

## Život s ADHD: Interpretatívna fenomenologická analýza – prípadová štúdia

### Life with ADHD: Interpretative phenomenological analysis – case study

KARIN ČERNICKAJA

LENKA SOKOLOVÁ

**Abstrakt:** Interpretatívna fenomenologická analýza (IPA) nám dáva možnosť nahliadnuť do skúseností jednotlivcov a priblížiť nám, aké to je byť a žiť, napríklad s určitým špecifikom, akým je aj porucha pozornosti a hyperaktivity – ADHD. O ADHD nemožno hovoriť len v detskom veku, vzhľadom na pretrvávajúce symptómy a ich zmeny, ktoré sa manifestujú aj v dospelosti. Prítomnosť ADHD môže ovplyvniť to, ako človek prežíva momenty svojho života. Náš príspevok práve prostredníctvom IPA a interview životného príbehu umožňuje čítať životnú knihu jednej osoby. Kapitoly tejto knihy obsahujú nielen výpis symptómov ADHD, ale aj ich prežívanie a interpretáciu konkrétnym človekom, ich dopad na viaceré oblasti jeho života, či rôzne efektívne či menej efektívne stratégie zvládania tejto poruchy. Napríklad prostredníctvom metafory „tlakového hrnca“, ktorú nám ponúka náš participant, máme možnosť nahliadnuť do reálnych skúseností človeka, ktorý svoje vnútro prirovnáva k variacej vode. Keď táto voda vytvorí neúnosný tlak, vybuchne.

**Kľúčové slová:** ADHD; porucha pozornosti; interpretatívna fenomenologická analýza; prípadová štúdia; skúsenosť; fenomenológia

**Abstract:** Interpretive phenomenological analysis (IPA) gives us an insight into the experiences of individuals and brings us closer to what it is like to be and live with, for example, a specific disorder such as attention deficit and hyperactivity disorder – ADHD. ADHD is not typical only for childhood, some symptoms are persistent and manifest themselves also in adulthood. The presence of ADHD may affect how an individual experiences the moments of their life. This paper allows us to read the life book of one person through the IPA and life story interview. The chapters of this book contain not only a list of ADHD symptoms, but also the participant's experiences and interpretations, their impact on several areas of his life, or various effective or less effective coping strategies for this disorder. For example, through the metaphor of a "steam pot" offered by our participant, we have an opportunity to understand the real experiences of a person who compares their inner self to boiling water. When this water builds up an unbearable pressure, it explodes.

**Keywords:** ADHD; attention deficit disorder; interpretive phenomenological analysis; case study; experience; phenomenology

#### 1 Úvod

ADHD (angl. Attention Deficit Hyperactivity Disorder) je relatívne mladou, neustále spochybňovanou diagnózou, najmä z dôvodu jej troch hlavných symptómov, ktoré sú prítomné vo väčšej či menšej miere u každého človeka (Mueller et al., 2012; Reimann-Höhn, 2018). Podľa DSM 5 (Diagnostický a štatistický manuál duševných chorôb, 5. revízia) sú nimi nepozornosť, hyperaktivita a impulzivita (DSM-5; American Psychiatric Association (APA), 2013). Tieto prejavy ADHD ostávajú prítomné aj v dospelosti, pričom pozorujeme zmeny v symptómoch, ktoré sa vekom vyvíjajú a menia (Bragdon & Gamon, 2006; Závěrková, 2018; Žáčková & Jucovičová, 2017). Dôsledkom dozrievania centrálnej nervovej sústavy a pôsobením sociálneho prostredia, možno pozorovať zmeny najmä v prejavoch hyperaktivity, kedy dochádza k ich značnej diferenciacii a indivi-

dualizácii; napr. vonkajší nepokoj, ktorý je typický pre detský vek sa mení na vnútorný nepokoj (Závěrková, 2018; Žáčková & Jucovičová, 2017). Taktiež dospelí s ADHD môžu mať nízku toleranciu voči frustrácii v situáciách, v ktorých je potrebná trpezlivosť, napríklad čakanie v rade či na zelenú na semafore môže spôsobovať takýmto ľuďom veľké problémy (Bragdon & Gamon, 2006). Ich životný štýl býva charakterizovaný nedostatočnou starostlivosťou o vlastné zdravie, fajčením, nadmerným užívaním alkoholu a iných návykových látok, rizikovým sexuálnym správaním, alebo posunutým denným režimom pri chronických problémoch so spánkom (Masopust et al., 2014). V oblasti medziľudských vzťahov a sociálnej inteligencie môžu mať dospelí s ADHD problém s taktom, pocitmi neistoty, menejcennosti či problémy s rešpektovaním autorít a predpisov (Závěrková, 2018). U značnej časti dospelých s ADHD

sa vyskytujú aj sekundárne vzniknuté poruchy, najmä depresia či úzkostná porucha (Masopust et al., 2014), či antisociálne správanie a/ alebo závislosť na návykových látkach (Di Lorenzo et al., 2021).

### 1.1 Prezentovaná štúdia

Výskumníci najmenej ostatné štyri desaťročia upozorňujú, že ADHD je diagnózou, ktorá u väčšiny prípadov pretrváva celý život, buď ako plne rozvinutá porucha, alebo v podobe len niektorých symptómov (Bragdon & Gamon, 2006; Kirley & Fitzgerald, 2002; Kooij et al., 2018). Európska psychiatrická asociácia (EPA) a *The European Network Adult ADHD* vo svojom vyhlásení (Kooij et al., 2018) apelujú na potrebu informovať verejnosť a odborníkov z oblasti duševného zdravia o fakte, že o ADHD treba v skutočnosti uvažovať ako o celoživotnej diagnóze, nielen ako o diagnóze detského veku. Pretrvávajúce misonformácie a stigmatizácia sú rizikovými faktormi vedúcimi k zhoršeniu symptómov ADHD u týchto jednotlivcov, k zhoršeniu ich psychickej pohody a životnej spokojnosti (Mueller et al., 2012). Vzhľadom na uvedené je cieľom tejto prípadovej štúdie poukázať na životné skúsenosti dospelého jednotlivca, ktorému bolo v detstve diagnostikované ADHD.

