

Er det blevet "in" at have angst?

At leve med angst og ADHD

Når jeg kigger i mit newsfeed, på diverse sociale medier, så er der lige nu en "trend" om at lukke op og fortælle om det tabu, det er at leve med angst. Det er så dejligt, at mange med de problematikker endelig er begyndt at lukke op og dele de udfordringer, som de kæmper med. Shout out til jer, I er forbilleder for så mange andre med angst og kan inspirere så mange. Især elsker jeg at følge med på migogmintinderbaby og den kæmpe inspiration, hun er for andre med angst. Jeg elsker hendes åben- og ærlighed, det at hun deler alle følelser både de gode og dårlige, gav mig inspiration til at skrive dette indlæg.



LOUISE CHRISTENSEN 32 ÅR, ADHD, MOR TIL TO, HAR BLOGGEN WWW.NOJW.COM/THESISTERHOOD SAMMEN MED SIN SØSTER, HVOR DE BEGGE BLOGGER FRA

Den, som kender mig rigtig godt, ved at jeg også kæmper med mit "handicap". Det er ikke noget, jeg deler med alle omkring mig – før nu selvfølgelig. Det er egentlig mest, fordi jeg er bange for at blive sat i bås og bange for at skræmme andre mennesker væk. Derfor er det meget grænseoverskridende for mig at skrive det her opslag og dele mit inderste med jer. Men here goes:

Jeg har ADHD, og har faktisk lige så længe jeg kan huske følt mig forkert, at jeg ikke passede ind nogen steder. Derfor var det en befrielse at finde en psykiater, som forstod mig og kunne give mig "årsagen" til mine mange udfordringer og ikke mindst metoder til at arbejde med den.

Det er ikke noget, jeg fortæller til andre end mine nærmeste, da der er mange fordomme omkring ADHD. Især er der mange, der tror, man er uintelligent, det er faktisk lige omvendt. Mange med ADHD er intelligente, kreative og dygtige til at tænke ud ad boksen, problemet for os er at holde fokus længe nok til at udnytte vores potentiale til fulde.

Hvordan er det at leve med ADHD?

Min psykiater forklarede mig forskellen på min hjerne og andres. Han forklarede mig, at min hjerne fungerede lige som et IOS (Mac) styresystem, mens almindelige hjerner havde et Windows styresystem. Altså helt basic kan de det samme, de fungerer bare på helt forskellige måder, og "genvejstasterne" er helt forskellige.

Det hjalp mig rigtig meget til ikke at føle mig forkert, for jeg opererede jo bare efter et andet styresystem. Præcis som Mac og Windows er forskellige, er jeg det også, i forhold til andre.

Vil I vide mere eller har I nogle spørgsmål så skriv endelig en kommentar i bloggen, så skal jeg svare, så godt jeg kan. Tak fordi I læste med så langt. /Louise

*Jeg føler mere, både kærlighed, had, raseri og sorg.
Jeg hader uretfærdighed, og glemmer konsekvenser af mine handlinger, hvis jeg oplever det.
Jeg har ALDRIG ro i mit hoved, der er altid larm.
Jeg glemmer, hvor jeg lægger mine ting, der er så mange tanker, at det er gået tabt i kaos i mit hoved.
Jeg har svært ved at sidde stille og koncentrere mig i længere tid af gangen.
Jeg tager alt personligt og føler mig ofte angrebet.
Jeg mangler den ventil i hjernen, som sorterer indtryk, derfor føles oplevelser større end de måske er.
Jeg spørger, om det samme igen og igen, fordi dit svar er gået tabt i alle tankerne.
Jeg roder, jeg kender kaos, derfor føles rod trygt.
Jeg er støjende - selv når jeg prøver at være stille.
Jeg er kreativ og kan tænke ud ad boksen.
Jeg hører ikke, hvad du siger, men hvordan du siger det.
Jeg har en meget stærk intuition.
Jeg er utålmodig.*

Jeg passer ikke ind i de kasser, som samfundet i dag vil have, man skal passe i. Derfor har jeg i en alder af 32 år endnu ikke færdiggjort en videregående uddannelse. Når jeg er stresset, er det første, man kan se det på, mit hjem. Det er de små dagligdags ting, som er allermest uoverskuelige for mig. Jeg ved ikke, hvorfor det er sådan - og tro mig, jeg ville ønske det anderledes. Jeg kan ikke have et "instavenligt hjem" i mere end en time max, så er det, som om en tornado har pløjet gennem hele huset. Hurra for ADHD eller noget. Jeg forsøger at fokusere på de gode ting, min ADHD giver mig for at lette min hverdag. Jeg er impulsiv, kreativ og elsker udfordringer. Jeg tænker ud ad boksen og tænker hurtigt, men det har, som I kan læse, jo også sin pris.

Oftentimes har ADHD'en en "følgesvend" som angst, depression, OCD, autisme mm. Min "følgesvend" er depression og er bagsiden af medaljen, for som ADHD'er brænder man stille og roligt sit lys i begge ender. Især jo ældre man bliver. Min depression følger mig i perioder med meget følelsesmæssigt stress, eller svigt. Jeg fik en fødselsdepression med Melika, som jeg nok skal fortælle mere om i et senere indlæg...

Jeg håber, at jeg kan være med til at skabe lidt Awareness omkring ADHD og komme mange af de fordomme til livs, som der er om ADHD. Jeg håber, I vil være med til at #brydadhdtabuet og sprede budskabet på de sociale medier, I må gerne tagge mig i jeres stories, så reposter jeg dem i min egen.