesto, že

dělám spoustu chyb jsem se svým životem vlastně spokojená. Když nad tím tak přemýšlím, dochází mi, že mi vlastně nic zásadního nechybí,“ dodává.

4.1.1 Vlastní pozorování

Na Anně jsem zpočátku pozorovala zjevnou nervozitu. Sama přiznala, že pro ni není vůbec jednoduché někomu víceméně cizímu povídat svůj životní příběh. Seděla na židli a měla kamenný výraz, když se do příběhu znovu vžila, začaly se v její tváři projevovat i jisté emoce. Anna na mě působila jako vesměs pozitivní člověk, který ale příliš vnímá svou poruchu a z části se strachem z ní nechává ovládat. Strach jsem z ní cítila, když hovořila o vztahu s partnerem a o dětech. Jakoby měla strach sama ze sebe a ze svého chování. Cítila jsem z jejího výrazu, i přes její úsměv na tváři, obavy z toho, jak vlastně vše zvládne a jak vše dopadne. Byla si nejistá sama sebou, nevěří tomu, že to zvládne. Když Anna hovořila o své primární rodině, tvářila se rozzlobeně a smutně zároveň, bylo vidět, jak těžké pro ni je hovořit na toto téma. Ona sama neměla ideální rodinné zázemí, a proto chce svým dětem, až je jednou s partnerem budou mít, dát opravdu to nejlepší, co bude moci. Na problémy, které měla ve škole vzpomíná s úsměvem. Měla jsem ten dojem, že na „studentská“ léta nakonec možná i ráda vzpomíná. I když to pro ni nebylo jednoduché, je na sebe hrdá, protože navzdory všem potížím, dokázala lidem, kteří říkali, že nedodělá ani základní školu, to dokázala a dokonce odmaturovala. Je nám zcela jasné, že díky své poruše měla život komplikovanější, ať už z hlediska vzdělávání, vztahů či hledání zaměstnání. Porucha aktivity a pozornosti zasahovala do všech oblastí života této účastnice. Z Anny jsem cítila, že se se svou poruchou naučila žít a že nehledá vždy jen to negativní, ale je hrdá na vše, co se jí v životě povedlo. Přesto je tu vždy přítomen strach.

Jak je nám z teorie známo porucha aktivity a pozornosti provází člověka celý život, i v dospělém věku přetrvávají jisté příznaky. U Anny byly zcela zřejmé problémy ve škole a to jak na škole základní, tak na škole střední a při přípravě na maturitu. Problémy s koncentrací pozornosti a také s pamětí. Školní výsledky nebyly ovlivňovány jen samotnou poruchou, ale zcela jistě také dyslexií a nepodnětným rodinným prostředím. Při výběru zaměstnání to Anna také neměla jednoduché. Potřebuje práci pestrou, nestereotypní. Zaměříme-li se na vztahy, zde také vidíme typické projevy poruch aktivity a pozornosti, kdy pro jedince není těžké navázat sociální kontakty, ale je pro ně mnohem těžší je udržet. Anna

sama popisuje, jak pro ni bylo těžké servat déle než měsíc v partnerském vztahu. Dlouhodobější vztah má až poslední tři roky. Příkladá velký význam tomu, že s partnerem o své poruše promluvila. Přátelské vztahy také udržuje pouze s velmi úzkým okruhem lidí, kteří si, jak sama popisuje, zvykli na její nedochvilnost a výřečnost. Zde také můžeme pozorovat jedny z příznaků poruchy. Je si také vědoma svých náhlých změn nálad, které také jistě mají co dočinění se syndromem ADHD. Znovu tedy můžeme vidět, jak porucha aktivity a pozornosti zasahuje do mnoha oblastí života dospělého jedince.

4.1.2 Rozbor životního příběhu, hledání unikátní epizody

Když Anna dopověděla svůj životní příběh a pohovořila nám o všem pro ni důležitém, zeptali jsme se, zda pro ni toto sezení mělo nějaký zvláštní význam či nikoli. Zároveň jsme ji požádali, aby nám řekla, které chvíle z jejího života vnímá jako úspěšné a pozitivní. Hledali jsme pro ni unikátní epizody jejího života.

Anna se dlouze se zamyslela a řekla, že vlastně ještě nikomu cizímu a neutrálnímu svůj životní příběh nikdy nevyprávěla. O spoustě věcí prý ani nikdy nepřemýšlela. Dnes poprvé ve svém životním příběhu hledala pozitivní momenty. Uvědomila si, že na sebe má být i proč hrdá, že ne všechno v jejím životě je špatné nebo lépe řečeno neuspořádané a hektické. Začala více vnímat i své životní úspěchy- úspěšné dokončení střední školy, dlouhodobý partnerský vztah, trvalejší zaměstnání. Tohle považuje za unikátní epizody jejího života. Teď má prý velkou touhu sdělit někomu, co se jí povedlo a nechce už mluvit jen o tom, proč a jak ji porucha ovlivňuje život. Většinou pouze jediné zajímá odborníky zabývající se touto problematikou, bohužel, uvádí Anna. Nakonec podotkla, že je opravdu ráda za tu možnost, povyprávět svůj životní příběh, někomu, kdo o ní vůbec nic neví, nezná její život. Stále opakovala, jak málo přemýšlí pozitivně. Všichni vždy chtěli znát jen ty negativní dopady poruchy aktivity a pozornosti na její život. Proto stále přemýšlí jen nad tím, co se jí nedaří, co jí vadí a podobně. Naše setkání vnímá pozitivně. Bere to jako další dobrou životní zkušenost, která jí prý motivuje k tomu, aby nad svými životem přemýšlela pozitivněji než doposud. Už se nechce více žít v zajetí své poruchy. „Budu se snažit, abych i já sama na sobě viděla i ty dobré stránky. Tohle mě hrozně nakoplo. Už si nepřipadám tak absolutně nemožná a neschopná,“ dodává na závěr.

4.2 Životní příběh Bedřicha

S Bedřichem jsme se setkali v malé příjemné restauraci. Jeho životní příběh vyprávěl asi 35 minut.

Bedřich je mladý dospělý osmnáctiletý muž. V současné době studuje střední školu stavební a bydlí s rodiči. Z jeho vyprávění je zřejmé, že mu bydlení s rodiči vyhovuje ve všech směrech. S úsměvem na tváři povídá o tom, jak mu doma nic nechybí. „Vždy mám navařeno, uklizeno, vypráno, jednoduše mám všechno,“ říká a směje se. S rodiči má výborné vztahy, stejně tak s mladší sestrou. Na rodinných vztazích si dost zakládá. Matka i otec pro něj vždy dělali první poslední a snažili se, aby měli v dětství i teď opravdu vše. Na mateřskou školu vzpomíná rád. Matka mu prý často vypráví o tom, jak ho paní učitelky měly za velmi „živé“ dítě, které musí být vždy všude a u všeho. Jeho matka má zásobu vtipných historek z dob, kdy navštěvoval mateřskou školu. „Nejraději vzpomínám na tu, když jsme byli na školním výletě a já jsem bez rozmyšlení skočil do přírodního jezírka a paní učitelky vůbec nechápaly, proč jsem to udělal. Tenkrát jsem jim řekl, že se mi to jezírko líbilo a chtěl jsem se v něm vykoupat, protože nám doma neteče tak zelená voda.“ Ve školce měl občas problémy s tím, aby vnímal pokyny učitelek a aby se soustředil na jejich výklad. Pamatuje si, že všechny činnosti buď dokončil jako první, ale nebyly splněny precizně, nebo mu práce trvala nejdéle, protože stále sledoval při práci ostatní děti. Větší problémy nastaly až při nástupu na základní školu. Bedřich vzpomíná, jak často neměl splněné úkoly podle zadání, protože se nebyl schopen soustředit. „Byl jsem zbrklý, nedával jsem pořádně pozor a většinou jsem splnil úplně jinou úlohu, než kterou nám paní učitelka zadala.“ S těmito problémy přišlo vyšetření v Pedagogicko-psychologické poradě a následně bylo Bedřichovi diagnostikováno ADHD. Matka se začala s Bedřichem pravidelně každý den připravovat do školy. „Každý den jsem měl od paní učitelky v deníčku napsány všechny domácí úkoly. Když jsem přišel domů ze školní družiny, tak jsme se mamkou učili a plnili všechny zadané úlohy,“ vypráví. Ve škole přetrvávaly problémy s koncentrací pozornosti. Říká, že mu velmi pomáhaly paní učitelky, které se mu hodně věnovaly a kontrolovaly, zda plní vše, jak má. Seděl sám v první lavici u katedry, aby ho nic nerozptylovalo a mohl se v rámci jeho možností maximálně soustředit. Díky správnému pedagogickému vedení se mu ve škole dařilo a začal domů nosit dobré známky. O kamarádech ze školy moc nemluví. Povídá o dvou kamarádech, se kterými si hrál ve školní družině. Byli dohromady tři největší zlobivci. Paní učitelka je moc ráda neměla. „Vždy jsme něco vyvedli, aniž bychom se paní učitelky

zeptali,“ říká. Je si dobře vědom toho, že díky důslednému přístupu rodičů a pomoci pedagogů procházel základní školou s dobrými známkami. Matka mu prý kontrolovala úkoly a správně nachystané pomůcky ještě v osmé třídě. Protože jeho školní výsledky byly dobré, přihlásil se na střední školu stavební. Jako největší problém stále vidí jeho zbrkllost. Dostanou-li úkol nakreslit nějaký odborný výkres, musí ho dělat na několik pokusů, protože vždy udělá nějakou hloupou chybu a musí začít znovu. Říká, že není schopen se soustředit. Vždy dělá několik věcí současně. „Když dělám něco do školy, tak u toho poslouchám muziku, hledám různé informace na internetu a tak.“ Usmívá se a popisuje často se opakující situace, kdy není schopen vydržet, než učitel dokončí svůj výklad a bez rozmyšlení mu do něj několikrát vstoupí. „Nějak si nemůžu pomoci, vždy mám potřebu říct svou myšlenku hned a nejsem schopný to ovládat. Někdy už to vadí i mým spolužákům.“ Učitelé jsou na jeho chování prý zvyklí, ale přesto ví, že jim jeho chování není příjemné. Touha říct svůj názor ale vyhrává. Školní výsledky se při studiu na střední škole mírně zhoršily. „Vždycky když píšeme nějaký test, nasekám tam hromadu zbytečných chyb, protože pracuji rychle a nejsem schopný se pořádně soustředit na to, co dělám a co píšu. Více mi vyhovuje krátké ústní zkoušení,“ říká. Přesto všechno ho studium baví a problematika ho zajímá. Ve svém volném čase se Bedřich naplno věnuje fotbalu. S nadšením mluví o jeho lásce k fotbalu. Fotbalu se díky otci věnuje od dětství. „Táta vždycky říkal, že musím tu přebytnou energii někde vybit a že fotbal je na to ideální.“ Zasměje se. Závodně jezdí na kole. Má za sebou spoustu úspěchů. Někdy je velmi těžké kombinovat obě aktivity dohromady, ale protože ho plně podporují rodiče a energie mu prý nechybí, může se věnovat oběma sportům naplno. Nejvíce si rozumí s ostatními členy fotbalového týmu. „Kluci už mě znají. Říkají o mně, že pořád jen zmatkuju a mluvím, ale prý už jsou na mě zvyklí.“ Mimo fotbal nemá mnoho kamarádů. Protože je nadšený sportovec většinu času tráví s rodinou při sportovních aktivitách. Hodně času mu také zabere kolo, fotbalové utkání nebo tréninky fotbalu. „Nikdy mě nebavilo jen tak sedět a nic nedělat. Třeba přečíst knížku do povinné četby byl pro mě velký problém. Nevydržel jsem u toho nikdy déle než deset minut.“ Z vyprávění Bedřicha je jasné, že žije aktivním, a navzdory jeho poruše víceméně plnohodnotným životem. Sám se zmínil o tom, jak ho mrzí, že není otci či matce k ruce, co se týče práce doma. Nebaví ho to. Otec mu zadá práci, kterou má splnit až přijde ze školy, ale Bedřich na svůj úkol většinou zapomene a nebo nadělá více škody než užitku, protože jedná impulzivně a nad věcmi dlouze nepřemýšlí. „Většinou něco začnu, ale nepřemýšlím už nad tím, jak by se to dalo udělat a stejně mě to za chvíli nebaví nebo to zkazím, tak toho raději nechám a čekám, až se vrátí taťka domů a práci dodělá.“ Vypráví o tom, že když s otcem pracují na zahradě a otec

rozděluje a kontroluje práci, je schopen zastat nějakou práci. Bedřich má rád činnosti, u kterých musí být plně aktivní a takovou činností je vlastně i práce doma. Se sestrou mají rozdělené úkoly. Například každý týden jeden z nich vyklízí nádobí z myčky. Směje se a popisuje, jak začne myčku vyklízet, pak si ale vzpomene, že chtěl udělat něco jiného a nádobí už nedouklízí. „Vzpomenu si třeba až za hodinu a jdu to teda dodělat.“ Rodiče a sestra jsou na jeho roztržitost zvyklí a jsou v tomto ohledu chápaví a trpěliví. Bedřich nemluví momentálně o žádném dlouhodobějším partnerském vztahu. Měl několik krátkých známostí, ale nikdy to zatím nebylo na delší vztah. „Potřebuju k sobě někoho, kdo bude stejně akční jako já a bude mě podporovat ve fotbale a v závodění na kole. Většinou holek vadilo, že jsem pořád někde pryč a že se jim pořádně nevěnuju. Nemám na takové věci čas, bohužel.“ Zatím je spokojený bez vážnější známosti. Vyhovuje mu to takto. Může si svůj volný čas organizovat podle sebe a nic mu nechybí. Jeho velkým přáním je dokončit střední školu a začít pracovat. Chce si najít zajímavou práci, kde jen nebude sedět v kanceláři a nebude muset plnit jen stereotypní úkoly. V budoucnu by se chtěl také dál naplno věnovat jízdě na kole. Jeho největším snem je navrhnout si a postavit si svůj vlastní dům, který bude přesně podle jeho představ do posledního detailu. „Mám spoustu snů. Mám bujnou fantazii. Jen se držím nohama na zemi a vím, že ne všechny mé sny jsou realizovatelné. Někdy si stanovuju nejasné cíle a nejsem následně schopen se k nim dopracovat,“ dodává na závěr.