## 2 Metóda

### 2.1 Participant

Participant bol oslovený prostredníctvom sociálnych sietí, kde reagoval na zverejnenú výzvu na účasť vo výskume porúch učenia a pozornosti u dospelých. Peter má 22 rokov a momentálne pracuje na živnosť ako majiteľ reštaurácie. Nemá ukončené stredoškolské vzdelanie. ADHD mu bolo diagnostikované v šiestom ročníku základnej školy, na podnet učiteľov. V detstve bol v starostlivosti psychiatricky a psychologov, pričom bol liečený aj medikamentózne (Strattera). V súčasnosti neužíva žiadne lieky a nenavštevuje psychológa, ani psychiatra. Je slobodný a bezdetný, bez súrodencov, rodičia sú rozvedení. Bez diagnostikovaných komorbidít.

### 2.2 Zber dát

Dáta boli získané prostredníctvom metódy interview. Scenár interview sa opieral o *protokol životného príbehu* (angl. *life story interview guide*, McAdams, 1995), pričom boli využité prvé štyri sekcie: 1. kapitoly života, 2. kritické udalosti, 3. životné výzvy, 4. vplyvy na životný príbeh. Pri realizácii rozhovoru bola použitá *metóda časovej osi* (angl. *Timeline method*) za účelom udržania pozornosti participanta (vzhľadom na cha-

rakteristiku participanta – diagnostikované ADHD), jeho väčšie zaangažovanie a odľahčenie atmosféry (Marshall, 2019). Metóda časovej osi nám teda uľahčila získavanie dát a umožnila pochopiť časovo kontextualizovaný príbeh (-život-) pomocou vizuálneho formátu (Monico et al., 2020). Časová os slúžila ako nástroj pri realizácii interview, vo fáze analyzovania dát nebola zahrnutá. Interview trvalo 1:19:49 (80 minút), realizovalo sa v pokojnom prostredí, pričom pri zbere a aj spracovávaní dát boli dodržané etické zásady v súlade so zákonom č. 18/2018 Z. z., o ochrane osobných údajov, a čl. 89 ods. 2 smernice GDPR, a etickým kódexom Helsinského dohovoru (World Medical Association, 2018).

### 2.3 Analýza

Pre analýzu dát bola použitá interpretatívna fenomenologická analýza – IPA (Smith et al., 2022). Využíva sa aj pri hĺbkovom pochopení skúseností jedného participanta v podobe prípadovej štúdie (detailnejšie v Charlick et al., 2017; Eatough & Smith, 2006). IPA je potrebné chápať nie len ako metódu analýzy, ale ako metodológiu celého výskumu (Smith et al., 2022). IPA stojí na fenomenologických a hermeneutických základoch – zaoberá sa porozumením podstaty javu z pohľadu tých, ktorí ho žijú. Zároveň je však potrebné si udržiavať odstup od tohto javu, aby bolo možné kriticky analyzovať fenomén, ktorý ako výskumníci skúmame. *Tvorenie významu* je tu konštruované samotnými účastníkmi javu, ale aj výskumníkom (hovoríme tu o dvojitej hermeneutike, ang. *double hermeneutics*) (Smith & Eatough, 2006). IPA si teda vyžaduje hĺbkovú analýzu fenoménu z pohľadu tých, ktorí ho zažívajú (rozumej napr. ADHD z pohľadu jednotlivca, ktorý má diagnostikované ADHD), pričom výskumník nevyhnutne interpretuje tieto skúsenosti za účelom pochopiť perspektívu participanta (Smith, 1996). Dáta boli prvotne analyzované prvou autorkou pričom počas celého procesu boli interpretácie konfrontované s druhou autorkou, čím sa zabezpečilo udržanie odstupu od dát, ktoré je nevyhnutné pri hĺbkovej analýze IPA (Smith et al., 2022).

Prepis rozhovoru bol exploratívne spoznámkovaný (*exploratory notes*, obrázok 1, vpravo), následne boli formulované experimentálne tvrdenia (*experiential statements*, obrázok 1, vľavo). Tieto tvrdenia prešli procesom klastrovania, mapovania a hľadania spojení medzi experimentálnymi tvrdeniami, čo viedlo k utvoreniu osobných experimentálnych tém (*forming connections, clustering and mapping between ES to develop personal experiential themes*, obrázok 2) (Smith et al., 2022).

