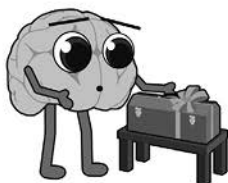


ВСТУП



*«Ви пишете не тому, що хочете щось сказати;
ви пишете, тому що маєте, що сказати».*

— Ф. СКОТТ ФІЦДЖЕРАЛЬД

Вітання, «мізки»!

Ви знайшли мою книгу! КНИГУ! Як це сталося? Ну, спочатку мені потрібно було її написати. Тож чому я, людина із РДУГ, взялася за таку велику й нескінченно тривалу справу? Тому що я все гублю й забуваю, а те, що я дізналася за останні сім років, занадто важливо, щоб так само трапилося і з цією інформацією. Як я поясню в розділі 1, моєю метою під час створення каналу на ютубі «Життя із РДУГ» (*How to ADHD*) було зібрати все, що я дізналася про РДУГ, в одному місці, щоб я могла знову це знайти, коли мені знадобиться.

Минуло вже багато років. За час розвитку каналу я глибоко й детально розібралася у невидимих перешкодах, з якими стикаються люди із РДУГ, а також різних варіантах їх подолання. Майже... Щотижневі відео, у яких я ділилася своїми знаннями на кожному кроці мого шляху, допомогли мені та мільйонам інших людей навчитися працювати зі своїм мозком, а не проти нього.

Насправді ми з моєю командою випустили так багато відео, що навіть я трохи вражена кількістю інформації,

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

яку ми зібрали! Іноді мені хотілося б просто перейти до змісту або скористатися пошуком у моєму каналі чи мозку.

Поки це неможливо, я збираю найважливішу інформацію, яку дізналася, — ту, що була найкориснішою для мене та моєї спільноти, — у цій книзі. Щось матеріальне, з обкладинкою і змістом. Довідник, щоб нагадати собі про інструмент, який я можу використовувати, коли відчуваю, що перебуваю в глухому куті. І якщо я випадково залишу книгу в автобусі, як половину своїх шкільних зошитів, я завжди зможу купити нову, хоч де у світі я не перебувала б. (Вітання вам, міжнародні «мізки»!)

Однак, що ще важливіше, я хотіла написати книгу, яка давала б людям досвід, який вони отримали б, якби дивилися мій виступ на *TEDx* і мої відео, спілкувалися в коментарях і пили зі мною каву. Я хотіла дати іншим, якщо це можливо, те, що віднайшла на своєму власному шляху: глибоке розуміння того, як працює наш мозок, почуття єднання та набір стратегій, адаптованих до конкретних проблем, з якими ми стикаємося, коли прагнемо бажаного. Я хотіла зробити наші невидимі перешкоди видимими для якомога більшої кількості людей, щоб ми перестали звинувачувати себе за те, що спіткнулися об них, і навчилися їх долати. І я хотіла зробити все це в одній книзі.

Це був амбітний проект, і я не знала напевне, як його реалізувати. *Багато* разів під час роботи я навіть думала, що це взагалі

Розглядайте цю книгу як посібник користувача із РДУГ, сповнений спостережень, досліджень, стратегій і обґрунтувань, який одночасно пояснює та враховує особливості роботи нашого мозку.

неможливо. Але я використовувала книжку, яку писала, щоб підштовхнути себе до фінішу: застосовувала інструменти, читала фінальні анекдоти кожного розділу, коли відчувала зневіру, і... ну ось вона!

Те, що ви зараз тримаєте в руках, — це книга, яка мені була потрібна, але якої не було. Можливо, це книга, яка потрібна була *вам*, але якої ще не було.

