

Από τον Edward Hallowell, MD

Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα. Δεν μου αρέσει ο όρος...άλλωστε, ποιος μπορεί να δώσει προσοχή σε οτιδήποτε για πάρα πολλή ώρα; Είναι στα αλήθεια σημάδι ψυχικής υγείας, το να στέκεσαι ακίνητος στην καρέκλα σου ή το να μην διακόπτεις ποτέ σε μια συζήτηση; Αν είναι έτσι, τότε για μένα όσοι δεν έχουν ΔΕΠ-Υ, είναι επισήμως... βαρετοί.

Όπως και αν έχει, υπάρχει ένα σύνδρομο με αυτό το όνομα. Πως είναι άραγε το να έχεις ΔΕΠ-Υ; Κάποιοι λένε ότι αυτό το σύνδρομο δεν υπάρχει, μα πιστέψτε με, υπάρχει...και μπορώ να σκεφτώ ένα σωρό παρομοιώσεις για να το περιγράψω: Είναι σαν να οδηγείς μέσα στην βροχή δίχως υαλοκαθαριστήρες. Όλα είναι θολά και διαστρεβλωμένα και τρέχεις, αλλά σε αγχώνει πολύ το ότι δεν βλέπεις καλά. Ή είναι σαν να παίζει το ραδιόφωνο με πολλά παράσιτα, ενώ εσύ προσπαθείς να ακούσεις τι συμβαίνει! Ή είναι σαν να προσπαθείς να φτιάξεις έναν πύργο από τραπουλόχαρτα ενώ έχει αμμοθύελλα...πρέπει να προστατέψεις τον εαυτό σου προτού καν ασχοληθείς με τα τραπουλόχαρτα, έτσι δεν είναι;

Είναι σαν να έχεις υπερ-φορτιστεί. Έχεις μια καλή ιδέα, πάνω στην οποία πρέπει να δουλέψεις αμέσως, αλλά να που σου έρχεται και άλλη μια ιδέα πριν ολοκληρώσεις την πρώτη. Και ασχολείσαι με αυτήν, αλλά έρχεται και μια τρίτη ιδέα και πρέπει να αρχίσεις και με αυτήν και σύντομα οι υπόλοιποι λένε πως είσαι αποδιοργανωμένος, παρορμητικός και κάμποσα άλλα πράγματα, όχι και τόσο ευγενικά.

Υπάρχει και το άλλο: χτυπάς τα δάχτυλά σου, τα πόδια σου, μουρμουρίζεις ένα τραγούδι, σφυρίζεις, κοιτάς εδώ κι εκεί, ξύνεσαι, τεντώνεσαι, μουντζουρώνεις τα χαρτιά σου και οι άνθρωποι νομίζουν πως δεν προσέχεις ή πως δεν δείχνεις ενδιαφέρον. Δεν το κάνεις για αυτό. Με αυτόν τον τρόπο, προσπαθείς να συγκεντρωθείς... Εγώ προσέχω περισσότερο όταν βγαίνω μια βόλτα, ακούω μουσική ή βρίσκομαι σε ένα δωμάτιο γεμάτο ανθρώπους που μιλάνε, παρά όταν είμαι ακίνητος μέσα σε έναν ήσυχο χώρο. Έχετε πάει ποτέ σε Βιβλιοθήκη; Αλίμονο! Η κατάσταση σώζεται επειδή αρκετοί από όσους βρίσκονται εκεί μέσα έχουν ΔΕΠ-Υ και ακούγεται ένας συνεχής και χαλαρωτικός θόρυβος...

Έχω ΔΕΠ-Υ σημαίνει...

Να τριγυρίζεις. Να είσαι εκεί και εδώ και παντού. Κάποιος είπε κάποτε, « Ο χρόνος είναι αυτό που εμποδίζει τα πράγματα να γίνονται όλα ταυτόχρονα». Ο χρόνος χωρίζεται σε μικρά-μικρά κομματάκια για να κάνουμε ένα πράγμα κάθε φορά. Στην ΔΕΠ-Υ, δεν υπάρχει χρόνος! Ο χρόνος γίνεται μια μαύρη τρύπα. Τα άτομα με ΔΕΠ-Υ νιώθουν ότι όλα γίνονται ταυτόχρονα. Τους δημιουργείται έτσι η αίσθηση ότι πρέπει να βιαστούν ή μπορεί να νιώθουν ακόμη και πανικό. Δεν μπορούν να θέσουν προτεραιότητες...