4.2.1 Vlastní pozorování

Rozhovor s Bedřichem byl velice příjemný. Bedřich na mě působí jako spokojený člověk, kterému nic nechybí, v důsledku se dokáže svým problémům postavit čelem a nebojí se bojovat. Nepřipouští si problémy, které díky své poruše má. Z jeho vyprávění je zřejmé, že s rodiči vychází naprosto bez problému a že mají velmi dobrý vztah. Jeho rodinné zázemí je tedy velmi podnětné. Na období, kdy chodil do školky či do školy také nevzpomíná ve zlém. Sám o sobě ví, jak se choval a chovat se neměl, ale dnes už se za tímto obdobím ohlíží s úsměvem na tváři. Jeho porucha, dle mého názoru, tolik neovlivňovala jeho život, díky důslednému přístupu jeho rodičů. Matka i otec se o něj maximálně zajímali a snažili se s ním pracovat. Také díky správnému přístupu pedagogů, který zaujali k Bedřichově problému a snažili se mu být nápomocni ve všem, co se týkalo školy, byla jeho studijní cesta v mnoha ohledech jednodušší.

Je zcela jasné, že veškeré problémy s příchodem dospělosti nevytizely. Přetrvávají poruchy pozornosti, mnohomluvnost a impulzivní chování. Bedřich ve svém příběhu uvádí konkrétní příklady. Například popisuje jeho nutkání říci svou myšlenku, která sice v tuto chvíli není vhodná, ale neovládne se a stejně ji vysloví. Největší nadšení v Bedřichově tváři jsme viděli v tu chvíli, když povídal o fotbale a o jízdě na kole. Jde vidět, že sport je jeho největší radostí a zálibou. Uvědomuje si, jak je díky poruše hyperaktivní a ví, že sport mu pomáhá vybit veškerou přebytečnou energii. Rodiče ho ve sportovních aktivitách maximálně podporují. Opět vidíme, jak je důležitá pomoc rodičů a jejich správný vliv na rozvoj člověka od dítěte do dospělosti, navíc trpí-li jedinec poruchou aktivity a pozornosti. U Bedřicha pozorujeme také problém s udržováním kamarádských a partnerských vztahů. To jsou také důsledky přetrvávající poruchy aktivity a pozornosti. Bedřich je velmi akční, stále musí vyvíjet nějakou aktivitu. Ve svém příběhu zmiňuje, že není schopen vytrvat například u četby. Jedinci s touto diagnózou mívají problémy vydržet v klidu a nedělat nic. Pokud už musejí sedět, hrají si se vším, co je po ruce. Pokud nic poblíž není, stačí jim jejich vlastní ruce. Tímto způsobem se v dospívání a v dospělém věku u těchto jedinců manifestuje hyperaktivita.

4.2.2 Rozbor životního příběhu, hledání unikátní epizody

Zajímal nás Bedřichův názor na to, zda mu sezení přineslo něco nového. Pokud ano, co si pro sebe do svého budoucího života z dnešního dne odnáší. Chtěli jsme také vědět, co se mu podle něj v životě opravdu povedlo a považuje to za svůj úspěch, za takzvanou unikátní epizodu jeho života.

Bedřich nad svou odpovědí dlouho nepřemýšlel. „Byla to zajímavá zkušenost. Vůbec Vás neznám a vyprávím Vám tu všechno o mém životě. Zpočátku to pro mě byl hodně zvláštní pocit. Nakonec jsem to vzal jako bezva příležitost,“ říká. Vyprávění mu nedělalo problém. Bedřich, díky svému pozitivnímu myšlení, viděl ve svém životním příběhu i to dobré. Podle mého názoru Bedřich celý svůj život i přes svou poruchu bere s humorem. Již na začátku vyprávění, kdy se zmiňoval o mateřské škole, nevidí vše negativníma očima. Spíše se tomu s odstupem času směje. Vnímá i dopady poruchy aktivity a pozornosti na celý jeho život samozřejmě, ale nenechá se poruchou zcela ovlivnit. Bedřich sám hodnotí svůj život jako vcelku spokojený. Díky jeho rodině mu nic nechybí a není pro něj boj

s překážkami, které mu do cesty staví porucha aktivity pozornosti, tak těžký a tolik mu neznepríjemňuje život. Když jsme rozebírali Bedřichům příběh, hovoří spokojeně o tom, že si uvědomil, že navzdory své poruše si plní své sny a dosahuje svých životních cílů. Jeho velkým přáním a snem je závodně se věnovat cyklistice. Tím největším snem je, jak sám uvádí, postavit si dům. Bedřich má spoustu dalších snů, jen si není jist do jaké míry bude schopen je realizovat. Uvědomil si, že opravdu mám být nač hrdý. „V čem vidím své úspěchy nebo jak vy říkáte unikátní epizody mého života? Tak například jsem rád za tu možnost studovat na střední škole. Přes všechny moje problémy mě to baví a to je myslím nejdůležitější. Daří se mi ve sportu, jsem úspěšný. Tohle je vlastně jedna velká unikátní epizoda mého života. Hlavně mám skvělou rodinu, která mě ve všem podporuje. Naši mě nikdy neodepsali, i když to se mnou určitě nebylo jednoduché a za to jsem rád,“ dodává na závěr.

4.3 Životní příběh Cyrila

Cyrl je jednatřicetiletý muž ve věku střední dospělosti. Bydlí sám v malém bytě. Živí se jako elektrikář. Cyril má šestiletou dceru. Dcera žije s matkou. S Cyrilem se vídá velmi málo. Jako důvod rozchodu s partnerkou uvádí, že pořád jen pracoval a pracoval a na ženu tím pádem zbývalo minimum času. Nic se nezměnilo ani po narození dcery, jak je z jeho vyprávění zřejmé. „Vím o tom, jak moc pracuji, ale má práce mě baví, je to můj život. Dříve jsem hlavně chtěl holky zabezpečit a dát jim jen to nejlepší. Když jsem přišel po celém dnu domů, tak jsem měl žízeň. Žízeň jsem zaháněl pivem a kolikrát i tvrdším alkoholem, což v kombinaci s velkou únavou znamená, že jsem se osprchoval a mohl jsem jít spát. Rodině jsem nevěnoval žádný čas. Prakticky jsme neudržovali žádný vztah.“ Byl v práci od rána do večera. Kdyby prý mohl pracovat ještě déle, tak by pracoval, pocit únavy v práci nezná.

Bylo vidět, že na dětství Cyril nevzpomíná moc radostně. Vypráví smutně o tom, jak celé dětství prožil jen s matkou a bratrem. Matka podle všeho musela chodit denně do dvou zaměstnání, aby oba syny uživila. Otec od rodiny odešel, když byli bratři ještě malí.

Cyrl si velmi dobře pamatuje na své velké problémy ve škole. „Byli jsme s bráchou za největší sígry a lemply. Věčně jsme neměli žádné pomůcky a úkoly jsme buď neudělali, protože nás mamka neměla čas kontrolovat, nebo jsme je doslova naškrábali,“ vypráví a

směje se. Z jeho povídání je více než jasné, že nebyl u pedagogů moc oblíbený. Škola ho prý nikdy moc nebavila. Většinu času ve škole neposlouchal a vyrušoval. Podle toho také vypadaly jeho školní výsledky. „Nosil jsem domů většinou jen čtverky, když se podařilo, tak sem tam i trojku. Hlavně jsem měl celou žákovskou plnou poznámek za nevhodné chování, za šikanu a napadání spolužáků, za neustále vykřikování a tak.“ Ve třetí a čtvrté třídě byly problémy tak velké, že mu bylo doporučeno vyšetření u pedopsychiatra, vzpomíná. Lékař diagnostikoval lehkou mozkovou dysfunkci, v dnešní terminologii poruchu aktivity a pozornosti. Sám říká, že se vyšetřením nic nezměnilo, všechno pokračovalo dále ve stejných kolejích. „Pořád jsem byl stejný, matka se snažila se mi více věnovat, ale jak jsem už říkal, neměla na to čas.“ Základní školu dokončil přes všechny studijní i kázeňské problémy.

Cyrila vždy zajímala elektrika a proto si po základní škole zvolil střední odborné učiliště, obor elektrikář. Obor ho velmi bavil a zdál se mu moc zajímavý, přesto jeho studijní výsledky nebyl nijak excelentní. „Elektrikařina mě zajímala, ale v té době mě také zajímaly cigarety, alkohol a více než škola mě bavilo se poplakovat za školou,“ dodává. Vypráví o tom, že se dostal do „špatné“ party. Začal mít problémy s alkoholem a s jinými návykovými látkami (neuvádí s kterými konkrétně). Následovaly samozřejmě špatné studijní výsledky a stále častější chůze za školu, jak sám uznává. Zesmutní a říká, že ho nejvíce mrzí, jak se trápila jeho matka, která se snažila dělat všechno proto, aby rodina měla z čeho žít a on jí vlastně jen přidělával starosti. „Naštěstí jsem potom dostal rozum a učňák jsem s odřenýma ušima dodělal.“

Cyril po skončení studia vystřídal několik zaměstnání. Často se dostával do konfliktu s ostatními zaměstnanci, protože neplnil termíny zakázek v čas, zapomínal na smlouvené zakázky a ostatní museli potom dohánět jeho práci za něj. Hádal se také z nadřízenými, dříve totiž mluvil než přemýšlel nad tím, co vlastně říká. Ve svém posledním zaměstnání si rozuměl se svým šéfem, říká o něm, že to byl rozumný chlap. „Založil jsem si tenkrát diář, do kterého jsem si značil, v kolik mám kde být a co mám kdy dělat. Takže jsem minimálně zapomínal na smlouvené zakázky. To mi hrozně pomohlo“ Cyril si udělal ve svých pracovních úkolech systém a vše fungovalo, jak mělo. Bohužel za nějakou dobu Cyril začal upadat do hlubokých depresí. Vyčítal si, že ztratil dceru i partnerku, jak je neschopný, nic neumí a podobně. Deprese nebyly jeho největším problémem. Jeho problémem se stal alkohol, kterým se snažil Cyril deprese zahnat. „Pil jsem prakticky denně, přišel jsem o práci a s dcerou jsem se přestal vídat úplně.“ Zpět do reality mu pomohl jeho bratr. „Bratr se na

čas nastěhoval ke mně a dá se říct, že mě kontroloval. Moc mi to pomohlo, najednou jsem měl pocit, že mám zase někoho, komu na mě záleží. Cítil jsem se potřebný. Díky bratrovi jsem vyhledal odbornou pomoc. „Pomohlo mi to, přestal jsem pít úplně,“ vzpomíná. V současné době Cyril abstinuje. Před rokem a půl si našel novou práci. Ze začátku měl problémy se dvěma kolegy, kterým vadilo, že Cyril je od rána do večera v práci a plní nad stanovené normy. Znovu si zavedl diář, kam si zapisoval své pracovní zakázky, přestal pracovat od rána do večera a situace v práci se uklidnila. „S šéfem už se nehádám. Zvykl si na mě. Ví, jaký jsem. Vždy mu řeknu od plic, co si myslím, ale mnohdy to nemyslím tak, jak to vyzní. On to ví. Až se uklidním, vše v klidu probereme. Je to férový chlap,“ popisuje Cyril spokojeně. Práce ho baví. Momentálně by neměnil. Vyhovuje mu různorodá práce. Každý den je na jiném místě a dělá více méně jinou činnost. Na práci si tedy nemůže stěžovat.

Začal se znovu vídat se svou dcerou, se kterou se snaží trávit veškeré své volné víkendy a volný čas. Vypráví, že i s bývalou partnerkou se jejich vztah zlepšil a vycházejí si navzájem vstřícně. Ve volném čase učí dceru různým sportům. „Jsem rád, že je stejně akční jako já. Nikdy se spolu nenudíme, vždy si najdeme něco, co zabaví nás oba.“ Naposledy naučil dceru jezdit na kole. Nyní jezdí pravidelně na „cyklovýlety“. Když má o víkendu volno, rád chodí do hor. Nechodí-li do práce má spoustu energie. Zjistil, že výstupy na různé vrcholy ho naplňují dobrým pocitem a zároveň ho příjemně unavují.

Cyril v současné době nemá žádný dlouhodobější vztah. Sám je prý spokojený. Může svůj čas plně věnovat své dceři, která je pro něj prioritou. Po rozchodu se svou bývalou partnerkou, se kterou má svou dceru, měl pár krátkodobých známostí. Žádná z nich neměla dlouhého trvání. Vztahy končily z různých důvodů. Uvádí například jeho časté pití, trávení veškerého času v zaměstnání nebo jeho emoční výbuchy. Měl občas problém ovládat své emoce. „Stávalo se mi, že jsem bezdůvodně začal křičet, protože mě zrovna vytočila nějaká hloupá poznámka či vtípek narážející na mou osobu a já prostě hned reagoval přehnaně.“ Zasní se a vypráví o tom, jak se jednou chce oženit a jak chce mít velkou a šťastnou rodinu. Chtěl by si také koupit vlastní byt a vybudovat si domov podle svých představ.

