

ADHD



Muuuuuszę trochę wyluzować

Jak odciążyć pamięć, uwagę i codzienność?



Henryk Wojtaszek

*Ilustrowany poradnik
z ćwiczeniami
dla dorosłych*



WYDAWNICTWO

PSYCHELIVA

ADHD

Muuuuszę trochę wyluzować

Jak odciążyć pamięć, uwagę i codzienność?

Henryk Wojtaszek

Ilustrowany poradnik z ćwiczeniami dla dorosłych



Warszawa 2026

*Tytuł: ADHD. Muuuuuszę trochę wyluzować. Jak odciążyć pamięć,
uwagę i codzienność?*

Autor: Henryk Wojtaszek

Partner merytoryczny: Centrum Psychologii i Rozwoju Psycheliva

Redakcja, korekta: Anna Kowalczyk

skład i ilustracje, projekt: Artur Bartosiak

© Copyright 2026 by Wydawnictwo Psychologiczne PSYCHELLIVA.

ISBN: 978-83-982420-0-4

Wydawnictwo PSYCHELIVA

ul. Kasprzaka 29/2014, 01-234 Warszawa

E-mail: wydawnictwo@psycheliva.org

W Y D A W N I C T W O
•
PSYCHELIVA

Warszawa 2026

Wstęp

Zapraszam Cię do wspólnej przygody z Krówką, która z życzliwością, humorem i bez oceniania przeprowadzi Cię przez codzienne sytuacje znane wielu osobom z ADHD. Mam nadzieję, że jej historie pomogą Ci lepiej zrozumieć niektóre trudności, zauważyć własne potrzeby i spojrzeć na siebie z większą łagodnością. Krówka nie będzie wymagała od Ciebie doskonałości. Pokaże jedynie proste poręcze, dzięki którym pamięć, uwaga, emocje i codzienne obowiązki mogą stać się choć odrobinę łatwiejsze. Być może w niektórych opowieściach rozpoznasz siebie, a w innych znajdziesz sposób, który przyda Ci się dopiero w przyszłości. Wyruszymy więc razem, spokojnie i bez presji. Jeden rozdział, jedna poręcz i jeden mały krok na raz.



życzę Ci miłej przygody

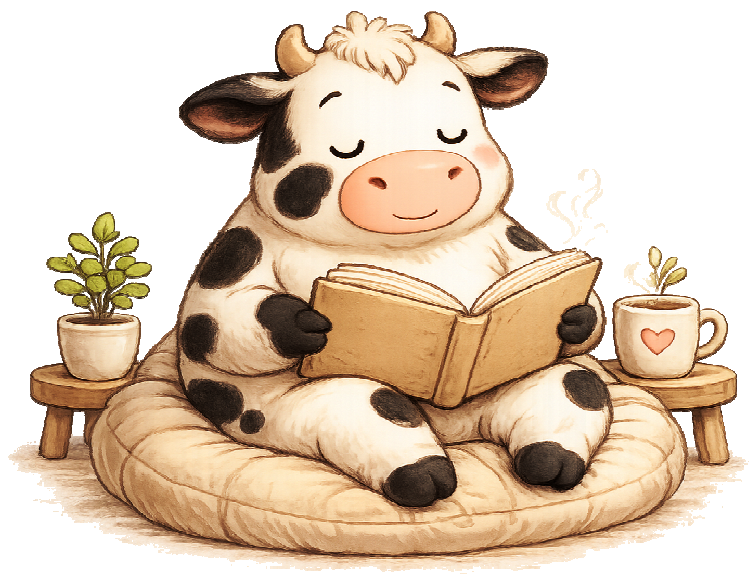
Henryk Wojtaszek

Dla kogo jest ta książka?

Książka jest skierowana przede wszystkim do młodych dorosłych i dorosłych osób z diagnozą ADHD, w trakcie diagnozy albo dopiero rozważających konsultację. Może być przydatna również dla partnerów, bliskich i osób wspierających.

Najwięcej znajdą tu osoby, które wiedzą, co powinny zrobić, ale mają trudność z rozpoczęciem; często szukają przedmiotów; tracą poczucie czasu; długo analizują drobne decyzje; męczą się nadmiarem bodźców; źle znoszą nagłe przerwanie skupienia albo potrzebują prostszych sposobów na pracę, naukę, wiadomości, rachunki, posiłki, sen, wyjścia i wspólne życie z innymi.

Nie trzeba rozpoznawać u siebie każdej historii. ADHD jest zróżnicowane, a podobne trudności mogą wiązać się także ze stresem, depresją, lękiem, zaburzeniami snu, chorobą somatyczną, autyzmem lub innymi okolicznościami. Książka może pomóc nazwać potrzebę, lecz nie służy do samodzielnego potwierdzania ani wykluczania rozpoznania.



*Jedną poręcz na raz.
Nie musisz zmieniać wszystkiego jednocześnie.*

PSYCHELIVA

— PSYCHOLOGIA • ROZWÓJ • HARMONIA —

STREFA ADHD PSYCHELIVA

Strefa znajduje się pod adresem: <https://psycheliva.org/adhd>

Dodatkowe materiały do książki i aktualne formy wsparcia - w jednym miejscu.

Bezpłatny Pakiet 7 poręczy

- *Dom ważnych rzeczy*
- *Mój pierwszy ruch*
- *Wydarzenie nie zaczyna się rano*
- *Dwa alarmy*
- *Moje trzy kryteria*
- *Mapa bodźców*
- *Most do powrotu*



Złoty znak PSYCHELIVA wskazuje materiały dodatkowe.

Książka pozostaje kompletna bez korzystania z oferty.



