ČRo Plus audiodokument Rychlá a neklidná - přesný přepis

Marie: Čau Ivonko jseš tady?

Ivona: Čau, jsem tady. Promiň, prosím tě.

Marie: Wow, dobrý, nevadí, už jdu, čau.

Ivona: Na setkání s mojí kamarádkou, skladatelkou a zpěvačkou Marií jdu jako obvykle pozdě…

Marie: Jsem si myslela, že to dáš. Čau. Jsi psala 15 minut, 30 minut.

Ivona: Jsem Ivona, je mi 41 let a před rokem jsem zjistila, proč jsi od malička připadám nemožná, přestože jsem zvládla vystudovat, vychovávat 3 děti nebo točit filmy.

Marie: Mě by to i překvapilo, kdybys přišla na čas, chápeš? To je nejhorší úplně, že to mám s Tebou strašně spojený…

Ivona: Nedokázala jsem vysvětlit sama sobě ani svému okolí, proč neumím udržovat pořádek, i když vím, jak se to dělá. Proč nedokážu plánovat ani obyčejné úkoly jako třeba vyprat, nakoupit nebo uvařit? Proč nedokážu odhadnout, kolik času mi potrvá dostat se z jednoho místa na druhé? Proč neustále slibuju nesplnitelné termíny? Proč, i když jsem většinou veselá, občas upadám do úzkostí a depresí. Zároveň se ale dokážu vybičovat k heroickému výkonu nebo se několik hodin intenzivně soustředit na to, co mě opravdu baví.

Ivona: Jakože to střídám, že chviličku pracuju a jak se nedokážu jako dlouho soustředit, ta noční práce vypadá jako ten můj starej mozek, že jako 10 minut odpovídám…

Ivona: Rok jsem točila dokument o diagnóze, která mi ale do života přinesla naději, jakkoliv to slovo diagnóza nenapovídá.

Marie: Tak co jdeme dělat, Ivono. Ty potřebuješ nějakou teda, nějakej teda jako hudební nějaký podkres jo, nebo?

Ivona: Já potřebuju asi hudební podkres.

Marie: Ano.

Ivona: A měla jsem takovou ambiciózní představu. Trochu se stydím to vyslovit, ale říkala jsem si, že bych v tom mohla jako zpívat?

Marie: No, to mi přijde jako dobrej nápad. Ty jsi říkala, že chceš bejt zpěvačka, ne?

Ivona: Hele, už od 5 let se vidím jako Madonna, a zatím to nevyšlo, tak nevím, ale…

Marie: Nevím, tak to zkusíme, uvidíme

Ivona: Tak jo, tak jo, tak jo.

Ivona: Český rozhlas Plus uvádí dokument Rychlá a neklidná.  
  
 Filip: No, tak jsme před barákem. Jak se cejtíš?  
  
 Ivona: Je mi špatně. A jsem ráda, že seš tady se mnou.  
  
 Filip: Neboj.  
  
 Ivona: Já vůbec nevím, čeho se bojím, ale je mi tak jako úplně normálně fyzicky špatně jako když jdeš…  
  
 Filip: Hele, psychiatrická a psychologická klinika.  
  
 Ivona: Únor 2024. Se svým manželem Filipem jdu na vyšetření k psychiatričce Jitce Holčapkové.  
  
MUDr. Holčapková: Dobrý den.

Ivona: Dobrý den.  
  
MUDr. Holčapková: A teď to svítí červeně, to má?

Ivona: To má, protože nahráváme a…

MUDr. Holčapková: A jak jste vlastně na to přišla, že byste mohla mít ADHD?

Ivona: No, já jsem stála před klubem v Praze s kamarádem. Ten večer jsem měla poprvé vystupovat a zpívat improvizovaně a on něco pořád říkal a říkal u toho, promiň, já mám asi ADHD, tak mluvím hrozně rychle, a já mu na to říkám, to mě vůbec asi nevadí, já tohle dělám pořád. A pak vystoupil druhej kamarád z auta a řekl, čau, o čem se bavíte? A my řekli o ADHD, a, on na to, že já ho mám taky, a jak tebe znám 15 let, tak ty ho máš nejspíš taky. No, a do toho jede nějakej kurýr, vedle nás na kole, zastaví a říká, promiňte, že vám do toho skáču, já vím, to je blbý, cizí člověk, ale já mám taky ADHD a je taková facebooková skupina, která by vám mohla hrozně pomoct, tak… Pak mi už jenom celej večer šrotovala hlava, jestli to teda taky mám?

Ivona: Já mám na jednu stranu strach z tý diagnózy a na druhou stranu se těším, že ji dostanu. Zvláštní.  
  
Filip: Já myslím, že máš štěstí, že ta paní doktorka je úplně fantastická.  
  
Ivona: Ty jo, kdyby mi to ten Bohdan neřekl, tak já si budu pořád myslet, že to je nějaká diagnóza malejch dětí, co neumí číst a psát a zlobí strašně. Já… pořád to ještě moc nechápu.  
  
Filip: No, já vůbec nechápu, vždyť ty jsi chodila do terapií několik let, snad 4 roky, a že ani tvoji psychologové tě nenavedli na to, že by ses měl nechat diagnostikovat na ADHD. V tom je zakopanej pes, že nikdo nemá rozšířený povědomí o tom, že se to netýká dětí, ale že se to týká i dospělejch.  
  
MUDr. Holčapková: Máte často pocit vnitřního neklidu?

Ivona: Jo, jo, jo, takže si s něčím potřebuju hrát.

MUDr. Holčapková: Zvládnete odhadnout, co Vám kolik zabere času?

Ivona: Ani náhodou.

MUDr. Holčapková: Stává se Vám často, že se vyhýbáte úkolům, který jsou nudný nebo dlouhý?

Ivona: To si myslím, že se mi stává úplně pořád. To se jako normálním lidem nestává, jo, nikdy?

MUDr. Holčapková: No, nevím, ale asi ne. Řekla byste, že jste trpělivá?

Ivona: Ne, trpělivá nejsem.

MUDr. Holčapková: Zvládnete třeba dokoukat film?

Ivona: Jenom ve stavu úplného takového jako hyperzasoustředění.

MUDr. Holčapková: Stává se, že vás něco rozptýlí a pak se nemůžete chytit?

Ivona: Vlastní myšlenky nejčastěji. Zvuky, hlasy, nějaká hezká věc, která se mi v tom prostoru jako zalíbí.

MUDr. Holčapková: Hele, a pamatujete si jaký jste byla dítě?

Ivona: Extrémně drzý. Tím jsem byla v rodině slavná. Aktivní, extrémně ukecaná.