Μουσειά (είδατε πως αλλάζω θέμα; Μέρος της κατάστασης και αυτό. Αλλάζω συνεχώς κανάλια. Αλλάζω και ραδιοφωνικούς σταθμούς. Η γυναίκα μου τρελαίνεται; “Μα δεν μπορούμε να παρακολουθήσουμε ΕΝΑ κανάλι;”). Τέλος πάντων, μουσειά. Στα μουσειά πρέπει να βιαστώ, να τρέξω. Βλέπω λίγο από δω, λίγο από κει, Α! τι ωραίο που είναι εκείνο!!

Δεν είναι ότι δεν αγαπώ την τέχνη. Την αγαπώ με έναν πιο διαφορετικό τρόπο από τους άλλους ανθρώπους. Από την άλλη, μπορώ να κοιτάζω για κάμποση ώρα έναν πίνακα. Για τόση ώρα, που μπορεί να ξεχάσω οτιδήποτε συμβαίνει γύρω μου εκείνη την στιγμή. Αυτό βέβαια διαψεύδει το ότι οι άνθρωποι με ΔΕΠ-Υ, όπως εγώ, δεν συγκεντρώνονται. Καμιά φορά η ικανότητά μας να συγκεντρωνόμαστε είναι στο...τούρμπο! Απλώς εξαρτάται από την περίσταση.

Ουρές. Μου είναι αδύνατον να περιμένω στις ουρές. Και η παρόρμηση, οδηγεί στην πράξη. Εγώ, όπως και άλλοι άνθρωποι με ΔΕΠ-Υ, δεν έχω καθόλου τακτ. Το τακτ εξαρτάται από την ικανότητά σου να σκέφτεσαι τα όσα θες να πεις, πριν τα πεις. Θυμάμαι μια φορά, στην Πέμπτη δημοτικού, πρόσεξα μια αλλαγή στα μαλλιά της δασκάλας μου. Της είπα φωναχτά, “Κυρία Κουκ, φοράτε περούκα;”. Φυσικά με πέταξε έξω από την τάξη. Από τότε, έμαθα να λέω ό, τι θέλω σε τέτοιες στιγμές ή με τέτοιο τρόπο, που να φαίνεται ότι βοηθάω. Μου πήρε πολύ χρόνο. Έτσι είναι με την ΔΕΠ-Υ. Πρέπει να προσαρμοστείς σε πολλά πράγματα. Μπορείς να το καταφέρεις, και μάλιστα πολύ καλά! (...)

Φυσικά υπάρχει μια γενική τάση να εστιάζουμε μόνο στα αρνητικά της διαταραχής, ή τουλάχιστον σε όσα πρέπει να ελεγχθούν με κάποιο τρόπο. Σκεφτείτε όμως, ότι μετά την διάγνωση της ΔΕΠ-Υ, το παιδί και οι γονείς έχουν βοηθηθεί από τους θεραπευτές και τους δασκάλους. Έχουν μάθει να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά την κατάσταση. Και τότε είναι που το ραδιόφωνο συντονίζεται σε κάποιο σταθμό, οι υαλοκαθαριστήρες δουλεύουν και πάλι, ενώ και η αμμοθύελλα έχει κοπάσει. Το παιδί, όσα προβλήματα και αν έχει δημιουργήσει, αρχίζει να κάνει πράγματα που δεν έκανε ποτέ στο παρελθόν και εκπλήσσει με τις ικανότητές του τον εαυτό του και τους άλλους.

Τα άτομα με ΔΕΠ-Υ είναι συνήθως πολύ δημιουργικά και με έντονη διαίσθηση. Συνήθως δεν μπορούν να εξηγήσουν το πως έφτασαν στην λύση του προβλήματος ή το πώς τους ήρθε αυτή η καταπληκτική ιδέα...Ξέρουν τον τρόπο να βλέπουν κατευθείαν μέσα στην ουσία των πραγμάτων, ενώ οι άλλοι πρέπει μεθοδικά να βρουν τον δρόμο τους προς τα εκεί. (...) Εκεί που όλοι οι υπόλοιποι είναι τυφλοί, τα άτομα με ΔΕΠ-Υ, μπορούν να “δουν” το φως! Είναι σημαντικό λοιπόν να μπορέσουν να αναπτύξουν αυτήν την “6η αίσθηση”... Δεν θα τα καταφέρουν ποτέ, εάν επιμένετε για επίπεδη σκέψη, για απόλυτη λογική ή “καλή” συμπεριφορά. ...

Το συμπέρασμα είναι ότι το γνωστικό προφίλ αυτών των ανθρώπων είναι ποιοτικά διαφορετικό από των υπόλοιπων. Με επιμονή και ενθάρρυνση, αυτό που μοιάζει μειονέκτημα, μπορεί να γίνει χάρισμα! Και το καλύτερο είναι ότι, οι χαρακτηρισμοί “τεμπέλης”, “πεισματάρης”, “ανόητος” ή απλά “κακός”, δεν θα έχουν πια κανένα απολύτως νόημα...