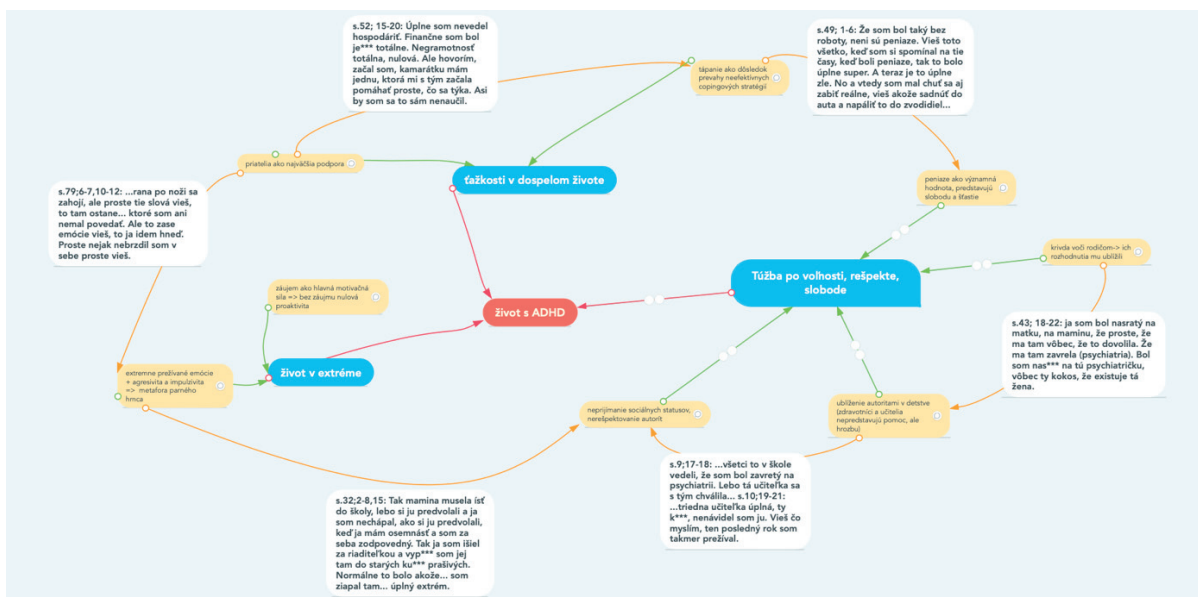
<p>extrémne činy x nie</p> <p>konflikty so súrodencami spleťom</p> <p>extrémne boli opýchané záujmom</p> <p>práha o peniazach, ale medail sa</p>	<p>1 P: Hej ja to asi takto nechám. Ja som taký 2 jednoduchší, musím to trochu napchať na seba. 3 Ale to je jedno. A potom som začal prvý krát 4 robiť a to som robil akože tak, že práca, že 5 reálne, som začal robiť v Tesco. Vykladať tovar 6 proste. Ale tam to bolo tiež také, že niektoré, 7 s niektorými vecami som sa dokázal vyhrať, 8 napríklad keď som dopĺňal tie... vieš, čo máš 9 také malé sladkosti a toto proste. Tak som to 10 musel mať do detailu. Napríklad ich to už sralo, 11 že to dlho trvá. Ale na druhú stranu boli radi, že 12 to bolo proste, pekne poukladané vieš. Ako 13 toto napríklad, v niektorých veciach som 14 detailista, a niektoré mám u riti. Vieš čo 15 myslím. Že upracem si celý byt, kompletne do 16 poslednej bodky, ale kuchyňa ostane 17 rozjebaná, hej. Lebo nebaví ma umývať riad 18 vieš. Ale všetko je upratané, vieš čo myslím. A 19 na toto mám ja tiež nervy. Lebo ja si to chcem 20 tiež nejako, akože vyriešiť, ale vieš, ako to 21 posunieš ďalej. Áno, že to spraviš, že donútiš sa 22 do toho jedine.</p>	<p>podceňovanie samého seba...?</p> <p>1. práca - brigáda vykladanie tovaru</p> <p>vidí prepínanie o tým školským životom? ako keď som bol v škole, že som bol taký perfektný, ale teraz som mal chut sa aj zabíť reálne, vieš akože sadnúť do auta a napáliť to do zvodidiel...</p> <p>=&gt; konflikty s nadriadeným v práci, lebo sa medail považoval za posledný (aj keď o jedinej strane jeho prístupu mal aj dobrý prínos)</p> <p>PRESNE - je do budúcnosti</p> <p>extrém v škole / práci / aj doma 1/5 vyčistené / ani sa toho nedotkol</p> <p>DUPLYNENÉ ZÁJMY O TO</p> <p>mohlo byť sám na seba, na jeho fungovanie extrém = niečo upraťe perfektné a do ďalšieho sa ani nevráti. SAMO ZMENIť SA, ale nevere to.</p> <p>musí sám seba nútiť</p>
--	---	--

Obr. 1 Exploratívne poznámkovanie a formulácia experimentálnych tvrdení

### 3 Výsledky

Prostredníctvom IPA sa nám podarilo zachytiť osobné témy života s ADHD nášho participanta. Sú nimi: život v extrémne; ťažkosti v dospelom živote; a túžba po voľnosti, slobode, rešpekte. Každá z týchto osobných tém má aj podtémy, pričom na obrázku 2 možno vidieť prepojenie jednotlivých podtém medzi sebou. Poprední predstaviteľ IPA (Smith et al., 2022) nabádajú autorov,

aby vnímali túto analýzu ako flexibilný nástroj, ktorého výsledná podoba je do určitej miery v réžii samotného autora. My, ako autorky analýzy, vnímame prepojenie osobných tém medzi sebou (čo vychádza z faktu, že každá téma odzrkadľuje skúsenosti toho istého človeka) a preto toto prepojenie aj explicitnejšie znázorňujeme pomocou pojmovej mapy a konkrétnych ukážok z rozhovoru (obrázok 2).



