

# Sisällys

|                                                                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Kirja sinulle, joka kykenet, mutta et pysty .....                                                                                      | 9  |
| ADHD näyttäytyy ristiriidoissa .....                                                                                                   | 15 |
| Vaikeudet eivät kerro koko tarinaa .....                                                                                               | 16 |
| Vaikeuteen liittyy vastakohtana vahvuus .....                                                                                          | 17 |
| Paradoksien ydin – kaikki tai ei mitään .....                                                                                          | 20 |
| Kuusi paradoksia – kokonaisvaltainen ymmärrys .....                                                                                    | 23 |
| Miksi väittää, että häiriöstä olisi hyötyä? .....                                                                                      | 25 |
| Yhteenveto: ADHD näyttäytyy ristiriidoissa .....                                                                                       | 26 |
|  Täydellisyysparadoksi – saamaton perfektionisti ..... | 29 |
| Täydellisuuden euforia .....                                                                                                           | 33 |
| Saamattomuuden kirous – kun omat aivot kampittavat .....                                                                               | 34 |
| Eikö tee mieli tehdä? .....                                                                                                            | 37 |
| Aivofakta: Perfektionismi ja aloittamisen vaikeus .....                                                                                | 39 |
| Kohti muutosta .....                                                                                                                   | 40 |
| Selkävoitto saamattomuudesta .....                                                                                                     | 42 |
| Aikaansaamisen taika .....                                                                                                             | 43 |
| Näin sinäkin onnistut: irti täydellisuuden ansasta .....                                                                               | 45 |
| Vinkit läheisille .....                                                                                                                | 47 |
| Yhteenveto: Täydellisuuden paradoksi .....                                                                                             | 48 |



|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Tehokkuuden paradoksi – tehoton kiireen vanki.....            | 49 |
| Tehokkuuden voima – kun kaikki lokahtaa paikoilleen.....      | 51 |
| Tehottomuutta täydessä vauhdissa .....                        | 52 |
| Aivofakta: Kiire ja stressi keskittymisen polttoaineena ..... | 55 |
| Kohti muutosta .....                                          | 56 |
| Yksi asia kerrallaan – kirjaimellisesti.....                  | 57 |
| Tärkeysjärjestys .....                                        | 57 |
| Vihattu rakastettu kalenteri .....                            | 59 |
| Näin sinäkin onnistut: irti tehottomuudesta .....             | 61 |
| Vinkit läheisille.....                                        | 64 |
| Yhteenveto: Tehokkuuden paradoksi .....                       | 65 |



|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Sosiaalisuuden paradoksi – introvertti ekstrovertti .....     | 67 |
| Sosiaalisuus voimavarana .....                                | 69 |
| Vetäytyvä hauskuuttaja.....                                   | 71 |
| Miksi aivot kuormittuvat mukavista asioista?.....             | 73 |
| Hetki ADHD-oireisen saappaissa .....                          | 74 |
| Sori, mutta saatat olla liian tylsä .....                     | 74 |
| Impulsiivisuus – heikkous vai salainen ase? .....             | 76 |
| Aivofakta: Introvertti ja ekstrovertti samassa ihmisessä..... | 77 |
| Kohti muutosta .....                                          | 78 |
| Hälyltä suojassa.....                                         | 79 |
| Sammakot kuriin.....                                          | 80 |
| Näin sinäkin onnistut: sosiaalisuuden tasapaino.....          | 81 |
| Vinkit läheisille.....                                        | 83 |
| Yhteenveto: Sosiaalisuuden paradoksi.....                     | 84 |



|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Tunteiden paradoksi – timantinkova ja herkästi särkyvä. .... | 87  |
| Tunteet ja tunteettomuus voimavarana .....                   | 90  |
| Tunteiden vuoristorata.....                                  | 92  |
| Tunnetartunta .....                                          | 93  |
| Rakkaus vuoristoradassa .....                                | 94  |
| Aivofakta: Tunnesäätelyn myrskyt .....                       | 96  |
| Kohti muutosta .....                                         | 97  |
| Ajatusten voima .....                                        | 98  |
| Reaktion viivästys .....                                     | 100 |
| Näin sinäkin onnistut: tunteilla surffaamisen taito.....     | 101 |
| Vinkit läheisille.....                                       | 103 |
| Yhteenveto: Tunteiden paradoksi .....                        | 105 |



