

Teatr Jaracza



Patrycja Kowańska
Dominika Knapik

Teraz, zaraz, naraż



homework Górską / Stadun

Teraz, zaraz naraż

SCENARIUSZ, DRAMATURGIA, VIDEO Patrycja Kowańska

REŻYSERIA, CHOREOGRAFIA Dominika Knapik

MUZYKA I UDŹWIĘKOWIENIE Szymon Lechowicz

KOSTIUMY Klaudia Hegab

KONCEPT REŻYSERII ŚWIATŁA Wolfgang Macher

INSPICJENTKA Katarzyna Brudek

REALIZATORZY ŚWIATŁA I MULTIMEDIÓW Rafał Chmielewski,

Olaf Makiewicz

REALIZATOR DŹWIĘKU I MULTIMEDIÓW Waldemar Osiecki

OBSADA

Natalia Klepacka ————— Alex

Iwona Karlicka ————— Dr Mildred

Marcin Włodarski ————— Dr Brodsky

prawa autorskie reprezentuje Stowarzyszenie Autorów ZAiKS

PRAPREMIERA NA MAŁEJ SCENIE

9 PAŹDZIERNIKA 2026

Patrycja Kowańska

dramaturżka, autorka scenariuszy, performerka. Absolwentka Wydziału Reżyserii i Dramaturgii Akademii Sztuk Teatralnych w Krakowie (2018) Jako dramaturżka od 2014 roku współpracuje z osobami reżyserskimi i choreografującymi w teatrach w Polsce i za granicą (Niemcy, Łotwa), tworząc spektakle repertuarowe oraz produkcje niezależne. Od 2020 roku stale tworzy duet reżysersko-dramaturgiczny z Dominiką Knapik. Laureatka programów teatralnych dla młodych twórczyń i twórców, w ramach których powstały spektakle: „Kuliści” w Teatrze Kochanowskiego w Opolu (Modelatornia), „Refrakcja: choreografia spojrzeń” w Instytucie Teatralnym w Warszawie (Placówka) oraz „Pentezylea. Rekonstrukcja ciała Amazonek” (Scena Robocza w Poznaniu). Autorka pracy zatytułowanej: „Ruch dramaturga. Próba konstruowania przybornika dramaturgii ciała, instalacji i performance’u”, której fragmenty ukazały się w Didaskaliach (nr 151–152/2019) oraz książkowej publikacji AST w Krakowie „Dramaturgia. Przewodnik”. Jest stypendystką MKiDN (2020), dwukrotną stypendystką miasta Krakowa, w 2023 roku otrzymała stypendium artystyczne miasta Łodzi na napisanie sztuki teatralnej pt. „Orfeusz”. Autorka performance’u „Furor”, w którym zadebiutowała na scenie jako performerka, poruszając temat fatfobii. Swoje kolejne solo pt. „Lezbianke” artystka zrealizowała w ramach rezydencji podczas Festiwalu Wielu Kultur w Łodzi. W 2023 roku Kowańska wraz z Dominiką Knapik współzałożyła duet pod nazwą Gruba i Głupia, z którym weszły na scenę jako performerki. Za ich spektakl pt. „Very Funny” twórczynie otrzymały Nagrodę Dziennikarzy oraz Nagrodę Główną nurtu SzekspirOFF 27. Festiwalu Szekspirowskiego w Gdańsku (sierpień 2023r.). „Very Sad” otrzymał drugą nagrodę OFF 44. PPA we Wrocławiu. Za swoje spektakle w 2024 roku duet został nominowany do Paszportu

Polityki, a w 2026 roku Trylogia „Very” została zaprezentowana podczas prestiżowego Festiwalu Fringe w Edynburgu. Najnowszy spektakl Grubej i Głupiej to „Fidgets” (wrzesień 2026, Komuna Warszawa) – opowiada o życiu z ADHD przez pryzmat relacji bohaterek z ich matkami. W 2025 roku Kowańska i Knapik wróciły do teatru repertuarowego jako duet reżysersko-dramaturgiczny z premierą „Very Ibsen” w Teatrze Współczesnym w Szczecinie, następnie powstał „Very Very Hamlet” w Teatrze Polskim w Poznaniu (kwiecień 2026).

Dominika Knapik

reżyserka, choreografka i performerka. Od 2016 roku rozwija własną praktykę reżyserską, realizując spektakle zarówno w teatrach repertuarowych, jak i w obszarze teatru offowego. W swoich pracach z feministycznym zacięciem łączy teatr dramatyczny, taniec i performans. Interesuje ją tworzenie interdyscyplinarnych form scenicznych, które przekraczają granice gatunków i swobodnie korzystają z narzędzi choreografii, teatru, sztuk wizualnych oraz performansu. Charakterystyczne dla jej języka teatralnego są humor, autoironia, praca z biograficznością oraz poszukiwanie nowych relacji między ciałem, tekstem i obrazem. W latach 2007–2015 współtworzyła kolektyw artystyczny Harakiri Farmers, z którym zrealizowała wiele autorskich interdyscyplinarnych projektów. Wyreżyserowała m.in. „Bang Bang” (Teatr Jaracza w Łodzi, 2016), „Babę-Dziwo” (Teatr Dramatyczny w Wałbrzychu, 2019), monodram choreograficzny „Agon” (Teatr Łąźnia Nowa, 2020) oraz „Tiki i inne zabawy” (Wrocławski Teatr Pantomimy, 2021). W kolejnych latach wyreżyserowała spektakle „VALESKA VALESKA VALESKA” z kolektywem Sticky Fingers Club oraz „HOTEL H****” powstały we współpracy z zespołem HERTZ HAUS. Do jej najnowszych prac należą spektakle „Very Ibsen” (Teatr Współczesny w Szczecinie) i „Very Very Hamlet” (Teatr Polski w Poznaniu), zrealizowane w teatrach repertuarowych z zespołami aktorskimi. Od 2023 roku wraz z Patrycją Kowańską tworzy duet Gruba i Głupia. Gruba i Głupia łączą autobiograficzny performans, choreografię i teatr, tworząc sceniczne sytuacje, w których humor i autoironia są narzędziami krytycznego namysłu nad rzeczywistością. Ich prace konsekwentnie przesuwają granice między tym, co intymne i publiczne, wykorzystując

własną obecność na scenie jako medium artystycznego i politycznego gestu. Wspólnie zrealizowały autorską trylogię „Very” („Very Funny”, „Very Sad”, „Very Cheap”), za którą zostały nominowane do Paszportów Polityki w 2024 roku. Spektakle z cyklu prezentowane były na najważniejszych polskich festiwalach teatralnych, m.in. Boskiej Komedii, Warszawskich Spotkaniach Teatralnych, festiwalu Open'er oraz Fringe Festival w Edynburgu. Za „Very Funny” twórczynie otrzymały Nagrodę Główną oraz Nagrodę Dziennikarzy nurtu SzekspirOFF 27. Festiwalu Szekspirowskiego w Gdańsku. W październiku 2023 roku premierę miał ich kolejny spektakl „Pentezylea. Rekonstrukcja ciała Amazonek”, w którym wraz z Grubą i Głupią udział biorą współczesne Amazonki – kobiety z doświadczeniem choroby raka piersi. Najnowszy spektakl duetu, „Fidgets” (2026), opowiada o ADHD przez pryzmat relacji bohaterek z ich matkami. Jako choreografka współtworzyła spektakle najważniejszych polskich reżyserów i reżyserów teatralnych, od kilku lat intensywnie pracując również na scenach niemieckich. Współpracowała z wieloma instytucjami krajowymi i zagranicznymi, takimi jak m.in.: Narodowy Stary Teatr w Krakowie, Nowy Teatr w Warszawie, Narodowy Teatr w Warszawie, Teatr Łaźnia Nowa w Krakowie, Deutsches Theater w Berlinie, Schaubühne w Berlinie, Thalia Theater w Hamburgu, Schauspielhaus Bochum czy NTM Nationaltheater Mannheim. Laureatka wielu nagród indywidualnych (m.in. Złota Maską za „Leni Riefenstahl. Epizody niepamięci”, Nagroda Prezydenta Miasta Rzeszowa za choreografię do „Portretu damy”, nagroda za choreografię do spektaklu „Baba – Dziwo” w ramach konkursu „Klasyka Żywa 2019”) oraz nagród kolektywnych (Tukan OFF/PPA Wrocław za spektakl „Nie ja”, I Nagroda w Konkursie „Nowe Sytuacje” podczas Festiwalu Malta w 2008 roku za spektakl „keret”). Jej prace reżyserskie oraz spektakle z jej choreografią