Obr. 2 Osobné témy života participanta s ADHD

### 3.1 Život v extrémne

#### 3.1.1 Extrémne prežívané emócie + agresivita a impulzivita => metafora tlakového hrnca

Petrov život môžeme vnímať ako os s dvoma extrémnymi pólmi. A on prežíva život v rámci týchto dvoch pólů. Aj jeho vzťahy s ľuďmi a emócie sú, aj aj boli v detstve, prežívané extrémne. Práve impulzivita a nemožnosť ovládnuť svoje emócie mu spôsobujú dodnes ťažkosti:

s. 79; 3–17: ...no vedel by som určite nejaké situácie inak riešiť. V niektorých situáciách by som neurobil tak ako som urobil... to zase emócie vieš, to ja idem hneď. Proste nejak nebrzdil som v sebe proste vieš. Aj čo sa týkalo v tej škole napríklad k tým učiteľom, že som sa správal ako ko\*ot proste. Vieš a to ja viem, že to je určite aj z toho hľadiska, z tej hyperaktivity. Vieš že – keď má človek toto, tak proste nerozmýšľa nad následkami.

On sám opisuje seba a fakt, že má ADHD ako metaforu tlakového hrnca, kedy je on tým, kto má potenciál výbuchu. Keď je už tlak neúnosný, alebo keď niečo/ niekto pritlačí a on to nedokáže ovládnuť, musí a aj chce tlak pustiť:

s. 61; 16–19: To nieže cítis zlosť. Predstav si, že máš tlakový hrniec a normálne že úplne že varí sa, píska. A ty to máš v sebe a iba čakáš dokým ho môžeš pustiť, aby je\*ol.

Pričom výbuch jeho vnútra je práve impulzívny, neovládateľný a prejavuje sa agresívnym správaním. Najmä verbálne voči iným ľuďom, alebo myšlienkami o fyzickom útoku, či priamym ničením vecí:

s. 43–44; 2022, 1–3: Bol som nas\*\*\*ý na tú X (psychiatricku), vôbec ty kokos, že existuje tá žena. Vieš, čo myslím. Akože reálne, nespravil by som to hej, to ako viem dopredu, ale mal som sto chutí ju zabiť. Reálne. Ja som myslel, že tam prídem a –.

#### 3.1.2 Záujem ako hlavná motivačná sila => bez záujmu nulová proaktivita

Ako sme uviedli v prvej podtému osobnej témy – Život v extrémne – pre Petra bol a aj je život prežívaný v rámci dvoch extrémnych pólů. Zároveň však do tohto prežívania zasahuje záujem ako motivačná sila. Daná činnosť, osoba, vec ho musí zaujať (baviť ho), aby bol ochotný prejsť aktivitu, pričom tento záujem vedie u neho k úspechu:

s. 12; 5–16: ...nebudem sa snažiť pre niečo, čo ma nebaví... nezaujmajú ma mŕtvi spisovatelia... proste mňa to nebavilo. Tak som sa to neučil, neviem, mňa bavila chémia... ja som mal jednotky z chémie... slovenčina, čo tam bolo, z telesnej som mal päťky.

Zároveň hrozba sankcie či trestu nie je dostatočne motivačná na to, aby donútila Petra k aktivite. Aj napriek tomu, že si uvedomuje následky svojej nečinnosti a chcel by zmeniť svoje správanie, nedokáže to:

s. 38; 1–5: (podnikanie)... mi hrozí ty kokos nejaká pokuta tam. Aj so smetami napríklad a s\*\*\*m na to. A proste vieš, to je to, že ja sa neviem. Poviem si, že spravím to a –, ale idem si ľahnúť.

s. 38; 11: Ale snažím sa to nejak o proste, neviem, to je –.

### 3.2 Túžba po voľnosti, rešpekte, slobode

#### 3.2.1 Peniaze ako významná hodnota, predstavujú slobodu a šťastie

Peniaze sa ukázali ako veľmi silná podtéma v rámci osobnej témy – Túžba po voľnosti, rešpekte a slobode –. Sám Peter na ne upozorňoval počas celého rozhovoru. Vzhľadom na to, že v súčasnosti chce byť rešpektovaný, uznávaný a mať možnosť rozhodovať sám o sebe, aj v pracovnej sfére, je to pochopiteľné. Aj jeho súčasná práca živnostníka, kde si je sám sebe pánom, zodpovedá tejto potrebe:

s. 51; 1–10: (peniaze) Sú všetko, sú základným meradlom toho, ako sa človek má, ako je úspešný, ako vyzerá. Pretože ako sa má hej, pokiaľ máš peniaze, sa máš dobre, pretože keď máš chuť na pizzu, dáš si pizzu. Keď máš chuť ísť, ja neviem, na výlet, ideš na výlet. Máš sa dobre, si v psychickej pohode. Ehm, že ako vyzerá človek, keď máš proste viac peňazí, máš peniaze na lepšiu kozmetiku, lepšie jedlo, na fitko napríklad.

#### 3.2.2 Krivda voči rodičom => ich rozhodnutia mu ublížili

Peter explicitne nevyjadruje krivdu voči svojim vlastným rodičom, ale pri otázkach zameraných na rodičov a jeho detstvo s ADHD všeobecne kritizuje prístup rodičov, ktorí „dovolia“ lekárom riešiť ADHD pomocou liekov:

s. 81; 12–22: Ak by to, neviem, ak to bude niekto čítať toto, ehm, napríklad nejaká, by som povedal, niekto, kto má doma dieťa s ADHD, tak proste... podľa mňa veľa ľudí to stále ešte v dnešnej dobe rieši tými liekmi. Čo je najväčšia s\*\*\*ka proste. Lebo decko, keď je malé, tak proste tam sa všetko vyvíja, ja si myslím, že to tak určite funguje. Není to len akože môj názor. Všetko sa tam vyvíja a j\*\*\*ť do neho nejaké lieky, najväčšia s\*\*\*ka. To je, ak proste matka je alkoholička, keď čaká dieťa. To je odsúdeniahodné.