Cyril vypráví také o partě přátel z okolí, se kterými se vídá pravidelně. Znají se už několik let a společně pořádají různé akce a výlety. Všichni z jejich skupiny známých si, jak je zřejmé z jeho povídání, zvykli na to, že Cyril všude chodí pozdě. „Vždy když se někam chystáme, tak se čeká na mě. I když si zapíšu, v kolik kde mám být, nejsem schopen si to

naplánovat tak, abych na místo určení dorazil včas. V tomhle jsem prostě nepoučitelný. Všichni už si ze mě dělají srandu a říkají, že si mám čas setkání napsat aspoň o půl hodiny dříve.“ Cyril své zážitky s přáteli vypráví s úsměvem na tváři. Často prý baví svými bláznivými nápady celou partu. Mnohdy jedná impulzivně, nepromyslí, co vlastně chce udělat a občas to skončí pořádným trapasem.

Co se týká rodinných vztahů, Cyril se pravidelně vídá pouze s matkou a bratrem. S ostatními příbuznými neudrží bližší vztahy. „Matce jsem vděčný za to, že přesto jaký jsem byl sígr, mě nikdy neodepsala. Vždy mi pomáhala a byla mi oporou.“ O otci nemluví pěkně. Nazývá ho „srabem“, který opustil rodinu, jen protože se bál zodpovědnosti. Vypráví o tom, že otec matce nikdy nepřispíval žádné peníze. Matka musela vše zvládat sama. Cyril nikdy nechtěl otce blíže poznat. Když byl Cyril na středním odborném učilišti otec se snažil navázat vztah, ale ani jeden z bratrů o to nestál. Smutně a zároveň rozhořčeně říká: „Nikdy mu nezapomenu, že od nás odešel a nechal nás samotné. Otec nám v dětství hodně chyběl. Možná by bylo všechno jinak, kdybychom měli pevnou mužskou ruku. Možná bychom měli méně problému ve škole, prostě možná by všechno bylo jinak.“

Na konci jeho vyprávění uvádí, že je nyní se svým životem spokojen. Nejvíce ho mrzí jedna věc. „Opakuji chyby svého otce. Pro svou dceru jsem nebyl schopen vytvořit úplnou rodinu. A to mě mrzí. Víím, že ta porucha hodně ovlivňuje můj život, ale to mě neomlouvá!“

4.3.1 Vlastní pozorování

Cyril na nás zpočátku působil velmi sebevědomě. Postupem času jsme vypožorovali, že je to pouze jeho obranná póza, aby si hned nepustil každého k tělu. Cyril je citlivý člověk, kterému na spoustě věcech opravdu záleží. Nejvíce důležitá je pro něj jeho dcera. Vždy, když o ní mluví vypadá šťastně a všechny starosti jdou v tu chvíli stranou. Porucha aktivity a pozornosti ovlivňuje Cyrila i v dospělosti, jak je z jeho vyprávění zřejmé. Největší problémy mu jeho porucha způsobovala v zaměstnání, kdy se často dostával do konfliktu s ostatními kolegy, protože si buď neplnil svou práci, nebo pracoval až příliš, což kolegům samozřejmě také vadilo. Podle nás za velký úspěch považuje to, jaký systém si byl schopen vytvořit. To, že si začal plánovat jeho práci, mu spoustu věcí ulehčilo. Díky tomu je schopen plnit svou práci svědomitě. Uvědomuje si své impulzivní chování, které je mu překážkou

například při jednání s jeho nadřízeným, který mu dává zakázky. Ví, že by měl nejprve přemýšlet nad tím, co chce říct a až potom mluvit. Jen si neumí pomoci. To také jeden z projevů poruchy aktivity a pozornosti. Z jeho vyprávění usuzujeme, že pracuje příliš mnoho. Jeho pracovní nasazení hraničí, dle nás až s workoholismem.

Cyril zřejmě cítil náš zájem a svěřil se nám i s jeho problémy s alkoholem. Dospělí jedinci trpící poruchou aktivity a pozornosti mohou mít sklony k závislostem a také k úzkostným a depresivním stavům. Tyto stavy i vznik závislosti můžeme pozorovat i v Cyrilově životě. Z vyprávění Cyrila je jasné, že se často cítil méněcenný a zbytečný. Velkou oporou mu vždy byla jeho rodina, v době problémů s alkoholem hlavně bratr. Když vyprávěl Cyril o jeho matce, působil smutně. Věděl, že často přiděloval matce zbytečné starosti. Zmiňuje se o svých problémech ve škole. Na všem měla, bohužel, podíl také diagnostikovaná porucha. Impulzivní chování způsobovalo konflikty se spolužáky i pedagogy. Neschopnost udržet pozornost delší dobu ovlivňovala jeho studijní výsledky a podobně.

Je velmi šťastný za to, že má svou dceru. S nadšením vypráví o jejich společných zážitcích. Mají společné zájmy a věnují se spolu různým sportům. Sám Cyril uvádí, jak je rád za to, že jeho dcera je stejně akční jako on. Mezi jeho další záliby patří zdolávání vrcholků hor, protože díky tomu vybijí svou přebytečnou energii a zažívá díky tomu pocit příjemné únavy. Jinak únavu prý nezná. Hyperaktivita způsobuje jeho schopnost stále vykonávat nějakou činnost a ne být unavený. Nemívá nutkání jít si odpočinout, což není, podle názoru dobré pro jeho zdraví. Každý člověk potřebuje pro své tělo dostatek odpočinku. Samozřejmě odpočívat potřebují i jedinci s poruchou aktivity a pozornosti.

Jeho úzkostné stavy mohou pramenit i z odchodu jeho otce od rodiny, když byl ještě malý. Vypráví-li o svém otci je z něj cítit nenávist a smutek. Neúspěchy ve škole, pramenící z jeho poruchy mu také k duševnímu zdraví a k duševní pohodě příliš nepřidaly. Stejně tak měl kvůli poruše aktivity a pozornosti problémy v zaměstnání a dostával se do různých konfliktních situací se svou partnerkou, ať už kvůli jeho emoční labilitě, závislosti na alkoholu nebo neustálému trávení času v práci.

4.3.2 Rozbor životního příběhu, hledání unikátní epizody

Na závěr s Cyrilem hovoříme o tom, zda mu toto sezení a vyprávění jeho životního příběhu bylo něčím přínosné nebo zda považuje sezení za nepřínosné a zbytečné. Zajímá nás také, co vidí jako úspěch v životě, kde v životě nachází unikátní životní epizodu.

Zpočátku mu nebylo moc příjemné vyprávět něco o sobě a o svých problémech cizí osobě. Nakonec říká, že se zamyslel nad tím, jak jeho příběh může někomu pomoci a tak si řekl proč ne. Prý si spoustu věci uvědomil, až když příběh dopověděl. „Měl jsem pocit velké úlevy. Asi jsem potřeboval svůj životní příběh převyprávět někomu, kdo nebude hodnotit moje chování a mé životní postoje. Cítil jsem zájem o mou osobu. Porucha aktivity a pozornosti opravdu ovlivnila můj život. Ale jsem velmi rád, že budeme hledat i to co se mi povedlo, nejen to, co jsem zkazil,“ říká. Překvapil sám sebe, protože dokázal přiznat i někomu jinému, že má nějaký problém. Přes všechny potíže se mu spousta věcí v životě povedla. Nikdy prý nehledal ve svém životě ty pozitivní momenty, vždy viděl jen to negativní. Své úspěchy dokázal sám pojmenovat. Mezi unikátní epizody svého života sám řadí překonání problému s alkoholem, dále schopnost najít si vhodné zaměstnání, ve kterém je spokojen. Uvádí také spokojený vztah s jeho dcerou a přáteli. „Spousta věcí mi nedocházela. Nikdy jsem se nad svým životem takto nezamýšlel. Vždy jsem se považoval za absolutně neschopného a nespolehlivého člověka. Jediným světlým momentem v mém životě pro mě byla má dcera. Dnes ale zjišťuji, že jich bylo mnohem více,“ říká. Díky vyprávění jeho životního příběhu prý přemýšlel i nad svými touhami, sny a potřebami. Dříve ho ani nenapadlo nad tím přemýšlet. Na úplný závěr našeho sezení dokonce poděkoval za to, že měl tu možnost povyprávět svůj životní příběh. Mohl se díky našemu setkání prý hlouběji zamyslet nad svým životem a hledat v něm také ty pozitivní momenty nikoli pouze ty negativní.

4.4 Životní příběh Daniely

S Danielou jsme se setkali v restauračním zařízení v její rodné vesnici. Výběr místa byl nechán na účastnících. Daniela nám vyprávěla její životní příběh 50 minut.

Daniela je čtyřadvacetiletá žena ve věku mladé dospělosti. Daniela žije v bytě se dvěma svými kamarádkami. Pochází z velké rodiny a má pět sourozenců. Z domu se

odstěhovala kvůli studiím. Říká, že žít doma s dalšími sedmi členy rodiny bylo opravdu těžké a proto z domu odešla. „Neměla jsem žádný svůj osobní prostor, neměla jsem vůbec čas na sebe a klid na učení, který díky své poruše nebo jak tomu vy odborníci říkáte, potřebuji více než dost, abych byla schopna se vůbec trochu soustředit.“ Na bydlení s kamarádkami si nestěžuje. Působí spokojeným dojmem. Ze začátku bylo náročné se sžít, protože každá z nich prý měla jinou představu o spokojeném bydlení. „Jsem největší bordelář, kterého znám, úplně holky chápu, že se mnou nemají jednoduché,“ říká. Popisuje, že když přijde do bytu má naplánováno, jak bude uklízet, prát a třeba mýt nádobí. Nejlépe prý začne dělat všechny věci najednou. Začne utírat prach, jde dát prát prádlo, v další místnosti začne vysávat. Ve finále zapomene, že má prádlo v pračce a skončí u úplně jiné činnosti než u jedné z těch, kterou započala. „Tohle holky úplně nesnášejí, vždy říkají, že by bylo lepší kdybych nedělala nic nebo kdybych raději udělala jednu věc, ale pořádně. Byly by mi za to prý vděčné.“ Ze srdce se tomu zasměje. Každá z žen má svůj pokoj. Hlavně kvůli tomu, aby se mohly soustředit na učení a měly nějaké své soukromí.

Daniela vypráví o tom, že její cesta k vysokoškolským studiím nebyla vůbec jednoduchá. „Už ve školce jsem se chovala spíše jako kluk. Vůbec jsem neposlouchala a vždycky jsem ostatním dětem ubližovala. Štípala jsem je, dokonce i kousala. Paní učitelka ze mě byla vždy nešťastná a často si na mě stěžovala rodičům nebo starším sourozencům. Nedivím se, neměla to se mnou vůbec jednoduché, ve zlobení jsem konkurovala i těm nejzlobivějším klukům.“ V první třídě začaly povinnosti. Daniela vzpomíná, že zpočátku seděla ses svým nejlepším kamarádem, který se choval podobně jako ona. Paní učitelka je po krátké době rozsadila, protože nedávali pozor, nevnímali výklad a vyrušovali ostatní spolužáky. Danielu posadila do poslední lavice. Seděla sama. Nic zásadního se ale nezměnilo, zamýšlí se, stejně nedávala pozor a vyrušovala. Bylo jí doporučeno vyšetření. Diagnostikovali jí, jak sama uvádí, ADHD. „Upřímně? Sama nechápu k čemu je takové vyšetření dobré, jen se něco nějak pojmenuje, ale stejně se s tím pořádně nic nedělá.“ Na základní škole, podle jejích slov, nikdy moc nedávala pozor, ale přesto jí všechno nějak procházelo a vycházelo. Škola Danielu docela bavila, chodila do ní ráda. Je pravda, že měla kvůli svému chování, které okolí nedokázalo pochopit, konflikty se spolužáky i s pedagogy. Znovu vzpomíná na svého nejlepšího kamaráda, se kterým prožila a proplula celou základní školou. „On jediný mě opravdu znal, bral mě takovou jaká jsem a rozuměl mi. Nějak jsem neměla potřebu mít nějaké další kamarády.“ Daniela vzpomíná na to, že její kamarád byl stejně hyperaktivní a že spolu stále vymýšleli nějaké aktivity, hlavně teda lumpárny a

nezbednosti. Studijní výsledky neměla Daniela špatné a přihlásila se po základní škole na střední pedagogickou školu. „Děti jsem měla vždy ráda a chtěla jsem s nimi v budoucnu pracovat. Nejvíce mě na tom povolání láká to, že člověk je stále akční a v pohybu. Nemohla bych v práci sedět a dělat stále jedno a to samé. Potřebuji někde uplatnit tu svou přebytnou energii.“ Na střední škole měla Daniela stále problémy s koncentrací pozornosti. Tím pádem se zhoršovaly se zvyšujícími se nároky i studijní výsledky. Střední školu přesto úspěšně dokončila a zkusila si podat přihlášku na vysokou školu na obor Předškolní a mimoškolní pedagogika. Nakonec se na odvolání na studia dostala a považuje to za jeden ze svých velkých životních úspěchů. „Studium na vysoké škole mě opravdu baví a styl výuky mi vyhovuje. Některé předměty mám ráno a některé odpoledne. Nemusím se soustředit třeba šest hodin a to vidím jako velké plus.“ Vypráví o svých praxích přímo v mateřských školách. Měla prý spousty nápadů na aktivity s dětmi od začátku studia a na praxi je všechny mohla vyzkoušet. „Děti mě všude na praxi přijaly velmi dobře, možná proto, že mám ztřeštěné nápady a protože jsem pořád taky trochu dítě.“ Mluví s nadšením o tom, jak se těší až dostuduje a bude moci začít pracovat naplno. Nezná prý pocit únavy, proto doufá, že jí děti dokážou trochu unavit.