prezentowane były na wielu festiwalach, m.in. Boska Komedia (2020 i 2021), Salzburger Festspiele (2022) i Berliner Theatertreffen (2021). W 2015 roku została nominowana za swoje prace choreograficzne do Paszportów Polityki w kategorii „Teatr”.

**Przybądź skupienie
Wątków zebranie
Rzeczy zrobienie
Niektórzy ludzie myślą mniej
Nie znaczy to że mają lżej**

**Zapominanie
Zdania zmienianie, o nie
I rozedgranie
Autoagresja, smutek, wstyd
Jest na to wszystko jeden trik**

**Teraz, zaraz, naraz
Teraz, zaraz, naraz**

**Obiecywanie
I niespełnianie
Więc przepraszanie
Czy jeśli ktoś uderzy psa
Też go tłumaczysz że tak ma**

**Teraz, zaraz, naraz
Teraz, zaraz, naraz**

Patrycja Kowańska, Szymon Lechowicz, Teraz, zaraz, naraz

Czy jestem normalna?

Wydawałoby się, że to dość proste pytanie. Można by je sobie zadawać każdego dnia. Czy mam normalną sylwetkę i normalne wymiary? Czy to normalne, że płaczę przy ludziach? Że nie protestuję, kiedy mój pies liże mnie po twarzy? Że mam bolesne menstruacje? Że uprawiam seks z nieznajomymi? Że czuję lęk w środkach komunikacji miejskiej? Że miewam wzdęcia po posiłku? W życiu zadajemy sobie mnóstwo tego rodzaju pytań. Wpływają one na kształt naszych relacji z innymi. Pomagają też, kiedy szukamy pomocy: pytamy o opinię kogoś z przyjaciół albo korzystamy z porady lekarskiej.

A skoro je sobie zadajemy, to znaczy, że samo wyobrażenie normalności jest niezwykle złożone. Co właściwie mamy na myśli, gdy pytamy, czy jesteśmy normalni? Czasem zastanawiamy się, czy mieścimy się w średniej, a czasem – czy jesteśmy powyżej lub poniżej niej, jeśli taki wynik jest pożądany w społeczeństwie.

[...] Najczęściej jednak, gdy pytamy, czy jesteśmy normalni, w gruncie rzeczy zastanawiamy się, czy jesteśmy tacy jak inni. Czy jestem typową przedstawicielką gatunku ludzkiego? Czy w różnych sytuacjach reaguję podobnie jak inni ludzie? Czy ubieram się i mówię tak jak inni? A gdybym bardziej przypominała inne osoby, czy żyłoby mi się łatwiej? [...]

Choć nieustannie modyfikujemy i rozszerzamy rozumienie tego, co jest normalne, naturalne i pożądane, wielu z nas nigdy nie zastanawia się, czy w ogóle coś takiego istnieje. Zakładamy, że jest jakaś normalność, jakieś niewidoczne prawo natury – nawet jeśli nie do końca pokrywa się z tym, co wpajali nam rodzice czy dziadkowie. [...] Częściowo właśnie ze względu na to, że za słowem „normalność” kryje się skomplikowana sieć znaczeń, tak długo udało mu się nami rządzić. Może ono oznaczać właściwie wszystko. Może odnosić się do tego, co

codzienne, przyziemne i nudne, ale może też być ideałem albo wymogiem. W ostatecznym rozrachunku jednak historia tego pojęcia jasno pokazuje, że normy społeczne nie są odrębnymi bytami, które w cudowny sposób materializują się jako część żywego, oddychającego organizmu społecznego [...]. Normy powstają na gruncie konkretnych ideologii i im właśnie mają służyć.

Sarah Chaney, *Czy ktoś tu jest normalny? Dwieście lat poszukiwania normalnych ludzi (i dlaczego tacy nie istnieją)*, przekład Nika Sztorc, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2024

**Gdy Gregor Samsa
obudził się pewnego
rana z niespokojnych
snów, stwierdził, że
zmienił się w łóżku
w potwornego robaka.
[...] „Co się ze mną
stało?” – myślał.
To nie był sen.**

Franz Kafka, *Przemiana*, przekład Juliusz Kydryński,
Wydawnictwo PIW, Warszawa 1957

Krócej żyją. Częściej ulegają wypadkom i mają urazy ciała. Częściej się rozwodzą. Łatwo wpadają w gniew. Gorzej się odżywiają. Mają kłopoty z pracą. Chorują na otyłość, nadciśnienie, depresję. Popadają w uzależnienia. Mają kłopoty finansowe.

Ale też są kreatywni, myślą nieszablonowo. Lubią zmiany, kochają być w ruchu. Są ludźmi, którzy pod presją, w kryzysie działają skutecznie i bez zawahania.

Niektórzy cechują się wysokim poziomem energii i spontanicznością. Inni mają bardzo mało energii. Jedni brylują w towarzystwie i zawsze wprowadzają radosną atmosferę. Drudzy wolą trzymać się z boku.

Osoby z ADHD. Są bardzo różne.

Łączy je to, że prędzej czy później ADHD wystawia im rachunek. Zdrowotny, finansowy, edukacyjny, zawodowy, towarzyski czy w sferze miłości. Pogląd, że ADHD to same plusy, nie jest zgodny z aktualną wiedzą, bo jeśli nie występują trudności wynikające z objawów przynajmniej w dwóch dziedzinach życia, nie ma podstaw do postawienia rozpoznania.

Aneta Pawłowska-Krać, *Milion myśli naraz. O dorosłych z ADHD*, Wydawnictwo Czarne, Wołowiec 2026



Jakby ci oszalały kot zapieprzał po klawiaturze komputera i włączał przypadkowe strony, kanały, dźwięki. Wszystkie te programy, filmiki, linki czy zdjęcia, cały ten bajzel, który gromadzisz na pulpicie. Albo jakbyś miała w głowie radio, gdzie kilka stacji idzie naraz, w różnych językach: facet z BBC, koncert świąteczny z Wiednia, debata o bardzo ważnych społecznie sprawach, jest muzyka i publicystyka, śniadaniówka i kreskówka, raz, dwa, trzy, cztery, maszeruje Huckleberry. Wszystko jest sześć razy szybciej niż w życiu, a i tak sprzątając, gotujesz, karmisz niemowlę, tłumaczysz fizykę i rozmawiasz przez telefon, nie rozumiejąc, dlaczego inni tak nie mają. A potem padasz na pysk. Zасыpiasz na stojąco między przystankami, wycina cię, kiedy gotujesz zupę i włącza się alarm przeciwpożarowy. Raz mówisz szybko, raz wolno, łapiesz adehadowy wajb, przerywasz innym w pół zdania, a potem zaliczasz zjazd, zapominasz języka w gębie i musisz się schować. Kończą ci się baterie do życia, z kubeczka zaczyna się wylewać. Leżysz wtedy godzinami, nie możesz wstać i zaczynasz myśleć, że już nie chcesz wstać nigdy więcej. Czytasz o tym, jak się usypia zwierzęta, artykuły o eutanazji, szukasz stron, gdzie jest milion sposobów na to, by już nigdy nie musieć się ubierać, wychodzić, robić tych wszystkich rzeczy, których się boisz i których nie rozumiesz, bo są pomiędzy, w niuansach, których nie czytasz. Próbujesz sobie zrobić kuku – albo nie próbujesz i znów wstajesz. Podobno kiedy po diagnozie ADHD przestajesz się kamuflować, pojawiają się cechy autystyczne. Ja tak miałam.

