TAHÁK DO KAPSY

Jak být oporou blízkému s ADHD

Pár laskavých připomínek do kapsy pro chvíle, kdy chcete pomoct tak, aby to opravdu pomáhalo.

☐ Zeptejte se, co potřebují

Než začnete pomáhat, zeptejte se: chtějí radu, praktickou pomoc, nebo si potřebují postěžovat? Nevyžádaná pomoc může vyznít jako pochybnost o jejich schopnostech.

☐ Nabídněte připomínku

Chcete jim pomoct vrátit včas knížky do knihovny, vyzvednout si léky nebo nezapomenout na společné setkání? Zeptejte se, co jim vyhovuje: společná událost v kalendáři, zpráva den předem, nebo nic. Připomínka, na které se domluvíte, bývá přijatelnější než nevyžádaná.

☐ Uvařte jim něco dobrého nebo pozvěte domů na večeři

Příprava jídla pro některé z nás představuje velký stres, takže často jídlo vynecháme, nebo se odbydeme instantní polévkou.

☐ Navrhněte společný body-doubling

Body-doubling je metoda společné paralelní práce. Sejděte se, pracujte vedle sebe každý na svém úkolu a motivujte se k dokončení. Dokáže to divy!

☐ Začněte spolu první krok

U ADHD bývá často náročnější začít než pokračovat. Zkuste nenabízet celý úkol, ale prvních pět minut: společně otevřít formulář, vytočit číslo, vytáhnout krabice.

☐ Vyměňte si úkoly

Můžete se domluvit, že za ně vyřešíte jednu povinnost, které se vyhýbají jako čert kříži, výměnou za jednu z vašich, která jim je příjemnější. Nesnášejí nákupy, protože je zahlcují regály plné barevných produktů? Nakupte jim a nechte si za to třeba umýt nádobí ;).

Akrasia
PROSTOR, KTERÝ ADHD ROZUMÍ.

Realizováno za finanční podpory Jihomoravského kraje.
Projekt Akrasia JMK – regionální portál zdravotní osvěty pro dospělé s ADHD

jihomoravský kraj

☐ Domluvte si časový polštář

Chystáte se na společnou událost a víte, že pravidelně chodí pozdě? Domluvte se předem, že srazy budete plánovat o čtvrt hodiny dřív, než je potřeba. Polštář, se kterým počítáte oba, bývá spolehlivější než tajný posun času.

☐ Pochvalte je

Vybavte si kvalitu, které si na nich ceníte, nebo moment, který podle vás dobře zvládli, a řekněte jim, že to oceňujete a proč. Často si našich malých úspěchů v každodenním shonu nevšimneme.

☐ Kritiku ne v afektu

Odmítnutí a výtky mohou u ADHD dopadat tvrději a rychleji. Když vás něco štve, zkuste to říct později, krátce, v soukromí a k jedné konkrétní věci, ne k tomu, jací jsou.

☐ Zlevněte „ne“

„Klidně řekni, že se ti nechce, nic se neděje.“ Takové věty pomáhají proti vyhovování ze strachu. Ne, které nic nestojí, umožní upřímné ano.

☐ Chraňte spánek a pauzy

Nedostatek spánku obvykle zhoršuje soustředění, náladu i sebeovládání. Klidně buďte ten, kdo první řekne, že je pozdě a že zbytek doděláte zítra.

A nezapomeňte na sebe

Tři otázky, když si nejste jistí, jestli pomáháte, nebo zachraňujete:

- Požádali mě o pomoc?
- Zvládli by to sami – jen jinak nebo pomaleji?
- Jak se u toho cítím já?

Vyčerpání a tichá výčitka jsou signál. Vaše únava je stejně důležitá jako jejich potíže.

Spojte se s námi

ADHD známe odborně i zevnitř.

V Akrasii propojujeme psychologii, zkušenost lidí s ADHD a komunitu. Vytváříme podporu, sdílíme ověřené informace a pracujeme na tom, aby se dospělým s ADHD v Česku žilo lépe.

Připravily Mgr. Helena Halířová a Bc. Hana Jarošová

Akrasia
PROSTOR, KTERÝ ADHD ROZUMÍ.

© 2026 Akrasia. Šíření nezměněného materiálu pro nekomerční účely je vítáno.
Materiál má edukativní charakter a nenahrazuje diagnostiku, léčbu ani individuální odbornou péči.

Realizováno za finanční podpory Jihomoravského kraje.
Projekt Akrasia JMK – regionální portál zdravotní osvěty pro dospělé s ADHD

jihomoravský kraj