Daniela má dlouhodobější známost. Má partnera, se kterým se vídá déle než rok. Vypráví s úsměvem na tváři, že začátek jejich vztahu byl dost složitý. „Několikrát jsme se rozešli a zase se k sobě vrátili. Za naše rozchody jsem většinou mohla já. Vždycky jsme se na něčem domluvili a já buď nepřišla vůbec, protože jsem na to zapoměla, a nebo jsem přišla se zpožděním.“ Daniela se od srdce směje a dodává, že vlastně obdivuje partnerovu nekonečnou trpělivost. Jejím snem je se s partnerem odstěhovat do nějakého malého domečku se zahradou a mít dvě děti. „V budoucnu bych chtěla žít na vesnici, líbí se mi ta příroda a ten klid.“

Svůj volný čas Daniela věnuje svému partnerovi nebo učení. U učení, ale vydrží maximálně hodinu a musí jít dělat něco u čeho se nemusí sedět a na co se nemusí příliš soustředit. Mají s přítelem společné koníčky a to túry do přírody. „Když máme oba čas okamžitě vyrazíme na procházky. Je nám více méně jedno kam jdeme a na jak dlouho, hlavní je, že můžeme vyrazit společně. Daniela ráda také tancuje, když byla mladší tancovala v hip-hopové taneční skupině. Dnes chodí pravidelně na hodiny zumbly a pole dance. „Někde tu energii vybit musím,“ říká.

Se svou primární rodinou se Daniela vidá každý týden. S rodiči i sourozenci má velmi dobré vztahy. „Celá moje rodina žije na vesnici, navštěvujeme je s partnerem pravidelně. Oba si rádi na chvíli vždy odpočineme od městského života.“ Daniela má dva starší sourozence a tři mladší. Vzpomíná na to, jak se vždy starší sestra a starší bratr o ni starali. „U nás se vždy ti starší museli nějakým způsobem postarat o ty mladší, protože naši chodili do práce, aby nás uživili.“ Směje se a vypráví, že vždy, když se měla postarat o mladší sourozence něco jim provedla. Jednou dvě mladší sestry a mladšího bratra posadila v kuchyni ke stolu a řekla jim, ať počkají, než donese večeři a mezitím utekla za kamarády ven. Jednala očividně impulzivně a nedomyslela, že se mezitím vrátí rodiče z práce. „Tenkrát jsem tak o našich dostala. Hlavně protože jsem lhala a protože jsem nechala mladší sourozence doma samotné. Vůbec jsem nedomýšlela, co by se mohlo všechno stát,“ vypráví. Ví, že mnohdy rodičům přidělávala starosti, což ji teď až je starší dost mrzí, ale některé věci se prostě bohužel nedají vrátit zpátky.

Daniela si při studiu musí přivydělávat peníze. Rodiče jí dávají nějaké minimum peněz na základní věci, ale stále se starají ještě o dva mladší sourozence, takže nemůžou dát Daniele tolik peněz. „Vystřídala jsem už hodně brigád. Buď mě práce nebavila a raději jsem hledala novou nebo jsem nebyla schopná přijít do práce včas, nejčastěji jsem zaspala. Už se mi i stalo, že jsem zapomněla jít do práce úplně. Často jsem měla problémy kvůli svému impulzivnímu jednání také v kolektivu ostatních brigádníků či zaměstnanců.“ Nakonec začala Daniela začala pracovat jako pomocná síla ve velkoobchodě s potravinami. Práce jí vyhovuje. Chodí do práce třeba dvakrát nebo třikrát týdně a vždy dělá něco jiného. Většinou chodí na noční směny, někdy ještě na odpolední. Zaleží na tom, jak to má se školou. Popisuje, jak si vydělané peníze raději schovává k matce, protože jinak by byla schopná je všechny utratit najednou. „Takže vlastně za našima musíme jezdit pravidelně, protože u nich mívám většinu svých peněz.“

Daniela říká, že si teď nejvíce přeje, aby už dokončila školu a mohla přestat pracovat brigádně v obchodě. Chce konečně začít dělat práci, která ji opravdu baví.

4.4.1 Vlastní pozorování

Daniela na nás na první dojem působila zstrašeně a zmateně. Nevěděla, co přesně ji na našem setkání čeká. Byly jí podány informace o tom, k čemu bude vyprávění jejího

životního příběhu sloužit. Bylo jí také sděleno, že nebudou uvedeny žádné konkrétní údaje týkající se její osoby. Potom již působila uvolněněji.

Nejprve se rozpovídala o svém odchodu z domova. Měli jsem z jejího povídání na toto téma smíšené pocity. Byla z ní na jednu stranu cítit radost a spokojenost, že se zvládla více méně postavit na vlastní nohy, na stranu druhou nám zdála i trochu posmutnělá, protože odchod od primární rodiny pro ni zřejmě nebyl jednoduchý. Zpočátku měla kvůli syndromu ADHD problémy s novými spolubydlicími. V některých věcech se neshodnou dodnes, jak je z vyprávění Daniely zřejmé. Rozpory mezi nimi způsobuje přehnaná snaha Daniely zvládnout vše najednou, to ale kvůli její roztržitosti, kterou umocňuje její porucha, není tak zcela možné. Daniela to bere s humorem. Je si toho dobře vědoma, ale sama ví nejlépe, že s tím bohužel nic neudělá, je prostě taková a bude taková pořád. V příběhu vzpomíná i na svá školní léta. Chovala se vzhledem ke svému věku a pohlaví nestandardně již v mateřské škole. Problémy se kvůli poruše aktivity a pozornosti objevovaly samozřejmě také ve škole. Nemohla se delší časový úsek soustředit a koncentrovat svou pozornost. Díky svému impulzivnímu chování neustále vykřikovala a skákala ostatním spolužákům či pedagogům do řeči. Dnes s postupem času na ty časy vzpomíná vlastně ráda a s úsměvem.

Daniela vypráví také o vztazích s kamarády. Z jejího povídání je nám jasné, že jí jeden nejlepší pravý přítel stačil. Pro jedince s poruchou aktivity a pozornosti není jednoduché udržovat přijatelné sociální vztahy, možná to je jedním z důvodů, proč raději udržovala bližší vztah pouze s jedním kamarádem. V současné době udržuje bližší vztahy pravděpodobně se svými spolubydlicími, o jiných kamarádech nemluví. Z jejího vyprávění bylo znát, že je jí možná malinko líto, že ve svém životě neměla více takových přátel, kteří by jí brali a respektovali takovou jaká je. O partnerských vztazích Daniela hovoří s nadšením a s úsměvem na tváři. Povídá o svém nynějším partnerovi, se kterým je více než jeden rok. Působí šťastně. Mají s partnerem stejné zájmy. Z jejího vyprávění jsme pochopili, že delší dobu hledala spřízněnou duši. S partnerem plánuje společnou budoucnost. Svůj volný čas Daniela tráví aktivně. Díky své poruše má Daniela velký přebytek energie, který je nutné někde uplatnit.

Když jsme se začali bavit o budoucím povolání, Daniela se rozzářila. Nyní je její největší touhou dokončit vysokoškolská studia. Z důvodu poruchy aktivity a pozornosti jí vysokoškolský způsob studia vyhovuje, protože si může rozvrh přizpůsobit podle sebe. Povolání učitelky mateřské školy si zvolila také z části kvůli ADHD a s ní spojené

hyperaktivitě. Je to práce akční a zábavná, pro kterou je třeba dostatek energie. Energie Daniele opravdu nechybí a bude ji investovat do něčeho pro ni smysluplného, jak plyne z jejího vyprávění. Daniela za svůj životní úspěch považuje dokončení studia na střední škole a přijetí na vysokou školu. Zde již uvádí unikátní epizodu v jejím životě. Myslím si, že Daniela na sebe může být právem hrdá, protože i přes překážky, které s sebou přináší ADHD z hlediska vzdělávání, dosáhla svého maxima.

O své rodině hovoří Daniela velmi pěkně. Z vyprávění jsou jasné dobré a fungující vztahy. Dobré rodinné zázemí bylo pro ni jistě velmi důležité. Bez své rodiny by se jistě nedostala takto daleko.

4.4.2 Rozbor životního příběhu, hledání unikátní epizody

Danielu jsme požádali, aby se zamyslela nad unikátními epizodami v jejím životě. Chtěli jsme vědět, co považuje za úspěch v životě.

Při rozebírání životního příběhu Daniela uvádí, že jí vyprávění pomohlo uvědomit si spoustu důležitých věcí. Často v životě zažívala pocity méněcennosti. Až při vyprávění svého příběhu si uvědomila, že má za sebou spoustu splněných životních snů. Dosáhla i některých svých životních cílů. Může na sebe být právem hrdá. Navzdory všem komplikacím, které jí její porucha stavěla do cesty, je šťastná. „Musím více vnímat své úspěchy než své neúspěchy,“ říká. Mezi unikátní epizody svého života uvádí úspěšné dokončení střední pedagogické školy, přijetí na vysokoškolská studia a také dlouhodobější partnerský vztah. „Jsem vlastně šťastný člověk, co víc bych chtěla. Jo, mám kvůli té poruše nějaké problémy, ale ty mají přece všichni. Jsem ráda, že mi někdo otevřel oči a ukázal mi, že musím umět sama sebe ocenit za vše, co se mi podařilo,“ povídá.

Daniela má spoustu dalších snů. Chce dokončit studium, najít si práci jako učitelka v mateřské škole a přestěhovat se s partnerem do domečku na vesnici. Teď prý věří více než kdy jindy, že se její sny stanou skutečností. „Asi si začnu více věřit. Nebudu úplně tak neschopná, jak jsem si myslela.“

4.5 Životní příběh Evžena

Setkání s Evženem se uskutečnilo v baru na okraji města, ve velmi příjemném prostředí. Evžen nám svůj životní příběh vyprávěl asi 40 minut.

Evžen je dvacetiletý muž v období mladé dospělosti. Evženovi byla pedopsychiatrem diagnostikována porucha aktivity a pozornosti, dříve nazývána lehkou mozkovou dysfunkcí. Podle jeho slov do dnes dochází k psychiatrovi na pravidelné kontroly dvakrát ročně.

Z vyprávění matky si Evžen pamatuje i to, jak se choval v mateřské škole. Časté u něj byly záchvaty vzteku. Vždy ležel na zemi, bouchal nohama i rukama do země a křičel. „V afektu jsem často ubližoval ostatním dětem, neuměl jsem koordinovat svou sílu, mnohdy jsem jim dokázal ublížit až moc. Paní učitelky byly z mého chování zoufalé.“ říká. Jeho matka mu několikrát vyprávěla, jak si paní učitelky permanentně stěžují na Evženovo impulzivní a násilné chování. Po domluvě mezi rodiči a pedagogy v mateřské škole byly stanovena jasná pravidla, která platila jak v mateřské škole tak i doma. Evžen si matně vzpomíná na některá z těchto pravidel a konstatuje, že pravidla byla opravdu přísná a platila vždy. Po krátké době, kdy Evžen znal pravidla i hranice, nastala jistá změna a Evženovo chování se změnilo k lepšímu.

Na základní školu nastupoval Evžen s ročním odkladem. Nebyl na povinnou školní docházku připraven. Spoustu věcí musel ještě dohnat před tím než začal chodit do školy. Problémy s chováním, poznámky a různá napomenutí byly běžnou rutinou již v první třídě. Ve druhé třídě byla Evženovi diagnostikována také dyslexie. „Je pravda, že čtu i píšu pomalu a s chybami dodnes.“ Vzpomíná na školní léta a s úsměvem dodává, že nikdy nebyl excelentním studentem. Více než škola ho zajímala jeho oblíbená hra airsoft, kterou hrává i dnes. Vypráví o airsoftu s nadšením. Hráli pravidelně každé pondělí a čtvrtek. „Při téhle hře cítím ten správný adrenalin. Vybiji si veškerou svou energii navíc a nechám ve hře i všechny špatné emoce a uvolním se.“ Největší problémy přišly s nástupem na střední odborné učiliště, obor kuchař/číšník. Na odborné učiliště tohoto zaměření se nehlásil proto, protože by ho obor zajímal, ale vzhledem ke svým studijním výsledkům neměl moc jiných možností, kam se přihlásit. „Věčně jsem chodil za školu. Nebavilo mě to a nezajímalo mě to. Ve škole jsem neposlouchal, nebyl jsem schopný se soustředit. Stále měl potřebu vyrušovat ostatní spolužáky a tím jsem rušil i učitele. Všichni už mě měli plné zuby. Neměl jsem pořádně žádné kamarády, byl jsem samotář.“ Evžen vzpomíná na to, jak se kvůli jeho problémům ve škole trápili jeho rodiče. V posledním ročníku před závěrečnými zkouškami se Evžen