Katarzyna Kachel, *Atypowa głowa. Moje życie w spektrum. Rozmowy o neuroróżnorodności*, Wydawnictwo Filia, Poznań 2025

**Jak nie mieścisz się
w targecie, jesteś
w błękicie oceanu. Jeśli
jednak okazuje się, że całe
twoje życie nie dopasowało
się do aktualnych
wymogów społecznych
i zbiorowych pragnień,
jest wielkie zagrożenie,
że bez asekuracji możesz
się w tym społecznym
oceanie utopić.**

Katarzyna Gryga, *Suka*, Wydawnictwo Studio Emka, Warszawa 2013

Gdy chcemy wytłumaczyć, czym jest ADHD, często porównujemy osoby mające owo zaburzenie z tymi, które go nie mają. Sięgamy wtedy po określenia takie jak „odbiegający od normy” czy „normalny”. Ale co tak naprawdę oznaczają te sformułowania?

Ludzie chętnie opisują różne zjawiska, posługując się wyrażeniami takimi jak „naturalny – nienaturalny”, „normalny – nienormalny”, „odbiegający od normy – w granicach normy”. Mówimy o normalnej objętości opadów i normalnym zachowaniu, w domyśle łącząc „normalne” z tym, co „naturalne”. W ten sposób dajemy wyraz naszym oczekiwaniom opierającym się mniej lub bardziej na statystycznym doświadczeniu. „Normalne opady” w czerwcu odpowiadają średniej pomiarów dokonanych w tym samym miesiącu w ciągu wielu lat. Różnice w ilości opadów w danym roku, które tylko nieznacznie odbiegają od średniej, są uznawane za znajdujące się w granicach normy. Innymi słowy, „normalne” jest to, co stanowi matematyczną średnią.

Wszystko wykraczające poza ramy tego, co uważamy za normalne, nazywamy odchyleniem. Ale to, w jaki sposób jako ludzie postrzegamy i traktujemy zjawiska odbiegające od normy, może się zasadniczo różnić. Duże odchylenia skutkujące na przykład tym, że ktoś pięknie śpiewa, potrafi niezwykle szybko chodzić na nartach lub osiąga świetne wyniki w nauce, nazywa się talentem. Talent jest z reguły doceniany i wkładamy duży wysiłek w to, żeby mógł się rozwijać, często kosztem szkoły lub kontaktów z rówieśnikami. Innego rodzaju odchylenia, polegające na przykład na tym, że ktoś jest zamknięty w sobie, ma trudności z literowaniem, nie potrafi spokojnie usiedzieć na miejscu lub wykazać się niezwykle wyobraźnią, określa się często jako zachowanie odbiegające od normy albo trudności w nauczaniu. W takiej sytuacji należy sięgnąć po odpowiednie środki, aby

zaradzić problemowi i przywrócić funkcjonowanie w ramach przyjętej normy.

Nie przychodzi nam jednak na myśl, że środki te mogą mieć negatywne skutki. [...]

Jako ludzie znacznie różnimy się od siebie pod względem wyglądu i wzrostu, zdolności muzycznych i matematycznych, zapotrzebowania na sen i tego, w jaki sposób nasza wątroba oczyszcza ciało z toksyn, ale jeśli nie mamy takiej świadomości, istnieje ryzyko, że uznamy to, jacy jesteśmy i w jaki sposób żyjemy, za jedyny wyznacznik normalności. W konsekwencji łatwo można przejść do pojmowania ADHD jako dysfunkcji spowodowanej stanem chorobowym. Należałoby tylko zadać przy tym bardzo ważne pytanie: Dysfunkcji w porównaniu z czym?

Nietrudno zrozumieć, dlaczego nieuwaga i hiperaktywność mogą mieć poważne konsekwencje. Kto chce dobrze sobie radzić w dzisiejszym świecie, musi posiadać zdolność do uczenia się rzeczy, które niekoniecznie go interesują, i do dostosowania się do systemów, w których nie dostrzega sensu. Motywacja, koncentracja i zdyscyplinowanie są podstawą sukcesu. Impulsywność i hiperaktywność oraz inne typowe dla ADHD cechy są natomiast przeszkodą, choćbyśmy nie wiem jak mocno wierzyli w to, że podatność na czynniki zewnętrzne w niektórych sytuacjach może stanowić podłoże kreatywności. Gdy masz ADHD, dopuszczasz do siebie całą masę bodźców, które prowadzą do powstania najbardziej niezwykłych skojarzeń, a te z kolei mogą stać się źródłem fantastycznych pomysłów. Umysł osoby z ADHD ma w dodatku tę niezwykłą właściwość, że jednocześnie widzi szerszy kontekst oraz drobne szczegóły, które nie są ze sobą bezpośrednio powiązane. Weźmy pod uwagę to, co z dzisiejszej perspektywy nazwalibyśmy rozkojarzeniem i nieuwagą, a co w praktyce jest tą samą umiejętnością, która przez tysiące lat czyniła

z pewnych osób wyjątkowo dobrych myśliwych i strażników. Gdy taki bystrooki osobnik rejestrował najmniejsze poruszenie na horyzoncie, komunikował reszcie grupy, że w pobliżu znajduje się zwierzyna łowna albo że do osady zbliżają się dra-
pieżniki lub wrogowie. Taki myśliwski zmysł często wyznaczał granicę między głodem a sytością, między życiem a śmiercią. Stąd umysł z ADHD nierzadko opisuje się jako „idealny mózg łowcy”.

Osoby z ADHD potrafią zauważyć nawet najmniejsze zmiany w otoczeniu, co nieraz przynosi korzyści, ale często po-
trafi też być wyczerpujące. Nasi prymitywni przodkowie rzadko doświadczali gwałtownych zmian otoczenia. W naszych czasach jednak zmiany te następują właściwie nieprzerwanie – w pełnych zamieszania klasach szkolnych, w ruchliwych miejscach pracy, pośród hałaśliwego ruchu ulicznego i chaosu bodźców wzrokowych. Wszechobecność tych nieustających zmian otoczenia sprawia, że „mózg łowcy” staje się obciążeniem dla osób z ADHD. Bez przerwy coś nas dekoncentruje. W takich chwilach trudno nam dotrzymać światu tempa.

