

Gyarmathy Éva

A hiperaktív felnőtt

A hiperaktivitás gyermekkorban kezdődő pszichiátriai tünetegyüttes, amely különböző súlyossággal a gyermekek 4-10%-át érinti. A hiperaktivitás a felnőttkorra is jelentős mértékben kihat. A legújabb vizsgálatok szerint a felnőtt populáció 3-6%-ánál jelentkezik, a hiperaktív gyerekeknek nagyjából a fele hiperaktív felnőtté válik.

Mind a szakirodalomban, mind az ismeretterjesztő írásokban egyre többet tudhatunk meg a hiperaktív gyerekekről, problémáiról és kezeléséről. Sokkal kevesebb szó esik azonban arról, hogy mi lesz a hiperaktív gyermekkel, ha felnőtt? Pedig minthogy a hiperaktivitás idegrendszeri eltérő működés eredménye, ez az eltérő működés a korábbi környezeti hatások függvényében különböző szinten és módon, de befolyásolja az egyént egész életén keresztül.

Mi lesz az örökké izgó-mozgó, fészkelődő, babráló, megülni nem tudó gyermekből felnőttkorára? Az alapképlet nem sokat változik. A túlmozgás és impulzivitás az esetek nagyobb részében enyhül, de örökké nyüzsgő, fáradhatatlan marad felnőttként is, és továbbra is hajlamos hirtelenül, meggondolatlanul dönteni, cselekedni.

A legjobb és legproblémásabb jellemzője a hiperaktív felnőttnek a megállás nélkül mozgó agy. Gondolatok, ötletek pörgetik, forgatják. Gyakran igen kreatív, de sokszor egyszerűen nem tud elég ideig kitartani egy gondolatkörben ahhoz, hogy abból megszülethessen valami használható. Ha gyermekkorában megtanulta impulzusait többé-kevésbé kontrollálni, igen jó teljesítményeket érhet el. Sok híres vezető ember hiperaktív felnőtt.

A belső fáradhatatlanság kívül is megmutatkozik, így nem könnyű egy hiperaktív egyén közelében élni. Amellett, hogy nehéz energiával bírni a tempóját, a hiperaktív egyénnek folyamatosan újdonságra van szüksége. Akkor érzi jól magát, amikor forrong körülötte minden. Ha véletlenül nem lenne semmi probléma, biztosan gerjeszt valamilyen drámát maga körül. (Az egyik gyakran emlegetett klasszikus példája a hiperaktív felnőttnek Winston Churchill, aki háború idején az állandó kihívások, stressz, izgalom közepette érezte igazán elemében magát, majd a béke nyugalmatól való iszonya depresszióba sodorta.)

Kezelhetőek a zavarok

A hiperaktív felnőttnek számos természetéből adódó nehézséggel kell megküzdenie. Ha ez sikerül, igen kiemelkedő teljesítményekre lehet képes. A siker kulcsa, hogy tudjon önmagára és környezetére figyelni. Jó esetben ezt már gyermekkorban megtanulja, de ha nem, felnőttkorban se késő.

A hiperaktivitás önmagában nem okoz zavarokat, csak ha diszharmónikus fejlődés miatt az egyén önértékelése sérül, és nem képes önmagát és/vagy környezetét elfogadni, nem tanulja meg kontrollálni impulzusait önmagára való

odafigyelés és a környezet visszajelzéseinek értékelése által. A diszharmónia konfliktusokhoz, kudarcokhoz vezet, súlyos életvezetési, családi és munkahelyi problémák sora után pszichiátria kezelés is szükségessé válhat.

Az alábbiakban a hiperaktív felnőtt életében legkomolyabb gondot okozó jelenségeket abból a szempontból elemzem, hogy azok miképp kezelhetők illetve változtathatóak esetleg előnnyé.

Impulzivitás

A hiperaktivitás gyermekkori tünetei közül az impulzivitás okozza a legtöbb zavart. Ez felnőttkorra mérséklődik, mégis sok problémához vezethet. Meggondolatlan költekezés, hirtelen üzleti döntések, kiszámíthatatlanság, ok nélküli kitörések gyakran forrásai mindenféle bajnak.

Az impulzivitást is tudatos kontrollal, a helyzetek akár utólagos értékelésével lehet csökkenteni. Szokássá kell tenni, az „előbb tízig számolok” illetve „alszom rá egyet” késleltetési technikákat. Ki lehet dolgozni a döntésekhez egy algoritmust, ami szerint a kisebb-nagyobb ügyekben való eljárást fel lehet építeni. (Például egy kérdéssor: Mi az előnye, mi a hátránya, milyen alternatív lehetőségek vannak, mi kell hozzá, mi lesz a következménye?)