Розглядайте цю книгу як посібник користувача із РДУГ, сповнений спостережень, досліджень, стратегій і обґрунтувань, який одночасно пояснює та враховує особливості роботи нашого мозку. Ви не знайдете тут остаточних рішень для лікування РДУГ, але знайдете набір інструментів, які я виокремила з інформації від спільноти, експертів, особистого досвіду та досліджень. Ви також знайдете детальне пояснення того, чому нам узагалі потрібні ці стратегії, і зможете обрати ті, які підходять вашому унікальному способу життя та мозку. Інформація та стратегії, якими я ділюся в цих розділах, покликані підбадьорити людей із РДУГ, просвітити та підтримати зусилля тих, хто любить когось із РДУГ, а також є корисними та змістовними для будь-якої людини.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЦІЄЮ КНИГОЮ

Ця книга написана для людей із РДУГ та людьми із РДУГ. Утім таким людям часто буває важко читати книги. Ми схильні відволікатися (або нудьгувати), забувати щойно прочитане, губити рядок або протягом п'яти хвилин дивитися на ту саму стіну тексту, не маючи змоги його фактично прочитати.

Саме тому я була налаштована написати цю книгу таким чином, щоб вона була зручною для людей із РДУГ. Сторінки мають багато вільного місця, абзаци короткі, її

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

навіть приємно тримати в руках. Я також додала чимало «швидких способів» читання впродовж усієї книги: є цитати, маркери та виділені півжирним підзаголовки, які можна переглянути, щоб вихопити основні ідеї. Я тісно співпрацювала зі своїм (дуже терплячим!) редактором, щоб зробити текст максимально зручним для людей із РДУГ, зважаючи на велику кількість інформації.

Я додала цитати від «мізків» спільноти «Життя із РДУГ». Вони діляться своїм особистим досвідом, зокрема тим, як знаходять способи долати перешкоди та як працюють зі своїм мозком. Це на випадок, якщо вам потрібні ідеї щодо застосування будь-якого із запропонованих інструментів. Я також написала розділи таким чином, щоб їх можна було читати або послідовно, або переходити одразу до тих, які вас цікавлять, не пропускаючи важливої інформації. (Зрештою, ми навчаємося, враховуючи власні потреби.) Майже кожен розділ поділено на чотири секції.

1. ДОСВІД...

На початку кожного розділу я описую свій особистий досвід, пов'язаний із темою, який, як правило, відгукується людям із РДУГ. Іноді в цих розділах я трохи звертаюся до художньої літератури. Я можу використовувати метафори, гіперболи або жарти, щоб зробити їх цікавішими для читання (і, відверто кажучи, для написання). Якщо вам не подобається читати таке або якщо ви віддаєте перевагу буквальному, а не образному стилю викладу й просто хочете дізнатися факти, швидко перегляньте (або пропустіть) вступні частини розділів.

Ці вступи іноді стосуються емоційно тяжких тем, особливо ті, що починають розділи «Як розпізнавати

свої почуття», «Як відчувати серцем» та «Як спілкуватися з людьми». Мені було важливо залишатися тут чесною щодо свого досвіду, тому що труднощі, з якими ми стикаємося в цих сферах, можуть завдати неймовірного болю. Але не соромтеся зробити перерву або перейти до наступного розділу, якщо потрібно.

2. ЩО Я ДІЗНАЛАСЬ

У цьому розділі я ділюсь інформацією, яка найбільше допомогла мені на моєму шляху, а також інформацією, яка найбільше відгукується моїй спільноті. Якщо вам подобається зрозуміле наукове пояснення в моїх відеолекціях, то ця частина розділу для вас.

Я зібрала факти й ідеї з перевірених джерел, як-от рецензовані дослідження, книги тренерів із РДУГ, лікарів та дослідників, а також розмови з експертами в цій галузі. Але все ж про кожну з цих тем можна дізнатися набагато більше, ніж я могла б охопити однією книгою, і нові дослідження публікуються постійно. Якщо вам особливо цікаво, розглядайте інформацію тут як відправну точку для подальшого навчання і перегляньте наукові роботи за посиланнями на стор. 419, якщо ви хочете заглибитися більше.