Kristin Leer, *Mózg łowcy i inne supermoce*, przekład Małgorzata Rost,
Wydawnictwo Znak Literanova, Kraków 2022

**Nasza placówka specjalizuje się
w ćwiczeniach korekcyjnych, korygujących
wady osobistej postawy. Baczna
dyrygentura codziennych czynności
zapewnia korzystne warunki do
rozwoju odpowiedniego toku myślenia.
W prawidłowo działającym układzie
każda czynność pozostawia miejsce dla
następnej.**

**Korekcja zaczyna się od powtórzenia.
Regularność to forma troski.
Punktualność to forma miłości.**

**Pamiętaj: mózg jest mięśniem nawyku.
Zadaniem Ośrodka Koncentracji jest
wprowadzanie stałego, wewnętrznego
metrum, w którym melodia rutyny może
spokojnie wybrzmiewać.**

Patrycja Kowańska, Teraz, zaraz, naraz

Wrażliwość na odrzucenie jest jednym z najtrudniejszych objawów dla osób z ADHD, chociaż w klasyfikacjach diagnostycznych (amerykańskiej DSM-5 i międzynarodowej ICD-11) nie jest uznawana za kryterium diagnostyczne i jeszcze do niedawna nie było na nią miejsca w gabinecie lekarskim. Wrażliwość na odrzucenie jest związana z intensywną reakcją emocjonalną na odrzucenie, krytykę lub brak akceptacji ze strony innych osób. Nie ma znaczenia, czy odrzucenie jest realne, czy wyobrażone, dlatego że niektóre osoby z ADHD nawet drobne sygnały odrzucenia mogą interpretować jako potwierdzenie swojej niekompetencji i braku akceptacji środowiska. W efekcie mogą unikać sytuacji społecznych, wycofywać się z relacji i reagować emocjonalnie nawet na drobną krytykę.

W kontekście ADHD drażliwość na odrzucenie jest bardzo ważna, ponieważ osoby z tym zaburzeniem często zmagają się z trudnościami w zakresie funkcjonowania społecznego. Problemy z utrzymaniem relacji romantycznych czy przyjacielskich, impulsywność, trudności w kontrolowaniu emocji i niska samoocena mogą potęgować poczucie odrzucenia i braku przynależności.

Iwona Tarnowska-Ciosek, Jarosław Jóźwiak, *A co, jeśli ADHD jest wynikiem deficytu życzliwości?*, w: *A co, jeśli ADHD jest wynikiem deficytu życzliwości?* – Charaktery – magazyn psychologiczny

Czym są „momenty AHA”?

Diagnoza neuroróżnorodności w dorosłym życiu to przełom w codziennym funkcjonowaniu większości osób. Nagle w dotychczasowym, poukładanym według określonego porządku świecie otwierają się drzwi, a za nimi objawia się biblioteka książek zakurzonych, tylko czekających, abyś je odkrył po latach. Każda z tych książek opowiada historię, która była w twoim życiu obecna od zawsze, ale której do tej pory nie potrafiłeś przeczytać. To historie o twoich reakcjach, trudnościach i sukcesach, które wcześniej wydawały się chaotyczne, przypadkowe, pozbawione głębszego znaczenia. Diagnoza pozwala wziąć je do ręki, odczytać na nowo i dostrzec, że to, co uważałeś za wadę lub problem, może być elementem szerszego obrazu: twojego wyjątkowego istnienia.

Jeżeli posiadasz już diagnozę, przyjrzyj się pierwszym chwilom po niej. Ile razy w głowie pojawiały się myśli: „Aha, czyli o to chodziło!” czy „Okej, to teraz już rozumiem...”. To są właśnie momenty AHA. To chwile, kiedy układanka zaczyna się składać w całość, a fragmenty, które wcześniej nie pasowały, nagle znajdują swoje miejsce. Zasilanie w postaci nowych danych sprawia, że wiele lat przeżytych z błędnym przekonaniem, które umacniało się podsycane opiniami innych i własnym krytycznym myśleniem, zyskuje nowy wymiar. Dawne przekonania stają się niczym głosy w twojej głowie, które przez lata powtarzały ci: „nie nadajesz się”, „nie starasz się wystarczająco”, „to wszystko twoja wina”. Każde z tych zdań zostawiało ślad – pogłębiało wewnętrzny konflikt i oddalało cię od akceptacji siebie. Jednak teraz, z nową wiedzą, zaczynasz widzieć, że te głosy były fałszywe.

Diagnoza neuroróżnorodności przynosi inną narrację. Otwiera przestrzeń dla zrozumienia, że to, co przez lata postrzegałeś jako swoje słabości, wynikało z twojego unikalnego

sposobu funkcjonowania, który po prostu nie wpisywał się w standardowe schematy. To odkrycie bywa bolesne – z jednej strony przynosi ulgę, bo zdejmuje ciężar winy, a z drugiej każe zmierzyć się z tym, ile lat spędziłeś, wierząc w coś, co nigdy nie było prawdą. To właśnie dlatego momenty AHA są tak transformujące – pozwalają odrzucić to, co nas ogranicza i zacząć na nowo budować swoje życie, tym razem na fundamentach zrozumienia i akceptacji.

Momenty AHA to oprócz identyfikacji mechanizmów swojego działania czas na odkrywanie nowych możliwości. Możesz zacząć dostrzegać, że wiele z twoich trudności wynikało z niedopasowania metod pracy czy środowiska do twojego sposobu funkcjonowania, a nie – jak do tej pory sądziłeś – z twoich słabych stron. Zachęcam do tego, żeby wiedzę po diagnozie potraktować jako szansę na poszukiwanie rozwiązań, które będą lepiej dopasowane do twoich potrzeb.

Kaja Tomczyk, *Neuroróżnorodny umysł. Jak odnaleźć siebie po diagnozie ADHD i spektrum autyzmu*, Wydawnictwo Mando, Kraków 2025

Chodzi o wstyd. Ten sam wstyd, który towarzyszył mi przez całe życie, dopóki w wieku trzydziestu sześciu lat nie otrzymałam diagnozy ADHD. Niedługo później stałam się częścią wspaniałej internetowej społeczności tworzonej przez ludzi podobnych do mnie. Pamiętam, jak obejrzałam na TikToku filmik zatytułowany *Objawy ADHD*, jeszcze zanim dowiedziałam się, że sama mam ADHD. Rozpłakałam się wtedy, bo po raz pierwszy w życiu przekonałam się, że istnieją ludzie, których wewnętrzny monolog przypomina mój i którzy tak samo jak ja zmagają się z rzeczywistością. Do tej pory pamiętam słowa, które przysły mi wtedy do głowy: *O mój Boże, nie tylko ja tak mam.*

Dorastanie z niezdiagnozowanym ADHD sprawiło, że przez wiele lat czułam się popsuta. Byłam ciągle rozdarta między desperacką potrzebą zrealizowania potencjału „utalentowanego dziecka” a nieustającym zawstydzaniem wynikającym z faktu, że nie potrafiłam pościelić łóżka, pozmywać naczyń czy zadbać o swoje finanse. Kiedy przez całe lata czujecie się jak porażka wszech czasów, wasza samoocena zaczyna szorować brzuchem po dnie. Pojawia się poczucie rozpacz, bo bez względu na to, jak bardzo się staracie, nie potraficie ułożyć sobie życia. Czujecie się osądzani przez rodzinę, jesteście czarną owcą, nieudacznikiem, ofermą, która zawsze odpuszcza, zawsze się spóźnia i której nigdy nic się nie udaje. Zaczynacie się wstydzić samych siebie. Domyślacie się, jak żyją ludzie, którzy wstydzą się samych siebie? Mała odpowiedź: niebezpiecznie. Alkohol, narkotyki, seks, zakupy. Wszystko, żeby tylko uniknąć bólu związanego z byciem sobą. Taka pogoń za przyjemnością, choć daje chwilową ulgę, prowadzi do jeszcze mroczniejszych miejsc. Mogę teraz dzielić się z innymi jasnymi momentami mojego życia, ponieważ jakoś udało mi się przejść przez te naprawdę straszne. Te chwile nigdy nie zostaną upublicznione w internecie, bo były zbyt

trudne – walczyłam wtedy, żeby przetrwać. Pamiętam, jak siedziałam w smolście ciemnym mieszkaniu, bo odcięto mi prąd za niepłacenie rachunków, otoczona pustymi butelkami po alkoholu, który traktowałam niczym dostępny bez recepty lek przeciwlękowy. Pragnęłam wówczas tylko, żeby mój ból wreszcie ustał.