Strefa znajduje się pod adresem:

<https://psycheliva.org/adhd>

Sklep znajduje się pod adresem:

<https://psycheliva.org/sklep>

oraz

<https://henrykwojtaszek.pl/sklep/>

Strefa relaksu też obowiązuje Krówki!



psycheliva.org/sklep

Spis treści

Wstęp	3
Dla kogo jest ta książka?	4
Strefa ADHD PSYCHELIVA	6
Jak korzystać z tej książki	13
Nie jesteś chaosem	15
Mapa trudności: od czego zacząć?	22
 CZĘŚĆ I. Pamięć, przedmioty i rozpoczynanie	26
1. Gdzie znowu są moje klucze?	27
2. Nie mogę wstać	34
3. Zrobię to później	41
4. Posprzątać całe mieszkanie	48
 CZĘŚĆ II. Czas, uwaga i decyzje	55
5. Wizyta o szesnastej	56
6. Tylko jeszcze pięć minut	64
7. Tylko sprawdzę telefon	71
8. Sto prawie takich samych kubków	78
9. Wszystko jest ważne	88
 CZĘŚĆ III. Bodźce, emocje i energia	95
10. Za głośno, za jasno, za dużo	96
11. Nie mam już baterii	103
12. Dlaczego tak mocno zareagowałam?	110

<i>CZĘŚĆ IV. Relacje i powrót</i>	<i>117</i>
<i>13. Nie przerywaj mi teraz</i>	<i>118</i>
<i>14. Obiecałam, że odpiszę</i>	<i>128</i>
 <i>CZĘŚĆ V. Praca, nauka i terminy</i>	 <i>135</i>
<i>15. Termin jest daleko, aż nagle jest dziś</i>	<i>137</i>
<i>16. Zaczynam pięć rzeczy naraz</i>	<i>145</i>
<i>17. Spotkanie się skończyło – co ustaliliśmy?</i>	<i>150</i>
<i>18. Uczę się, ale nic nie zostaje</i>	<i>155</i>
 <i>CZĘŚĆ VI. Cyfrowa codzienność i administracja</i>	 <i>160</i>
<i>19. Tyle kart, tyle plików</i>	<i>162</i>
<i>20. Skrzynka pełna, głowa pełna</i>	<i>167</i>
<i>21. Rachunek, który czekał zbyt długo</i>	<i>172</i>
<i>22. Pieniądze bez codziennego pilnowania</i>	<i>177</i>
 <i>CZĘŚĆ VII. Dom, ciało i rytm dnia</i>	 <i>182</i>
<i>23. Co dzisiaj zjemy?</i>	<i>183</i>
<i>24. Pranie, które nie ma końca</i>	<i>188</i>
<i>25. Za późno, żeby iść spać</i>	<i>193</i>
<i>26. Wyjście z domu bez sprintu</i>	<i>198</i>
 <i>CZĘŚĆ VIII. Relacje, granice i własny system</i>	 <i>203</i>
<i>27. Powiedziałam „tak”, choć nie miałam siły</i>	<i>205</i>
<i>28. Krytyka, która zostaje na cały dzień</i>	<i>210</i>
<i>29. Wspólne mieszkanie, różne systemy</i>	<i>215</i>
<i>30. Moja instrukcja obsługi</i>	<i>220</i>

<i>Zakończenie</i>	<i>224</i>
<i>Jedna poręcz na dziś</i>	<i>226</i>
<i>Karty pracy</i>	<i>235</i>
<i>Plan 30 dni – jedna poręcz na tydzień</i>	<i>266</i>
<i>Gotowe zdania na trudne chwile</i>	<i>276</i>
<i>Słownik praktycznych pojęć</i>	<i>280</i>
<i>Rozszerzenia do wybranych rozdziałów</i>	<i>282</i>
<i>Dodatkowe karty pracy</i>	<i>301</i>
<i>Dziennik 10 tygodni</i>	<i>339</i>
<i>O autorze</i>	<i>351</i>
<i>Ostatnia notatka</i>	<i>354</i>
<i>Informacja dla czytelnika</i>	<i>355</i>
<i>Pamiętaj, nie jesteś sam(a)! – gdy potrzebujesz pilnej pomocy ..</i>	<i>359</i>
<i>Bibliografia</i>	<i>362</i>

Nie musisz czytać po kolei.

Zacznij od trudności, która dziś zabiera najwięcej energii.



psycheliva.org/sklep

PSYCHELIVA

— PSYCHOLOGIA • ROZWÓJ • HARMONIA —

ADHD. Muuuuuszę trochę wyluzować ☺

Jak korzystać z tej książki

Nie musisz czytać jej od deski do deski ani wdrażać wszystkiego naraz. Wybierz sposób, który odpowiada temu, ile masz dziś czasu i energii.

Gdy potrzebujesz pomocy na dziś

Zajrzyj do mapy trudności i wybierz jeden rozdział opisujący obecną sytuację. Przeczytaj historię Krówki, część „Poręcz” oraz „Spróbuj dziś”. Resztę możesz zostawić na później. Jedna wypróbowana metoda jest więcej warta niż długa lista, której nie masz siły rozpocząć.

Gdy chcesz zrozumieć swój sposób działania

Czytaj kolejne części po kolei. Zaznaczaj nie tylko strategię, lecz także momenty, w których rozpoznajesz własne doświadczenie. Zapisuj konkretne przykłady z domu, pracy, nauki i relacji. Takie notatki mogą pomóc podczas rozmowy ze specjalistą albo z bliską osobą.

Gdy masz mało energii

Nie rób notatek ze wszystkiego. Zatrzymaj się przy jednym zdaniu, które przynosi ulgę lub podpowiada następny ruch. Możesz sfotografować stronę, przepisać zdanie na kartkę albo ustawić je jako przypomnienie. Wróć do rozdziału dopiero wtedy, gdy będzie potrzebny.