rozhodl, že kvůli svým rodičům se bude snažit a své studijní výsledky zlepšit. Začal se tedy učit a připravovat do výuky. Na učení i přípravu do školy potřeboval mnohem více času. Musel studovat v krátkých časových intervalech a rozdělovat si učení na etapy. Přesně si plánoval, co se kdy bude učit. Je jasné, že ne vždy svůj plán dodržel, ale snažil se. Chodil i na povinné praxe do různých restauračních zařízení. Díky svému odhodlání Evžen úspěšně složil závěrečné zkoušky a vzpomíná, jak velkou radost tím udělal svým rodičům. Na období po skončení středního odborného učiliště Evžen nevzpomíná moc rád. Dlouho nemohl najít práci, která by ho bavila. Dělat číšníka nebo kuchaře nechtěl. Vyzkoušel několik zaměstnání. Nejprve začal jako řidič dodávky, se kterou měl každé ráno rozvázet pečivo. V tomto povolání mu samozřejmě nikdo netoleroval jeho nedochvilnost. Evžen vzpomíná, že když se mu potřetí podařilo zaspát a přijel do práce o hodinu později, jeho nadřízený s ním rozvázal pracovní poměr. Další jeho pracovní zkušeností byla práce ve firmě na výboru těsnění do automobilů. „Jsem zbrklý. Na práci jsem se nesoustředil a nepřemýšlel jsem nad tím, jak se správně tento díl vyrábí. Měl jsem tím pádem spoustu vadných kusů a neplnil jsem normy. S kolegy na směně jsem taky nevycházel, protože museli plnit normy i za mě. Raději jsem dal výpověď sám, než by to udělal někdo jiný,“ vypráví. Nakonec si Evžen našel práci v restauraci. Nastoupil na pozici číšníka. S úsměvem říká, že i když se práci číšníka nebo kuchaře nikdy věnovat nechtěl, nakonec je spokojený a práce ho baví. „Tahle práce mi vyhovuje. Mám spoustu volného času, protože jsem dva dny v práci a dva dny doma. Sice se hodně nachodím, ale to mi vůbec nevádí, jsem rád, že se aspoň trošku unavím a jsem schopný jít normálně spát. Jinak s tím mám problém a mám pořád pocit, jako bych musel něco dělat.“ Evžen vypráví o konfliktních situacích se zákazníky. Někdy prý nedokáže ovládat své emoce a je na své zákazníky nepříjemný. Je rád, že se do těchto situací dostává minimálně, protože se naučil částečně ovládat své emoce. „Už na to sobě poznám a cítím, že bych se k zákazníkovi mohl chovat nevhodně. Raději odejdu a vrátím se za chvíli, až se uklidním. Zatím mi tahle strategie většinou vychází a jsem za to rád.“ Na směně je sám, pracuje v malé restauraci. Z jeho povídání je jasné, že nemůže házet jeden zaměstnanec odpovědnost na druhého, protože každý si za svou odvedenou práci plně zodpovídá. Nedostává se s kolegy do konfliktu. „Na kolektiv si nemůžu stěžovat, na směně jsem sám. Jinak když se všichni potkáme, tak se vždy dobře pobavíme. Občas si dáme pivo, nedá se říct, že bychom udržovali nějaké důvěrné vztahy.“

Evžen zatím stále žije s rodiči v rodinném domě. Jeho starší sestra se odstěhovala do Anglie, kde žije se svým přítelem. Evžen s rodiči vychází velmi dobře. O svých rodičích

mluví v dobrém. Z jeho slov je cítit velký vděk vůči rodičům. „Rodiče pro mě i pro mou sestru byli vždy oporou. Pomáhali nám se vším, jak nejlépe dovedli. I když jsem měl ve škole jen problémy a ani známky nebyly žádná sláva, naši brali situaci tak, jak je. Samozřejmě si přáli, abych školu dokončil, proto jsem rád, že se mi to povedlo. Mám našim hodně co vrátet,“ povídá zamyšleně. V nejbližší možné době, našetří-li Evžen nějaké peníze chtěl by si pronajmout se svou současnou přítelkyní malý byt a chtěli by se postavit na vlastní nohy. Evžen má partnerku půl roku. Tráví spolu čas jak v práci, protože Evženova partnerka pracuje ve stejné restauraci jako kuchařka, tak i mimo zaměstnání v jejich volném čase. V jejich volném čase se věnují cestování. Evžen vypráví o jejich společné vášni s nadšením. „Je nám jedno kam jedeme nebo čím jedeme. Rádi poznáváme nová místa. Většinou o víkendu, když máme volno, naplánujeme si cestu, ráno sedneme na vlak a vyrazíme. Někdy jedeme i na noc. V létě často stanujeme nebo spíme pod širákem. V zimě přespáváme v penzionech. Teď bude na čas všechno jinak,“ říká s úsměvem. Evženova partnerka je ve třetím měsíci těhotenství. Těhotenství prý sice nebylo plánované, ale oba mají velkou radost. Zatím zůstanou u rodičů a dále se uvidí. Evžen říká, že má z otcovství strach, strach ze všech těch povinností. „Chtěl bych, aby moje dítě bylo dobře vychované, slušné. Jenže když si vzpomenu na to, jak jsem se choval já, tak se toho bojím čím dál víc. A to mě naši vychovávali docela přísně. Doufám, že moje dítě nebude mít taky to slavné ADHD,“ povídá. Evžen má obavy i z toho, jak se dovede o dítě postarat. Má sám strach ze své nešikovnosti a zbrklosti. „Pořád plaším. Věčně mi něco padá a něco rozbívám. Musím dávat velký pozor a snažit se.“ Evžen se přesto všechno těší a věří, že to spolu s partnerkou zvládnou. Celý jeho svět se teď točí jen kolem těhotné partnerky, jak sám dodává.

4.5.1 Vlastní pozorování

Evžen na první dojem působil odměřeně. Zpočátku to vypadlo, že se mu do vyprávění životního příběhu cizímu člověku moc nechce. Když jsme mu vysvětlili veškeré okolnosti a řekli mu k čemu bude příběh použit, více tomu porozuměl a souhlasil.

Z příběhu je jasné, že Evženova cesta životem nebyla nejjednodušší. Hodně se rozpovídal o svých problémech ve škole. Bylo vidět, jak ho i po těch letech některé věci trápí a zůstávají v něm. Díky své poruše měl problémy s chováním. Ubližoval ostatním spolužákům. Na střední škole měl největší problémy s koncentrací pozornosti. Nebyl schopen se soustředit a stále vyrušoval ostatní. Obor na střední škole ho nebavil. Přesto

všechno jsme z něj cítili pocit úspěchu, když vyprávěl o tom, jak se v posledním ročníku začal učit, jak si našel strategii pro něj vhodné přípravy a nakonec odborné učiliště úspěšně dokončil. Uvolnil se, když mohl povídat o něčem, co se mu podařilo. V tu chvíli kdy začal Evžen hovořit o svých pracovních zkušenostech, znovu znejistěl a byla z něj cítit nervozita. V prvním zaměstnání měl problémy kvůli jeho nedochvilnosti, v druhém zaměstnání kvůli své zbrklosti a nepozornosti neplnil normy a tím se dostával do konfliktů s ostatními zaměstnanci. V současné době pracuje jako číšník a je ve své práci spokojen. Znovu se mu vrací úsměv na tvář, když vypráví o tom, že nakonec dělá to, co dělat nechtěl. Na práci číšníka mu vyhovuje pracovní doba, kdy mu zůstává spousta volného času. Jako výhodu vidí i to, že pracuje sám. Občas má problém s některými zákazníky. V některých situacích není schopen své emoce ovládnout. Na druhou stranu s radostí vypráví, jak se naučil konfliktům se zákazníky předcházet. Našel si vhodné zaměstnání, které mu po všech stránkách spíše vyhovuje a to je pro jedince s poruchou aktivity a pozornosti víceméně úspěch. Evžen má také jasnou představu o jeho budoucnosti. Chtěl by si najít byt a postavit se na vlastní nohy. Evžen nám také prozradil, že má dlouhodobější vztah, a že se svou partnerkou čekají rodinu. Když hovořil o své partnerce, jejich společných zájmech a o jejím těhotenství, vypadal šťastně a spokojeně. Jen se obává, aby byl schopen dítě dobře vychovat. Z jeho vyprávění bylo jasné, že na své osobě hledá jen ty špatné vlastnosti. Přál by si své dítě vychovat dobře a slušně. Hovoří o svém strachu z toho, aby jeho potomek nebyl stejný jako on. Nechce také netrpět syndromem ADHD. Navzdory všem obavám Evžen věří, že i přes všechny překážky, které mu jeho porucha staví do cesty, to spolu se svou partnerkou zvládnou.

4.5.2 Rozbor životního příběhu, hledání unikátní epizody

Na závěr také provádíme s Evženem rozbor jeho životního příběhu a ptáme se, zda mu tohle setkání něco dalo. Evžen říká, že pro něj bylo velmi těžké vyprávět o všem, co se mu za jeho krátký život nepovedlo. Nevidí na sobě nic dobrého. Připadá si neschopný a nepotřebný. Když se ho zeptáme na to, co považuje za úspěch ve svém životě, za unikátní epizodu svého života, dlouze se zamyslí. Nejprve odpovídá, že je opravdu velmi málo věcí, co se mu povedlo. Snažíme se, aby se Evžen na svůj životní příběh díval pozitivně. Chceme slyšet o něčem, co on sám opravdu považuje za úspěch. Vesměs odpovídal podle očekávání. Je rád, že dokázal kvůli rodičům dokončit střední odborné učiliště, což prý nakonec považuje za jeden z velkých úspěchů, protože ho škola ani trochu nebavila. Znovu se zamýšlí a

dochází k závěru, že se mu podařilo více věcí. Má dobrou práci, která ho baví. Čeká rodinu s partnerkou, se kterou se cítí šťastný. Na konec dodává: „Díky této možnosti si o tom s někým promluvit, jsem zjistil, že jsem vlastně v současné době šťastný člověk a že se mi i dříve spousta věcí povedla. Nevěřil jsem tomu, že když někomu povyprávím svůj příběh, budu cítit pocit úlevy a radosti ze života. Zřejmě se na sebe i na svůj život nahlížet pozitivněji.“

4.6 Životní příběh Františka

Setkání s Františkem proběhlo v klidné kavárně. Výběr prostředí byl na účastníkovi, aby se zde on cítil příjemně. František svůj životní příběh vyprávěl necelých 45 minut. Poté jsme ještě 15 minut hovořili o tom, co nám oběma toto setkání přineslo.

František je dospělý čtyřicetiletý muž v období mladé dospělosti. Je studentem fakulty tělovýchovy a sportu. František bydlí s rodiči, je-li ve škole bydlí na koleji. Na koleji bydlí sám. „Potřebuju na učení maximální klid. Učím se dlouho do noci, protože je to jediný způsob, jak se něco naučím. Přišel jsem na to až v posledním ročníku na ekonomce.“ František studoval obchodní akademii. Zpočátku byly jeho studijní výsledky jako na houpačce, vzpomíná. Záleželo na všech podnětech, které ovlivňovaly daný den jeho pozornost. Pedagogové respektovali, že Františkovi byl diagnostikován syndrom ADHD. Podle něj měl tím pádem během vyučování jisté výhody. „Mohl jsem se třeba projít po třídě, udělat pár dřepů nebo si poskočit. Tohle mi vždy zaručeně pomohlo abych se mohl zase trochu soustředit,“ vypráví. Na každou otázku reagoval okamžitou odpovědí bez rozmyslu. „Většinou jsem plácl nějakou hloupost. Učitelé mě vždy prosili, ať první myslím a potom až mluvím. Jenže to já tak nějak bohužel neumím,“ říká a od srdce se směje. Obchodní akademii navzdory všemu František úspěšně dokončil. Na závěr konstatuje, že si měl vybrat střední školu, která by byla zaměřena na sport.

Na vysoké škole Františkovi studium nejvíce komplikuje jeho tendence odkládat práci a učení na později mnohdy až na poslední chvíli. Vypráví, že se mu již několikrát stalo, že například nedokončil seminární práci. „Jsem ve stresu, nemůžu se na to vůbec soustředit a nejsem tím pádem schopný ten úkol dodělat. Ale jak už jsem říkal, dost záleží na tom, jaký

mám zrovna den, jestli mě něco rozptyluje a tak.“ Na vysokoškolských studiích se Františkovi líbí styl výuky, vyhovuje mu propojení teoretického učení s praktickou výukou. „Díky vysoké škole jsem zjistil, že mě spousta sportů baví. Vlastně jsem ani všechny sporty neznal.“ Vypráví o tom, jak začal hrát závodně lakros. S nadšením popisuje, že tomuto sportu doslova propadl. „Na lakrosu mě baví ta akčnost a náboj. Je to rychlý běhavý sport, kdy člověk musí zapojit jak nohy tak i ruce, prakticky celé tělo. Přesně tohle já potřebuju.“ František se ve svém volném čase věnuje i jiným sportům. Rekreačně hraje hokej a basketbal. „Jsem akční, to bude tou hyperaktivitou. Musím pořád něco dělat. Nevydržím jen tak sedět a nic nedělat.“ Říká, že sport hraje v jeho životě velkou roli. Ve svém volném čase se František věnuje nejen sportu. Od základní školy se věnuje hře na bicí. „Bicí? To je něco. „Vždy, když mám nějaký problém nebo jsem ve stresu, tak si jdu zahrát a hned se mi uleví. Je to můj recept na starosti,“ povídá.

František při vysoké škole brigádně pracuje v callcentru. Velkou výhodou v této práci jsou jeho dobré komunikační schopnosti. „Všichni kolegové mi říkají, že mám snad na všechno odpověď. Jsem prý pohotový. Někdy mi přepojují i jejich hovory, když už si neví rady. Baví mě mluvit s lidmi. Je to zajímavá brigáda. Dlouho jsem hledal něco, co mě bude bavit a v čem budu trošku úspěšný. Možná se mi to konečně povedlo,“ vypráví. Vzpomínal i na své předešlé pracovní zkušenosti. Nejprve pracoval ve stavební firmě. Na této práci mu nevyhovovala pracovní doba a náplň práce. Brigáda mu zabírala veškerý volný čas. Nezbyval mu čas na učení, proto po krátké době skončil. Ani práce prý nebyla pro něj. „Já té stavařině moc nerozumím ani nejsem v tomhle směru moc šikovný. Neodváděl jsem dobrou práci a jen jsem přidělával starosti ostatním.“ František brigádně pracoval ještě ve skladu a v restauraci jako pomocná síla v kuchyni. Z jeho vyprávění je jasné, že hledal takovou brigádu, při které bude stíhat učení a své záliby.

