

## SUPERDUET NA ADHD

ADHD - SUPERMOC CZY PRZEKLEŃSTWO? OBIE OPINIE MAJĄ ZAGORZAŁYCH ZWOLENNIKÓW I PRZECIWNİKÓW. W OBU JEST ZIARNO PRAWDY. WSZYSTKO ZALEŻY OD STOPNIA NASILENIA OBJAWÓW, PŁCI, SYSTEMU WSPARCIA, NATŁOKU OBOWIĄZKÓW I SPOSOBÓW NA PORADZENIE SOBIE Z TYM ZABURZENIEM. OSOBY Z ADHD POTRAFIĄ ODNOSIĆ NIEBYWAŁE SUKCESY, GDY MAJĄ JE POD KONTROLĄ, ALE DLA WIĘKSZOŚCI TO JEST OGROMNE WYZWANIE, BY SPROSTAĆ CODZIENNOŚCI. I DOTYCZY TO ZWŁASZCZA KOBIET.

**M**nośtwo z nich, szczególnie tych, które opiekują się rodziną, czuje wyjątkową presję na utrzymywanie standardów domowego ogniska jak z reklamy. Nie ważne, jakie sukcesy odnoszą, są oceniane przez pryzmat ich wyglądu i domu. A ponieważ ADHD jest dziedziczne – często zmagają się jednocześnie z objawami u dzieci lub rodziców.

U osób z ADHD mózg to niemiłkające radio w głowie, które gra kilka stacji naraz. To nie choroba, to odmienny sposób funkcjonowania mózgu, z którym trzeba nauczyć się żyć. Utrudnia planowanie pracy, koncentrowanie się na rozmowie lub zadaniu. Wynika to między innymi z problemów z regulacją dopaminy, prowadzących do niestabilności emocjonalnej czy skłonności do zaburzeń snu. Ważne jest, aby dbać o siebie, być dla siebie wyrozumiałą oraz zrozumieć mechanizmy stojące za ADHD.

„Jak prowadzić firmę, gdy dobra połowa pracowników ma problem z terminami i pracuje tylko z mieczem Damoklesa nad głową? Myślę, że łatwiej zrozumieć wyzwania współpracy z osobami z ADHD, gdy samemu ma się podobne problemy. Praca w takim zespole to ciągle rollercoaster i niejednokrotnie sądziłam, że tym razem nie wyrobimy się na zakręcie. A jednak od ponad dekady jesteśmy, działamy, rozwijamy się. Gdy zaczynaliśmy, suchy szampon praktycznie nie istniał w Polsce. Stworzyliśmy kategorię, a suchy szampon Batiste jest numerem jeden. Jednym z głównych źródeł sukcesu jest nasza załoga, trochę szalona i nietypowa, za to potrafiąca realizować kreatywne projekty w zupełnie nierealnych terminach albo w biegu znajdować niestandardowe rozwiązania, gdy działa pod presją” - mówi Magdalena Kasprzyk, dyrektorka generalna Oceantrade, oficjalnego dystrybutora Batiste w Polsce.

„Co prawda nie istnieje magiczny guzik, który pozwoli wyciszyć radio [a stymulanty nie nadają się dla każdego - przyp. red.], ale niektóre negatywne aspekty ADHD można zniwelować” - pisze autorka książki „Radio w mojej głowie. Opowieści o ADHD” Aneta Korycińska, ambasadorka kampanii Batiste & ADHD. I podpowiada rozwiązania, które redukują liczbę rozpraszających bodźców świetlnych czy dźwiękowych z otoczenia – jak zasłony zaciemniające, słuchawki lub zatyczki do uszu. Podsuwa też sprawdzone sposoby na brak poczucia czasu – technika *pomodoro* lub wieszanie kalendarza tam, gdzie nie możesz go ominąć, na przykład na drzwiach.

Jednym ze sprawdzonych rozwiązań jest suchy szampon Batiste, który warto mieć pod ręką, by niepotrzebnie się nie stresować, gdy na minutę przez wyjściem okazuje się, że włosy domagają się odświeżenia. Prosty trik, a chroni przed zale-

wem trudnych emocji, które nie tylko chwilowo zepsują nastrój, ale i dokładają się do frustracji oraz syndromu oszustki, z jakimi kobiety z ADHD często się borykają. Batiste od lat pomaga im unikać pułapek wynikających z życia w niedoczasie i w biegu poprawić wygląd. To nie jest przypadek, że jest to jeden z ulubionych produktów wśród kobiet z ADHD.