Trzy zasady czytania bez presji

- wybieraj jedną poręcz na raz;
- sprawdzaj ją w prawdziwej sytuacji, nie tylko w teorii;
- upraszczaj albo porzucaj rozwiązania, które kosztują więcej energii, niż dają.

*Ta książka powinna być narzędziem
do wracania, a nie kolejnym
zadaniem do ukończenia.*

Zanim przejdziesz dalej

Wybierz jeden aktualny problem. Nie planuj jeszcze całej zmiany - zapisz jedynie miejsce startu.

Dzisiaj chcę odciążyć:

.....
.....

Rozdział, od którego zaczynam:

.....

Jedna poręcz do sprawdzenia:

.....
.....

Po przeczytaniu nie pytaj:

„Czy zrobię wszystko?”

Zapytaj: „Co ma być choć odrobinę łatwiejsze?”

Wstęp

Nie jesteś chaosem

*Jak budować codzienność, która nie wymaga
nieustannego pilnowania siebie*



*Nie chodzi o to, aby od tej chwili wszystko było
pod kontrolą. Chodzi o to, aby nie trzeba było
kontrolować wszystkiego samodzielnie.*

Zamiast kolejnego planu naprawy

Być może każdego dnia próbujesz utrzymać w głowie zbyt wiele spraw naraz. Terminy, wiadomości, zakupy, dokumenty, rozmowy i drobne obowiązki przypominają o sobie dokładnie wtedy, gdy chcesz skupić się na czymś innym. Wiesz, co należy zrobić, ale trudno ci zacząć. Zaczynasz, lecz po chwili coś odciąga uwagę. Odkładasz przedmiot tylko na moment, a później szukasz go w całym mieszkaniu.

Możliwe, że często słyszysz: „bardziej się postaraj”, „lepiej się zorganizuj”, „po prostu pamiętaj”. Być może podobnie mówisz do siebie. Obiecujesz, że od jutra przygotujesz idealny plan, ustalisz priorytety i wreszcie zaczniesz funkcjonować tak, jak twoim zdaniem należy.

A potem przychodzi zwyczajny dzień. Budzik dzwoni za wcześnie. Kluczy nie ma tam, gdzie powinny być. Jedno zadanie okazuje się trudniejsze, niż wyglądało. Ktoś przerywa dokładnie wtedy, gdy po długiej walce udało ci się skupić. Plan się rozsypuje, a razem z nim pojawia się pytanie: „Dlaczego znowu nie potrafię się ogarnąć?”.

Ta książka proponuje inne pytanie: „Co mogę zmienić, żeby moja codzienność wymagała ode mnie mniej ciągłego ogarniania?”. Nie jesteś chaosem, który trzeba naprawić. Trudność z rozpoczęciem zadania nie jest dowodem lenistwa.

Zgubiony przedmiot nie przekreśla odpowiedzialności. Utrata poczucia czasu nie oznacza, że nie zależy ci na obowiązkach.

W trzydziestu rozdziałach spotkasz Krówkę w zwyczajnych sytuacjach: od szukania kluczy i rozpoczynania poranka, przez terminy, pracę, naukę, cyfrowy bałagan i sprawy administracyjne, aż po jedzenie, sen, granice, krytykę i wspólne mieszkanie. Każda historia prowadzi do jednej głównej poręczy oraz kilku wariantów, które można dopasować do własnego życia.

Jak zbudowany jest każdy rozdział

- *Historia Krówki pokazuje zwyczajną sytuację bez zawstydzania i bez udawania, że jedna metoda rozwiązuje wszystko.*
- *Część „Co właściwie się wydarzyło?” porządkuje mechanizm i oddziela trudność od oceny całej osoby.*
- *„Poręcz” proponuje jedno główne rozwiązanie oraz kilka wersji do domu, pracy, nauki albo relacji.*
- *Ćwiczenie pozwala przełożyć pomysł na własną sytuację. Wystarczy jedno zdanie lub pojedyncze słowo.*
- *„Najczęstsza pułapka” przypomina, kiedy dobra metoda może stać się zbyt skomplikowana albo pojawić się za późno.*

Czytaj wybiórczo. Jedna poręcz sprawdzana przez kilka dni jest bardziej użyteczna niż dziesięć metod wdrażanych jednego wieczoru.

Trzy zasady dobrej poręczy

W tej książce „poręczą” nazywamy prosty element otoczenia albo sposób działania, który przejmuje część pracy pamięci, uwagi lub samokontroli. Poręcz nie robi wszystkiego za ciebie. Ma sprawić, że trudny moment wymaga mniej decyzji i mniej pamiętania.

Pierwsza zasada: *poręcz powinna pojawiać się przed trudnym momentem. Kartka „następny krok” pomaga, jeżeli leży przy zadaniu przed przerwaniem. Alarm pomaga, jeżeli uruchamia przygotowania, a nie dzwoni dopiero wtedy, gdy należy już być w drodze.*

Druga zasada: *poręcz powinna wymagać mało energii. System z pięcioma kategoriami i trzema aplikacjami może wyglądać imponująco, ale nie odciąża, jeżeli samo zapisanie zadania staje się kolejnym projektem. W trudnym dniu wygrywa rozwiązanie proste, widoczne i szybkie.*

Trzecia zasada: *poręcz może się zmieniać. To, co działało podczas spokojnego miesiąca, może nie wystarczyć w okresie choroby, przeprowadzki albo większego obciążenia. Zmiana systemu nie oznacza porażki. System ma służyć tobie, nie odwrotnie.*

Jedna rzecz naraz

Nie próbuj wdrażać całej książki. Wybierz jeden problem i jedną poręcz. Sprawdź ją przez kilka dni, a dopiero później zdecyduj, czy warto dodać coś kolejnego.