Práve v takýchto výrokov môžeme vidieť jeho nesúhlas s tým, ako bolo v detstve rozhodnuté za neho. Nebol zapojený žiadnym vedomým spôsobom do procesu diagnostikovania jeho ADHD a ani do možných riešení jeho diagnózy. Peter taktiež vyjadril, že mu nebolo



dostatočne vysvetlené, čo je to ADHD, čo to znamená pre neho, že má ADHD a veľa vecí „išlo mimo neho“, aj keď sa jednalo o neho.

### 3.2.3 Ublíženie autoritami v detstve (zdravotníci a učitelia nepredstavujú pomoc, ale hrozbu)

V školskom prostredí sa Peter necítil byť súčasťou kolektívu, spolužiaci ho neprijímali. V období, keď sa začala jeho liečba ADHD v spolupráci s odborníkmi, sa cítil šikanovaný nielen spolužiakmi, ale aj učiteľmi. Tak ako Peter nevníma rodičov ako pozitívny vplyv v detskom veku, tak ani učitelia a lekári, ako ďalšie hlavné autority jeho detstva, nepredstavujú podporu a bezpečie:

s. 6; 16–21: *(pobyt na psychiatrii na podnet lekárky)*  
A proste asi najhoršie tri týždne môjho života ako nejakého desaťročného dieťaťa, by som povedal. Predstav si, že na tri týždne ideš preč od rodičov. Proste tam cudzí ľudia a chovajú sa k tebe ako k odpadu.

Môžeme predpokladať, že práve množstvo negatívnych a v podstate absencia pozitívnych skúseností s odborníkmi z obdobia detstva u Petra viedla k silno negatívnejmu postoju voči medikamentózne liečbe ADHD a nezáujem o pomoc odborníkov v súčasnosti, aj napriek pretrvávajúcim prejavom ADHD a s tým spojenými ťažkosťami.

### 3.2.4 Neprijímanie sociálnych statusov, nerešpektovanie autorít

Peter neprijíma sociálny status automaticky. Pre neho rešpektovanie autority nevychádza len zo samotného sociálneho postavenia:

s. 23; 1–4: *Že keď mi niečo vadilo, tak ja som sa dohádal s tým učiteľom do krvi. Mne bolo jedno, či to bol učiteľ, riaditeľka. Ja som aj riaditeľke vyp\*\*val. (stredná škola).*

Dnes reflektuje svoje správanie z detstva a sám priznáva, že bolo nevhodné. Konflikty s učiteľmi na základnej a strednej škole neraz vyeskalovali do situácií, kedy bola takmer privolaná polícia. V súčasnosti prejavuje rešpekt len tým ľuďom, ktorí môžu mať priamy vplyv na neho ako osobu a jeho postavenie v spoločnosti. On sám chce byť rešpektovaný, túži po uznaní a vzhľadom na to si uvedomuje, že v určitých situáciách musí prejsť rešpekt a byť zdvorilý k osobám, ktoré by v detstve nerešpektoval.

## 3.3 Ťažkosti v dospelom živote

### 3.3.1 Tápanie ako dôsledok neefektívnych copingových stratégií

Využívanie neefektívnych copingových stratégií sa nachádza v Petrovom živote pomerne častejšie ako zvládanie situácií prostredníctvom stratégií efektívnych. Problém vidí v tom, že mu nebola ukázaná cesta, nebola

mu poskytnutá pomoc, čo viedlo k tápaniu. Hľadal cestu sám, sám musel nájsť stratégie, ktoré by mu pomohli zvládnuť život s ADHD, pričom tento proces bol pre neho veľmi náročný:

s. 51; 17–19: *... ja som dva roky tápal. Vieš, čo myslím. Že som nejak nevedel, nevedel som nájsť cestu nejako...*

Obdobie, kedy bol donútený pracovať ako zamestnanec hodnotí ako jedno z najhorších období svojho života. Nevychádzal so svojim nadriadeným a ani s kolegami, ktorí s ich nadriadeným mali veľmi dobrý vzťah. Toto tápanie a blúdenie životom s ADHD u neho viedlo k samovražedným myšlienkam:

s. 48–49; 21–22, 1–9: *Ty kokos, ale toto že prakticky ja som bol dva roky, bol takým štýlom, že sa mi absolútne nechcelo nič. Že som bol taký bez roboty, není sú peniaze. Vieš toto všetko, keď som si spomínal na tie časy, keď boli peniaze, tak to bolo úplne super. A teraz je to úplne zle. No a vtedy som mal chuť sa aj zabíť reálne, vieš, akože sadnúť do auta a napáliť to do zvodidiel. Akože reálne ja som už v tom aute aj sedel, bol som na tej X (rýchlostná cesta) a už som to mal rozbehnuté.*

Ako jedna z mála efektívnych stratégií na zvládanie symptómov ADHD sa Petrovi ukázalo cvičenie. Cvičí takmer každý deň, pričom vyjadril ľútosť nad tým, že v detstve nebol vedený ku športu. Na druhej strane priznáva, že cvičenie ho v mladšom veku nikdy „nebavilo“ a necvičil ani na hodinách telesnej výchovy – aj keď to znamenalo, že bol hodnotený známku 5 na týchto hodinách.