Nyughatatlan elme

Nagyon zavaró a hiperaktív egyének számára, hogy a fejükben özönével jelennek meg a gondolatok. Egyik a másikat éri. Tele vannak ötletekkel. Hatalmas kreatív potenciál áll rendelkezésükre, csak be kell tudni fogni a megvalósítás fogatába. Erre nagyon jó, ha gyorsan lejegyzik, ami az eszükbe jut, megtanulják egymásután fűzni a gondolatokat, és a párhuzamosan megjelenő, egymástól függetlennek látszó gondolatokat igyekeznek összekötni.

Fáradhatatlan test

A hiperaktív egyének rengeteg energiával rendelkeznek. Ez akkor okoz problémát, ha nem tudnak megfelelő tevékenységet találni. Ezért már a pályaválasztásban fontos ezt figyelembe venni. Megfelelően aktív munka és életmód mellett is gyakran kerül az ember olyan helyzetbe, amikor huzamosabb ideig egy helyben kell ülni. Ezekre a helyzetekre érdemes kidolgozni olyan cselekvéseket, amelyek nem okoznak zavart. Előadáson, megbeszélésen, tanulás közben a jegyzetelés aktív figyelmet jelent, de lehet firkálás, kötögetés, faricsgálás is ami leköti az energiát. A dobolás, lábrázás, széken hintázás, stb. már inkább feszültséglevezetést jeleznek.

Figyelmi problémák

A hiperaktív egyének figyelme nagyon könnyen elkalandozik. Gyorsan elunnak dolgokat, nem tudnak követni hosszú instrukciókat, elvesztik az olvasás

fonalát. Bármilyen inger elterelheti őket. A figyelmi teljesítmény akkor javul, ha a helyzet feszültségteli, érdekes, mozgalmas. Érdeklődési területükön nagyon el tudnak mélyedni, számítógép és tévé hosszan le tudja kötni a hiperaktív egyént is.

A másik oldala a figyelmi problémáknak a hiperfókuszálás. A hiperaktív személyek hajlamosak elveszni valamilyen tevékenységben, vagy könnyen megszállottjává válnak egy gondolatkörnek. Ez megintcsak kiemelkedő teljesítményekhez vezethet, de sok veszélyt és konfliktust is jelenthet.

Emlékezeti problémák

Inkább csak a rövidtávú emlékezet gyengesége okoz nehézségeket, a hosszútávú megjegyzéssel nem szokott probléma lenni. Legtöbbször a figyelemzavar miatt nem tudja az információt eltárolni az agy. A sok gondolat elárasztja a fejet. Az írásos feljegyzések és a dolgok fontosságának tudatos meghatározása segít a jobb megjegyzésben. Naptár, listák a teendőkről, és egyéb emlékeztetők használatával csökkenthető az elfelejtésekből származó konfliktusok száma.

Tanulási zavarok

A hiperaktivitás gyakran társul diszlexiával, diszkalkúliával és más tanulási zavarokkal. Ezek az iskolai nehézségek megsokszorozzák az önértékelési zavar kialakulásának valószínűségét. Pedig jó tudni, hogy a hiba elsősorban a nem megfelelő oktatásban és a rosszul megírt tankönyvekben van. A tanulási zavarok nem jelentik az értelmi képességek gyengeségét, csak eltérő gondolkodásmódot. Ha ezt tudja magáról valaki, akkor ennek megfelelően tud segíteni magán. (www.diszlexia.hu)

A mindennapi életvezetés

A hiperaktivitás tehát magában hordoz számos olyan tényezőt, amely potenciális konfliktusforrás. Ezért gyakoriak a hiperaktív egyéneknél az életvezetési problémák, magánéleti és munkahelyi konfliktusok. Ezek nyomán gyakran sérülnek a kapcsolataik, aminek következménye a pszichés zavarok kialakulása lehet.

Nincsen királyi út és varázspálca, ami megszüntetné a problémákat. Az élet nem tündérmese, nincs egyszer és mindenkorra érvényes megoldás, hogy jöhessen az „... azután éltek boldogan.” Ha ismerjük a nehézségeket, amelyek gondokat okozhatnak, nagyobb lehetőségünk van megelőzni azokat. Ez viszont folyamatos életviteli, életmódbeli és viselkedésbeli tudatos kontrollt, odafigyelést jelent.

Szervezetlenség

Figyelmetlenség, feledékenység, impulzivitás és az idő kezelésének nehézségei biztos recept a káoszhoz. A hiperaktív egyén élete folyamatos közlekedési dugó, állandó forrongás és tűzoltás. Ez lehetlenné teszi a hatékony tevékenységet és a másokkal való együttműködést. Azok, akik sikeresekké váltak, szinte kényszeresen ragaszkodnak a kialakított rendszerükhöz, mert tudják, hogyha nem tartják be, akkor minden dől. Másoknak egy odaadó, gondoskodó partner vagy egy jó titkárnő szervezi meg az életet, hogy elkerüljék a szervezetlenség miatt menetrendszerűen bekövetkező konfliktusoknak legalább egy részét.

