



ADHD

przez cały miesiąc

*Jak hormony wpływają
na uwagę, emocje, energię
i funkcjonowanie
kobiet z ADHD*

IWONA TARNOWSKA-CIOSEK

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
-------------	---

ROZDZIAŁ 1

Dlaczego raz działasz, a raz nie, i co ma z tym wspólnego cykl?	7
Zmienność jako punkt wyjścia.....	8
Podsumowanie	9

ROZDZIAŁ 2.

ADHD, hormony i dopamina – co tak naprawdę wpływa na

Twoje funkcjonowanie?.....	10
PMDD – gorszy PMS.....	10
Estrogeny i ich wpływ na funkcje poznawcze	12
Progesteron i zmiana dynamiki działania.....	12
Czy te hormony występują tylko u kobiet?	12
Faza lutealna jako moment zwiększonego obciążenia	13
Huśtawka emocji i rozdrażnienie.....	13
Dlaczego uniwersalne strategie zawodzą?.....	14
Antykoncepcja hormonalna a objawy ADHD	15
Cykl hormonalny a skuteczność leków na ADHD	16
Wnioski praktyczne	16
Podsumowanie	17

ROZDZIAŁ 3.

Cztery fazy cyklu i ich wpływ na funkcjonowanie z ADHD	18
Menstruacja – spadek i potencjalny reset	19
Faza folikularna – stopniowy wzrost formy intelektualnej	19
Owulacja – szczyt, który bywa bardzo krótki	20
Faza lutealna – większy koszt działania	20
Podsumowanie	21

ROZDZIAŁ 4.

Jak pracować z cyklem w praktyce – decyzje, planowanie, wykonanie	22
Zarządzanie energią zamiast zarządzania czasem	23
Prosty model podejmowania decyzji – tylko cztery kroki	23
Strategie w zależności od fazy	27
Menstruacja – regeneracja i siła złości	28
Planowanie w skali cyklu	29
Podsumowanie	29

ROZDZIAŁ 5.

Objawy, które możesz źle interpretować: jak czytać je inaczej?	32
Zmiana interpretacji jako narzędzie	34
Podsumowanie	34

ROZDZIAŁ 6.

Narzędzia – jak to wdrożyć bez przeciążenia	35
Śledzenie cyklu – minimum, które wystarczy	35
Planowanie – mniej, ale trafniej	36
Minimalny system (wersja do używania codziennie)	36
Narzędzia wspierające (tylko, jeśli pomagają)	36
Co robić w momencie X? – konkretne scenariusze	36
Podsumowanie	38

Dodatki	39
PMS czy PMDD – jak to rozróżnić?	39
Co robić dzisiaj? (w zależności od tego, jak się czujesz)	40
„Czy to hormony? ” – szybka ścieżka diagnostyczna	42

Źródła	44
---------------------	-----------

WSTĘP

Ten e-book nie jest jednak tak naprawdę o samym cyklu menstruacyjnym. I nie jest wyłącznie o ADHD. Jest o tym, co dzieje się, kiedy próbujemy żyć tak, jakby nasz organizm każdego dnia działał identycznie, choć biologicznie to po prostu nieprawda.

Pisanie tego e-booka zaczęło się od obserwacji. W pracy z kobietami zauważyłam, że objawy związane z ADHD nie są stałe – zmieniają się w trakcie miesiąca. Zmianie ulegają: poziom energii, koncentracja, impulsywność, tolerancja na bodźce, zdolność organizowania się, podejmowania decyzji czy regulowania emocji. I bardzo często kobiety próbują tłumaczyć to charakterem, brakiem dyscypliny albo „gorszym okresem”, zamiast zobaczyć, że ich organizm pracuje inaczej w różnych momentach cyklu.

Temat ADHD jest mi bardzo bliski z kilku powodów. Jako coach pracuję głównie z osobami z ADHD, dzięki czemu mam możliwość obserwowania pewnych mechanizmów nie pojedynczo, ale w powtarzających się wzorcach. Jestem również współautorką bestsellerowej książki „Z tego się nie wyrasta. Kompendium ADHD”, napisanej wspólnie z dr. hab. J. Jóźwiakiem. Sama również mam ADHD, więc znam temat nie tylko z pracy z klientkami i literatury naukowej, ale także z codziennego życia.

Zaczęłam łączyć ze sobą kilka różnych obszarów: powszechną wiedzę o cyklu menstruacyjnym, obserwacje z pracy z kobietami oraz badania naukowe dotyczące ADHD. I okazało się, że wiele rzeczy zaczyna być bardzo spójnych. Coraz więcej świeżych publikacji naukowych pokazuje zależność między hormonami a nasileniem objawów ADHD u kobiet – szczególnie w kontekście zmian poziomu estrogenów i progesteronu w trakcie cyklu. Ten e-book opiera się właśnie na takim połączeniu: badań, praktyki pracy z kobietami i codziennych doświadczeń.

Nie piszę tego po to, żeby skupiać się wyłącznie na samym cyklu. Dla mnie najważniejsze jest pytanie: jak działać skuteczniej i łagodniej wobec siebie, kiedy rozumiemy własną biologię? Jak przestać wymagać od siebie identycznego funkcjonowania każdego dnia? Jak podejmować decyzje, planować pracę, odpoczynek i relacje w sposób bardziej dopasowany do tego, jak naprawdę działa nasz organizm?

W coachingu systemowym zakładamy, że człowiek nigdy nie funkcjonuje w próżni. Zawsze działa w jakimś systemie – rodzinnym, zawodowym, społecznym. Środowisko wpływa na nasze możliwości, zachowania i sposób regulowania siebie. O cyklu menstruacyjnym myślę właśnie w podobny sposób: jako o części naszego wewnętrznego środowiska, biologicznego ekosystemu, którego nie da się zmienić siłą woli ani dobrze ustawionym kalendarzem.

Nie mamy wpływu na to, że nasze hormony zmieniają się w trakcie miesiąca. Ale mamy wpływ na to, jak organizujemy wokół tego swoje działanie. I właśnie o tym jest ten e-book.