|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Itsevarmuuden paradoksi – maailman paras, mutta arvoton. ...     | 107 |
| Itsevarmuus vahvuutena.....                                      | 110 |
| Miten itsevarmuuden paradoksi syntyy? .....                      | 111 |
| Aivofakta: Itsetunnon kipupisteet.....                           | 114 |
| Kohti muutosta .....                                             | 114 |
| Lapsuuden kohtaaminen.....                                       | 115 |
| Ajatusten voima – miten sisäinen<br>puhe muoaa itsetuntoa? ..... | 116 |
| Näin sinäkin onnistut: oman arvon kirkastus.....                 | 118 |
| Vinkit läheisille.....                                           | 120 |
| Yhteenveto: Itsevarmuuden paradoksi.....                         | 121 |



|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Energian paradoksi – ylikierroksilla tai unessa ..... | 123 |
| Energia, joka koukuttaa ja luo uutta .....            | 126 |
| Kun kaasu ja jarru vaihtavat paikkaa .....            | 128 |
| Ylivireyttä vai alivireyttä? .....                    | 129 |
| Ala tulla jo! .....                                   | 130 |
| Aivofakta: Vireystason säätelyn vaikeudet .....       | 132 |
| Kohti muutosta .....                                  | 132 |
| Vireystason lasku .....                               | 133 |
| Vireystason nosto .....                               | 134 |
| Näin sinäkin onnistut: löydä vaihdekeppisi .....      | 136 |
| Vinkit läheisille .....                               | 139 |
| Yhteenveto: Energian paradoksi .....                  | 140 |



|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Itseymmärrys ja myötätunto .....                        | 143 |
| Huomion siirtäminen vahvuuksiin .....                   | 144 |
| Heikkouksien hyväksyminen – naamioiden riisuminen ..... | 146 |
| Onko pakko selvittää yksin? .....                       | 148 |
| 80 prosenttia riittää .....                             | 149 |
| Mitä on onnellinen elämä? .....                         | 150 |
| Kohti muutosta: näin sinäkin onnistut .....             | 152 |
| Vinkit läheisille .....                                 | 154 |
| Yhteenveto: Itseymmärrys ja myötätunto .....            | 155 |
| Lopuksi .....                                           | 156 |
| Kiitokset .....                                         | 160 |
| Lähteet .....                                           | 162 |

# Kirja sinulle, joka kykenet, mutta et pysty

Eräs asiakkaani kertoi, kuinka hänen työnantajansa pyysi häntä laatimaan raportin työyhteisön hyvinvoinnista. Asiakkaani innostui valtavasti. Tässä oli hänen mahdollisuutensa näyttää kyvykkyytensä ja luoda jotain merkittävää. Hän heittäytyi työhön täysillä ja paisutti projektiaan päivä päivältä laajemmaksi. Kohta se ei ollut enää pelkkä raportti, vaan siitä oli tullut hänen henkilökohtainen mestariteoksensa. Hän vietti lukemattomia tunteja hioen yksityiskohtia, tehden taustatutkimusta ja täydentäen kokonaisuutta, kunnes työn laajuus ylitti täysin annetut raamit.

Kun esihenkilö asetti projektille aikarajan ja halusi nähdä tulokset, kaikki luhistui. Asiakas ei kyennyt enää jatkamaan ja tekemään raporttia valmiiksi, vaan koko tehtävä ahdisti häntä aivan valtavasti. Hän oli laittanut projektiin kaiken energiansa, ja yhtäkkiä se ei tuntunutkaan enää mahdolliselta viedä loppuun. Hän istui vastaanotollani turhautuneena ja kysyi:

”Miten on mahdollista, että voin työskennellä tuntikausia täydellisyyttä tavoitellen, mutta en saa vietyä asiaa loppuun? Kotonakin minulla on mausteet aakkosjärjestyksessä eli tiedän, miten

asioita tehdään, mutta keittiön pöydällä on jatkuva epäjärjestys. Mikä minussa on vikana?”