Tworzenie treści i docieranie z nimi do ludzi, którzy zmagają się z problemami, z jakimi i ja się kiedyś zmagalam, to niesamowity przywilej. Wiem, że jestem szczęściarą – przeszłam terapię, nie piję i mam fantastycznego partnera. [...] Wiem, przez co przechodzą osoby z ADHD, często zupełnie same, pozbawione jakiegokolwiek wsparcia. Wiem, jak silny wstyd mogą odczuwać, nie mając diagnozy, która pozwoliłaby im zrozumieć ich zachowanie. Wiem, jaką ulgę może przynieść obejrzenie trzydziestosekundowego filmiku na TikToku i jak to jest po raz pierwszy od trzydziestu lat oddychać pełną piersią, bo *O mój Boże, nie tylko ja tak mam*.

Richard Pink, Roxanne Emery, *Brudne pranie. ADHD u dorosłych i jak sobie z nim radzić*, przekład Katarzyna Dudzik, Wydawnictwo Insignis Media, Kraków 2023



Zamiast zaakceptować siebie jako osobę ciekawską, pełną pasji i dociekliwą, miałam poczucie odmienności i osamotnienia. Powoli dostosowywałam zachowania i gesty do tych, które obserwowałam wokół siebie, oraz komunikatów, które do mnie docierały – nie zadawałam zbyt wielu osobistych pytań, nie mówiłam za dużo, nie wygłaszałam długich monologów na tematy filozoficzne.

Jenara Nerenberg, *Neuroróżnorodne. Jak żyć w świecie skrojonym nie na naszą miarę*, przekład Katarzyna Byłków, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa 2022

Czy ADHD to choroba, stan czy nowy kanał TV?

ADHD przeszło przez tak wiele różnych definicji, że po usłyszeniu ich wszystkich możesz zapytać: „Czy można w ogóle utworzyć prawdziwą definicję?”. Definicje te wahały się od „minimalnego uszkodzenia mózgu” do „reakcji hiperkinetycznej w dzieciństwie lub okresie dojrzewania”. Na przełomie XX wieku lekarze tacy jak brytyjski pediatra Sir George Frederick Still (1902) opisywali dzieci z objawami podobnymi do ADHD jako posiadające „defekt moralny”. Później uważano, że dzieci te doznały uszkodzenia mózgu. W latach sześćdziesiątych XX wieku zaczęto myśleć o tym zaburzeniu jako o zespole behawioralnym o podłożu biologicznym. Pod koniec lat siedemdziesiątych klinicyści zaczęli koncentrować się na możliwości, że nie tylko dzieci, ale także dorośli mogą mieć ADHD, a w latach osiemdziesiątych nacisk ten przesunął się z nadpobudliwości na deficyty uwagi (Lange i in., 2010). Zaburzenie to jest obecnie często określane jako zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), choć wiele osób upraszcza terminologię, nazywając je zaburzeniem deficytu uwagi (ADD). Każde z tych określeń jest dopuszczalne.

Tak jak eksperci zmagali się z terminologią, tak też próbowali rozróżnić, czy ADHD jest neurobiologicznym zaburzeniem pracy mózgu, chorobą czy przypadłością. W badaniu opublikowanym w „Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences” (Courvoisie i in., 2004) stwierdza się, że istnieją rzeczywiste różnice chemiczne między mózgiem z ADHD a mózgiem bez ADHD. Tak więc to, czy jest to zaburzenie, choroba czy przypadłość, jest kwestią nomenklatury, ale ważne jest, aby wiedzieć, że każda osoba z ADHD jest indywidualnością z mocnymi stronami i trudnościami. Żadne dwie osoby z ADHD nie mają dokładnie takich samych objawów. Niektórzy, próbując „zaprzyjaźnić się” z ADHD,

opisują je jako „dar”, ale nie ma żadnych solidnych badań, które by potwierdziły prawdziwość takiego postrzegania, a opinie specjalistów są mieszane. Dr Russell Barkley (2010) odrzuca pogląd, że ADHD jest darem lub że „predysponuje do czegokolwiek pozytywnego w życiu człowieka”. Ekspert w dziedzinie ADHD dr Edward (Ned) Hallowell sugeruje w swoim biogramie na stronie internetowej, że ADHD jest raczej „darem, który trudno rozpakować” i skłania się ku postrzeganiu ADHD jako stanu, który można okiełznać, aby prawdziwe zdolności, kreatywność i talenty mogły zabłysnąć.

Jedną z umiejętności lub darów, które często się ujawniają, jest myślenie nieszablonowe. Wielu z nas, pracujących w obszarze ADHD, zauważa, że duża liczba naszych klientów robi to naturalnie. Nie oznacza to jednak, że zdolność do nieszablonowego myślenia lub ADHD jest zawsze zaletą. Często przeszkadza w wyrażaniu kreatywności. W przypadku Alex ADHD przeszkodziło jej w osiągnięciu sukcesu w karierze muzycznej. Jej marzenie o założeniu własnego zespołu i pisaniu oryginalnych piosenek zniknęło. Po prostu nie mogła dogadać się z innymi ani nie mogła dokończyć tego, co zaczęła, gdy próbowała napisać nową melodię.

W miarę jak naukowcy próbują dowiedzieć się, czym dokładnie jest ADHD, staje się jasne, że „deficyt uwagi/zaburzenie nadpobudliwości psychoruchowej” jest w rzeczywistości błędną nazwą, ponieważ nie występuje deficyt uwagi, ale raczej niezdolność do jej kontrolowania. Możesz nie mieć cierpliwości do wypełniania dokumentów przez więcej niż dziesięć minut, ale możesz przeglądać internet – czytaj skupiać się na nim – przez dwie godziny, ponieważ wzbudza on twoje zainteresowanie. Niektórzy żartobliwie nazywają to nawet zaburzeniem nadwyżki uwagi ze względu na to, jak szybko możesz przenosić swoją uwagę z jednej rzeczy na drugą w zależności od tego, co cię interesuje lub rozprasza. Uwaga może

być rozbita, rozproszona lub skupiona, ale rzadko znajduje się w stanie „pomiędzy”.

Moje osobiste i zawodowe poglądy na temat tego, czym jest ADHD, mieszczą się gdzieś pomiędzy definicjami dr. Barkleya i dr. Hallowella.

ADHD może być zaburzeniem upośledzającym, ale przy odpowiednim leczeniu wiele osób może odkryć swoje mocne strony i rozwinąć skrzydła. Kluczem jest uzyskanie odpowiedniej pomocy.

Jeśli nie zostałeś jeszcze zdiagnozowany, być może temat zainteresuje cię wystarczająco, aby wziąć udział w przeprowadzeniu profesjonalnej oceny. W takim przypadku możesz zastanawiać się, co zrobić w pierwszej kolejności. Moja rada jest taka, aby zacząć od wizyty u lekarza pierwszego kontaktu lub innego pracownika służby zdrowia, tak aby mógł on przeprowadzić pełne badanie fizykalne. Upewnij się również, że za twoje objawy nie są odpowiedzialne przyczyny fizyczne, takie jak niedoczynność lub nadczynność tarczycy, alergie lub zaburzenia snu.