František momentálně nemá žádný dlouhodobý vztah. Vzpomíná na dva dlouhodobější vztahy, které měl na střední škole. V prvním ročníku na střední škole chodil půl roku s dívkou z ročníku. „Byla to taková ta láska, kdy se jen společně ukazujete na akcích a jste spolu jen abyste měli s kým trávit volný čas,“ vypráví a směje se. S druhou dívkou chodil František rok, ve čtvrtém ročníku na obchodní akademii. Poznali se v létě, když byli s kamarády stanovat. V té době už se František věnoval různým sportům a s dívkou neměli stejnou představu o náplni jejich volného času a proto se, podle jeho slov, rozešli. V současné době je sám a je spokojený. „Nevyhledávám momentálně žádný vztah. Vyhovuje mi to tak, jak to je. Mám čas na sebe a na své koníčky. Musím taky pracovat a

studovat, takže mi stejně na nic jiného čas nezbývá,“ říká. Vzpomíná také na kamarády ze školy. Na základní škole moc kamarádu neměl. Byl spíše samotář. Na střední škole už si s ostatními kluky vytvořili dobrou partu a vídají se dodnes. „Neměl jsem problém najít si kamarády, můj problém byl spíš v tom, že jsem vždycky něco nasliboval, ale nikdy jsem vše neudělal právě tak jak jsem slíbil. Díky tomu jsem spoustu kamarádu ztratil si myslím. Někdy mi to vyčítají i mí současní kamarádi. Proč něco slibuju, když to stejně neudělám, jak řeknu.“

S rodiči má František velmi dobrý vztah. Otec má rodinnou firmu, takže spoustu času trávil vždy v práci. O matce mluví jako o člověku, který celý svůj život věnoval rodině. „Mamka mi vždycky se vším pomáhala. Když jsem měl nějaké problémy ve škole, vždy jsme to řešili v klidu. Naši po mě ani po ségře nikdy nekřičeli. Jen jednou jsem od taťky dostal facku a tenkrát jsem to opravdu přehnal, takže se tomu vlastně ani nedivím,“ vypráví. Otec měl ve škole podobné problémy jako František. Často mu prý otec povídá o tom, že ve škole také nikdy nedával pozor a pořád vyrušoval. Má spoustu vtipných historek z dob studií. Rodiče Františka podporovali ve sportu i ve hře na bicí. „Bicí ale musím mít ve sklepě, protože podle mamky se to nedá poslouchat. Doma mě všichni znají. Vědí, že když mě něco naštvě je lepší držet se ode mě dál. Jsem schopný křičet po všech, které potkám. Většinou se to ale zlepší po tom, co si pořádně zamlátím do bicích,“ vypráví František s úsměvem na tváři.

Po ukončení studia na vysoké škole by se František chtěl dále věnovat zaměření, které studuje na univerzitě, tedy sportovnímu. Chtěl by se přestěhovat do hlavního města Prahy a koupit si byt. „V Praze budu mít mnohem více možností než tady. Vždycky jsem snil o tom, že se do Prahy přestěhuji a budu žít tam,“ říká. Zatím opakuje, jak mu vyhovuje samota. V budoucnu by ale chtěl mít velkou rodinu. „Chci mít nejmíň dvě děti. Chtěl bych, aby se mé děti závodně věnovaly nějakému sportu. Stejně tak si musím hledat přítelkyni, která bude sport milovat přinejlepším tak jako já,“ vypráví. „Jenže já s i vždycky něco naplánuju a pak je to jinak, protože nejsem schopný to realizovat, tak jak jsem chtěl. Takže vlastně uvidím, jak to všechno dopadne, ale falešné iluze si raději nedělám,“ dodává nakonec posmutněle.

4.6.1 Vlastní pozorování

František na mě na první dojem působil zcela uvolněně, což mě překvapilo. Neměl problém s někým cizím hovořit o svém životním příběhu. Bezprostředně po seznámení začal sám vyprávět. Nejdříve představil, co vlastně momentálně dělá. Když začal hovořit o studiích vzpomenu i své problémy ve škole. To, co nejvíce komplikovalo jeho studium byla neschopnost koncentrovat pozornost po delší dobu. František sám shledává velkou výhodu v tom, že pedagogové respektovali jeho diagnózu ADHD a umožnili mu například projít se ve vyučování po třídě a podobně. Je tedy zcela zřejmé, jak problém s pozorností ovlivňuje život dospělého jedince z hlediska studií. Hovořil také o jeho mnohmluvnosti, což je také pro jedince s touto poruchou kvůli impulzivité typické. Popisuje, jak vždy řekl hned vše, co ho napadlo bez rozmyslu, i když to byla mnohdy opravdu hloupost. František také vyprávěl o výkonnostních výkyvech ve výsledcích studia. To také může být způsobeno impulzivitou. Pokud výkon narušují impulzy, tak výkon klesá, jak díky teorii víme.

František na mě působí hodně sebekriticky. Působil našťavaně sám na sebe, když povídal o tom, že odkládá práci a učení na poslední chvíli. Je si vědom toho, že se kvůli tomu dostává do stresu a kvůli své roztržitosti a zbrklosti není schopen práci dokončit, což mu studium v mnoha ohledech dost komplikuje. Měl by se připravovat a plnit úkoly průběžně, čehož je si dobře vědom. Zároveň si ale František našel svůj styl učení, což je pro jedince s touto poruchou velmi důležité, aby úspěšně dostudovali. Ví, že mu nejvíce vyhovuje učení v noci. Potřebuje na učení maximální klid. I z toho důvodu má samostatný pokoj na vysokoškolské koleji. František si vybral fakultu tělovýchovy a sportu, protože je nadšeným sportovcem. Jedinci s touto poruchou mívají spoustu přebytečné energie a podle nás je sport ideální, pro využití této energie. František hovoří o lakrosu, hokeji a basketbalu. Všechny tyto sporty jsou rychlé a namáhavé. Podle nás je přesně to, co potřebuje. Další Františkovou zálibou je hra na bicí, která mu pomáhá od negativních emocí. Jedinci trpící syndromem ADHD mají problém pomocí vůle ovládat své emoce. Sám František vypráví, že se mu raději všichni vyhýbají a snaží se ho pro jistotu ignorovat, cítí-li negativní náladu. Pro jedince s touto poruchou je mnohdy velmi náročné zachovat klid. Reagují-li ostatní na jejich negativní emoce stejnými negativními projevy, většinou se situace ještě zhorší. Z Františkova vyprávění soudím, že jeho rodina o syndromu ADHD spoustu ví a proto mu dokáže v mnoha ohledech ulehčovat cestu životem. Konkrétním příkladem je podvědomí rodinných příslušníků o tom, že nemají s Františkem nic řešit v afektu.

František nám vyprávěl také o jeho brigádách. Byla z něj cítit radost a také nadšení, když začal vyprávět o své současné práci v callcentru. Díky kolegům, kteří ho podporují a chválí František zažívá pocit úspěchu. V zaměstnání se mu hodí jeho mnohmluvnost a výborné komunikační schopnosti. Jedinci s touto poruchou většinou vynikají dobrými schopnostmi komunikovat a také mívají originální styl komunikace, jak již z teorie víme. Kvůli syndromu ADHD a také kvůli studiu Františkovi nevyhovuje každá práce. Povídal o své práci ve stavební firmě a jako hlavním důvodem, proč ho práce nebavila byla jeho nešikovnost, podle něj na tuto práci neměl. Kvůli své nešikovnosti, neobratnosti neplnil svou práci precizně a dostával se také do konfliktů s kolegy, kteří samozřejmě museli odvádět práci i za něj.

František měl na střední škole dva dlouhodobější partnerské vztahy. V současné době mu ale vyhovuje jeho samota. Vypráví o svých vztazích s kamarády. Neměl problém navazovat nová přátelství, spíše cítím, že byl problém si přátelství udržet. Vzpomíná na to, jak vždy něco někomu slíbil, ale nedodržel to. Ne ani tak proto, že by nechtěl, spíše si myslím, že zapomínal nebo nevěděl přesně, co slíbil a podobně. Jedinci s touto poruchou mívají také problémy s pamětí, jak díky teorii víme. Stejně tak osoby trpící ADHD mají problém s dodržováním daných termínů a časů. Tyto aspekty, dle mého názoru, ovlivňují i oblast vztahů.

Rodinné vztahy jsou podle Františka velmi dobré. Všimáme si toho, že otec měl v době studia ve škole podobné problémy jako jeho syn. Je tedy možné, že u Františka mohla být jistá genetická zátěž ze strany otce. Rodiče jsou pro něj celý život velkou oporou. Respektují ho takový jaký je, což si myslím, že je velmi důležité.

František má jasné cíle, ale nevěří si. Není si jist, že bude schopen zrealizovat vše tak, jak si naplánoval. Je si vědom, jak mu ADHD komplikuje život. Sám o tom nemluví, ale z jeho vyprávění je to dost znát.

4.6.2 Rozbor životního příběhu, hledání unikátní epizody

Když dovyprávěl František svůj životní příběh. Zeptali jsme se, zda mu povídání o celém jeho dosavadním životě něco dalo. Bez dlouhého rozmyšlení má František jasno. „Ano. Je to pro mě cenná zkušenost. Nikdy jsem tohle nezažil. Nevyprávěl jsem nikdy někomu úplně cizímu takto detailně o svých problémech a o svém životě,“ říká. Společně

jsme hledali unikátní epizody jeho života. František za svůj úspěch považuje navzdory všem svým problémům, které s sebou syndrom ADHD přináší, dodělání střední školy a studium na vysoké škole. Největší pocit štěstí jsem z něj cítila, když hovořil o své současné brigádě v callcentru. Sám nakonec hovoří o tom, jaký je to úspěch, že má dobrou práci, která ho baví. „Dneska jsem si ještě víc uvědomil, jak mě ta práce naplňuje. V práci jsem opravdu spokojen. Jsem sám na sebe tak trochu hrdý. Vždycky, když mě kolegové v práci chválí, cítím se skvěle. Dokázal jsem využít svůj handicap neustálého mluvení ve svůj prospěch. Jo, fakt dobrý,“ konstatuje s širokým úsměvem na tváři. Z Františka vyzařovala radost a spokojenost. Na závěr dodal: „Ještě jednou díky za příjemné povídání, vážně si z toho hodně odnáším. Myslím, že teď už budu schopný se na věci a na celý svět, dívat víc pozitivně.“

5 KOMPARACE ŽIVOTNÍCH PŘÍBĚHŮ

Vyhledat dospělé jedince, kterým byla diagnostikována porucha aktivity a pozornosti, nebylo vůbec jednoduché, jak jsme již jednou zmiňovali. Díky pomoci psychiatrů jsme nakonec našli 6 účastníků, kteří byli ochotni nám poskytnout jejich životní příběh. Bylo nám jasné, že pro tyto jedince nebude jednoduché hovořit o jejich životě s někým naprosto cizím. Výběr místa, kde nám budou vyprávěny životní příběhy, jsme nechali čistě na samotných účastnících. 2 účastníci si pro naše setkání zvolili prostory kavárny. Setkání s Annou probíhalo v prostorově větší kavárně v rušnější části města. Tato kavárna nebyla dostatečně klidným prostředím. Naopak František zvolil menší kavárničku s možností oddělených prostor, byli jsme tedy v klidném a tichém prostředí. 2 účastníci zvolili restaurační zařízení. V restauracích, které byly zvoleny Bedřichem a Danielou, nás vyrušovali ostatní zákazníci a také obsluha restaurace. Prostředí podle nás nebylo dostatečně klidné na rozebírání takto důležitých a intimních faktů. 1 účastník zvolil bar a 1 prostředí parku. Bar, který zvolil Evžen, nebyl pro naše setkání ideálním místem, byli jsme stále rušeni. Nejvhodněji zvoleným místem byl pro nás vesnický park, ve kterém bylo ticho a klid. Pro nás i pro Cyrila byl park příjemným místem. V průběhu vyprávění příběhu jsme se mohli volně pohybovat po celém prostranství parku, záleželo na Cyrilovi, kde se cítil dobře.

5 z 6 účastníků byli jedinci ve věku mladé dospělosti. Cyril jediný věkem spadl do období střední dospělosti. Z toho jasně plyne, že všichni účastníci byli z podobné věkové skupiny. Vzhledem k tomu, jak bylo náročné sehnat jedince, kterým byla diagnostikována porucha aktivity a pozornosti, jsme neuváděli žádné konkrétní kritéria vzhledem k jejich osobě. Byl pouze požadován věk osmnáct či více let, hledali jsme dospělé jedince trpící touto poruchou. 1 z 6 účastníků - Anně byla porucha diagnostikována v 7 letech, 3 z 6 účastníků – Bedřichovi, Daniele a Cyrilovi na začátku základní školy. Cyril uvádí, že se jeho problémy stupňovaly ve třetí a čtvrté třídě na základní škole. Bylo mu doporučeno vyšetření u pedopsychiatra. Účastníci Evžen a František neuvádějí, kdy jim byla porucha aktivity a pozornosti přesně diagnostikována.