Przed konsultacją: **zbierz trzy przykłady**

Nie musisz samodzielnie ustalać przyczyny trudności. Konkretnie sytuacje pomagają jednak opowiedzieć, co dzieje się w codziennym życiu.

Przykład 1 - sytuacja, zachowanie i skutek:

Przykład 2 - sytuacja, zachowanie i skutek:

Przykład 3 - sytuacja, zachowanie i skutek:

Co już próbowałam lub próbowałam i z jakim efektem:

Poręcz

Lista przykładów nie stawia diagnozy. Ma ułatwić rzetelną rozmowę ze specjalistą.

Kiedy warto porozmawiać ze specjalistą

ADHD rozpoznaje odpowiednio wykwalifikowany specjalista na podstawie pełnego wywiadu i oceny funkcjonowania, a nie na podstawie jednego testu, filmu w internecie albo podobieństwa do pojedynczej historii. W ocenie bierze się pod uwagę rozwój od dzieciństwa, różne obszary życia oraz inne możliwe przyczyny trudności.

Warto rozważyć konsultację, jeżeli problemy z uwagą, impulsywnością, organizacją lub aktywnością wyraźnie utrudniają naukę, pracę, relacje, finanse, prowadzenie domu albo dbanie o zdrowie. Konsultacja może być potrzebna także wtedy, gdy objawy nagle się nasilają, pojawia się długotrwałe obniżenie nastroju, silny lęk, bezsenność, wyczerpanie lub inne niepokojące zmiany.



— PSYCHOLOGIA • ROZWÓJ • HARMONIA —

Poradnik może pomóc przygotować przykłady z codzienności. Zapisz sytuacje, w których trudność się pojawia, jej konsekwencje, czas trwania oraz to, co już pomagało. Taka lista nie stawia diagnozy, ale ułatwia konkretną rozmowę.

Jeżeli jesteś w trakcie leczenia, nie zmieniaj samodzielnie dawek ani sposobu przyjmowania leków na podstawie poradnika. Pytania dotyczące działania, skutków ubocznych, snu, apetytu lub innych objawów omów z osobą prowadzącą leczenie.

Mapa trudności: od czego zacząć?

<i>Gdy...</i>	<i>Zacznij tutaj</i>
<i>Ciągle szukam kluczy, telefonu lub dokumentów</i>	<i>Rozdział 1</i>
<i>Nie mogę rozpocząć poranka albo prostego zadania</i>	<i>Rozdział 2</i>
<i>Odkładam rzecz, chociaż zajęłaby kilka minut</i>	<i>Rozdział 3</i>
<i>Sprzątanie rozchodzi się na całe mieszkanie</i>	<i>Rozdział 4</i>
<i>Jedno późniejsze spotkanie zajmuje cały dzień</i>	<i>Rozdział 5</i>
<i>Tracę poczucie czasu przy interesującej czynności</i>	<i>Rozdział 6</i>
<i>Biorę telefon na chwilę i znikam na długo</i>	<i>Rozdział 7</i>
<i>Drobne wybory zabierają za dużo energii</i>	<i>Rozdział 8</i>
<i>Wszystkie zadania wydają się równie pilne</i>	<i>Rozdział 9</i>
<i>Hałas, światło albo tłum szybko mnie wyczerpują</i>	<i>Rozdział 10</i>
<i>Plan mieści się w czasie, ale nie w energii</i>	<i>Rozdział 11</i>
<i>Emocja natychmiast przejmuję odpowiedź</i>	<i>Rozdział 12</i>
<i>Przerwanie sprawia, że tracę cały tok pracy</i>	<i>Rozdział 13</i>
<i>Wstydzę się odpisać po kilku dniach ciszy</i>	<i>Rozdział 14</i>
<i>Termin długo wydaje się odległy, a potem nagle jest</i>	<i>rozdział 15</i>

Gdy...	Zaczynij tutaj
<i>za późno</i>	
<i>Zaczynasz wiele spraw i gubisz zadanie główne</i>	<i>rozdział 16</i>
<i>Po spotkaniu nie pamiętasz ustaleń</i>	<i>rozdział 17</i>
<i>Czytasz i podkreślasz, ale trudno coś odtworzyć</i>	<i>rozdział 18</i>
<i>Otwarte karty i wersje plików odbierają orientację</i>	<i>rozdział 19</i>
<i>Wiadomości stale przerywają dzień</i>	<i>rozdział 20</i>
<i>Rachunek lub pismo znika wśród innych rzeczy</i>	<i>rozdział 21</i>
<i>Pieniądze wymagają ciągłego pilnowania</i>	<i>rozdział 22</i>
<i>Decyzja o jedzeniu jest zbyt duża pod koniec dnia</i>	<i>rozdział 23</i>
<i>Pranie wraca w nieskończonym cyklu</i>	<i>rozdział 24</i>
<i>Wieczorem trudno zakończyć dzień i iść spać</i>	<i>rozdział 25</i>
<i>Wyjście z domu kończy się biegiem i szukaniem</i>	<i>rozdział 26</i>
<i>Mówisz „tak”, zanim sprawdzisz własne zasoby</i>	<i>rozdział 27</i>
<i>Jedna uwaga zamienia się w ocenę całej osoby</i>	<i>rozdział 28</i>
<i>Wspólne systemy w domu wywołują konflikty</i>	<i>rozdział 29</i>
<i>Zapominasz, co już kiedyś ci pomagało</i>	<i>rozdział 30</i>

Jak korzystać z mapy trudności

Wybierz jeden aktualny problem, nie całą listę

Mapa nie jest testem ani listą braków. Ma skrócić drogę do rozdziału, który może być pomocny właśnie teraz.