MUDr. Holčapková: Řekla byste, že to, jaká jste, Vám dělá problémy v životě?

Ivona: Jo, to jo, to jako ta otázka, jestli bych nemohla být jiná, tak tu mám v hlavě odjakživa.

MUDr. Holčapková: A v jakých oblastech?

Ivona: Spolehlivosti, stability, nějaký jako píle.

*Zvonění telefonu*.

Ivona: Čau.

Filip: Čau. My už jsme před Drážďanama někde, prosím tě.  
  
Ivona: Super.  
  
 Filip: Jak jsi spala?  
  
 Ivona: Já jsem se nějak začetla do té knížky o ADHD. A je to docela hustý.  
  
 Filip: Ty se od toho nemůžeš odtrhnout, mám takovej pocit.  
  
 Ivona: Trochu.

Filip: Já jsem se tě chtěl zeptat, jak se máš, co děti, chápeš?  
  
Ivona: Chápu, chápu. Ale já ti to musím přečíst, protože to je, to je fakt úplně neuvěřitelný. Hele, hyperaktivita, která může být fyzická, verbální nebo emocionální, potíže s určením priorit, roztržitost, skákání do řeči, jo.  
  
Filip: No, to mně přijde, že dělá každý, včetně mě.  
  
Ivona: Ale počkej to pokračuje, jo, lidi s ADHD nedokáží často odpočívat, neustále ztrácí věci, jsou chaotičtí, impulzivní, zapomínají na maličkosti i důležité věci. A trpí emoční disregulací.  
  
Filip: Emoční disregulace, to je asi trefa, co?  
  
 Ivona: Ty takový ty reakce ty moje, když ti vždycky připadalo, že to je jako neadekvátní tomu, co se zrovna stalo, víš?

Filip: Hm.

Ivona: Jako když mě Zuzka v hospodě řekla, nech to tady prosím tě mojí kamarádku domluvit a uklidni se chvíli. A normální člověk by si třeba v duchu řekl, ježišmarja, no tak, no a co? A já jsem dostala panickou ataku, že jo, a brečela jsem několik hodin a pak se z toho dávala několik dní dohromady, to může bejt z toho.

MUDr. Holčapková: No, takže vlastně, když to takhle vyplníme, tak Vy naplňujete úplně jako úplně stoprocentně kritéria ADHD, v takové té kombinovaný formě, jak s nepozorností, tak i s proaktivitou a impulzivitou, 9 z 9 kritérií.

Ivona: Teď nevím, jestli…Já se směju, protože mám asi trochu radost. Je to divný mít radost?

MUDr. Holčapková: Proč by to bylo divný?

Ivona: Já nevím no.

MUDr. Holčapková: To, co jste myslela, tak se potvrdilo.

Ivona: Takže je to asi normální mít radost.

MUDr. Holčapková: Někdy jsou lidi smutný.

Ivona: Mám si to představit, jako že můj mozek je nedorostlý.

MUDr. Holčapková: Prostě Váš mozek funguje nějakým způsobem, kterému se říká ADHD. Hypotetický průměrný neurotypický mozek je vlastně jako nějak vyladěný, že všechny ty části fungují tak nějak jako na stejný volume, a lidi, co mají ADHD, tak jim některý ty části nefungujou dost dobře, a většinou jsou to ty části, který jako spojujou ty ostatní části, takže vám funguje intelekt dobře, prostě všechno, emoce, prostě všechno normální. Ale takový to spojení, který to má zapojit do funkční struktury, tak to se strašně snadno přetíží. No, tomu se říká ty exekutivní okruhy,

Ivona: Takže je to taková jako přecitlivělej mozek, kterej když dostane úkol, tak se to tam nespojí.

MUDr. Holčapková: Já bych řekla spíš takovej jako nevyladěnej, jako když ten mozek je město, tak ty exekutivní sítě, to je, to je dopravní síť. Prostě ona sama o sobě k ničemu není, ale je k tomu, aby se všechno a všichni dostali tam, kam potřebujou v době, kdy potřebujou a mozek s ADHD je taková Praha v dopravní špičce.

Ivona: Můj mozek je dopravní špička.

MUDr. Holčpaková: A teď, co byste s tím chtěla podniknout?

Ivovna: Z tohodle se jako nevyléčím. Není nějaká cesta, že bysme pracovali na něčem, že bych si tyhle věci jako vyléčila?

MUDr. Holčapková: To je něco, co jste. Ale můžu se použít třeba některý léky, který vám můžou pomoct třeba jako manažovat ty symptomy, který Vás obtěžujou.

Ivona: Já asi chci zkusit úplně všechno.

Ivona: Je červen 2024. Mám oficiálně diagnózu ADHD - vrozenou neurovývojovou poruchu. Co to znamená? Jsem normální, nebo nejsem? Kdo je vlastně normální a kdo to určuje? Potřebuju se uklidnit a potřebuju miliardu nových informací, a tak si domlouvám rozhovor s psychiatrem Jiřím Renkou z Národního ústavu duševního zdraví.  
  
MUDr. Renka: Ta představa původní byla taková, že tím, jak se to jmenovalo původně jako lehká mozková dysfunkce, ta představa, byla jednoduše, že děti z toho vyrostou, jo, že v momentě, jak se dostanou do dospělýho věku, tak už to nebude potíž, ta hlava si dozraje a jsme v pořádku. Na druhou stranu, tam u těch dětí se předpokládá, že 60% z nich který tu diagnostiku dostaly v dětském věku, tak prostě z toho nevyrostou a nějakou část potíží budou zažívat i v té dospělosti. Pak máme druhou kategorii lidí, kteří se v tom dospělém věku potýkají s ADHD a to jsou ti, kteří prošli tím systémem ve smyslu školství a nebylo vidět na nich tak významně ty příznaky pro to, aby tu diagnózu dostali, a až v dospělým věku dostávají impuls hledat dál, co se jim to vlastně v životě děje. Přitom dětském věku je to dominance, je to diagnóza pro ty zlobivé kluky, tak najednou se nám tam vytrácejí ty holky. Takže ten model tý chytrý holky, která prochází tím systémem, moc nevyčuhuje, má průměrný známky, tak může být pak ty, v kterých v tom dětském věku vlastně tu péči nezažije a až dospělým věku, kdy ta struktura kolem se vytrácí, tý školní lavice, rodičů a tak dále, tak najednou zjistí, že tam je nějakej problém, o kterém nevěděla.  
  
Filip: No, tak vidím, že sis vyzvedla ty prášky.  
  
Ivona: Trittico AC 150 miligramů, příbalová informace: pokles hladiny sodíku v krvi, ztráta tělesné hmotnosti, nechutenství nebo zvýšená chuť k jídlu, sebevražedné myšlenky nebo chování…

Filip: Ty vole.