Všech 6 účastníků vyprávělo o svých problémech v oblasti vzdělávání. Anna měla díky své poruše problémy již v mateřské a základní škole. Měla problémy s koncentrací pozornosti a s chováním. Na základní škole neplnila zadanou práci a byla brána za neposlušnou a věčně nepřipravenou. Na své povinnosti zapomínala. Když už si vzpomněla a začala pracovat, většinou práci nekončila, protože všem mělo v tu chvíli přednost. Těžká

pro ni byla příprava na maturitu. Nedokázala soustředit na přípravu a nebyla schopna si tolik učiva zapamatovat. I Bedřich ví z vyprávění jeho matky, že se u něj porucha začala projevovat již v mateřské škole. Byl považován za velmi „živé dítě“, choval se impulzivně. Pokud něco chtěl udělat, tak to udělal a nepřemýšlel nad důsledky. Již v mateřské škole se nebyl schopen soustředit na výklad a pokyny pedagogů. Více problémů přišlo s nástupem na základní školu. Přetrvávaly problémy s koncentrací pozorností. Velkou oporou a pomocí mu byla matka a také pedagogové, kteří se mu věnovali a kontrolovali jeho práci. Na střední škole se ze stejných důvodů zhoršily jeho studijní výsledky. Cyril byl ve škole, podle jeho slov, považován za lepla a sígra. Nenosil si pomůcky, neplnil úkoly. Ve škole neposlouchal a vyrušoval ostatní spolužáky. Jeho školní výsledky byly podprůměrné. Dostával se kvůli svému impulzivnímu chování do konfliktů se spolužáky, které, jak sám uvádí, napadal a často i šikanoval. Účastnice Daniela měla problémy s kázní již mateřské škole - ubližovala ostatním dětem, neposlouchala pedagogy. Na základní škole měla Daniela také problémy s koncentrací pozornosti. Daniele vyhovuje studium na vysoké škole, protože si sama určuje svůj rozvrh a není tím pádem nucena se soustředit v kuse celé dopoledne. Zmiňuje se také o jejím impulzivním chování, kvůli kterému se dostávala stejně jako Cyril do konfliktu s ostatními spolužáky. Účastník Evžen navíc trpěl v mateřské škole záchvaty vzteku. V afektu ubližoval ostatním dětem. Největší problémy měl Evžen na střední škole. Zvolený obor ho nezajímal. Ve škole se nebyl schopen soustředit. Časté u něj bylo záškoláctví. V posledním ročníku se studiu začal více věnovat. Zvolil si svou strategii učení. Potřeboval na přípravu do koly mnohem více času. Studoval v krátkých časových intervalech a rozděloval si učení na etapy. Musel mít přesně naplánováno, co se kdy bude učit. Sám vypráví, že ne vždy byl schopen dodržet svůj časový plán, ale snažil se dělat maximum. František měl kvůli poruše aktivity a pozornosti také problémy s udržením pozornosti. Díky správnému přístupu pedagogů, kteří respektovali jeho diagnózu, mu bylo studium ulehčováno. Problémem bylo také jeho impulzivní chování a jeho mnohomluvnost. I tím on vyrušoval ostatní spolužáky a také pedagogy. František studuje vysokou školu. Jeho strategie učení spočívá v „nočním studiu“. Zjistil, že jedině v noci je schopen se něco naučit. Mnohdy však odkládá práci na poslední chvíli, tím sám sebe dostává do stresových situací, nemůže se soustředit a stává se, že práci vůbec nedokončí.

Všech 6 účastníků ovlivňovala porucha aktivity a pozornosti při studiu. Nejčastěji jsou uváděny problémy s koncentrací pozorností a s impulzivním chováním. Evžen navíc uvádí záchvaty vzteku, František mnohomluvnost. Z vyprávění Daniely a Františka je

zřejmé, že jim vzhledem k jejich poruše více vyhovuje studium na vysoké škole. U Anny, Bedřicha, Daniely a Evžena se vyskytovaly některé projevy poruchy aktivity a pozornosti již v mateřské škole. V dalších etapách vzdělávání, myslíme tím v průběhu základního, středního popřípadě i vysokoškolského vzdělávání, měli problémy už i ostatní účastníci.

Porucha aktivity a pozornosti ovlivňuje všech 6 účastníků také v zaměstnání. Anna po studiích chodila pouze na brigády. Většinou v jedné práci nevydržela déle než dva měsíce a to z různých důvodů. V zaměstnání ji to buď nebavilo nebo nebyla schopna chodit včas. Jedinci s poruchou aktivity a pozornosti mívají problémy s dochvilností. Nejsou schopni odhadnout čas a nenechávají si dostatečnou časovou rezervu. V současné době Anna pracuje ve firmě na výrobu oblečení. Vyhovuje ji pestrá náplň práce. Naučila se si časově rozplánovat svůj den, tak aby byla schopna dorazit na místo určení včas. Bedřich o svých pracovních zkušenostech nevyprávěl. Cyril se kvůli své poruše dostával v zaměstnání do konfliktu s ostatními zaměstnanci. Nebyl schopen plnit termíny zakázek včas, dokonce na smlouvané zakázky zapomínal. Jeho impulzivní chování způsobovalo, že přicházel do konfliktů také s nadřízenými. Bez rozmyslu říkal vše, co měl na jazyku. Cyrilovi moc pomohlo, že si začal všechny podstatné termíny zapisovat. Díky tomu už nezapomíná a plní zakázky včas. Evžen i Daniela se kvůli jejich impulzivnímu chování dostávají do konfliktu s ostatními lidmi. Oba měli také problém s dochvilností. Jediný z účastníků, František, dokázal svou mnohmluvnost, která je také způsobována poruchou aktivity pozornosti, využít ve svůj prospěch. Jedinci s touto poruchou mohou disponovat dobrými komunikačními schopnostmi a to je přesně Františkovův případ.

Také v oblasti vztahů mívají tito jedinci, respektive 6 účastníků, problémy. Problémem nebývá navázat nové partnerské či přátelské vztahy, problém bývá s jejich udržitelností. Účastnice Anna měla více krátkodobých vztahů. Nyní má Anna dlouhodobější vztah. Avšak začátky byly komplikované. Její partner jí v mnoha ohledech nedokázal pochopit. Až mu Anna vysvětlila, že porucha způsobuje zvláštnosti v jejím chování vzhledem k partnerovi, spousta věcí se změnila. Partner ji nyní respektuje takovou jaká. Sžívá se s projevy jejího chování, které ovlivňuje porucha aktivity a pozornosti. Anna vyprávěla i o svých přítelkyních. Ty už si prý zvykly na Anninu nedochvilnost i na to, že když mluví, nikoho nepustí ke slovu. Anna s primární rodinou není v kontaktu. Bedřichovi nemá partnerku a momentálně mu to takto vyhovuje. Z hlediska kamarádských vztahů si nejvíce rozumí se spoluhráči z fotbalového týmu. Mimo fotbal nemá moc přátel. Cyril má velmi dobrý vztah se svou šestiletou dcerou. S partnerkou, se kterou má šestiletou dceru, se rozešel.

Důvodem prý byla jeho pracovní vytíženost. Pracoval od rána do večera a nezbýval mu čas na rodinu. Také si nedokázal časově rozplánovat svůj den. Přátelské vztahy Cyril udržuje s partou nejbližších přátel. V současné době nemá Cyril dlouhodobější partnerský vztah, samota mu vyhovuje. Věnuje více času své dceři. Měl pouze pár krátkodobých známostí, které nevyšly. Zde vidíme, že problém není v navazování vztahů, ale problém je vztah udržet. Cyril udržuje vztah s matkou, otce nikdy pořádně nepoznal. Daniela má dlouhodobější partnerský vztah. Její vztah s partnerem zpočátku taky nebyl jednoduchý. Daniela nedodržovala smlouvané termíny a plány. To partnerovi vadilo, přesto jejich vztah nadále funguje. Vztahy s rodinnou má Daniela dobré, vídají se pravidelně každý týden. Evžen má partnerku půl roku a jsou spokojeni. Nemluví o žádných vztahových problémech. Poznali se v zaměstnání. Mají společné koníčky a plánují společnou budoucnost. V současné době čekají rodinu. Evžen o svých vztazích příliš neprozrazoval. František nyní nemá dlouhodobý vztah. Ve svém příběhu vzpomíná na dva dlouhodobější vztahy, které měl na střední škole. Ani jeden vztah nevydržel déle než rok. Svoboda mu momentálně vyhovuje. Nejvíce se přátelí se spolužáky se střední školy. František neměl problém najít si kamarády. Měl problém s nimi udržovat vztah. Vždy prý něco slíbil, ale svůj slib nebyl schopen dodržet. Myslí si, že kvůli tomu o spoustu kamarádu přišel. Jeho slibování mu vyčítají kamarádi, se kterými se pravidelně stýká. S rodiči má dobré vztahy. Můžeme pozorovat, že každý z účastníků se potýká s různými vztahovými problémy. Vztahy komplikují různé projevy poruchy aktivity a pozornosti. U některých jedinců je to nedochvilnost, u jiných například přehnaná aktivita nebo pracovní zápal, který hraničí až s workoholismem. Účastníci většinou udržují přátelské vztahy s určitou skupinou lidí. Lidé se ve skupině znají, jsou tím pádem zvyklí na odlišnosti osob s poruchou aktivity a pozornosti. Osoby s touto poruchou mohou mají vztahové problémy vlivem impulzivitu a nadměrné aktivity. Vztahy komplikuje také to, že jedinci nejsou neschopnosti dodržet plán, termín schůzky a podobně.

Účastníci se většinou ve svém volném čase věnují nějakému sportu. A to hlavně z toho důvodu, že potřebují nějakým způsobem vybit jejich přebytečnou energii. Jedinci s poruchou aktivity a pozornosti mají stálé nutkání vykonávat nějakou činnost. Sporty jsou proto ideální možností, jak energii využít k něčemu smysluplnému a zároveň se pobavit. Anna má kvůli své poruše problém s organizací jejího volného času. Opět jsme u toho, že dospělí jedinci s poruchou aktivity a pozornosti mnohdy nejsou schopni dodržovat časový plán a stanovené termíny. Mohou mít také nutkání dělat více aktivit najednou, ale ani jednu z nich na sto procent. Bedřich se věnuje jízdě na kole a fotbalu. Cyril věnuje nyní více svého

volné času dceři než jeho práci. S dcerou jezdí na kole. On sám rád chodí do hor. Daniela se ráda prochází a baví ji tanec. Evžen spolu se svou partnerkou tráví svůj volný čas cestováním. František je velký sportovec. Hraje lakros, hokej a basketbal. Je zcela zřejmé, že účastníci svůj volný čas tráví aktivně.

Z tohoto rozboru je jasné, že porucha aktivity a pozornosti ovlivňuje životy našich 6 účastníků v mnoha ohledech. Nejvíce jsou ovlivňováni v oblasti vztahů, studií, zaměstnání a dá se říci, že porucha také ovlivňuje náplň jejich volného času. Většinou porucha mění jejich život v negativním slova smyslu a mají díky ní spoustu potíží. Jen zřídka účastníci popisují své životní úspěchy. Nejsou zcela schopni vnímat a přemýšlet nad unikátními epizodami jejich života. Nepřemýšlí nad tím, co se jim povedlo. Více hovoří o tom, co se nezdařilo. V závěru naší diplomové práce uvádíme, co sami jedinci považují za unikátní epizodu v jejich životě. Dosáhli jsme po detailním rozboru jejich příběhu našeho cíle. Nyní jsou jedinci schopni zaměřit se na svůj úspěch a něco, co se vyjímá všem negativním představám o jejich životě.

6 DISKUZE A ZÁVĚR PRAKTICKÉ ČÁSTI

Na základě informací, které nám byly poskytnuty prostřednictvím životních příběhů, jsme se dopracovali k jistým závěrům. Pomocí narativní analýzy životních příběhů detailně rozpracováváme jednotlivé příběhy a díky jejich rozboru se dostáváme i k tomu, co účastníci považují za unikátní epizodu v jejich životě. Životní příběhy nám byly poskytnuty dospělými jedinci, kterým byla v průběhu života diagnostikována porucha aktivity a pozornosti. Projevy poruchy pozornosti a aktivity se u těchto jedinců vyskytují i v období dospělosti. V životních příbězích vidíme jistou podobnost v problémech, které s sebou nese tato porucha. V naší diplomové práci jsme se nezaměřili pouze na negativní dopady poruchy aktivity a pozornosti. Hledali jsme také unikátní epizody v životě jednotlivých účastníků. Pozorovali jsme, co jedinci považují za svůj životní úspěch navzdory tomu, jak jim jejich porucha komplikuje život.

Všichni účastníci se po dovyprávění jejich životních příběhů zamýšleli nad tím, v čem byli navzdory své poruše úspěšní a co se jim povedlo. Každý z účastníků byl nakonec schopen ve svém životním příběhu najít jistou unikátní epizodu.

1) Anna

Účastnice Anna uvedla, že pro ni bylo sezení, vyprávění životního příběhu a hledání unikátních epizod jejího života velmi přínosné. Naučila se dívat se na věci pozitivně. Začala také vnímat své životní úspěchy, mezi které zařadila úspěšné dokončení střední školy, udržení vztahu s partnerem a schopnost setrvat delší dobu v jednom zaměstnání. Vždy, když někomu měla o svém životě s poruchou vyprávět, každý hledal jen to negativní. Nikdo se nezaměřil na pozitivní události v jejím životě. Proto je pro ni tato zkušenost nová. Účastnice Anna byla velmi ráda za tuto příležitost. Prý na sobě dokázala najít i to dobré. Myslíme si, že pro ni sezení bylo motivující. Zvládla už spousty překážek, zvládne i ty další.

2) Bedřich

Účastník Bedřich nad svým životem, i přesto že mu porucha aktivity a pozornosti v mnohém komplikuje životní cestu, přemýšlí velmi pozitivně. Bedřich unikátní epizodu a své životní úspěchy vidí hlavně v tom, že je schopen naplňovat své cíle a plnit si své sny.

Má spoustu dalších snů, které by chtěl realizovat. Jako unikátní epizodu v jeho životě označuje například možnost studovat střední školu i přes všechny problémy, které s sebou porucha pozornosti a aktivity přináší. Z vyprávění Bedřicha je jasné, že díky velmi dobrému rodinnému zázemí a pomoci okolí, tolik nepocituje dopady poruchy na jeho osobnost.