Jeśli otrzymasz zgodę lekarską, nadszedł czas na przeprowadzenie oceny pod kątem ADHD. Ponieważ ADHD u dorosłych niestety nadal nie jest dobrze rozumiane przez wielu klinicystów, korzystne jest znalezienie kogoś (psychiatry, psychologa, neurologa lub innego specjalisty zdrowia psychicznego) mającego wiedzę na temat ADHD u dorosłych i doświadczenie w jego diagnozowaniu. Zbyt wielu dorosłych, zwłaszcza kobiet, jest błędnie diagnozowanych jako cierpiące na depresję, ponieważ wiele z jej objawów pokrywa się z ADHD – przy czym możesz mieć depresję jako dodatek do ADHD, ponieważ twoja codzienność była wypełniona chaosem, słabymi wynikami i niską samooceną z powodu powtarzających się niepowodzeń w niektórych obszarach twojego życia. Ponieważ ADHD rzadko występuje samodzielnie, istnieje

duże prawdopodobieństwo, że możesz mieć współistniejące schorzenie, takie jak depresja, zaburzenia lękowe lub zachowania nałogowe, którymi również należy się zająć. Dlatego warto znaleźć profesjonalistę mogącego uporządkować te kwestie.

Leczenie ADHD u dorosłych zazwyczaj obejmuje leki (jeśli są zalecane), doradztwo, edukację, wsparcie (na przykład zaleca się uczestniczenie w grupach wsparcia) i coaching ADHD. Coaching ADHD obejmuje pracę nad pragmatycznymi umiejętnościami życiowymi, które są upośledzone przez ADHD. Trener ADHD pracuje z tobą nad zarządzaniem czasem, organizowaniem i prokrastynacją oraz pomaga ci pozbyć się starych nawyków i nauczyć nowych, zdrowszych i skuteczniejszych strategii w tych obszarach. Informacje i zasoby dotyczące wszystkich tych opcji powinnaś uzyskać od swojego lekarza.

Dzięki diagnozie, leczeniu i czytaniu książek takich jak ta zaczniesz rozumieć, dlaczego zmagasz się z wieloma obszarami swojego życia. Na przykład jedną z najczęstszych skarg, jakie słyszę od kobiet z ADHD, jest ich walka z bałaganem. Nie jest to jednak wada charakteru, zaburzenie osobowości czy słabość. To po prostu wynik tego, w jaki sposób skonstruowany jest twój mózg.

Terry Matlen, *Królowa rozproszeń. Jak porządkować życiowy chaos. Poradnik dla kobiet z ADHD*, przekład Karolina Socha-Duśko, Wydawnictwo MANDO, Kraków 2024

– On musi zniknąć – zawołała siostra – to jest jedyny sposób, ojcze. Musisz tylko pozbyć się wszelkiej myśli o tym, że to jest Gregor. Naszym nieszczęściem jest właśnie, że wierzyliśmy w to tak długo. Ale jakżeby to mógł być Gregor? Gdyby to był Gregor, od dawna by już zrozumiał, że współżycie ludzi z takim stworem jest niemożliwe, i odszedłby dobrowolnie.

Franz Kafka, *Przemiana*, przekład Juliusz Kydryński, Wydawnictwo PIW, Warszawa 1957

Jak szukać pomocy

Do myśli, że możemy mieć ADHD, dochodzimy różnymi drogami. Niektórzy z nas zaczynają szukać pomocy, gdy ich dzieci otrzymują diagnozę. Inni natrafiają w sieci na opisy, które rezonują z ich doświadczeniem. Jeszcze inni obserwują znajomych, którzy są do nich bardzo podobni i mają diagnozę ADHD. Część z nas otrzymuje sugestie od specjalistów, a jeszcze inni dochodzą do autodiagnozy dzięki książkom.

ADHD to jednak zespół neurorozwojowych zaburzeń psychicznych wpisany w Międzynarodową Klasyfikację Chorób ICD-10 i by o nim mówić, potrzebna jest diagnoza, której nie możemy postawić sami. Musimy też oddzielić ADHD od zaburzeń osobowości, nastroju, zaburzeń psychotycznych, PTSD – a także, chociaż bywa to trudne, spektrum autyzmu. W tym celu potrzebne są badania i testy. W przypadku ADHD najczęściej jest to DIVA-5, czasami test MOXO, który nie jest obligatoryjny do postawienia diagnozy. DIVE wypełnia się długo, zwykle dwie, trzy godziny, a więc trwa to kilka wizyt. Test można wypełnić z psychoterapeut(k)ą, któr(y/a) ma wiedzę o ADHD, a później udać się z takim wspólnie uzupełnionym testem do psychiatry. [...]

Kiedy i gdzie na terapię?

Jeśli odczuwasz długotrwały smutek, masz powtarzające się problemy z funkcjonowaniem lub nie możesz znaleźć równowagi, rozważ skorzystanie z terapii. Warto poszukać psychoterapeutów specjalizujących się w ADHD. [...] Poszukaj opinii na ich temat – polecam grupy o ADHD dla dorosłych, które znajdziesz na Facebooku. Sieć sojusznicza jest bardzo rozbudowana, ludzie tworzą katalogi specjalistów przyjmujących w różnych zakątkach kraju. [...] Pamiętaj, że pomoc specjalisty

może być nieoceniona w trudnych momentach życia i jeśli tylko możesz sobie na to pozwolić, nie walcz samotnie.

Kiedy i gdzie po diagnozę?

Jeśli podejrzewasz, że możesz mieć ADHD, warto skonsultować się z psychoterapeutą. W trakcie spotkania możecie razem wypełnić odpowiednie testy. Jeśli wyniki będą wskazywały na ADHD, powinieneś udać się z nimi do psychiatry. To lekarz psychiatra ma kompetencje do określenia, czy potrzebujesz leków. Może okazać się, że nie otrzymasz leków na ADHD, a jedynie na depresję.

Bez względu na wyniki nie rezygnuj z poszukiwania pomocy. Nie eksperymentuj też samodzielnie z lekami i nie wycofuj się z procesu diagnostycznego. Pamiętaj, że robisz to dla siebie. Wizyta u psychiatry nie jest tania i to jej największy minus. Jeśli nie możesz skorzystać z pomocy w ramach prywatnej opieki zdrowotnej, sięgnij po pomoc bezpłatną. Na przykład w Fundacji Itaka działa Antydepresyjny Telefon Zaufania (tel. 22 484 88 01), gdzie pracują specjaliści i specjaliстки mający wiedzę o ADHD i depresji. [...]

Kiedy i gdzie na coaching?

Jednym z dostępnych narzędzi wsparcia dla osób z ADHD jest psychoedukacja. Zwykle ma formę terapii grupowej, co pozwala na wymianę doświadczeń i wzajemne wsparcie. Aby znaleźć odpowiedniego specjalistę, wystarczy wpisać w sieci hasło „terapia grupowa ADHD”, a następnie sprawdzić nazwiska psychoterapeutów, które się pojawiają, w kontekście grup ADHD.

Coraz większą popularność w Polsce zyskuje coaching, który przynosi szybsze efekty i skupia się na wprowadzaniu

w życie konkretnych rozwiązań. Coaching nie koncentruje się na poszukiwaniu siebie, co jest niezbędnym elementem terapii, ale na nauce panowania nad prokrastynacją, złymi myślami, problemami z planowaniem. W trakcie sesji z coachem osoba z ADHD ma okazję nauczyć się praktycznych umiejętności, które pomogą jej lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami.

I pamiętaj. Nie jesteś sam/a. My też mamy ADHD i jesteśmy razem tym rollercoasterem.