Ivona: Počkej, stavy zmatenosti, nespavost, dezorientace, mánie, úzkost, nervozita, neklid, bludy, agresivní reakce, halucinace, noční můry, snížené libido, abstinenční příznaky.

Filip: Máš z toho strach?

Ivona: Já mám spíš pocit, že bych to chtěla zkusit. Ve chvíli, kdy to ta paní doktorka řekla, tak mě najednou se zrušily všechny moje pocity strachu vůči medikaci psychickýho stavu a normálně jsem cítila…  
  
 Filip: Podle mě jsi ucítila naději.

Ivona: Já jsem ucítila naději, nějakou jako úlevu, že bych mohla mít nějakou jako kouzelnou pilulku v ruce, která vyřeší moje problémy.  
  
MUDr. Renka: Opakovaně se mi stává situace, kdy se něco úplně jako nepovedlo, nedotáhlo do konce a je to sto tisíc krát častěji než u průměrného dítěte bez ADHD. Tak to je jako hezký terén, proto taky tu sebehodnotu vlastně nějak jako vnímat jinak než ty ostatní děti, což část těch žen i mužů vlastně pak jako hodně tím perfekcionismem, to je hromada energie navíc, kterou musejí vynaložit k úsilí, aby byly vlastně v tomhletom směru jako průměrní. A dříve či později se to vždycky namotá na další potíže, u 80% těch lidí často tam běží spolu s depresí, s úzkostí, poruchama spánku. Pak je samostatná kapitola samodikace, což v tom českým prostředí bude alkohol, ale i jiný návykový látky, často to je marihuana.  
  
Filip: No, když takhle chodíme na ty procházky, tak po dlouhý době vidím, že seš taková usměvavá. Myslíš si, že to je tím práškem?  
  
Ivona: Já myslím, že je to tím práškem a taky nějakým, mojí obrovskou úlevou, že jsem zjistila, co mi to vlastně je. A teď se můžu snažit zasoustředit na to, abych se mohla na něco vůbec soustředit, protože já jsem vůbec nevěděla, že se nedokážu soustředit ani na to, že jsem v lese. Tak se vlastně dostávám k nějaký takový střízlivosti nový. Že se na ten svůj život dívám s nějakým novým odstupem a klidem a chce se mi podívat i na to, co se mi to vlastně celý život dělo, co se mi třeba dělo v dětství, proč to nikdo neviděl, neodhalil.

Ivona: Dobrý den.

Michaela Trúchla: Dobrý deň prajem Vám.

Volám slovenské psycholožce Michaele Trúchlé, která pomáhá dospělým i dětem s ADHD.

Ivona: Jedno z těch témat, strašně silných, je pro mě děvčátko, dívka a žena s ADHD. Kdybych vám teďka ukázala fotky z mého dětství, tak na každé té fotce mám někde nějakou odřeninu. Velice rychle jako děvčátko dostal nálepku, ona je jako kluk, to se musí nějakým způsobem dovychovat.  
  
Michaela Trúchla: Dievča s ADHD, ktoré je hyperaktívné, ktoré neustále na seba upozorňuje, ktoré stále rozpráva, stále je v pohybe, tak ano, a to je potom naozaj, že ťa ťažoba na tých rodičoch. Ono to není o tom, že ako sa naučiť správať v spoločnosti a ty děti veľmi dobre vedia, ako sa majú správať. Použiť to, čo vieme, že tam je problém, tam neni s informaciami problém, že keď ich teda budeme edukovať, nie, keď sa opýtate, tak to dieťa presne vie, ako by sa malo správať, nemá utekať, nemá toto robiť, nemá, nemá skúšať, to vobec nefunguje, takže, takže ta frustracia tých rodičů aj toho dietata, je potom stále zvyšujúca, čo zase vplýva na tie prejavy ADHD.  
  
Ivona: To, na to si teda opravdu vzpomínám A v každé té chvíli, kdy člověk dělal tu věc, kterou neměl, tak už při ní vlastně věděl racionálně, že to je špatně. To jsou opravdu jako bolestivý zážitky, kdy kradu žvýkačky v obchodě, přestože vím, že se to nedělá a připadám si u toho jako vlastně úplně nejhorší člověk na světě, což potom třeba v dospělosti vedlo až k tomu, že jsem si vybírala povolání na základě toho, jak jsou jako prospěšný pro společnost, abych jako prokázala, že jsem dobrý člověk.

Ivona: To je skvělý. Já mám takovej text zároveň takovýho slamu.

Marie: No to já vím, no to jsi mi, to, to oblýtlo celej facebook.

Ivona: Kterej je o mým ADHD.

Marie: Skvělej.

Ivona: Tak jsem si říkala, jestli, jestli vlastně jako by sis dokázal představit, že by ten text šel nějak použít nebo zhudebnit.

Marie:. Jo, no, jestli, mě přijde dobrý vyjít z nějakýho textu a ten slam mi přijde jako dobrej zdroj jako textu. Mě přijde, když vymyslíme nějaký podkres tady. Hele, počkej. To. Takovej popíček.

Ivona: To je krásný.

Marie: To zní jak nějaký Backstreet Boys, nebo něco takovýho.

Ivona: Na tom jsem vyrostla,

Marie: Super.

Ivona: Takže to mě naprosto vyhovuje.

MUDr. Holčapková: Super. Tak jo, tak dneska jste přišla v ADHD stylu.

Ivona: A dneska jsem přišla v ADHD stylu, ano. Jako důvod. Já jsem vlastně jenom prostě ráno nedokázala vstát z postele vůbec. Je to teďka nějaký prostě strašně hustý. Mám jako pocit, že hmmmmm, že jsem nějak jako úplně minutu od nějakýho kolapsu, protože furt jedu v tom starém stylu, že toho mám prostě strašně moc, byt, děti, manžel, chalupa, tvorba, práce, peníze, zdraví.

MUDr. Holčapková: Takže to je všechno všechno, vlastně, všechno se hlásí. Já jsem si říkala, že vlastně možná by to stálo za to, že vy prostě ty stimulanty do sebe stejně sypete a prostě ty nebo jako, že ve formě těch energy drinků, tak já bych vám možná, kdybyste chtěla, dala ritalin, což je krátkodobý stimulant na 4 hodiny a mohla byste si to vyzkoušet, co to vlastně udělá. Jestli to udělá to samý, co ten energy drink.

Ivona: To ráda zkusím no. Protože já to všechno vidím jako takovej most k tomu, že jednou třeba to půjde bez těch bez těch léků třeba.