3) Cyril

Pro účastníka Cyrila bylo naše společné setkání přínosné, přesto že mu zpočátku nebylo příjemné vyprávět o sobě někomu cizímu. Zamyslel se nad svým životem a spoustu věcí si uvědomil. Mezi unikátní epizody jeho života řadí schopnost překonat závislost na alkoholu. Jedinci s poruchami aktivity a pozornosti mají sklony k závislostnímu chování, přesto Cyril svou závislost překonal, což je opravdu úctyhodné. Dále považuje za úspěch, že byl schopen si udržet zaměstnání, kterého baví. Jeho největším úspěchem je spokojený vztah s jeho dcerou a přáteli. Víme, že jedinci s poruchami aktivity a pozornosti mohou mít v oblasti vztahů jisté problémy, Cyril navzdory všemu má partu přátel, se kterou udržuje pravidelný kontakt a tráví s nimi volné chvíle. Cyrilovi se podle jeho slov dokonce po vyprávění svým způsobem ulevilo. Nikdo ho nehodnotil, brali jsme jeho životní příběh tak, jak je. Z jeho vyprávění chápeme, že vlastně překonal sám sebe. Dokázal hovořit o svém problému narovinu a uvědomil si, co vše v životě má.

4) Daniela

Daniela si díky vyprávění také začala uvědomovat spoustu věcí. Začala tím, že dříve často zažívala pocit méněcennosti. Nyní vnímá a dokáže sama opsat, co všem je pro ni úspěchem. Dosáhla mnohých svých životních cílů. Unikátními epizodami v jejím životě podle ní jsou životní události typu dokončení střední pedagogické školy, přijetí k vysokoškolskému studiu a také dlouhodobý vztah s partnerem. Na závěr dodává, že je vlastně šťastný člověk. Působí opravdu spokojeně.

5) Evžen

Zpočátku bylo vyprávění životního příběhu pro Evžena těžké. Sám na sobě nikdy neviděl nic dobrého. Připadal si neschopně. Dlouze přemýšlel nad tím, v čem vidí unikátní

epizodu svého života. Evženovi dělalo velké problémy zamýšlet se nad situací pozitivně. Za svůj velký životní úspěch Evžen považuje dokončení středního odborného učiliště, přesto že ho škola vůbec nebavila a přesto že kvůli poruše měl se studiem značné potíže. Další unikátní epizodou je pro něj seznáení se s jeho současnou partnerkou, se kterou v čeká dítě. Je tedy jasné, že navzdory Evženově poruše aktivity a pozornosti, která ovlivňuje, jak již víme, i oblast vztahů, partnerský vztah funguje. Se svou partnerkou se cítí šťastný. Na závěr uvedl, jakou cítil radost a úlevu, když se někomu svěřil s celým svým životním příběhem. Rozhodl se, že se bude snažit myslet pozitivněji.

6) František

František bez dlouhého promýšlení konstatuje, že pro něj bylo setkání a vyprávění životního příběhu cennou zkušeností. Nikdy se takto nikomu nesvěřil. Dokáže ve svém životním příběhu vyhledat unikátní epizody. Navzdory diagnostikovanému syndromu ADHD dokázal dokončit střední školu a dostal se dokonce na vysokou školu na fakultu Tělovýchovy a sportu. Za velký úspěch považuje to, jak se mu daří na brigádě v callcentru. Cítí se tam potřebný a je na sebe hrdý, že se mu v práci daří. V tomto případě mu porucha aktivity a pozornosti, dá se říci, pomohla. Jedinci s touto diagnózou mohou mít velmi dobré komunikační schopnosti a originální komunikační sty. Což je asi i Františkův případ. Na závěr také za toto, pro něj přínosné, sezení poděkoval.

ZÁVĚR

Cílem naší diplomové práce bylo vyhledat unikátní epizody v životních příbězích dospělých jedinců, kterým byla diagnostikována porucha aktivity a pozornosti. Zároveň jsme pozorovali, jak výše zmiňovaná porucha ovlivňuje život našich šesti účastníků.

Po získání šesti životních příběhů a po jejich rozboru můžeme konstatovat, že všem šesti účastníkům projevy poruchy aktivity a pozornosti ovlivňují život i v dospělém věku. U některých účastníků můžeme pozorovat více dopadů na různé oblasti jejich života, u některých pozorujeme dopadů méně. Porucha aktivity a pozornosti neovlivňuje pouze jednu životní oblast, je jich více. Z námi získaných šesti životní příběhů vyplývá, že se potíže způsobené poruchou manifestují prakticky do všech oblastí života dospělých osob. Z informací získaných prostřednictvím vyprávění životních příběhů našich účastníků můžeme potvrdit, že je poruchou aktivity a pozornosti narušena jak oblast partnerských a přátelských vztahů, tak i oblast vzdělávání. Problémy mají tyto jedinci také v zaměstnání. Volný čas tyto jedinci tráví povětšinou aktivně kvůli přebytku energie.

Životní příběhy našich účastníků se přesto všechno v mnoha ohledech liší. Život každého z našich účastníků porucha aktivity a pozornosti ovlivňuje v různých oblastech, v různé míře. Účastníci uvádějí, že pro ně bylo vyprávění jejich životního příběhu velkým přínosem. Díky vyhledávání unikátních epizod v jejich životě, si uvědomili, co se jim navzdory jejich poruše zdařilo a za co na sebe mohou být právem hrdí. Každý z účastníků byl na závěr schopen najít nějakou unikátní epizodu v jejich životním příběhu. Umožnili jsme jim, zažít pocit úspěchu. Tato zkušenost pozitivně ovlivnila jejich myšlení a pohled na věc, jak sami uvádějí. Všichni účastníci uvedli, že to pro ně byla cenná zkušenost. Naučili se nad svým životem přemýšlet jinak, pozitivněji. Pro obě strany bylo vyprávění životních příběhů a hledání unikátních epizod velmi přínosnou a cennou zkušeností. Cíl naší diplomové práce byl splněn. Spolu s účastníky jsme byli schopni v každém životním příběhu najít unikátní epizodu, tedy něco výjimečného.

Získání životních příběhů dospělých jedinců trpících poruchou aktivity a pozornosti v dospělosti a jejich následné zpracování a rozbor bylo opravdu náročné. Přesto byly tyto sezení, jak bylo zmíněno, přínosné pro obě strany. Bylo velmi zajímavé naslouchat životním příběhům jednotlivých účastníků a pozorovat, jak vlastně porucha ovlivňuje jejich život a v čem osoby vidí unikátní epizodu jejich života.

Na závěr je potřeba říci, že jsme díky odborné literatuře a reálným životním příběhům získali globální náhled na to, jak a proč porucha pozornosti a aktivity ovlivňuje život dospělých jedinců a jak může hledání unikátní epizody pozitivně ovlivnit člověka trpícího touto poruchou. Na úplný závěr dodáváme, že by se o poruše aktivity a pozornosti v dospělosti mělo hovořit mnohem více. Také bychom se měli více zaměřovat na to pozitivní. Potom i život jedinců, kteří mají diagnostikovanou tuto poruchu, bude mnohem šťastnější. Pozitivní myšlení je základ úspěchu.

SEZNAM LITERATURY

BOĎOVÁ, Veronika, HUTYROVÁ, Miluše a RŮŽIČKA, Michal. *Možnosti intervence u osob se specifickými poruchami chování a poruchami chování 1*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 103 s. Studijní opory. ISBN 978-80-244-3723-1.

BRAGDON, Allen D. a GAMON, David. *Když mozek pracuje jinak*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006. 113 s. ISBN 80-7367-066-6.

ČERNÁ, Marie a kol. *Lehké mozkové dysfunkce*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1999. 224. ISBN 80-7184-880-8.

DRTÍLKOVÁ, Ivana. *Dítě s hyperkinetickou poruchou*. 1. vyd. Praha: Gasset, 2006. 55 s. ISBN 80-903682-6-3.

JANDERKOVÁ, Dita. *Specifické poruchy učení a chování*. Vyd. 1. Brno: Mendelova univerzita v Brně, 2010. 51 s. ISBN 978-80-7375-407-5.

JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a ŽÁČKOVÁ, Hana. *Máte neklidné, nesoustředěné dítě?: metody práce s dětmi s LMD (ADHD, ADD) především pro učitele a vychovatele*. 2. vyd. Praha: D + H, 2007. 127 s. ISBN 978-80-903869-1-4.

JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Žáčková, Hana. *Nepozornost, hyperaktivita a impulzivita- Zápory i klady ADHD v dospělosti*. Vyd.1. Praha: Grada, 2017. 168s. ISBN 978-80-271-0204-4.

JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a ŽÁČKOVÁ, Hana. *Neklidné a nesoustředěné dítě ve škole a v rodině: základní projevy ADHD, zásady výchovného vedení, působení relaxačních technik, dospívání hyperaktivních dětí*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 238 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2697-7.

KUCHARSKÁ, Anna, ed. *Specifické poruchy učení a chování: sborník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. 6, 141 s. Speciální pedagogika. ISBN 80-7178-294-7.

MATOUŠEK, Oldřich a KROFTOVÁ, Andrea. *Mládež a delikvence: [možné příčiny, struktura, programy prevence kriminality mládeže]*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2011. 344 s. ISBN 80-7178-771-X.

- MICHALOVÁ, Zdeňka. *Sonda do problematiky specifických poruch chování*. 1. vyd. Havlíčkův Brod: Tobiáš, 2007. 207 s. ISBN 978-80-7311-075-8.
- MICHALOVÁ, Zdeňka. *Specifické poruchy učení a chování*. V Praze: Univerzita Karlova - Pedagogická fakulta, 2003. 46 s. Studijní texty pro distanční vzdělávání. ISBN 80-7290-115-X.
- MICHALOVÁ, Zdeňka a PEŠATOVÁ, Ilona. *Specifické poruchy učení a chování v inkluzivním prostředí základní školy*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2011. 115 s. ISBN 978-80-7372-815-1.
- MUNDEN, Alison a ARCELUS, Jon. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: přehled současných poznatků a přístupů pro rodiče a odborníky*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2008. 119 s. Speciální pedagogika. ISBN 978-80-7367-430-4.
- PACLT, Ivo a kol. *Hyperkinetická porucha a poruchy chování*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 234 s. Psyché. ISBN 978-80-247-1426-4.
- PAULÍK, Karel. *Základy vývojové psychologie*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 2005. 80 s. ISBN 80-7368-039-4.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie: příručka pro studenty*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. 286 s. ISBN 80-7178-923-2.
- SELIKOWITZ, Mark. *ADHD- the facts*. Vyd. 2. Oxford, 2009. 179 s. ISBN 978-0-19-956503-0.
- SKORUNKOVÁ, Radka. *Úvod do vývojové psychologie*. Vyd. 3. Hradec Králové: Gaudeamus, 2008. 69 s. ISBN 978-80-7041-490-3.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda a PETŘKOVÁ, Anna. *Psychologie dospělých: studijní text pro kombinované studium*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 93 s. Studijní opory. ISBN 978-80-244-3662-3.
- ŠVINGALOVÁ, Dana. *Úvod do vývojové psychologie*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita, 2006. 103 s. ISBN 80-7372-057-4.
- TRAIN, Alan. *Specifické poruchy chování a pozornosti: jak jednat s velmi neklidnými dětmi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997. 164 s. Speciální pedagogika. ISBN 80-7178-131-2.

VAŠUTOVÁ, Maria, ed. *Specifické vývojové poruchy učení a chování: SPUCH: sborník prací studentů Filozofické fakulty OU*. Vyd. 1. V Ostravě: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta, 2007. 162 s. ISBN 978-80-7368-320-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Úvod do vývojové psychopatologie III.: vzdělávací handicap - postižení schopností nezbytných k učení*. Vyd. 1. V Liberci: Technická univerzita v Liberci, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie, 2003. 100 s. Studijní texty pro distanční studium. ISBN 80-7083-669-5.

WEDLICOVÁ, Iva a HEŘMANOVÁ, Vladislava. *Kapitoly z vývojové psychologie*. 1. vyd. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2008. 143 s. Skripta. ISBN 978-80-7414-044-0.

INTERNETOVÉ ZDROJE

Česká společnost pro Rorschacha a projektivní metody Myslet narativně: kvalitativní výzkum „on the road“. [online]. 2008, [cit. 2017-05-16]. Dostupné z: <<http://www.rorschach.cz/?p=189>>

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Štěpánka Sováková
Katedra:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	Mgr. Miluše Hutýrová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2017

Název práce:	Poruchy aktivity a pozornosti v dospělosti ve speciálněpedagogickém kontextu
Název v angličtině:	Attention deficit hyperactivity disorder in adulthood in special educational context
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá poruchou aktivity a pozornosti v dospělém věku ve speciálněpedagogickém kontextu. V teoretické části práce jsou definovány pojmy týkající se poruchy aktivity a pozornosti – terminologie, etiologie, symptomatologie. Cílem praktické části je pomocí narativní analýzy životního příběhu, pozorovat, jak porucha aktivity a pozornosti ovlivňuje život člověka v dospělosti. Hledáme unikátní epizody v životě člověka s poruchou aktivity a pozornosti.
Klíčová slova:	Porucha aktivity a pozornosti, dospělost, životní příběh, narativní kontext, unikátní epizoda
Anotace v angličtině:	This thesis deals with the Attention deficit hyperactivity disorder in adulthood in special educational context. The first part outlines terms that are related to activity and attention disorders – terminology, etiology, symptomatology. The aim of the second, practical, part is to observe how adult's life is influenced by activity and attention disorders. To achieve this goal, the narrative analysis of the life story was applied. We are looking for the unique episodes in the life of person that is affected by attention hyperactivity disorder.
Klíčová slova v angličtině:	Attention deficit hyperactivity disorder, adulthood, life story, narrative context, unique episode
Přílohy vázané v práci:	
Rozsah práce:	73 stran
Jazyk práce:	Český jazyk