- Zaznacz jedną sytuację, która w tym tygodniu kosztuje najwięcej czasu, energii albo wstydu.*
- Przejdź do wskazanego rozdziału i przeczytaj najpierw tylko historię, poręcz oraz ćwiczenie.*
- Po kilku dniach wróć do mapy. Jeżeli trudność się zmieniła, wybierz kolejny punkt zamiast budować wielki plan.*

Sytuacja, od której zaczynam:

.....
.....

Rozdział i poręcz do sprawdzenia:

.....
.....

Jedna sytuacja!

Jeden rozdział!

Jedna poręcz na próbę!

Poręcz na start: zostaw sobie ślad

Zanim przejdziesz do pierwszego rozdziału, wybierz jedno zadanie, które często zostaje przerwane albo odkładane. Zapisz dwa zdania: „*Teraz robię...*” oraz „*Następny krok...*”.

Nie zapisuj „dokończyć projekt”. Zapisz czynność, którą można wykonać bez kolejnej decyzji: „otworzyć dokument i przeczytać ostatni akapit”, „włożyć ubrania do pralki”, „otworzyć pierwszą kopertę i sprawdzić termin”.

Notatkę pozostaw tam, gdzie ponownie zobaczysz zadanie. Jej celem nie jest motywowanie ani ocenianie. Ma przekazać twojej przyszłej wersji informację, której nie trzeba już przechowywać w głowie.

Teraz robię:

.....
.....

Następny krok:

.....
.....

Na dziś wystarczy

Nie musisz od razu zmieniać całego systemu. Jedno zapisane zdanie jest pełnoprawną poręczą.

CZĘŚĆ I

Pamięć, przedmioty i rozpoczynanie

Mniej pamiętania, mniej decyzji na wejściu



Gdzie znowu są moje klucze?

Daj ważnym rzeczom stałe miejsce



*Ważna rzecz nie potrzebuje lepszej pamięci.
Potrzebuje miejsca, do którego łatwo wrócić.*

Historia Krówki

Krówka była już prawie gotowa do wyjścia. Założyła buty, zarzuciła torbę na ramię i spojrzała na zegarek. Miała jeszcze kilka minut. Wystarczyło zamknąć drzwi.

- Klucze... - powiedziała i sięgnęła do kieszeni.

Kieszeń była pusta. Sprawdziła drugą, potem torbę, stół, kuchenny blat i kieszeń płaszcza. Kluczy nie było.

- Przecież przed chwilą je miałam!

Zaczęła chodzić coraz szybciej. Zaglądała pod poduszki, między dokumenty, a nawet do lodówki. Przy okazji znalazła telefon, którego szukała rano, i list, który miała wysłać tydzień temu. Kluczy nadal nie było.

W głowie pojawiły się znajome myśli: „Znowu się spóźnię. Dlaczego zawsze coś gubię? Powinnam lepiej pilnować swoich rzeczy”. Im bardziej się denerwowała, tym trudniej było jej odtworzyć ostatnie minuty.

Historia Krówki - ciąg dalszy

W końcu zauważyła klucze na półce obok doniczki. Położyła je tam tylko na chwilę, kiedy poprawiała roślinie listek.

- Muszę bardziej uważać -westchnęła.

Po chwili przyszło jej jednak do głowy inne pytanie:

- może nie muszę za każdym razem pamiętać?

Tego dnia ustawiła przy drzwiach małą miseczkę. Obok przygotowała pudełko na dokumenty i stałe miejsce do ładowania telefonu. Nad półką przykleiła kartkę: „Każda ważna rzecz ma swój dom”.

Następnego ranka podeszła do półki. Klucze czekały w miseczce, dokumenty leżały w pudełku, a telefon był naładowany. Krówka wyszła spokojnie. Nie dlatego, że nagle zaczęła pamiętać o wszystkim. Po prostu nie musiała już pamiętać, gdzie odkłada najważniejsze rzeczy.

Po kilku dniach Krówka zauważyła, że miseczka działa tylko wtedy, gdy stoi dokładnie na drodze między drzwiami a kuchnią. Kiedy przesunęła ją „ładniej” na wyższą półkę, klucze znów zaczęły lądować na stole. Cofnęła więc zmianę. Miejsce nie miało wyglądać idealnie. Miało działać.

Z czasem utworzyła jeszcze dwie małe stacje: jedną na dokumenty do zabrania, drugą na ładowarkę. Nie organizowała całego domu. Zajęła się wyłącznie przedmiotami, których szukanie najczęściej opóźniało wyjście.

Co właściwie się wydarzyło?

Przedmiot odłożony „*tylko na chwilę*” może zniknąć z uwagi, szczególnie gdy w tym samym momencie pojawia się nowa myśl, rozmowa albo czynność. Późniejsze szukanie często odbywa się pod presją czasu, a napięcie utrudnia spokojne odtworzenie ostatnich minut.

Poręczą jest ograniczenie liczby możliwych miejsc. „Logiczne” miejsce nie zawsze jest najlepsze. Najlepsze jest zwykle to, które znajduje się przy naturalnym końcu czynności. Klucze przy drzwiach, okulary przy łóżku, dokument do podpisu obok długopisu.