Aneta Korycińska, *Radio w mojej głowie. Opowieści o ADHD*, Wydawnictwo Prószyński Media Sp. z o. o., Warszawa 2024



ADHD to zaburzenie, które kojarzy się głównie z negatywnymi cechami. Wiele osób traktuje ADHD jak wielką przeszkodę, które utrudnia zdolność do normalnego wykonywania codziennych czynności. Jednak abstrahując od pesymistycznych opinii, ADHD ma swoje mocne strony, które zasługują na ich podkreślenie. U wielu pacjentów [...] da się zauważyć, że to bardzo otwarte, empatyczne i kreatywne osoby. Nie należy wstydzić się swojego ADHD i specyficznego poczucia humoru, pasji i nieszablonowego myślenia. To może stać się naszym najcenniejszym atutem. Jakie jeszcze są zalety ADHD?

Kreatywność

To chyba najbardziej odznaczająca się cecha osób z ADHD. Osobie dotkniętej tym zaburzeniem może dać odmienne spojrzenie na życie, podejście do zadań i sytuacji. Często dorośli z ADHD są niezwykle twórczy, o artystycznej duszy, potrafiący wymyślać nowe idee i technologie. Badania wykazują związek ADHD z zadaniami myślenia dywergencyjnego — czyli zdolnościami do generowania wielu rozwiązań problemu. Wynika to z faktu, że nieuważność, która występuje częściej u osób dotkniętych tym zaburzeniem, w dużej mierze prowadzi do błędzenia myślami, tj. odrywania się myśli od danej czynności lub środowiska. Takie dryfowanie może być źródłem nowych, użytecznych i kreatywnych pomysłów.

Intensywna koncentracja

Choć może się to wydawać sprzeczne, osoby z ADHD posiadają umiejętność intensywnego skupienia uwagi, tzw. hiperfocus. Jest to doświadczenie głębokiej i intensywnej koncentracji u niektórych osób z ADHD. Odpowiednio przekazana uwaga i energia w swojej pracy, pozwala wykonać zadania

bardziej efektywnie. ADHD nie tyle jest deficytem uwagi, ile raczej problemem z regulowaniem koncentracji uwagi na danych zadaniach. Tak więc, podczas gdy prozaiczne zadania mogą wiązać się z utrudnionym skupieniem, inne mogą być całkowicie pochłaniające. Zdaniem badaczy wielu znanych naukowców, pisarzy i artystów ma ADHD. Ich galopujące kariery nie wzięły się znikąd, ponieważ dzięki ADHD byli w stanie skupić się na tym, co robią przez wiele godzin.

Nieskończone pokłady energii

Wśród korzyści z ADHD można wymienić również... nadaktywność, która odpowiednio wykorzystana może się okazać cennym atutem. Osoby z ADHD mogą pójść w miejsca i odkryć wiele nowości, których bardziej spokojna osoba nie weźmie pod uwagę. Eksplorowanie poza utartymi szlakami jest często najgłębsze i pozwalające na świadomą obserwację. Ponadto wysoka aktywność może stanowić prawdziwą siłę napędową do osiągania dobrych wyników w szkole czy pracy, a także jest wartościową cechą dla osób uprawiających sport. Wytrwałość i determinacja na tym polu może zaowocować w przyszłości wieloma sukcesami.

Spontaniczność i rozwiązywanie problemów

Niektórzy dorośli z ADHD zamieniają impulsywność w spontaniczność. Mogą być duszą towarzystwa lub mogą być bardziej otwarci i chętni do próbowania nowych rzeczy. Świetnie działają w sytuacjach, kiedy misternie ustalony plan na skutek jakichś zdarzeń losowych wali się w gruzy. Jest to mało znany fakt, ale ludzie z zdiagnozowanym ADHD lepiej radzą sobie z niepowodzeniami, wymyślając nowe strategie i starają się być lepsi niż w przeszłości. Ich celem jest często

wyciągnięcie wniosków z porażek i nie zważając na przeszkody, idą dalej.

Charyzma

Charyzma to kolejna z wielu korzyści z ADHD. Zdiagnozowane osoby mogą być twórcze i zabawne, i zarażające innych swoją dobrą energią. Ich specyficzne poczucie humoru obrazuje światu, że dążenie do doskonałości jest nudne, nieciekawe i nierealne. Wiele osób z ADHD mierzy się z wieloma wyzwaniami, uczą się najlepszych sposobów radzenia sobie z objawami i rozwijają przy okazji poczucie własnej wartości. Część osób z ADHD może także zamienić nadmierną gadatliwość w swoją mocną stronę — wymyślanie nowych tematów dyskusji, prowadzenie konferencji czy wygłaszanie przemówień. Potrafią również wykorzystywać humor, aby radzić sobie w trudnych sytuacjach, redukować stres i wzmacniać więzi. [...]

Współczucie

ADHD może przynieść jeszcze inną, dobrą cechę. Osoby dotknięte tym zaburzeniem mogą być bardziej współczujące — doświadczają świata w wyjątkowy sposób, co może sprawić, że są w stanie bardziej akceptować różnice w sobie i innych. Zasadniczo osoby z ADHD dbają o innych ludzi. Chcą, aby inni byli wokół nich szczęśliwi, dlatego często okazują swoje wsparcie na wielu możliwych polach. Często z uwagi na dobro innych wykazują się także ponadprzeciętną szczerością i nie mają problemu, żeby powiedzieć, że ktoś się myli lub postępuje niewłaściwie. Wszystko po to, aby chronić najważniejsze dla nich osoby.

Multitasking

Chociaż istnieją teorie, które mówią, że wielozadaniowość może być nieskuteczna, część osób z ADHD rozwija się i jest bardziej produktywna, gdy robi więcej niż jedną rzecz na raz. Zdolność do robienia wielu rzeczy w jednym czasie może stać się specjalnością u dorosłych z ADHD. Mózg ADHD potrafi swobodnie przeskakiwać z jednej rzeczy do drugiej, więc jeśli okaże się, że jesteś w stanie rozmawiać przez telefon, podczas pisania maila i oglądania serialu, to zdecydowanie wiesz, czym jest multitasking.

Nowości

Osoby z ADHD zdecydowanie nie lubią się nudzić i dlatego podejmują nowe aktywności, aby zachować świeżość w swoim życiu. Poszukują nowych doświadczeń, cieszą się uczeniem nowych rzeczy, jak również dążą do sytuacji, które są stymulujące i dla nich ekscytujące. Wykorzystanie swojego zapалу do różnorodnych aktywności sprawi, że będziesz w pełni zaangażowany w swoje pasje.

Żywa pamięć i zmysł obserwacji

ADHD nie zawsze oznacza brak uwagi. Może to oznaczać zauważenie i zwrócenie uwagi na wszystko, nawet na rzeczy, które inni mogą przegapić. Osoby z ADHD potrafią zauważyć z pozoru nieistotne detale i zachwycać się małymi rzeczami czy chwilami. Co więcej, ich wybiórcza, ale szczegółowa pamięć może przywoływać dokładne obrazy sprzed np. 20 lat (wygląd poszczególnych osób, ilustracje z książek, zdania, które zostały wypowiedziane itd.).

Determinacja

Większość dzieci i dorosłych z ADHD pracuje dwa razy ciężiej niż ich rówieśnicy, aby osiągnąć to, co niemożliwe. Ta walka nie zawsze jest niewłaściwa, gdyż buduje głęboką determinację i motywację, aby spróbować ponownie, aż nam się uda. Osoba z ADHD która zachęca grupę i nie poddaje się, ma szansę wytrwać do końca. Kiedy ludzie widzą pasję, motywację i kreatywne myślenie, mogą sami się zainspirować, bardziej dążyć do swojego celu i być bardziej otwartymi na znalezienie sposobów, by osiągnąć własny sukces. Pomimo swoich negatywnych skutków, jest również wiele korzyści z ADHD. Warto spojrzeć na jasne strony i wyciągnąć z nich najwięcej, jak tylko się da. Zalety ADHD to ważny, choć niedoceniony temat. Nie należy zapominać o plusach tego zaburzenia, gdyż pozwoli nam to pielęgnować własne supermoce.

