

ЗМІСТ

@ADHD_LOVE: Початок	7
Вступ. Чому всі плачуть?	12
Знайомтеся: моя дружина	15
Як читати цю книжку	18
Симптом перший:	
губити важливі речі	23
Симптом другий:	
часова сліпота	39
Симптом третій:	
гіперфокус	58
Симптом четвертий:	
недотримання особистої гігієни	75

Симптом п'ятий: проблеми з прибиранням	89
Симптом шостий: проблеми з фінансами	107
Симптом сьомий: прокрастинація	124
Симптом восьмий: проблеми з постійністю об'єкта	141
Симптом дев'ятий: топографічна дезорієнтація	158
Симптом десятий: імпульсивність	172
РДУГ і кохання	187
Радощі РДУГ	204
Радість кохати людину з РДУГ	210
Кілька слів на завершення...	213
Словник РДУГ	214

@ADHD_LOVE: ПОЧАТОК

Наша історія

Приємно познайомитися. Мене звати Річ. Ми з моєю дружиною Рокс ведемо акаунти ADHD_Love в соціальних мережах. За останній рік наші відео набрали понад 200 мільйонів переглядів, і ми створили спільноту людей, які прагнуть дізнатися більше про життя з РДУГ*. Якщо ви не заперечуєте, я хотів би трохи розповісти вам про те, як усе це почалося...

Одного вечора я звернувся до своєї дружини із запитанням, чи вставила вона собі тампон. Звісно,

* РДУГ (**Р**озлад **д**ефіциту **у**ваги з **г**іперактивністю) – стан розвитку неувважності та розсіяності уваги із супутньою гіперактивністю або без неї. – *Тут і далі прим. ред., якщо не зазначено інше*

таке запитання може здатися вам доволі дивним. «Ти жартуєш, чуваче? – мабуть, подумали ви. – Ти що, контролюєш її? Оце редфлеґ!» (Не каламбур.)

Це й справді дивно. Утім, якби це була звичайна ситуація, я з вами погодився б. Але якщо ви одружені з людиною із РДУГ, таке питання – samozрозуміле.

Річ у тім, що моя дружина забуває про свої місячні. Попри нагадування в календаріку, уже майже двадцять років кожна нова менструація для неї – наче перша. «Ого! – скаже вона мені: – Любий, у мене місячні!» А потім подивиться на мене, шокована, ніби не може в це повірити.

За кілька років до цього ми були на півдорозі по найскладнішому маршруту мотузкового парку – тренувальному майданчику просто неба, оточеному деревами, – коли вона вчергове зробила своє щомісячне відкриття. Злізти вниз уже не можна, щоб швиденько збігати до аптеки. Єдине, що ви можете зробити, – це діяти в найліпший спосіб, можливий у такій ситуації. У цьому разі достатньо було того, що моя дружина принаймні помітила, що в неї місячні.

Я починаю порпатися в кишенях і, слава Богу, знаходжу там пачку серветок. «Це підійде?» – запитую, простягаючи їй серветки.

й сонно промовила: «Так». Тепер ви зрозумієте, чому я продовжив запитувати далі. «Можна, будь ласка, уточнити – це трампон чи справжній тампон?»

«Це справжній», – відповіла вона, гордо усміхнувшись. Тож на цьому ми мирно поринули в сон, як раптом Рокс закричала: «ЛЮБИЙ!» – і підскочила в ліжку. «Із цієї нашої розмови вийшло б класне відео для тікток».

На годиннику була майже дванадцята ночі. Але навіть напівсонний, я розумів, що цей момент справді досить кумедно виглядав би в соціальних мережах. «Чудова ідея, кохана, – сказав я. – Але наразі нумо спати, а завтра створимо акаунт».

Проте щойно ці слова злетіли з моїх вуст, я зрозумів, що битва програна. В очах моєї дружини був шалений блиск. Той блиск, який свого часу змусив мене перефарбовувати вітальню о другій годині ночі; замовляти піцу, коли ми мали сидіти на дієті; купувати все обладнання, потрібне для започаткування бізнесу з виробництва смоли. Цей блиск означає: «Ніякого сну! Ми робитимемо це зараз».

Я навчився боротися з певними аспектами РДУГ моєї дружини. Наприклад, я відмовляюся тримати в нашій спальні килимшафу (неохайну купу старого

одягу); заохочую її ходити в душ частіше, ніж раз на тиждень; відповідаю за всі наші кредитні картки – через заборгованість, гідну банкрутства, яку їй вдалося накопичити за минулі роки. Але блиск?! Без шансів. Цієї миті вона – Мухаммед Алі. Нестримна. Непереможна. Я сів у ліжку, змирившись зі своєю поразкою.

За п'ятнадцять хвилин супершвидкісного мозкового штурму ми створили у тіктоці акаунт ADHD_Love, і перше відео «Справжній тампон» вийшло в ефір. Виснажені, ми обоє повернулися до ліжка... Навіть не підозрюючи, що щойно змінили власне життя. Що відео про саморобні тампони моєї дружини стане вірусним, що ми створюватимемо контент про РДУГ і побудуємо мільйонну спільноту.

І що, зрештою, саме це рішення приведе до того, що ви зараз тримаєте в руках цю книжку.

Тож дякую РДУГу. І блиску в очах моєї дружини.