Niektóre rzeczy przemieszczają się pomiędzy pokojami. Wtedy zamiast wymagać od siebie ciągłego przenoszenia można przygotować dwie stacje, na przykład ładowarkę przy biurku i drugą przy łóżku. *To nie jest pobłażanie sobie, lecz zmniejszanie liczby punktów, w których system może się zerwać.*

Poręcz: dom w miejscu użycia

Zacznij od jednego przedmiotu. Przez trzy dni obserwuj, gdzie naprawdę ląduje, zamiast od razu wybierać miejsce według wyobrażenia o idealnym porządku.

- Umieść „dom” blisko momentu użycia: klucze przy drzwiach, portfel obok torby, okulary przy miejscu odpoczynku.*
- Wybierz rozwiązanie wymagające jednego ruchu. Otwarta tacka bywa łatwiejsza niż pudełko z pokrywką w szafie.*
- Dodaj widoczny znak: kontrastową podkładkę, haczyk, etykietę albo małą lampkę.*
- Jeżeli rzecz nadal ląduje gdzie indziej, przesunąć stację. Nie próbuj trenować zachowania, które stale przegrywa z układem mieszkania.*
- Nie twórz dziesięciu nowych miejsc jednego dnia. Najpierw ustabilizuj jedno.*

Gdzie jeszcze to działa?

Tę samą zasadę można zastosować do słuchawek, ładowarki, dokumentów do wysłania, listy zakupów, butelki z wodą i rzeczy przygotowywanych na następny dzień. W pracy pomocna bywa jedna tacka „do zabrania” oraz jedno miejsce „do odpowiedzi”.

Przy lekach kieruj się zaleceniem lekarza i zasadami bezpiecznego przechowywania. Widoczność nie może oznaczać dostępu dla dzieci, zwierząt ani innych osób. Czasem lepszą poręczą będzie alarm i bezpieczny pojemnik niż pozostawienie opakowania na wierzchu.

Najczęstsza pułapka

Kupowanie wielu organizatorów przed sprawdzeniem, gdzie rzeczy naprawdę lądują. Ładny system, który wymaga kilku dodatkowych kroków, może szybko stać się kolejną przeszkodą.

Spróbuj dziś

Wybierz tylko jedną rzecz, której często szukasz.

Nie organizuj całego mieszkania.

Przedmiot:

.....

Gdzie najczęściej go odkładam?

.....

.....

Najprostszy możliwy „dom” tej rzeczy:

.....

.....

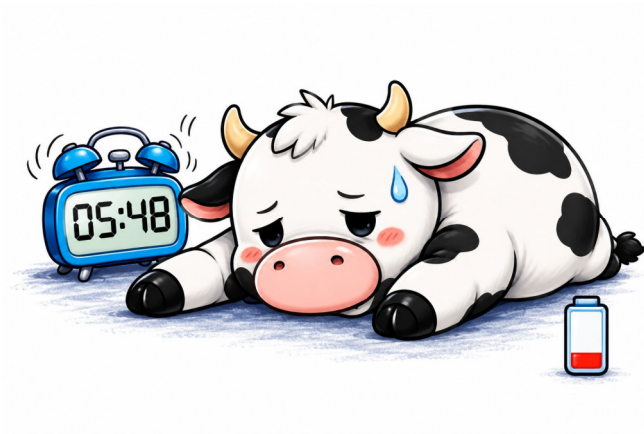
Po trzech dniach sprawdzę:

.....

.....

Nie mogę wstać

Zacznij od jednego ruchu



*Nie musisz przygotować się na cały dzień.
Najpierw wykonaj jeden ruch.*

Tydzień 8. Jedna poręcz w praktyce

Nie oceniał całego tygodnia. Zapisz kilka śladów, które pomogą zobaczyć, czy poręcz zmniejsza tarcie, czy wymaga uproszczenia.

Sytuacja, którą w tym tygodniu chcę odciążyć:

Jedna poręcz, którą sprawdzam:

Najmniejsza wersja tej poręczy:

Co choć trochę pomogło:

Co było zbyt trudne albo niewidoczne:

Jedna zmiana na następny tydzień:

Tydzień 9. Jedna poręcz w praktyce

Nie oceniaj całego tygodnia. Zapisz kilka śladów, które pomogą zobaczyć, czy poręcz zmniejsza tarcie, czy wymaga uproszczenia.

Sytuacja, którą w tym tygodniu chcę odciążyć:

Jedna poręcz, którą sprawdzam:

Najmniejsza wersja tej poręczy:

Co choć trochę pomogło:

Co było zbyt trudne albo niewidoczne:

Jedna zmiana na następny tydzień:

Tydzień 10. Jedna poręcz w praktyce

Nie oceniał całego tygodnia. Zapisz kilka śladów, które pomogą zobaczyć, czy poręcz zmniejsza tarcie, czy wymaga uproszczenia.

Sytuacja, którą w tym tygodniu chcę odciążyć:

Jedna poręcz, którą sprawdzam:

Najmniejsza wersja tej poręczy:

Co choć trochę pomogło:

Co było zbyt trudne albo niewidoczne:

Jedna zmiana na następny tydzień:

O autorze

Henryk Wojtaszek – magister psychologii o specjalności psychologia kliniczna i osobowości, psychotraumatolog oraz psychoterapeuta w trakcie czteroletniego szkolenia poznawczo-behawioralnego.

Pracuje jako psycholog, psychotraumatolog i psychoterapeuta w trakcie certyfikacji w Centrum Medycznym Kasprzaka w Warszawie, gdzie prowadzi indywidualne konsultacje psychologiczne, udziela wsparcia osobom po doświadczeniach traumatycznych oraz realizuje pracę terapeutyczną.

Ukończył całościowy kurs przygotowujący do pracy jako diagnosta ADHD dzieci i osób dorosłych. Posiada kompetencje w zakresie prowadzenia procesu diagnostycznego, analizy przypadków klinicznych, interpretacji wyników narzędzi diagnostycznych, w tym Conners-3, DIVA-5 i MOXO, a także opracowywania opinii psychologicznych.