Korzyści z ADHD – o pozytywnych stronach zaburzenia – Centrum Terapii Alma

sezon 2026/2027

DYREKTOR **Paweł Łysak**

ZASTĘPCZYNI DYREKTORA DS. PRODUKCJI I ORGANIZACJI WYDARZEŃ **Kamila Golik**

ZASTĘPCZYNI DYREKTORA DS. ROZWOJU WIDOWNI I SPRAW ADMINISTRACYJNYCH
Natalia Królikowska

KIEROWNIK LITERACKI **Paweł Sztarbowski**

GŁÓWNA KSIĘGOWA **Magdalena Kosim**

ZESPÓŁ AKTORSKI TEATRU IM. STEFANA JARACZA W ŁODZI W SEZONIE 2026/2027:

Ewa Audyowska-Wiśniewska, Monika Badowska, Katarzyna Cynke, Iwona Dróżdż, Barbara Garstka-Puciaty, Urszula Gryczewska, Iwona Karlicka, Dorota Kielkowicz, Natalia Klepacka, Joanna Koc, Milena Lisiecka, Sara Lityńska, Izabela Noszczyk, Matylda Paszczenko, Anna Sarna, Agnieszka Skrzypczak, Agnieszka Więdołcha, Mikołaj Chroboczek, Sambor Czarnota, Mateusz Czwartosz, Hubert Jarczak, Marek Nędza, Radosław Osypiuk, Paweł Paczesny, Wiktor Piechowski, Karol Puciaty, Mariusz Siudziński, Michał Staszczak, Łukasz Stawowczyk, Bogusław Suszka, Krzysztof Wach, Andrzej Wichrowski, Mariusz Witkowski, Marcin Włodarski

INSPICJENTKI **Marta Baraszkiewicz, Katarzyna Brudek, Anna Królikowska**

DZIAŁ LITERACKI **Joanna Siudzińska**

KOORDYNACJA PRACY ARTYSTYCZNEJ **Anna Wróblewska-Chochulska**

DZIAŁ ORGANIZACJI WYDARZEŃ **Urszula Parol, Wiktor Moraczewski**

DZIAŁ KOMUNIKACJI I MARKETINGU **Bolesław Kuba Galczak (KIEROWNIK DZIAŁU), Katarzyna Mańko, Alicja Miśkiewicz, Marcin Nowak**

DZIAŁ PRODUKCJI **Grzegorz Nowak (KIEROWNIK DZIAŁU), Iga Maczuga (ZASTĘPCZYNI KIEROWNIKA DZIAŁU), PRACOWNIA KRAWIECKA DAMSKA Agnieszka Warcholińska-Nowak (KIEROWNICZKA PRACOWNI), Ewa Miazek, Agata Zielonka, PRACOWNIA KRAWIECKA MĘSKA Joanna Olczyk (KIEROWNICZKA PRACOWNI), Aleksandra Gala, Aleksandra Hanczyk, MODELATORNIA Sławomir Błażewicz (KIEROWNIK PRACOWNI), Sebastian Duczyński, Marek Morawski, STOLARNIA Zbigniew Chałupka (KIEROWNIK PRACOWNI), Kazimierz Danieluk, ŚLUSARNIA Mirosław Witkowski (KIEROWNIK PRACOWNI),**

Piotr Świderek, TAPICERNA Agnieszka Grabarczyk-Pawlikowska,
Paweł Pawłowski, MAGAZYN KOSTIUMÓW Bogusława Koszlaga

DZIAŁ OBSŁUGI WYDARZEŃ Jarosław Wypych vel Wypyszyński (KIEROWNIK DZIAŁU),
Jolanta Fidos (KIEROWNICZKA PRACOWNI PERUKARSKO-CHARAKTERYZATORSKIEJ),
Patrycja Adamska, Mariola Graczykowska, Katarzyna Janowska,
Alicja Pachulska, Halina Pawlak, Celina Pawlik, Elżbieta Staniecka, Ewa Tkaczuk,
Krzysztof Rusiecki, Dawid Bierzgalski, Rafał Błoch, Tomasz Dąbrowka,
Filip Klimaszewski, Marcin Kowalski, Piotr Kowalski, Jarosław Makiewicz,
Łukasz Małagowski, Dariusz Muras, Bogdan Przybylak, Robert Rzeźniczak,
Robert Stasiak, PRALNIA Mirosława Kaźmierczak

DZIAŁ MULTIMEDIÓW Łukasz Schwiperich (KIEROWNIK DZIAŁU), Karolina Czerniawska,
Julita Głazewska-Gmach, Rafał Chmielewski, Tomasz Gmach,
Bartosz Józefowicz, Krystian Kania, Olaf Makiewicz, Waldemar Osiecki,
Michał Pietrzak, Sebastian Torzewski

DZIAŁ ROZWOJU PUBLICZNOŚCI I SPRZEDAŻY Katarzyna Czechowska,
Katarzyna Frołow, Wojciech Dzwonkowski (KIEROWNIK OBSŁUGI WIDOWNI),
Rafał Osuwniak

ZASTĘPCZYNI GŁÓWNEJ KSIĘGOWEJ Monika Marczyk

DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI Renata Borowicz, Anna Gronostaj-Cisz, Monika Nowacka

DZIAŁ PŁAC Dorota Pietrzykowska (KIEROWNICZKA DZIAŁU), Katarzyna Pewca,
Agnieszka Źródło

DZIAŁ KADR Agnieszka Strycharz

DZIAŁ ADMINISTRACYJNY Agnieszka Bogusz, Monika Zarychta, Stefan Królikowski,
Sławomir Stefański (KIEROWNIK DZIAŁU)

SEKRETARIAT Kamila Gabrysiak

DZIAŁ GOSPODARCZY Jolanta Włodarczyk (KIEROWNICZKA ZESPOŁU SPRZĄTAJĄCEGO),
Jadwiga Cis, Małgorzata Ignaczak, Zofia Kurowska, Teresa Łuczak,
Weronika Łuczak, Dagmara Skirtuń, Marek Koszlaga, Jan Pisarzewski,
Włodzimierz Urbański, Andrzej Wiśłocki, Przemysław Wojcieszek,
Jacek Zajączkowski

SPECJALISTA DS. PRAWNO-ORGANIZACYJNYCH Marcin Majczak

SPECJALISTA DS. ZAMÓWIEŃ PUBLICZNYCH I INWESTYCJI Łukasz Tulik

SPECJALISTA DS. BHP Przemysław Grzymski

SPECJALISTA DS. P-POŻ Tomasz Lewandowski

REDAKCJA

Joanna Siudzińska

Paweł Sztarbowski

OPRACOWANIE GRAFICZNE

homework Joanna Górską, Jerzy Skakun

WYDAWCA

Teatr Jaracza 

SPRZEDAŻ BILETÓW

Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi

ul. Jaracza 27

90-261 Łódź

42 662 33 33

42 662 33 35

bow@teatrjaracza.pl

DZIAŁ ROZWOJU PUBLICZNOŚCI I SPRZEDAŻY

poniedziałek – piątek

8.00–16.00

KASA

poniedziałek – sobota

12:00–19:00

w niedziele i święta

na dwie godziny przed spektaklem

teatrjaracza.pl

Institucja Kultury Samorządu
Województwa Łódzkiego

patronat
medialny

bilety24.pl

Prawa autorskie
reprezentuje
Stowarzyszenie
Autorów ZAiKS.