Viime vuosina ADHD on noussut voimakkaasti esiin julkisessa keskustelussa, ja siitä on puhuttu jopa muoti-ilmiönä. Erityisesti koronapandemian jälkeinen aika nosti ADHD:n esille uudella tavalla: etätyö, muuttuneet olosuhteet ja arjen rakenteiden hajoaminen paljastivat monille, kuinka paljon he olivat aiemmin turvautuneet ulkoiseen struktuuriin ja rutiineihin pitääkseen toimintakykyään yllä. Samalla ADHD on tullut tunnetummaksi myös sosiaalisen median kautta. Moni on sieltä löytänyt ensimmäistä kertaa kuvauksen oireista, joiden kanssa he ovat kamppailleet koko ikänsä. Tämä on lisännyt kiinnostusta ja tiedonjanoa mutta samalla myös haasteita: kuluttajan on vaikea itse tietää, mikä kaikesta saatavilla olevasta tiedosta perustuu tieteeseen ja mikä ei.

ADHD:stä puhuttaessa huomio kiinnittyy usein oireisiin, kuten tarkkaamattomuuteen, impulsiivisuuteen ja levottomuuteen. Mutta taustalla on jotakin paljon monisyisempää. ADHD on täynnä paradokseja: se voi olla yhtä aikaa sekä lahja että taakka, sekä voimavara että este. Juuri tämä tekee siitä vaikeasti tunnistettavan, usein myös väärinymmärretyn.

Jos olet joskus kokenut itsesi sekä poikkeuksellisen kyvykkääksi että täysin jumiutuneeksi, tämä kirja on sinulle. Ota kuitenkin huomioon, että kaikki, joilla on tässä kirjassa kuvattuja piirteitä, eivät välttämättä täytä ADHD-diagnoosin kriteerejä eikä kirjaa ole tarkoitettu diagnostiikan tueksi. Monilla voi olla samoja piirteitä ilman että ne aiheuttavat haittaa arjessa. Useat oireet kuuluvat inhimilliseen kirjoon ja näyttäytyvät meissä jokaisessa, enemmän tai vähemmän. Ei ole lopulta merkitystä sillä, onko sinulla virallista diagnoosia vai ei. Riittää, että olet joskus

pohtinut, miksi osa sinusta haluaa niin paljon, mutta et saa mitään aikaiseksi.

Psykologina olen nähnyt yhä uudelleen, miten ADHD:ssä esiintyvä ristiriitainen toimintakyky voi parhaimmillaan kantaa ja pahimmillaan kuluttaa loppuun. Kun ADHD:tä tarkastellaan useasta näkökulmasta, avautuu aivan uusi näkymä mahdollisuuksiin. Syvällinen ymmärrys omasta tavasta olla maailmassa voi olla käännekohta, joka tuo mukanaan selkeyttä, helpotusta ja ennen kaikkea toivoa.

\* \* \*

Muistan jo lapsuudesta tunteen siitä, että olin erilainen kuin muut. Olin levoton lapsi ja toimin ennen kuin ajattelin. Sanoin suoraan sen, mitä sylki suuhun toi, ja minun oli vaikea saada ystävyyssuhteita toimimaan. Osa koki eloisuuteni ja impulsiivisuuteni haasteena ja jopa pelottavana, kun taas hyväntahtoiset läheiset, kuten kummitätini, pitivät minua vain tavallisena poikatyttönä, joka ei viihtynyt koulutehtävien parissa vaan mieluummin pelasi jalkapalloa ja haaveili painijan tai näyttelijän urasta. Parhaimmillaan harrastin jotain liikuntaa päivittäin, ilmeisesti koska liike sekä fyysinen tekeminen olivat keinojani purkaa ylimääräistä energiaa. Liikunnan parissa koin myös ne harvat onnistumiset, joita lapsuudestani muistan.