Od około 15 lat zajmuje się zarządzaniem spółką działającą obecnie pod marką Psycheliva, w ramach której świadczy również usługi psychologiczne, diagnostyczne, psychoedukacyjne i szkoleniowe. Doświadczenie kliniczne łączy z praktyką menedżerską, psychologią biznesu oraz działalnością dydaktyczną.

Jako wykładowca akademicki prowadzi zajęcia z psychologii klinicznej, psychopatologii, psychologii ogólnej i społecznej, psychologii stresu, traumy i kryzysu oraz

psychotraumatologii. Jest delegatem Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

W książce „ADHD. Muuuuuszę trochę wyluzować. Jak odciążyć pamięć, uwagę i codzienność?” łączy wiedzę psychologiczną, doświadczenie diagnostyczne i praktykę kliniczną. W przystępny sposób pokazuje, jak lepiej rozumieć funkcjonowanie osób z ADHD, ograniczać codzienne przeciążenie oraz tworzyć rozwiązania wspierające pamięć, uwagę, organizację i dobrostan.

Zapraszam serdecznie

[Profil znanyLekarz](#)



[Moją stroną internetową.](#)



[Centrum Psychologii i Rozwoju PSYCHELIVIA](#)



Ostatnia notatka

Nie kończ tej książki wielkim planem. Zapisz jedną poręcz, do której chcesz wrócić w najbliższych dniach.

Poręcz, do której chcę wrócić:

.....
.....
.....

Najmniejszy krok:

.....
.....
.....

Kiedy sprawdzę, czy pomaga:

.....
.....

System ma pomagać tobie.

Ty nie musisz masz służyć systemowi.

PSYCHELIVA

— PSYCHOLOGIA • ROZWÓJ • HARMONIA —

***Materiały edukacyjne nie zastępują
diagnozy, leczenia ani indywidualnej
konsultacji ze specjalistą.***

Informacja dla czytelnika

Ta książka ma charakter edukacyjny i poradnikowy. Zawarte w niej treści służą poszerzaniu wiedzy, lepszemu rozumieniu własnych trudności oraz poznawaniu możliwych sposobów organizowania codziennego życia.

Książka nie jest narzędziem diagnostycznym, testem psychologicznym ani formą terapii. Nie zastępuje indywidualnej konsultacji z lekarzem, psychologiem, psychoterapeutą ani innym odpowiednio wykwalifikowanym specjalistą. Na podstawie opisanych przykładów, ćwiczeń lub własnych podobnych doświadczeń nie należy samodzielnie rozpoznawać ani wykluczać ADHD lub innych zaburzeń.

Objawy przypominające ADHD mogą mieć różne przyczyny. Trudności z koncentracją, pamięcią, motywacją, snem, regulacją emocji lub organizacją codziennych obowiązków mogą występować również w przebiegu innych problemów psychicznych i somatycznych, długotrwałego stresu, przemęczenia, działania leków lub substancji psychoaktywnych. Właściwe rozpoznanie wymaga przeprowadzenia pełnej, indywidualnej oceny przez uprawnionego specjalistę.

Opisane strategie, ćwiczenia i sposoby postępowania są propozycjami do rozważenia i wypróbowania. Nie każda metoda będzie odpowiednia, bezpieczna lub pomocna dla każdej osoby. Jej przydatność może zależeć między innymi od

wieku, stanu zdrowia, aktualnej sytuacji życiowej, współwystępujących trudności, warunków środowiskowych oraz dostępnego wsparcia.

Czytelnik powinien dostosowywać ćwiczenia do własnych możliwości. Jeżeli określona metoda wywołuje silny lęk, przeciążenie, pogorszenie samopoczucia, zawroty głowy, ból, nasilenie objawów lub inne niepokojące reakcje, należy przerwać jej wykonywanie i skonsultować się ze specjalistą. Nie należy podejmować działań, które mogłyby zagrażać zdrowiu lub bezpieczeństwu własnemu albo innych osób.

Treści zawarte w książce nie stanowią podstawy do rozpoczynania, przerywania ani zmieniania leczenia. W szczególności nie należy samodzielnie zmieniać dawkowania leków, odstawiać ich ani zastępować zaleceń medycznych metodami opisanymi w poradniku. Decyzje dotyczące diagnozy, farmakoterapii, psychoterapii i innych form leczenia należy podejmować wspólnie z odpowiednio wykwalifikowanym specjalistą.

Osoby niepełnoletnie powinny korzystać z przedstawionych materiałów przy wsparciu rodzica, opiekuna lub specjalisty. Szczególnej konsultacji wymagają również sytuacje dotyczące ciąży, chorób przewlekłych, niepełnosprawności, uzależnień, zaburzeń odżywiania oraz współwystępujących trudności psychicznych.

Jeżeli doświadczasz gwałtownego pogorszenia stanu psychicznego, myślisz o zrobieniu krzywdy sobie lub innej osobie, utracie kontroli nad zachowaniem albo bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia, nie korzystaj wyłącznie z poradnika. Niezwłocznie skontaktuj się z numerem alarmowym, najbliższą placówką medyczną lub inną dostępną formą pomocy kryzysowej.

Określenia takie jak „tryb oczekiwania”, „hiperfokus”, „paraliż decyzyjny”, „ślepotę czasową” czy „zamrożenie” są używane w książce jako potoczne lub obrazowe sposoby opisywania określonych doświadczeń. Nie wszystkie są formalnymi terminami diagnostycznymi. Same w sobie nie stanowią objawu przesądzającego o ADHD, diagnozy ani pełnej listy kryteriów diagnostycznych.

