

Jak skupić rozproszony umysł?

„Rozproszone umysły – przyczyny i leczenie Zespołu Deficytu Uwagi” Gabora Maté, to książka nie tylko dla rodziców dzieci dotkniętych ADD i dorosłych, którzy próbują się z nim uporać, ale także dla nauczycieli i lekarzy, którym łatwiej będzie dzięki tej książce zrozumieć czym jest „rozproszony umysł”.

W książce „Rozproszone umysły” autor obala mit genetycznego podłoża ADD (Attention Deficit Disorder) i daje nadzieję oraz porady żyjącym z tym zespołem dzieciom i dorosłym. Dzięki potraktowaniu ADD nie jako dziedzictwa genetycznego, lecz odwracalnego zaburzenia i opóźnienia rozwojowego, książka ta ułatwia rodzicom zrozumienie ich dzieci z ADD, a dorosłym z tym zespołem zdobycie lepszego wglądu we własne emocje i zachowania.

Książka została podzielona na siedem części. Cztery pierwsze opisują charakter deficytu uwagi, ostatnie trzy opisują proces zdrowienia. Piąta część dotyczy dzieci z ADD i skierowana jest nie tylko do rodziców, ale także do lekarzy i nauczycieli oraz do dorosłych borykających się z zespołem deficytu uwagi.

Dzięki doświadczeniu zdobytemu przez lata praktyki i badań G. Maté stworzył lekturę obowiązkową dla rodziców oraz każdego zainteresowanego zagadnieniem formowania się biologii i psychologii ludzkiego mózgu pod wpływem doświadczeń z dzieciństwa.

Gabor Maté jest cenionym prelegentem, rozchwytywanym ze względu na ekspercką wiedzę temat uzależnienia, stresu i rozwoju dzieci. Napisał kilka bestsellerowych książek, w tym wielokrotnie nagradzaną „Bliskie spotkania z uzależnieniem”, „W świecie głodnych duchów”, a także „Kiedy ciało mówi nie. Koszty ukrytego stresu” oraz „Mit normalności. Trauma, choroba i zdrowienie w toksycznej kulturze”. Jego prace były publikowane na całym świecie i tłumaczone na kilkadziesiąt języków.

Co ciekawe, sam autor ma zespół rozproszonej uwagi, zdiagnozowano go również u trojga jego dzieci, mimo to Gabor Maté głośno sprzeciwia się teorii genetycznego dziedziczenia tej przypadłości. To nie jest „wina genów”, nie jest to też „wina rodziców”. To w ogóle nie jest niczyja wina – taki wniosek łatwo wysnuć po lekturze tej książki, a już sama zmiana myślenia w zakresie „winy” i jej braku pozwala zupełnie inaczej spojrzeć na deficyt uwagi i dotknięte nim osoby.

„Pewien lekarz z Ontario przedstawił ojcu dziewięciolatki z zespołem deficytu uwagi niezwykle trafną analogię. Wyobraź sobie – powiedział, że stoisz po środku bardzo

tłocznego pomieszczenia. Wszyscy wokół mówią. Nagle ktoś pyta »Co powiedziała ta konkretna osoba?«. Właśnie tak wygląda to w mózgu twojego dziecka” – czytamy w książce. A to nie jedyny przykład pozwalający zrozumieć zaburzenia koncentracji.

Zawarte w książce studium ADD jest próbą syntezy spostrzeżeń dokonanych w obszarze współczesnych badań neurologicznych, psychologii rozwojowej, teorii systemów rodzinnych, genetyki i nauk medycznych. Pozwala spojrzeć na deficyt uwagi z wielu stron, także z perspektywy dzieci i dorosłych nim dotkniętych, dzięki temu nie tylko łatwiej zrozumieć, na czym polega zaburzenie, ale przede wszystkim łatwiej zrozumieć ludzi nim dotkniętych. Autor opiera się na badaniach i statystykach dla Kanady i Stanów Zjednoczonych, gdzie problem ADD jest znacznie bardziej powszechny, a może tylko lepiej rozpoznany niż w Europie, ale nie znaczy to, że wnioski nie będą adekwatne dla osób zmagających się z ADD w Polsce. Książka zawiera też pokaźną i szczegółową bibliografię z myślą o tych czytelnikach, którzy zechcą zgłębić temat ADD w naukowych opracowaniach.

Gorąco polecam,

Justyna Kowalewska

Gabor Maté, „Rozproszone umysły. Przyczyny i leczenie Zespołu Deficytu Uwagi”,
Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2023.

Tradycyjnie mamy dla Państwa tę książkę w naszej kultowej krzyżówce. Zachęcamy do wypełniania diagramu i przesyłania hasła na adres panaceum@oil.lodz.pl

Panaceum 6/2023