MUDr. Holčapková: Když máte takový ten začátek té léčby, takovou tu jako, dejme tomu, akutní fázi, tak prostě většinou je těch léků potřeba víc a pak třeba až budete chodit na terapie, až se vám podaří ten život nějak urovnat, tak budete třeba potřebovat jenom jeden a pak třeba jenom něco občas.

*Ivona smích se slzami.*

Filip: Já jsem se tě zeptal, proč je ti líp s těma práškama?  
  
Ivona: Já jsem se rozplakala, protože mě to úplně dojalo, co jsem ti chtěla říct. Chtěla jsem ti říct, že jsem se nikdy v životě necejtila takhle normální, takhle v pořádku. Takhle jako správně, ten pocit je úplně novej.

Filip: Ty si mi nikdy neříkala, že se cítíš nesprávně. Tak, co to bylo za situaci, kdy se ti zdá, že jseš teďka správnější.  
  
Ivona: Hluboko v sobě víš, že to, že prostě nejseš v pořádku, protože pořád děláš nějaký věci, které buď vadí ostatním, nebo nějak poškozujou, nějak se poškozuješ sám sebe. Chodíš pozdě, skáčeš lidem do řeči, nevím, děláš impulzivní rozhodnutí, křičíš na někoho, brečíš furt, nedodáváš nějaké úkoly, když jsi slíbil a ten stav, kterej prožívám teď, tak za prvé, se mi těch věcí děje míň, a najednou začínám prožívat třeba několik dní za sebou, kdy nic neposeru, což je úplně nový, a zadruhý mám i takový vnitřní pocit, najednou takovýho klidu a takovýho jako usmíření sama se sebou.  
  
 Filip: Já jsem teda vůbec netušil, že ty prožíváš takovýhle stavy, tak, jak jsi to mohla skrejvat?  
  
Ivona: Ale tys to poznal. Taky jsme se kvůli některejm těm věcem často hádali. Některý ty věci tě vytáčely úplně do běla, když jsi měl pocit, že ti třeba neříkám pravdu, nebo že něco nějak mlžím. To není tak, že by sis ničeho nevšiml. A k některým věcem seš tolerantnější, protože se ti samotnýmu dějou, jako třeba chození pozdě tě nevytáčí, ale některý mí přátelé vytáčelo natolik, že se se mnou třeba přestali kamarádit, protože už to se mnou v tomhle nemohli vydržet. Moje dlouholetá kamarádka účetní už mně řekla, že už se mnou dala pracovat nemůže, takže to není tak, že si nikdo ničeho nevšiml. Ono si dost lidí toho všimlo, a některý lidi taky se ode mě museli vzdálit kvůli tomu. A ty jsi zůstal.

Ivona: Kromě psychofarmak a pobytů v lese se stala mým nejúčinnějším lékem parta lidí ze Školy improvizace. S nimi jsem poprvé v životě zažila bezvýhradný pocit přijetí. Pocit, že mi něco opravdu jde a že moje divoká mysl může přinášet i radost. A taky se mi díky tomu vyplavily spousty intenzivních vzpomínek z dětství. Poprosila jsem své kamarády improvizátory, aby jednu z nich zahráli.

Ivona: Ty, Koko, budeš moje máma.

Koko: Hmmm.

Ivona: Ty Adame, budeš můj táta, chodíš hodně často na pivo a jseš vlastně docela kliďas, až na to, že dlouho seš kliďas, ale pak seš cholerik z ničeho nic. A ty, Koko, moje maminka, jseš taková jako zoufalá z toho, jak ti nejde vychovávat tu dceru zlobivou, která něco pořád vyvádí. Ten vztah je těžkej, protože na vás jako všichni civí, jak vám to nejde. Máte pocit, že to, že to dítě zlobí, jako znamená, že asi nejste dost přísný.  
  
Adam: Doufám, že tady nebudou pak sousedi si myslet, že tady někdo šikanuje dítě, ty jo.

Ivona: Tak jo.

Koko: Hmmm.

Koko:: Takže ty jsi ještě neslyšel o tom, že Ivonka zase kradla v obchodě?

Adam: Slyšel. A co mám jako dělat?

Koko: Tak se k tomu nějak postavím. Já už jsem jí samozřejmě vynadala, dala jsem jí na prdel…

Adam: Ty ses posta….Jo. Jo.

Koko: Ale ty jsi k tomu nic neřekl…

Adam: Já jí řežu skoro denně, snad jsi matka ty, tak se o nich starej ne?

Koko: Takže ty mi chceš říct, že já se snad jako nestarám?

Adam: No, přesně to chci říct.

Koko: A co ty jsi ale za chlapa? No, tak ale tak já jí vychovávám, já ji vychovávám celou dobu, ale ty na nás kašleš.

Adam: Ne, já jí vychovávám, já ji vychovávám správně tím, že jí prostě seřvu a prostě jí fláknu. Ne, jak ty něco vysvětluješ, protože si čteš, voe, knížky, nebo já nevím, woe, kde na to chodíš. Já jí to vysvětlím stručně a prostě jasně. A když tak jí prostě dám prostě přes prdel a je to.

Koko: Já …..No tak teda pojď

Adam: Ta tvoje intelektuální intelektuální výchova, protože já jsem pojď.

Koko: No tak teda pojď se, ne pojď, pojď se, pojd se jí teda zeptat. Protože já jsem jí na prdel dala taky. Pojď se jí zeptat.

Adam: Tak tohle ti řekne.

Koko: Ivonko, Ivonko.

Adam: Ivono, Ivono,

Koko: Kdo ti naposled dal na zadek?

Adam: Kdo tě bije víc?  
  
Ivonka: Táta.  
  
Koko: No, tak to ti teda pěkně děkuju.  
  
 Ivona: Máš radost Adame. Si to vyhrál?  
  
 Adam: Ne, já spíš tady celou dobu přemýšlím nad tím, aby to neslyšeli sousedi, takže to je pravda.

Koko: To nebylo tak hrozný.

Ivona: Ste se krotili.  
  
Ivona: Tohle se opravdu stalo. Oni se hádali takhle hrozně, protože byli zoufalí z té situace, kterou já jsem i svým chováním vytvářela, ale hádali se úplně absurdně, protože táta říkal v té hádce třeba já jí pořád řežu, ale vůbec na nic takovýho si nevzpomínám. Jako na pár nějakých incidentů si vzpomínám, ale nebylo to tak, že by mě denně, denně řezali. Akorát, že ty rodiče to někdy sami nemůžou vymyslet, a když nemají nikoho kolem sebe, kdo by jim dobře poradil, kdo má nějaké zkušenosti, nebo třeba i nějakou jako vědeckou erudici, jak zacházet s dítětem, který má ADHD, tak se můžou dostat do takovýhle slepý uličky a najednou se k sobě vzájemně a k tomu dítěti chovat vlastně chvilku jako úplně úplně blbě.