Historie z udziałem Krówki są fikcyjnymi przykładami edukacyjnymi. Ich celem jest ułatwienie rozpoznawania typowych sytuacji, emocji i schematów działania oraz pokazanie możliwych sposobów reagowania. Nie opisują jednej „właściwej” drogi postępowania i nie powinny być traktowane jako instrukcja odpowiednia dla każdej osoby oraz każdej sytuacji.

Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za skutki decyzji podejmowanych wyłącznie na podstawie treści książki, z pominięciem indywidualnej konsultacji, przeciwwskazań, aktualnego stanu zdrowia lub zaleceń specjalisty.

Wyjaśnienie źródeł trudności nie oznacza usprawiedliwienia każdego zachowania i nie usuwa odpowiedzialności za własne decyzje, zobowiązania, bezpieczeństwo oraz sposób traktowania innych osób. Wiedza o ADHD może jednak pomóc wcześniej zauważyć napięcie, rozpoznać przeciążenie, nazwać potrzebę, poprosić o wsparcie i przygotować bezpieczniejszą oraz bardziej odpowiedzialną reakcję.

Celem tej książki nie jest przypinanie etykiet, lecz wspieranie rozumienia siebie, rozwijanie sprawczości i szukanie rozwiązań, które nie krzywdzą ani czytelnika, ani jego otoczenia.

Pamiętaj nie jesteśsam(a)!

Gdy potrzebujesz pilnej pomocy

Depresja, silny kryzys psychiczny i myśli samobójcze wymagają realnego wsparcia. Nie próbuj przechodzić przez nie bez pomocy. Poproszenie o pomoc nie jest oznaką słabości - może być najważniejszym krokiem w kierunku odzyskania bezpieczeństwa.

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia

Jeżeli czujesz, że możesz zrobić sobie krzywdę, masz zamiar lub plan odebrania sobie życia albo zagrożone jest życie innej osoby:

Zadzwoń pod numer 112 lub 999.

Możesz również zgłosić się do najbliższego Szpitalnego Oddziału Ratunkowego, izby przyjęć albo szpitala psychiatrycznego. W nagłym przypadku pomoc psychiatryczna może zostać udzielona bez skierowania.

Do czasu uzyskania pomocy:

- *nie pozostawaj bez wsparcia,*
- *skontaktuj się z zaufaną osobą i powiedz jej wprost, że nie czujesz się bezpiecznie,*
- *odejdz od miejsca oraz przedmiotów, leków lub innych środków, których można użyć do zrobienia sobie krzywdy,*
- *nie sięgaj po alkohol ani substancje psychoaktywne,*
- *poproś kogoś, aby został z Tobą lub pomógł Ci dotrzeć do placówki medycznej.*

Bezpłatna pomoc całodobowa

116 123 - telefon wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

Pomoc jest dostępna bezpłatnie, anonimowo i przez całą dobę, siedem dni w tygodniu.

800 70 2222 - Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

Całodobowa i bezpłatna pomoc psychologiczna dla osób doświadczających między innymi depresji, silnego lęku, samotności, załamania emocjonalnego lub myśli samobójczych.

116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

Bezpłatna, anonimowa i całodobowa pomoc dla dzieci oraz młodzieży.

Nie czekaj, aż kryzys minie sam

Nie musisz mieć pewności, że sytuacja jest „wystarczająco poważna”, aby zadzwonić. Możesz skorzystać z pomocy również wtedy, gdy czujesz rozpacz, bezradność, przeciążenie, silny lęk, utratę nadziei albo pojawiają się myśli, że nie chcesz już żyć.

*Kontakt z autorem, gabinetem psychologicznym lub poradnią nie zastępuje numeru alarmowego ani całodobowej interwencji kryzysowej. W sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia nie czekaj na odpowiedź na wiadomość - skorzystaj natychmiast z numeru **112 lub 999**.*

ADHD to nie wada. To inny sposób bycia w świecie.

Jeśli masz wrażenie, że Twoja głowa pracuje szybciej niż Ty sam,
a codzienność to niekończąca się walka z natłokiem myśli i rozproszeniem
– ta książka jest dla Ciebie.

„ADHD. Muuuuuszę trochę wyluzować” to praktyczny, ciepły i pełen zrozumienia
poradnik, który pomoże Ci lepiej zrozumieć siebie, odzyskać spokój i stworzyć
codzienność dopasowaną do Twojego mózgu.

W ŚRODKU ZNAJDZIESZ:

-  **Zrozumienie ADHD** – bez mitów i ocen. Dowiedz się, jak działa Twój mózg i dlaczego pewne rzeczy są trudniejsze.
-  **Praktyczne strategie** – konkretne narzędzia, które pomogą Ci w organizacji, skupieniu i zarządzaniu emocjami.
-  **Ćwiczenia i techniki** – które możesz wdrożyć od razu, bez presji i perfekcjonizmu.
-  **Ciepłe wsparcie i motywację** – bo zasługujesz na życie, w którym łatwiej Ci odetchnąć.



*Nie musisz ogarniać wszystkiego.
Wystarczy jeden krok na raz.
Z tą książką – będzie Ci łatwiej.*

Henryk Wojtaszek

Psycholog, psychotraumatolog.
Wspiera osoby dorosłe w lepszym
zrozumieniu siebie, swoich emocji
i codziennych wyzwań.
Autor poradników, które łączą wiedzę
psychologiczną z praktycznym
podejściem i życzliwością.

WYDAWNICTWO

PSYCHELIVA

www.psycheliva.org



ISBN: 978-83-982420-0-4



9 788398 242004