3. ІНСТРУМЕНТАРІЙ

У кожному розділі «Інструментарій» ви знайдете стратегії, які дають змогу працювати з вашим мозком із РДУГ, а не проти нього. Стратегії, які я додала, підтверджені дослідженнями, часто рекомендовані тренерами із РДУГ і/або виявилися корисними для мене та моєї спільноти. Кожен розділ «Інструментарій» містить чотири або п'ять

основних стратегій (інструментів) на основі доказової бази, а також кілька способів їх застосування.

Важливо зазначити, що жоден із цих інструментів не є чарівною паличкою, яка безболісно усуне перешкоди, з якими стикаються люди із РДУГ. У кожного є власні інструменти, які частіше спрацьовують для них, і кілька інструментів, які вони використовують лише час від часу. І в усіх нас бувають дні, коли, здається, що нічого не працює. Я сподіваюся, що до кінця цієї книги у вас буде власний арсенал інструментів, сповнений різних варіацій. З власного досвіду зауважу, це значно краще, ніж готовий набір зі стікером «докладай більше зусиль». Навіть якщо ви ніколи не використовуєте певні інструменти, вони залишаться тут до часу, коли вам знадобляться.

На стор. 412 ви знайдете новий блискучий набір інструментів. Робіть копії, відривайте сторінки, виконуйте записи в книзі, все, що завгодно. На цій сторінці ви знайдете місце для того, щоб перерахувати три інструменти, які ви хочете спробувати, записати, як довго ви будете їх випробовувати (деяким стратегіям може знадобитися час, щоб стати досить зручними / звичними, щоб полегшити наше життя) і з якою метою. Кількість інструментів обмежена трьома не дарма. Я створювала цей набір протягом семи років, вивчаючи по одному інструменту на тиждень. І навіть тоді це мало приголомшливий вплив. У нас є мозок, який прагне братися за все, але я пропоную додавати інструменти поступово, в міру того як ви опановуєте (або вирішите, що ненавидите) ті, які використовуєте зараз.

4. ФІНАЛЬНИЙ АНЕКДОТ

Упродовж місяців чи років, проведених за вивченням певної теми, моє ставлення до неї часто змінюється. Наприкінці кожного розділу я ділюся зміною перспективи. Я додаю ці історії, щоб нагадати вам (і собі), що немає єдиної правильної думки щодо будь-якої теми і що ми завжди можемо навчитися чогось нового — не просто нової інформації, а й нових підходів до розгляду. Це одна з чудових переваг того, що ми маємо мозок.

І НАРЕШТІ ОСЬ! КНИГА!

Ось вона! «Життя із РДУГ».

Уся ця подорож почалася як особистий проект — спроба зрозуміти, як ефективніше співпрацювати зі своїм мозком.

Вона швидко перетворилася на колективний проект. Моя онлайн-спільнота кинулася мені на допомогу ще до того, як я навіть подумала попросити. Багато з того, що я тут написала, я дізналася під час спілкування з «мізками», «серцями», експертами із РДУГ та дослідниками*.

Протягом багатьох років ми вели довгі, ґрунтовні дискусії про те, що означає мати РДУГ. Про те, що бути «нормальними» — недосяжна мета, а от бути функціональними — цілком реально. Про те, що іноді, як це не парадоксально, бути функціональними означає поводитися

* Оскільки саме мозок привів людей на мій канал, я звертаюся до своєї аудиторії саме так. Ви тут, щоб дізнатися більше про свій мозок. До речі, людей, які потрапили на мій канал, тому що люблять когось зі РДУГ і хочуть краще їх зрозуміти, я називаю «серцями» (Вітання «серцям»!) Саме їхнє серце привело їх сюди. (До речі, як доповнення до книги, я написала цілий розділ для «сердечь»; див. стор. 325.) — Тут і далі прим. авт., якщо не зазн. інаше.