Ivona: Padadadadá….

Marie: No, při nahrávání se rozezpívej.

Ivona: ADHD nejde, ADHD běží. ADHD nejde, ADHD běží.

Marie: To je dobrý.

Ivona: Jo? Něco takovýho?

Marie: Jo, něco takovýho.  
  
Ivona: ADHD nejde, ADHD běží, straší mi ve věži, šplouchá mi na maják.

Marie: Super.

Ivona: Tak jo.

Marie: Jo.

Ivona: Hmmmm, já se stydím, já se stydím.

Marie: Neboj, neboj.

Ivona: ADHD nejde, ADHD běží, straší mi ve věži, šplouchá mi na maják.

Ivona: Je únor 2025.

Ivona: Hmmmmm.

MUDr. Holčapková: Tak, jak to jde?

Ivona: Jak to jde, to je dobrá otázka. Ono je to vlastně teďka rok, co jsem pojala to podezření, že můžu mít ADHD. Takže mám takovej bilancující pocit. A zároveň jsem ze sebe trochu zklamaná, že jsem jako kromě tý medikace a nějakejch pár takovejch jako snah o to něco se sebou dělat toho tolik neudělala, jak jsem chtěla. Měla jsem velký ambice.

MUDr. Holčapková: Mně přijde, že za ten rok jste udělala docela dost kroků. Vyvíjíte prostě jako nějakou osvětu, nebo že jo, nebo snažíte se prostě dělat z toho podcast, teď jste vydala ten slam.

Ivona: Takže to není málo?

MUDr. Holčapková: Ne.

*Ivona smích.*

Ivona: Dobře, jakože objektivním zhodnocením zvenku to ne není tak tragický?

MUDr. Holčapková: No, mně přijde, že jste se do toho docela pustila.

Ivona: No, vidíte a já mám prostě zase pocit, že jsem jako selhala, protože jsem už dávno měla být v tý terapii, a protože už dávno mám mít doma nějaký rotoped nebo chodit běhat nebo jíst líp, nebo jo, že se pořád takhle jako křeček v tom kolečku jako sama sebe napadám a obviňuju a frustruju.

MUDr. Holčapková: A tady to je úplná fikce, že budete jednou spravená úplně. Jak to poznáte?

Ivona: Jo jo jo, no.

MUDr. Holčapková: No, jestli to poznáte podle toho, že nebudete mít žádný problémy, tak to nebudete nikdy spravená. To nikdo nebude spravenej.

Ivona: To nikdo. To je pravda.

MUDr. Holčapková: Mě přijde dobrý se třeba i na to ADHD podívat z takovýho jako evolučního pohledu.Jsou třeba studie, který jako ukazujou, že dokud je populace kočovná, tak lidi, co mají projevy ADHD, mají mnohem lepší životní status než ostatní. Ale jakmile si usedne, tak najednou, mají mnohem horší. Lidstvo potřebuje všechny neurotipy a právě proto je tak úspěšný. Každej neurotyp je k něčemu a zajišťuje takovou tu jako možnost reaktivity lidí na na různý situace, akorát že to není všechno v jednom člověku, ale je to prostě v tý populaci rozprostřený. Jsou situace, ve kterých mít ADHD je fakt super.

Ivona: Teď už můžu stavět na tý zkušenosti, že přesně s touhle hlavou to jde taky nějak zvládnout, že to nemusí být jenom těžký a že jsme taky užitečný s touhle naší v uvozovkách poruchou.

*Ivona smích.*

Ivona: Děkuju.

Ivona: ADHD nejde, ADHD běží. Beru prášky podle rady, straší mi ve věži, šplouchá mi na maják. Mraveneček stůně dál, mraveneček stůně dál. ADHD jde, ADHD jde. Já už jdu, jdu, jsem celá hotová. Mraveneček stůně dál, mraveneček stůně dál. ADHD jde, ADHD jde. Proč nemůžeš spát, proč nemůžeš spát? ADHD jde, ADHD jde. Proč nemůžeš spát, proč nemůžeš spát? Já už jdu, jdu, jsem celá hotová. Mraveneček stůně dál, mraveneček stůně dál. Já už jdu, já už jdu, jsem celá hotová.

Tento dokument natočili Ivona Remundová a Filip Remunda, dramaturgem byl Jakub Horáček.

Hudbu napsala Marie Kieslowski a mistrem zvuku byl Ladislav Reich.

English:

# Czech Radio Plus audio documentary Racing Thoughts - exact transcript

Marie: Hey Ivona, are you here?

Ivona: Hey, I'm here. I'm sorry, please.

Marie: Wow, good, it's okay, I'm coming, hey.

Ivona: As usual, I'm late for meeting my friend, composer and singer Marie...

Marie: I thought you'd make it. Hey. You wrote 15 minutes, 30 minutes.

Ivona: I'm Ivona, I'm 41 years old, and a year ago I found out why I've seemed impossible since childhood, despite having managed to graduate, raise 3 children, or make films.

Marie: I would've been surprised if you'd arrived on time, you know? That's the worst thing, that I associate it so strongly with you...

Ivona: I couldn't explain to myself or those around me why I can't maintain order, even though I know how to do it. Why can't I plan even ordinary tasks like doing laundry, shopping, or cooking? Why can't I estimate how long it will take me to get from one place to another? Why do I constantly promise impossible deadlines? Why, even though I'm usually cheerful, do I sometimes fall into anxiety and depression? At the same time, I can push myself to heroic performance or intensely focus for several hours on what I really enjoy.

Ivona: Like I alternate, working a little bit at a time as I can't concentrate for long, that night work looks like my old brain, like I spend 10 minutes responding...

Ivona: For a year, I've been making a documentary about a diagnosis that brought hope into my life, however unlikely that word "diagnosis" might suggest.

Marie: So what are we going to do, Ivona? You need some kind of music background, right?

Ivona: I probably need a musical background.

Marie: Yes.

Ivona: And I had such an ambitious idea. I'm a bit embarrassed to say it, but I was thinking I could sing in it?

Marie: Well, that seems like a good idea to me. You said you wanted to be a singer, didn't you?

Ivona: Well, I've seen myself as Madonna since I was 5, and it hasn't worked out yet, so I don't know, but...

Marie: I don't know, let's try it, we'll see.

Ivona: Okay, okay, okay.

Ivona: Czech Radio Plus presents the documentary Racing Thoughts.

Filip: Well, we're in front of the building. How are you feeling?