### 3.3.2 Priatelia ako najväčšia podpora

Ako bolo uvedené doposiaľ v analýze, Petra sklamali mnohí ľudia v jeho živote. Voči rodičom naďalej cíti krivdu, lekári a učitelia mu neposkytli bezpečie a potrebnú podporu. Priatelia tvoria jeho podporný systém:

s. 76; 2–6: *... to sú štyria ľudia, ktorí ma fakt že poznajú. Od A po Z, chápeš, proste úplne vedia všetko o mne. Proste a tým, že sú pri mne, tak to je také kokos ako také teplo domova, sa dá povedať...*

Priatelia nepredstavujú len bezpečné miesto, ale mu aj nadstavujú zrkadlo. Oni sú tí, ktorí mu pomáhajú meniť jeho správanie, aby bolo adekvátne k situáciám (pomáhajú mu zvládnuť prejavy impulzivity a agresivitu), aby bol aj on prijímaný spoločnosťou:

s. 73; 12–14: *Veľmi mi v tom pomáhajú, pretože mi radia, ehm, vyp\*\*\*jú, keď je treba. Dajú facku, keď je treba, hej.*

Oni sú tí, ktorí mu pomáhajú zvládnuť situácie, v ktorých sám priznáva, že by bez ich pomoci nedokázal zvládnuť – ovládnuť svoje impulzívne reakcie. Pomáhajú mu,

aby tlak v ňom nespôsobil výbuch. Výbuch, ktorý má podobu nezvládnutej impulzívnej agresivity:

*s. 79–80; 19–22, 1–6: ... mám konflikt s jedným k\*\*\*tom, čo som ti ho spomínal. Tak sa prinútim, aby som mu nenapísal. Lebo chcel som mu už auto zapáliť, chcel som mu ísť rozj\*\*\*ť p\*\*u proste, chcel som mu neviem čo spraviť. Ale proste hovorím si že, zase X (kamarátka) tam bola, čo ma stopla. Alebo X (kamarát) tam bol, čo ma stopol, že proste j\*b sa na to. Dám ti facky, ak treba. Že proste, aby si sa uklánil.*

Ako paradox a extrém však môžeme vnímať to, že práve agresivitou, útokom (či už fyzickým alebo verbálnym) mu jeho priatelia zabráňujú v tom, aby bol on agresívny a útočil (fyzicky/verbálne) na iných.

#### 4 Diskusia

ADHD je v súčasnosti v mnohých európskych krajinách nedostatočne diagnostikované a taktiež aj nedostatočne liečené, čo vedie ku chronickým zdravotným problémom u týchto jednotlivcov (Kooij et al., 2018). U nášho účastníka, aj napriek tomu, že mu bolo diagnostikované ADHD už v detskom veku, vnímame jeho nedôveru v odborníkov, na základe skúseností z detstva. Tieto negatívne skúsenosti viedli k faktu, že dnes nenavštevuje psychológa ani psychiatra, aj napriek vážnym ťažkostiam. Účastník reportoval obdobia zhoršenia psychického stavu s prítomnými samovražednými myšlienkami. Na sekundárne vzniknuté psychické problémy upozorňujú viaceré výskumy (Agnew-Blais et al., 2018; Mueller et al., 2012). Cadman et al. (2016) vo svojej 6-ročnej follow up štúdiu zistili, že prediktorom psychických problémov u dospelých, s diagnostikovaným ADHD v detskom veku, je závažnosť symptómov hyperaktivity a impulzivity ADHD v dospelosti. Z tohto hľadiska je potrebné pokračovať v liečbe ADHD aj počas dospievania a dospelého veku (Agnew-Blais et al., 2018; Cadman et al., 2016). U účastníka tejto prípadovej štúdie taktiež pozorujeme pretrvávajúce symptómy ADHD, najmä hyperaktivity a impulzivity (v porovnaní s nepozornosťou) s pridruženými psychickými problémami. Identifikovaná bola aj zvýšená emočná labilita. Tieto výsledky sú v súlade s komparačnou štúdiou Skirrow et al. (2014), ktorej účastníkmi boli dospelí muži s ADHD (bez komorbidít) a kontrolná skupina mužov bez ADHD. Poukazujú na to, že dospelí (muži) s ADHD majú zvýšenú emočnú labilitu oproti norme. Títo muži častejšie reportovali zvýšenú nestabilitu, resp. iritabilitu a frustráciu, pričom hnevo uvádzali vo väčšej intenzite. Cadman et al. (2016) taktiež identifikovali u dospelých s ADHD zvýšenú intenzitu hnevu, ale aj únavu, problémy so spánkom a zvýšenú úzkosť. Aj napriek tomu, že v našom prípade jednotlivec s ADHD pozorujeme zvýšenú iritabilitu a emočnú labilitu (prostredníctvom

participantovej metafory tlakového hrnca), účastník skúmaný v tejto štúdií neuvádzal problémy so spánkom či zvýšenú úzkosť.

Ako sme uviedli, nepokračoval v liečbe ADHD v období dospievania a ani v súčasnosti nenavštevuje psychológa, ani psychiatra, vzhľadom na absenciu pozitívnych skúseností s odbornou pomocou z obdobia detstva. Kvalitatívna štúdia z prostredia Holandska (Schrevel et al., 2016) taktiež poukazuje na negatívne skúsenosti dospelých s ADHD so psychológmi a psychiatrami. Účastníci tejto štúdie sa rozhodli opustiť starostlivosť odborníkov preplácaných poisťovňou a zvolili si súkromný koučing optimisticky orientovaný na ich silné stránky a hľadanie riešení. Práve tento prístup bol hodnotený veľmi pozitívne v kontraste s prístupom orientovaným na symptómy, s ktorým sa stretávali u odborníkov v zdravotníctve. Na druhú stranu prípadová štúdia z prostredia Spojených štátov amerických (Rosenfield et al., 2008) ozrejmú skúsenosti mladého dospelého muža, ktorý mal ADHD diagnostikované v detstve, a tak ako u nášho účastníka, v dospelom veku jeho ADHD zasahuje do takmer všetkých domén jeho života. V jeho prípade sa ukázalo ako prospešné skombinovanie farmakoterapie s behaviorálnou psychoterapiou a manželskou terapiou. Zo slovenského a českého prostredia kvalitatívnych štúdií zameraných na skúsenosti dospelých s ADHD identifikujeme pomerne málo. Sú to najmä bakalárske a magisterské práce, či krátke kazuistiky najmä v medicínsky orientovaných časopisoch. Napríklad Ignjatovićová (2017) opisuje prípad pacienta, mladého muža, ktorému diagnostikovali ADHD až v dospelosti. Prejavili sa u neho problémy so spánkom, zvýšená úzkosť, problém sústrediť sa, pričom subjektívne neuvádzal záchvaty hnevu. Môžeme tu vnímať značný rozdiel v subjektívne opisovaných symptómoch v porovnaní s mladým mužom s ADHD, ktorý bol účastníkom nášho výskumu. U neho naopak neboli identifikované problémy v oblasti sústredenia sa či zvýšená úzkosť, ale práve impulzivita a emočná labilita.