Társas kapcsolatok

A hiperaktív egyéneknek a társas kapcsolatok rendkívül fontosak. Mégis igen sok nehézséggel küzdenek ezen a téren. Nehezen tudnak odafigyelni másokra. Ez megmutatkozik az úgynevezett cirkuláris beszédben is. A legtöbben ugyanis jó beszédképességgel rendelkeznek, de beszédükben nincs rendszer. Körbe-körbejárják többször is a témát, hogy már alig lehet elviselni a beszédfolyamot, és nem alakul ki a mondanivaló.

Gyakran belevágnak mások beszédébe, már előre válaszolnak, mielőtt a kérdés elhangzott volna.

Ahhoz, hogy mások szívesen legyenek velük kapcsolatban, szükséges, hogy lassítsanak. Egyrészt jobban követhetőek lesznek, másrészt maguk is alaposabban át tudják gondolni a helyzeteket.

A hiperaktív egyének gyakran mondanak ki olyasmit, ami adott helyzetben helytelen, és amivel akaratlanul is igen sok nézeteltérést okoznak. Impulzivitásuk hirtelen kitörésekben is megjelenhet, amit a környezet értetlenül fogad. Sokan elmenekülnek a kiszámíthatatlan természetű társuktól.

Magánélet

A hiperaktív felnőtt társkapcsolatai legtöbbször igen felületesek és viharosak. Jellemzően sok házasság és válás tarkítja életüket, ami mutatja, hogy valahol nagyszerű partnerek lehetnének, hiszen színes mellettük az élet, de huzamosabban igen nehéz elviselni a pörgésüket. Társas készségeik fejlesztésével a partnerkapcsolatokban is jobban meg tudnak maradni. Természetesen a hiperaktív egyén társának tudnia kell, hogy lobogó tűz a partnere, aki ha nem ég, akkor nem is önmaga.

A hiperaktív személyek nem tudnak koncentrálni. Ez gyakran problémát okoz a szexuális életben is. Igazán örömteli együttlétéhez odafigyelésre van szükség. Tapasztalat szerint hiperaktív nőknek segítenek a hiperaktivitást kezelő stimulánsok, amelyek koncentrátabbá tesznek. Férfiaknál viszont nem egyértelmű ez. Az összeszedettség néha inkább a gondolkodást erősíti, és az érdeklődést más témák kötik le.

Sok feszültséget okoz a családi életben a hiperaktív egyének rendezetlen életvitele, a túlköltségek, hirtelen rossz gazdasági döntések és az idő szervezésének szinte teljes hiánya. Ha családi életét elfogadhatóbbá akarja tenni, ezekre mindenképpen oda kell figyelni.

A hiperaktív felnőttek mint szülők igen komoly tényezők lehetnek a gyermekek hiperaktivitása vagy egyéb pszichés problémák kialakulásában. Nemcsak az átörökítésben, hanem mint környezeti rizikó tényezők is jelentős szerepet játszanak gyermekeik életében. A kiszámíthatatlanság, a gyors tempó, a tolokodó viselkedés a gyerekek számára sokkalta nagyobb veszélyt jelent, mint a felnőtteknek. Ezért a hiperaktív szülőnek kötelessége kontrollálni saját viselkedését, elkerülni a gyermek elnyomását, elárasztását, túlóráztatását, a kiszámíthatatlanságot és főleg a kitérőket.

Munkahely

A hiperaktív felnőtt életében a munkahely veszi át az iskola szerepét az alulteljesítés helyszínéül. Ami korábban az iskolában probléma volt, hasonlóan probléma a munkahelyen. A szervezetlenség és figyelmetlenség miatt nem tudnak képességeiknek megfelelően teljesíteni. Tanulási zavarok is gondot okozhatnak, például a helyesírás gyengesége miatt. Alacsony szintű társas készségek, impulzivitásuk sokszor konfliktushoz vezetnek. Ezeknek a problémáknak a kezelése segítheti hatékonyabb teljesítményhez a hiperaktív személyt.

Segít, ha másoknak információkat nyújt, pl. „a helyesírásom mindig rossz volt” vagy „könnyen felpörgök, de nem kell túl komolyan venni” vagy „az idővel mindig hadilábon állok”. Ezzel nem menti fel magát senki, de mások jobban elfogadják, ha tudják, hogy nem nekik szól mindez a viselkedés. Természetesen egyéb jó tulajdonságok, amelyek a munkában fontosak lehetnek, hogy ellensúlyozzák mindezt.

Összefoglalva

A hiperaktív felnőttek nagy energiái megfelelő kontroll mellett igen kiemelkedő teljesítményekre vezethetnek. Ugyanakkor, ha nem sikerül harmónikus működést kifejleszteni, a szenvedélybetegségek, pszichés zavarok és pszichiátriai betegségek kialakulásának veszélye igen nagy.

A hiperaktivitás tehát önmagában inkább csak lehetőség, de kétirányú lehetőség. Ezért fontos, hogy minél jobban tisztában legyen önmagával a hiperaktív személy, és ha szükséges, keressen szakmai segítséget problémáinak kezeléséhez.