Koulu ei koskaan ollut minun paikkani. Muistan ala-asteelta ennen kaikkea sen, miten luistelin villasukilla pitkin käytäviä ja kuinka minut ohjattiin kerta toisensa jälkeen tukiopetukseen. Vaikka oppiminen takkusi, en saanut diagnoosia enkä ymmärrystä, sillä en mahtunut siihen kuvaan, joka oppimisvaikeuksista

tai tarkkaavaisuushäiriöistä silloin oli. Nimittäin aineet, josta olin kiinnostunut, sujuivat kiitettävästi, mutta tylsistä aineista arvosa-  
nat jäivät heikoiksi ja luokalle jäämisen uhka oli todellinen.

Vielä lukiossakin, kun viimein jäin luokalle ja lopulta keskey-  
tin opinnot, harva pohti, voisiko taustalla olla jotakin muuta kuin  
oma saamattomuuteni tai vielä pahempaa – tyhmyys. Vasta psy-  
kologina aloin vihdoin ymmärtää, miksi koulutieni oli ollut niin  
kivinen. Vaikka olen usein epäillyt itselläni diagnoosia, vuoroin  
ADHD:tä, vuoroin autismia, en ole koskaan hakeutunut tutki-  
muksiin. Ei siksi, etten tunnista oirekuvaa itsessäni, vaan lähin-  
nä siksi, että toimintakykyni on oireiden ymmärtämisen jälkeen  
ollut suhteellisen hyvä. Ehkä olen vuosien mittaan sopeutunut ja  
löytänyt keinoja, jotka pitävät minut pinnalla. Ja ehkä ADHD:n  
tunnistaminen ja ymmärtäminen on ollut minulle tärkeämpää  
kuin sen virallinen toteaminen.

En ole perheessäni ainoa, jonka elämään ADHD on jättä-  
nyt jälkensä. Lapsuuden kasvuympäristössäni oli ihminen, joka  
ei kyennyt säätämään tunteitaan tai toimintaansa ympäristön  
odottamalla tavalla. Olin isosiskona vieressä näkemässä, miten  
vaikeaa ADHD saattoi olla, ja samalla opin jo varhain mukautu-  
maan, joustamaan ja ennakoimaan ADHD-oireisen tarpeita.

Myöhemmin elämäni antoi minulle vielä uuden ADHD-ko-  
kemuksen – tällä kertaa äitinä. Kun omalla lapsellani diagnosoi-  
ttiin ADHD, kaikki aikaisemmat kokemukseni alkoivat saada  
uusia merkityksiä. Ymmärsin, kuinka syvälle ADHD:n vaikutuk-  
set ulottuvat perheissä ja sukupolvien ketjussa. Yritin kauan estää  
omien kielteisten kokemuksieni tapahtumista pojalleni ja taistelin  
hänet koulusta läpi oman jaksamiseni kustannuksella. Tein myös  
kaikkeni, jotta hänellä olisi ollut ystäviä, joita minulta puuttui.



Hänen ADHD:nsä ei tapahtunut ainoastaan hänessä vaan vuorovaikutuksessa ympäristön – mukaan lukien vanhemmuuteni – kanssa. Ymmärsin, ettei ADHD ole vain yksilön sisäinen ominaisuus, joka syntyy tyhjiössä vaan joka ilmenee, kun ympäristön vaatimustaso kasvaa liian korkeaksi. ADHD on sekä tapa kohdata maailma että tapa, jolla maailman kohtaa ADHD-oireisen.

\* \* \*

Kirjoitin tämän kirjan, koska haluan jakaa kaiken, mitä olen oppinut työssäni ja elämässäni ADHD:n parissa. Tämä ei ole vain kuvaus ADHD:stä vaan matka sen paradoksien maailmaan. Kerron, miten ADHD vaikuttaa arkeen, ihmissuhteisiin, itsetuntoon ja jaksamiseen. Ennen kaikkea kerron, miten sen kanssa voi oppia elämään ilman jatkuvaa kamppailua tai peittelyä.