Ivona: I feel sick. And I'm glad you're here with me.

Filip: Don't worry.

Ivona: I don't even know what I'm afraid of, but I feel physically sick like when you go...

Filip: Look, psychiatric and psychological clinic.

Ivona: February 2024. I'm going with my husband Filip for an examination with psychiatrist Jitka Holčapková.

Dr. Holčapková: Hello.

Ivona: Hello.

Dr. Holčapková: And now it's glowing red, is that right?

Ivona: That's right, because we're recording and...

Dr. Holčapková: And how did you actually come to think you might have ADHD?

Ivona: Well, I was standing in front of a club in Prague with a friend. That evening I was supposed to perform and sing improvisationally for the first time, and he kept saying something and saying, sorry, I probably have ADHD, that's why I talk so fast, and I told him, that doesn't bother me at all, I do this all the time. And then another friend got out of the car and said, hey, what are you talking about? And we said ADHD, and he replied that I have it too, and since I've known you for 15 years, you probably have it too. And then some courier drives by next to us on a bike, stops and says, excuse me for interrupting, I know it's silly, a stranger, but I have ADHD too and there's a Facebook group that could really help you, so... Then my head was spinning all evening, wondering if I have it too?

Ivona: On one hand, I'm afraid of the diagnosis, and on the other hand, I'm looking forward to getting it. Strange.

Filip: I think you're lucky that the doctor is absolutely fantastic.

Ivona: Man, if Bohdan hadn't told me, I would still think that it's some diagnosis for little kids who can't read and write and misbehave terribly. I... I still don't quite understand it.

Filip: Well, I don't understand at all, you've been going to therapy for several years, probably 4 years, and that even your psychologists didn't guide you to get diagnosed for ADHD. That's where the problem lies, that nobody has widespread awareness that it doesn't just concern children, but also adults.

Dr. Holčapková: Do you often feel restless inside?

Ivona: Yes, yes, yes, so I need to fidget with something.

Dr. Holčapková: Can you estimate how long tasks will take you?

Ivona: Not a chance.

Dr. Holčapková: Do you often find yourself avoiding tasks that are boring or long?

Ivona: I think that happens to me all the time. That doesn't happen to normal people, right, ever?

Dr. Holčapková: Well, I don't know, but probably not. Would you say you're patient?

Ivona: No, I'm not patient.

Dr. Holčapková: Can you watch a movie all the way through?

Ivona: Only in a state of complete hyper-focus.

Dr. Holčapková: Does it happen that something distracts you and then you can't get back on track?

Ivona: My own thoughts most often. Sounds, voices, something nice that catches my eye in the space.

Dr. Holčapková: And do you remember what kind of child you were?

Ivona: Extremely cheeky. That's what I was famous for in the family. Active, extremely talkative.

Dr. Holčapková: Would you say that the way you are causes you problems in life?

Ivona: Yes, it does, like that question, whether I could be different, that's been in my head forever.

Dr. Holčapková: And in what areas?

Ivona: Reliability, stability, some kind of diligence.

[Phone ringing]

Ivona: Hey.

Filip: Hey. We're already somewhere before Dresden, please.

Ivona: Great.

Filip: How did you sleep?

Ivona: I somehow started reading that book about ADHD. And it's quite intense.

Filip: You can't tear yourself away from it, I have a feeling.

Ivona: A bit.

Filip: I wanted to ask you how you are, how are the kids, you know?

Ivona: I understand, I understand. But I have to read this to you, because it's, it's really unbelievable. Look, hyperactivity, which can be physical, verbal, or emotional, difficulty prioritizing, distractibility, interrupting, right.

Filip: Well, that seems like something everyone does, including me.

Ivona: But wait, it continues, right, people with ADHD often cannot rest, constantly lose things, are chaotic, impulsive, forget little things and important things. And suffer from emotional dysregulation.

Filip: Emotional dysregulation, that's a hit, huh?

Ivona: Those reactions of mine, when you always felt it was disproportionate to what had just happened, you know?

Filip: Hmm.

Ivona: Like when Zuzka told me in the pub, please leave it here for my friend to finish and calm down for a moment. And a normal person might think to themselves, jeez, well, so what? And I had a panic attack, right, and cried for several hours and then took several days to recover, that might be because of that.

Dr. Holčapková: Well, so when we fill this out, you absolutely meet the criteria for ADHD, in that combined form, both with inattention and hyperactivity and impulsivity, 9 out of 9 criteria.

Ivona: Now I don't know if... I'm laughing because I'm probably a bit happy. Is it weird to be happy?

Dr. Holčapková: Why would it be weird?

Ivona: I don't know.

Dr. Holčapková: What you thought has been confirmed.

Ivona: So it's probably normal to be happy.

Dr. Holčapková: Sometimes people are sad.

Ivona: Should I imagine that my brain is underdeveloped?

Dr. Holčapková: Your brain just functions in a way that's called ADHD. A hypothetical average neurotypical brain is like tuned so that all parts function at the same volume, and people who have ADHD, some of those parts don't work well enough, and usually it's the parts that connect the other parts, so your intellect works well, just everything, emotions, just everything normal. But that connection that's supposed to integrate it into a functional structure, that gets overloaded very easily. Well, those are called the executive circuits.

Ivona: So it's like a hypersensitive brain, which when given a task, doesn't make the connections.

Dr. Holčapková: I would say more like out of tune, like when the brain is a city, then the executive networks, that's, that's the transportation network. It itself isn't for anything, but it's for everything and everyone to get where they need to when they need to, and a brain with ADHD is like Prague during rush hour.

Ivona: My brain is rush hour.

Dr. Holčapková: And now, what would you like to do about it?

Ivona: I won't be cured of this. Isn't there some way that we could work on something so that I could cure these things?

Dr. Holčapková: This is something that you are. But we can use some medications that can help you manage the symptoms that bother you.

Ivona: I think I want to try absolutely everything.

Ivona: It's June 2024. I officially have a diagnosis of ADHD - an innate neurodevelopmental disorder. What does that mean? Am I normal, or am I not? Who is actually normal and who determines that? I need to calm down and I need a billion new pieces of information, so I'm arranging an interview with psychiatrist Jiří Renka from the National Institute of Mental Health.