Upozorňujeme na fakt, že zdravotný a školský systém má v jednotlivých krajinách svoje špecifiká, preto je potrebné skúmať danú problematiku naďalej aj u nás na Slovensku či v Česku. Verejná stigmatizácia tejto poruchy a jej symptómov a následná sebastigmatizácia sú rizikovými faktormi ovplyvňujúcimi účinnosť liečby, zhoršenie symptómov a tým pádom aj životnú spokojnosť a duševnú pohodu jednotlivcov s ADHD (Masuch et al., 2019; Mueller et al., 2012). Ďalšie skúmanie v oblasti ADHD, jeho symptomatológie a sekundárne vzniknutých ťažkostí v dospelom veku považujeme za nevyhnutné. Naším odporúčaním pre prax je upriamenie pozornosti na spôsob komunikácie poruchy v rodine, škole a aj u odborníkov, vzhľadom na budovanie dôvery k odbornej pomoci aj porozumenie vlastnému

prežívaniu a diagnostikovanej poruche. V tomto prípade participant naznačuje zlyhanie tejto komunikácie v detstve, ktorá ho ďalej sprevádza až do dospelosti.

### Limity

Aj napriek dôležitosti skúmania a prezentovania výsledkov jedného prípadu upozorňujeme na limity takéhoto výskumu. Vo všeobecnosti, prípady  $n = 1$  dokumentujú autenticky žitú skúsenosť participantov, ale limitujú možnosť generalizovať poznanie na cieľovú populáciu. Taktiež možno považovať za limit subjektivitu interpretácií, ktorú sme sa snažili zamedziť prostredníctvom dodržiavania *hermeneutického kruhu* (možno chápať ako proces zahrňujúci presun medzi menšími významovými jednotkami a väčšími významovými jednotkami alebo medzi časťami a celkom skúmaného javu či prežívaných skúseností, detailnejšie v Smith et al., 2022). Vzhľadom na hermeneutický kruh si bola prvá autorka počas procesu analýzy vedomá svojich vlastných presvedčení, názorov a skúseností, ktoré IPA výskumníkovi slúžia na obohatenie interpretácie a nestoja len ako prekážka v pochopení skúseností participanta. Následne však v súlade s IPA svoje interpretácie konzultovala s druhou autorkou.

### 5 Záver

Pomocou interpretatívnej fenomenologickej analýzy a metódy prípadovej štúdie sa nám podarilo poukázať na skúsenosti jednotlivca, ktorému bolo diagnostikované ADHD v detstve a jeho symptómy u neho pretrvávajú až do dospelosti. Upozorňujeme na fakt, že ADHD v jeho živote sa neprejavuje len v podobe primárnych symptómov tejto poruchy, ktorými sú nepozornosť, hyperaktivita a impulzivita, ale aj v podobe sekundárne vzniknutých ťažkostí. Sú nimi nielen samovražedné myšlienky, ktoré participant nemá záujem riešiť s pomocou odborníkov, vzhľadom na predchádzajúce negatívne skúsenosti, ale aj ťažkosti v sociálnej sfére života. ADHD a najmä jeho dlhodobé neefektívne zvládanie viedlo k zníženiu kvality života a pretrvávajúcim ťažkostiam.

### Dedikácia k projektu

UK/120/2022

Príbehy dospelých s poruchou učenia a/alebo pozornosti a ich využitie v procese vysokoškolského vzdelávania

VEGA1/0119/21

Poruchy učenia a pozornosti u študentov a študentiek v terciárnom vzdelávaní: Prevalencia, symptomatológia, copingové a učebné stratégie

V rámci tejto štúdie nie je predpokladaný konflikt záujmov.