Toivon, että jokainen, jota ADHD koskettaa, löytää tämän kirjan sivuilta jotakin, mikä tuo ymmärrystä, hyväksyntää ja lempeyttä ADHD:tä kohtaan. Tämä on kutsu katsoa ADHD:tä uusin silmin: ei pelkkänä kirjainyhdistelmänä vaan kokonaisvaltaisena kokemuksena, jossa piilee paljon enemmän kuin aluksi näyttää.

ADHD-piirteisen elämässä toistuu usein kaava, jossa erilaiset ristiriidat nousevat esiin yhä uudelleen. Heidän toimintakykynsä on täynnä vastakohtaisuuksia, jotka voivat hämmentää niin yksilöä itseään kuin ympäristöäkin. Miten voi olla mahdollista, että ihminen pystyy siivoamaan ystävänsä kodin innokkaasti ja järjestelmällisesti, mutta hänen oma kotinsa on kaaoksen vallassa? Miksi laskut jäävät maksamatta, vaikka pankkitilillä on rahaa ja hän kykenee hoitamaan työpaikan talousasioita ongelmitta? Ja miksi hän voi keskittyä kiinnostavaan asiaan ja unohtaa kaiken

ympäritään, mutta ei pysty keskittymään tylsään ja rutiininomaiseen tehtävään edes muutamaksi minuutiksi? Monet näistä arjen ristiriitaisuuksista saavat ADHD-piirteisen näyttämään muista ja toisinaan myös itsestään laiskalta, välinpitämättömältä tai huolimattomalta. Nämä leimat ovat itse asiassa yksi ADHD:hen liittyvistä suurimmista väärinkäsityksistä, ja ne rakentavat pahimmillaan muurin ymmärryksen ja hyväksynnän tielle.

Vaikka ADHD:stä tiedetään nykyään paljon, siitä elää edelleen sitkeä ja yksipuolinen uskomus: sen ajatellaan olevan lähes yksinomaan koulumenestyksen tuhoava ja syrjäytymiseen johtava käyttäytymiseen rajattu ongelma. Todellisuudessa ADHD on paljon monimutkaisempi ilmiö. Sen ytimessä ei ole pelkästään keskittymiskyvyn tai impulssien hallinnan puute vaan toimintakyvyn ailahtelevuus, jota ADHD-oireinen ei aina itsekään ymmärrä.

ADHD on täynnä paradokseja, ja vaikka näiden taustoista on jo yllättävän paljon tieteellistä tietoa, sitä ei ole aina osattu tuoda esiin tavalla, joka auttaisi ihmisiä tunnistamaan itsensä ja ymmärtämään kokemuksiaan paremmin. Tämän kirjan tarkoituksena on muuttaa tätä kuvaa ja tarjota lukijalleen uudenlainen, syvempi ymmärrys ADHD:n maailmasta aikuisen ihmisen näkökulmasta.

Lempeydellä ja myötätunnolla  
Juulia



**Täydellisyyden paradoksi:** Miksi asiat on joko tehtävä täydellisesti tai niitä ei voi tehdä lainkaan?



**Tehokkuuden paradoksi:** Miten joku voi saada koko työpäivän tehtävät tehtyä kahdessa tunnissa mutta ei loppupäivänä saa mitään aikaiseksi?



**Sosiaalisuuden paradoksi:** Miten ihminen voi olla samaan aikaan sosiaalinen nero ja kömpelys?



**Itsevarmuuden paradoksi:** Miksi itsevarmuutta uhkuva ihminen ei usko olevansa riittävän hyvä?



**Tunteiden paradoksi:** Miten ihminen, joka tuntee vahvoja tunteita, voi seuraavassa hetkessä vaikuttaa kylmältä tai välinpitämättömältä?



**Energian paradoksi:** Miten sama ihminen voi olla energiaa pursuava ja toisessa tilanteessa apaattinen ja poissaoleva?