Dr. Renka: The original idea was that, as it was originally called minimal brain dysfunction, the idea was simply that children would grow out of it, right, that once they reach adulthood, it won't be a problem anymore, the head will mature and we're fine. On the other hand, for those children, it's assumed that 60% of those who received that diagnosis in childhood won't grow out of it and will experience some part of the difficulties in adulthood as well. Then we have a second category of people who struggle with ADHD in adulthood, and these are those who went through the system in terms of schooling and their symptoms weren't so significantly visible to get the diagnosis, and only in adulthood do they get the impetus to search further for what's actually happening to them in life. In childhood, it's dominance, it's a diagnosis for those mischievous boys, so suddenly the girls disappear from there. So that model of the smart girl who goes through the system, doesn't stand out too much, has average grades, might be among those who don't receive care in childhood, and only in adulthood, when the structure around them disappears, school desks, parents, and so on, suddenly she finds that there's a problem she didn't know about.

Filip: Well, I see you've picked up those pills.

Ivona: Trittico AC 150 milligrams, package insert: decrease in blood sodium levels, weight loss, loss of appetite or increased appetite, suicidal thoughts or behavior...

Filip: Oh man.

Ivona: Wait, states of confusion, insomnia, disorientation, mania, anxiety, nervousness, restlessness, delusions, aggressive reactions, hallucinations, nightmares, decreased libido, withdrawal symptoms.

Filip: Are you afraid of it?

Ivona: I feel more like I want to try it. When the doctor said it, suddenly all my feelings of fear towards medicating a psychological condition disappeared and I normally felt...

Filip: I think you felt hope.

Ivona: I felt hope, some kind of relief that I could have some kind of magic pill in my hand that would solve my problems.

Dr. Renka: It repeatedly happens to me that something doesn't quite work out, doesn't get finished, and it happens a hundred thousand times more often than with an average child without ADHD. So that's a nice ground for perceiving one's self-worth differently than other children, which some women and men then compensate for with a lot of perfectionism, which is a ton of extra energy they have to expend to be average in this respect. And sooner or later it always gets entangled with other problems, in 80% of those people, depression, anxiety, sleep disorders often run alongside it. Then there's a separate chapter of self-medication, which in the Czech environment will be alcohol, but also other addictive substances, often marijuana.

Filip: Well, when we go on these walks, I see after a long time that you're kind of smiling. Do you think it's because of the pill?

Ivona: I think it's because of the pill and also some huge relief that I found out what's actually wrong with me. And now I can try to focus on being able to focus on something at all, because I didn't even know that I couldn't concentrate on even being in the forest. So I'm actually getting to some kind of new sobriety. That I'm looking at my life with some new distance and calm and I want to look at what has actually been happening to me all my life, what might have happened to me in childhood, why nobody saw it, discovered it.

Ivona: Hello.

Michaela Trúchla: Hello, nice to meet you.

Ivona: I'm calling Slovak psychologist Michaela Trúchla, who helps adults and children with ADHD.

Ivona: One of those really strong topics for me is a little girl, a girl, and a woman with ADHD. If I showed you pictures from my childhood right now, in each of those pictures I have some kind of scrape somewhere. As a little girl, I very quickly got the label, she's like a boy, that has to be corrected somehow.

Michaela Trúchla: A girl with ADHD who is hyperactive, who constantly draws attention to herself, who is always talking, always moving, yes, and that's really then tough on those parents. It's not about learning how to behave in society and those children know very well how they should behave. Using what we know is the problem, there's no problem with information, that if we educate them, no, when you ask, that child knows exactly how they should behave, not run, not do this, not, not try, that doesn't work at all, so, so that frustration of those parents and that child keeps increasing, which again affects the manifestations of ADHD.

Ivona: I really do remember that. And in every moment when a person did the thing they shouldn't have, they already rationally knew it was wrong while doing it. These are really painful experiences, like stealing gum in the store, even though I know it shouldn't be done and I feel like absolutely the worst person in the world, which then in adulthood led to me choosing professions based on how beneficial they are to society, to prove that I'm a good person.

Ivona: That's great. I also have a kind of text like a slam.

Marie: Yes, I know, you told me, it, it went all over Facebook.

Ivona: Which is about my ADHD.

Marie: Great.

Ivona: So I was wondering if, if actually like you could imagine that the text could be used somehow or set to music.

Marie: Yeah, well, if, I think it's good to start from some text and the slam seems like a good source of text. I think when we come up with some background here. Wait. That. Kind of pop.

Ivona: That's beautiful.

Marie: It sounds like some Backstreet Boys, or something like that.

Ivona: That's what I grew up on,

Marie: Great.

Ivona: So that suits me perfectly.

Dr. Holčapková: Great. Okay, so today you came in ADHD style.

Ivona: And today I came in ADHD style, yes. As a reason. I just simply couldn't get out of bed at all this morning. It's just really intense right now. I have a feeling that hmmmm, that I'm somehow like a minute away from some collapse, because I keep going in that old style, that I just have so much, apartment, children, husband, cottage, creation, work, money, health.

Dr. Holčapková: So that's everything, everything, actually, everything is calling. I was thinking that it might be worth it, because you're already pouring stimulants into yourself anyway or like, in the form of those energy drinks, so I might, if you wanted, give you Ritalin, which is a short-term stimulant for 4 hours and you could try to see what it actually does. Whether it does the same as that energy drink.

Ivona: I'd like to try that, yeah. Because I see all of this as a kind of bridge to someday perhaps being able to do without those medications.

Dr. Holčapková: When you have that start of treatment, that kind of, let's say, acute phase, then usually more of those medications are needed and then maybe when you start going to therapy, once you manage to settle your life somehow, you'll maybe need just one and then maybe just something occasionally.

Ivona: [laughing with tears]

Filip: I asked you why you feel better with those pills?

Ivona: I started crying because it really moved me, what I wanted to tell you. I wanted to tell you that I've never in my life felt this normal, this okay. This, like, right, the feeling is completely new.

Filip: You never told me that you felt wrong. So, what was the situation where you feel more right now?

Ivona: Deep down you know that you're not okay, because you keep doing things that either bother others or somehow damage, somehow you damage yourself. You're late, you interrupt people, I don't know, you make impulsive decisions, you yell at someone, you cry all the time, you don't deliver tasks when you promised, and the state I'm experiencing now, first of all, fewer of those things are happening to me, and suddenly I start experiencing maybe several days in a row where I don't mess anything up, which is completely new, and secondly, I also have this inner feeling, suddenly of such calm and such reconciliation with myself.

Filip: I had no idea that you were experiencing such states, so, how could you hide it?

Ivona: But you did notice. We also often argued about some of those things. Some of those things irritated you completely, when you felt that I wasn't telling you the truth, or that I was somehow being vague about something. It's not that you didn't notice anything. And you're more tolerant of some things because they happen to you too, like being late doesn't irritate you, but some of my friends were so irritated by it that they even stopped being friends with me because they couldn't stand it with me anymore. My longtime friend, an accountant, told me that she can't work with me anymore, so it's not that nobody noticed anything. Quite a few people noticed, and some people also had to distance themselves from me because of it. And you stayed.