### Literatúra

- Agnew-Blais, J., Polanczyk, G., Danese, A., Wertz, J., Moffitt, T., & Arseneault, L. (2018). Young adult mental health and functional outcomes among individuals with remitted, persistent and late-onset ADHD. *The British Journal of Psychiatry*, 213(3), 526–534. <https://doi.org/10.1192/bjp.2018.97>
- American Psychiatric Association (APA) (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5th edn. American Psychiatric Association.
- Bragdon, A. D., & Gamon, D. (2006). *Když mozek pracuje jinak*. Portál.
- Cadman, T., Findon, J., Eklund, H., Hayward, H., Howley, D., Cheung, C., ... Asherson, P. (2016). Six-year follow-up study of combined type ADHD from childhood to young adulthood: Predictors of functional impairment and comorbid symptoms. *European Psychiatry*, 35, 47–54. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.08.007>
- Charlick, S. J., Fielder, A., Pincombe, J., & McKellar, L. (2017). 'Determined to breastfeed': A case study of exclusive breastfeeding using interpretative phenomenological analysis. *Women and Birth*, 30(4), 325–331. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2017.01.002>
- Di Lorenzo, R., Balducci, J., Poppi, C., Arcolin, E., Cutino, A., Ferri, P., D'Amico, R., & Filippini, T. (2021). Children and adolescents with ADHD followed up to adulthood: a systematic review of long-term outcomes. *Acta Neuropsychiatrica*, 33(6), 283–298. <https://doi.org/10.1017/neu.2021.23>
- Eatough, V., & Smith, J. A. (2006). I feel like a scrambled egg in my head: An idiographic case study of meaning making and anger using interpretative phenomenological analysis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 79(1), 115–135. <https://doi.org/10.1348/147608305x41100>
- Ingjatovićová, D. (2017). ADHD v dospelosti – výmysel modernej psychiatrie, či realita 21. storočia? *Psychiatria Pre Prax*, 18(3), 116–118.
- Kirley, A., & Fitzgerald, M. (2002). Adult ADHD: A controversial diagnosis? *Irish Journal of Psychological Medicine*, 19(3), 86–91. <https://doi.org/10.1017/s0790966700007138>
- Kooij, J., Bijlenga, D., Salerno, L., Jaeschke, R., Bitter, I., Balázs, J., Thome, J., Dom, G., Kasper, S., Nunes Filipe, C., Stes, S., Mohr, P., Leppämäki, S., Casas, M., Bobes, J., McCarthy, J., Richarte, V., Kjems Philipsen, A., Pehlivanidis, A., ... Asherson, P. (2018). Updated European Consensus Statement on diagnosis and treatment of adult ADHD. *European Psychiatry*, 56(1), 14–34. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.11.001>
- Marshall, E. A. (2019). Timeline drawing methods. In P. Liamputtong (Ed.), *Handbook of research methods in health social sciences* (pp. 1183–1201). Springer.
- Masopust, J., Mohr, P., Anders, M., & Příkryl, R. (2014). Diagnostika a farmakoterapie ADHD v dospělosti. *Psychiatrie pro praxi*, 15(3), 112–117. <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2014/03/05.pdf>

- Masuch, T. V., Bea, M., Alm, B., Deibler, P., & Sobanski, E. (2019). Internalized stigma, anticipated discrimination and perceived public stigma in adults with ADHD. *Adhd Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 11(2), 211–220.  
<https://doi.org/10.1007/s12402-018-0274-9>
- McAdams, D. P. (1995). *The life story interview*. Northwestern University, Foley Center for the Study of Lives.  
<https://fliphtml5.com/kycl/gvku/basic>
- Monico, L. B., Ludwig, A., Lertch, E., & Mitchell, S. G. (2020). Using Timeline Methodology to Visualize Treatment Trajectories of Youth and Young Adults Following Inpatient Opioid Treatment. *International Journal of Qualitative Methods*, 19, 160940692097010.  
<https://doi.org/10.1177/1609406920970106>
- Mueller, A. K., Fuermaier, A. B. M., Koerts, J., & Tucha, L. (2012). Stigma in attention deficit hyperactivity disorder. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 4(3), 101–114.  
<https://doi.org/10.1007/s12402-012-0085-3>
- Rosenfield, B. M., Ramsay, J. R., & Rostain, A. L. (2008). Extreme Makeover. *Clinical Case Studies*, 7(6), 471–490.  
<https://doi.org/10.1177/1534650108319912>
- Reimann-Höhn, U. (2018). *ADHD a ADD v dospívání. Dozrávání a překonávání krizí*. Portál.
- Schrevel, S. J. C., Dedding, C., & Broerse, J. E. W. (2016). Why Do Adults With ADHD Choose Strength-Based Coaching Over Public Mental Health Care? A Qualitative Case Study From the Netherlands. *SAGE Open*, 6(3), 215824401666249. <https://doi.org/10.1177/2158244016662498>
- Skirrow, C., Ebner-Priemer, U., Reinhard, I., Malliaris, Y., Kuntsi, J., & Asherson, P. (2014). Everyday emotional experience of adults with attention deficit hyperactivity disorder: Evidence for reactive and endogenous emotional lability. *Psychological Medicine*, 44(16), 3571–3583.  
<https://doi.org/10.1017/s0033291714001032>
- Smith, J. A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology and Health*, 11, 261–271.  
<https://doi.org/10.1080/08870449608400256>
- Smith, J. A., & Eatough, V. (2006). Interpretive phenomenological analysis. In: Breakwell GM, Hammond S, Fife-Schaw, C., Smith, J. A. (eds.). *Research methods in psychology*. 3rd ed. Sage Publications. pp 322–341.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2022). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method, Research* (2nd ed.). Sage.
- World Medical Association. (2018). *WMA Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects*. <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects>
- Závěrková, M. (2018). *O ADHD v dospívání a dospělosti*. Pasperta Publishing.
- Žáčková, H., & Jucovičová, D. (2017). *Nepozornost, hyperaktivita a impulzivita: Zápory i klady ADHD v dospělosti*. Grada Publishing.

### Informácie o autoroch

#### Karin ČERNICKAJA\*

Ústav aplikovanej psychológie, Fakulta sociálnych a ekonomických vied, Univerzita Komenského v Bratislave, Mlynské luhy 4, Bratislava, SR  
 karin.cernickaja@fses.uniba.sk  
 Tvorba dizajnu štúdie, zber dát, analýza dát, rešerš odbornej literatúry

#### Lenka SOKOLOVÁ

Ústav aplikovanej psychológie, Fakulta sociálnych a ekonomických vied, Univerzita Komenského v Bratislave, Mlynské luhy 4, Bratislava, SR  
 lenka.sokolova@fses.uniba.sk  
 Tvorba dizajnu štúdie, analýza dát, rešerš odbornej literatúry