Ivona: Besides psychopharmaceuticals and stays in the forest, my most effective medicine became the group of people from the School of Improvisation. With them, I experienced for the first time in my life an unconditional feeling of acceptance. A feeling that I'm actually good at something and that my wild mind can bring joy too. And also, thanks to that, lots of intense memories from childhood surfaced. I asked my improviser friends to act out one of them.

Ivona: You, Koko, will be my mom.

Koko: Hmm.

Ivona: You, Adam, will be my dad, you go to the pub quite often and you're actually quite laid-back, except that you're calm for a long time, but then you're a choleric out of nowhere. And you, Koko, my mom, you're kind of desperate about how you can't raise that mischievous daughter, who's always up to something. The relationship is difficult because everyone is staring at you, how it's not working out for you. You feel that the fact that the child is misbehaving means that you're probably not strict enough.

Adam: I hope the neighbors won't think someone is bullying a child here, man.

Ivona: All right.

Koko: Hmm.

Koko: So you haven't heard yet that Ivonka was stealing in the store again?

Adam: I heard. And what am I supposed to do?

Koko: So take some position on it. I've of course already scolded her, I gave her a smack on the butt...

Adam: You took a pos... Yeah. Yeah.

Koko: But you haven't said anything about it...

Adam: I beat her almost daily, aren't you the mother, so take care of them, right?

Koko: So you're telling me that I'm not taking care?

Adam: Yes, that's exactly what I'm saying.

Koko: And what kind of man are you? Well, so but so I'm raising her, I've been raising her the whole time, but you're neglecting us.

Adam: No, I'm raising her, I'm raising her properly by just yelling at her and just slapping her. Not how you explain something, because you read, man, books, or I don't know, man, where you get it. I explain it to her concisely and just clearly. And if necessary, I just give her a smack on the butt and that's it.

Koko: I... Well, so come.

Adam: That intellectual intellectual upbringing of yours, because I am come.

Koko: Well, so come, no come, come, let's, come ask her. Because I gave her a smack on the butt too. Come ask her.

Adam: So this is what she'll tell you.

Koko: Ivonka, Ivonka.

Adam: Ivona, Ivona,

Koko: Who last gave you a smack on the butt?

Adam: Who beats you more?

Ivonka: Dad.

Koko: Well, thanks a lot for that.

Ivona: Are you happy, Adam? Did you win?

Adam: No, I've been thinking here the whole time about whether the neighbors can hear it, so that's true.

Koko: It wasn't that bad.

Ivona: You were holding back.

Ivona: This really happened. They argued terribly like this because they were desperate about the situation that I was also creating with my behavior, but they argued completely absurdly, because Dad was saying in that argument, for example, I keep beating her, but I don't remember anything like that at all. I remember a few incidents, but it wasn't like they beat me daily. It's just that those parents sometimes can't figure it out themselves, and when they don't have anyone around them who could give them good advice, who has some experience, or maybe even some scientific erudition on how to deal with a child who has ADHD, they can get into this kind of dead end and suddenly start behaving towards each other and towards that child for a moment actually quite badly.

Ivona: Padadadadá....

Marie: When recording, warm up your voice.

Ivona: ADHD doesn't walk, ADHD runs. ADHD doesn't walk, ADHD runs.

Marie: That's good.

Ivona: Yeah? Something like that?

Marie: Yeah, something like that.

Ivona: ADHD doesn't walk, ADHD runs, it haunts my tower, splashes on my lighthouse.

Marie: Great.

Ivona: Okay.

Marie: Yes.

Ivona: Hmmmm, I'm embarrassed, I'm embarrassed.

Marie: Don't worry, don't worry.

Ivona: ADHD doesn't walk, ADHD runs, it haunts my tower, splashes on my lighthouse.

Ivona: It's February 2025.

Ivona: Hmmmmm.

Dr. Holčapková: So, how's it going?

Ivona: How it's going, that's a good question. It's actually been a year now since I suspected I might have ADHD. So I have a kind of reflective feeling. And at the same time, I'm a bit disappointed in myself that besides the medication and a few attempts to do something with myself, I haven't done as much as I wanted to. I had big ambitions.

Dr. Holčapková: It seems to me that over the year, you've taken quite a few steps. You're developing some kind of awareness, or you know, trying to make a podcast out of it, now you've released that slam.

Ivona: So it's not too little?

Dr. Holčapková: No.

Ivona: [laughs]

Ivona: Okay, so from an objective assessment from the outside, it's not so tragic?

Dr. Holčapková: Well, it seems to me that you've really gotten into it.

Ivona: Well, you see, and I just have the feeling again that I've failed, because I should have been in therapy a long time ago, and because I should have had an exercise bike at home a long time ago or be running or eating better, or yeah, that I keep attacking and accusing and frustrating myself like a hamster in that wheel.

Dr. Holčapková: And here it's a complete fiction that you'll be completely fixed someday. How will you know?

Ivona: Yes, yes, yes, well.

Dr. Holčapková: Well, if you'll know it by not having any problems, then you'll never be fixed. No one will be fixed.

Ivona: No one. That's true.

Dr. Holčapková: I think it's good to look at ADHD from an evolutionary perspective. There are studies that show that as long as a population is nomadic, people who have ADHD symptoms have a much better life status than others. But as soon as they settle down, suddenly they have a much worse one. Humanity needs all neurotypes and that's exactly why it's so successful. Each neurotype is for something and ensures that kind of reactivity of people to different situations, except that it's not all in one person, but it's distributed in the population. There are situations in which having ADHD is really super.

Ivona: Now I can build on the experience that with exactly this head, it can also be managed somehow, that it doesn't have to be just difficult and that we're also useful with this in quotation marks disorder.

Ivona: [laughs]

Ivona: Thank you.

Ivona: ADHD doesn't walk, ADHD runs. I take pills as advised, it haunts my tower, splashes on my lighthouse. The little ant keeps being sick, the little ant keeps being sick. ADHD is coming, ADHD is coming. I'm coming, coming, I'm completely done. The little ant keeps being sick, the little ant keeps being sick. ADHD is coming, ADHD is coming. Why can't you sleep, why can't you sleep? ADHD is coming, ADHD is coming. Why can't you sleep, why can't you sleep? I'm coming, coming, I'm completely done. The little ant keeps being sick, the little ant keeps being sick. I'm coming, I'm coming, I'm completely done.

This documentary was made by Ivona Remundová and Filip Remunda, the dramaturge was Jakub Horáček.

The music was composed by Marie Kieslowski and the sound engineer was Ladislav Reich.