

HIỂU VỀ ADHD

**ADHD IS AWESOME:
A Guide To (Mostly) Thriving With ADHD**

by Penn Holderness, Kim Holderness

Copyright © 2024 by Penn and Kim Holderness.

Vietnamese edition © 2025 by Saigon Books Cultural Joint Stock Company.

All rights reserved.

HIỂU VỀ ADHD

Vượt qua thách thức và phát triển cùng rối loạn tăng động giảm chú ý

Tên tác giả: Penn và Kim Holderness

Sách được xuất bản theo hợp đồng chuyển giao bản quyền giữa Saigon Books và Holderness Family Productions thông qua Curtis Brown Group Limited.

Bản quyền tác phẩm đã được bảo hộ. Mọi hình thức xuất bản, sao chụp, phân phối dưới dạng văn bản in ấn hoặc văn bản điện tử, đặc biệt là hành vi phát tán hơn 10% nội dung ấn phẩm trên mạng Internet mà không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty Cổ phần Văn hóa Sách Sài Gòn đều vi phạm pháp luật và tổn hại đến quyền lợi Công ty.

Thiết kế bìa: Thủy Trúc

Trình bày: Bích Phương

Giao dịch bản quyền: Stuart Lê

Biên tập viên Saigon Books: Huệ Nghi – Đình Ngọc

Sửa bản in: Thu Uyên



CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA SÁCH SÀI GÒN

Trụ sở: Tòa nhà 151A Nguyễn Đình Chiểu, Phường Xuân Hòa, TP.HCM, Việt Nam

Điện thoại: (028) 6281.5516

Email: info@saigonbooks.com.vn

Fanpage: www.facebook.com/saigonbooks

Website: www.saigonbooks.vn

HIỂU VỀ ADHD

Vượt qua thách thức
và phát triển cùng
**RỐI LOẠN TĂNG ĐỘNG
GIẢM CHÚ Ý**



**NEW YORK
TIMES
BESTSELLER**

PENN & KIM HOLDERNESS

Người dịch: Hương Hà - Quỳnh Trâm

 **SAIGON BOOKS**
Change your life

 **NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI**

Gửi con gái Lola: Tinh thần chăm chỉ và sự tận tâm với mọi thứ con làm đã truyền cảm hứng cho bố mẹ. Mỗi ngày bố mẹ đều luôn cố gắng để được giống như con.

Gửi con trai Penn Charles: Con có bộ não giống bố con hơn bất kỳ ai. Bố mẹ luôn mong chờ những điều tuyệt vời mà bộ não này sẽ tạo ra.

awesome – đáng gờm

tính từ

cực kỳ ấn tượng hoặc đáng kinh ngạc

truyền cảm hứng

nổi lo sợ, e ngại, hay sự ngưỡng mộ to lớn

NHỮNG LỜI KHEN DÀNH CHO HIỂU VỀ ADHD

“Một hướng dẫn vui nhộn và đầy cảm thông giúp bạn tận hưởng cuộc sống với một bộ não ADHD. Đây ắp tiếng cười và những góc nhìn chân thật, đây là cuốn sách self-help hiếm hoi bạn sẽ mê mẩn đọc đến trang cuối cùng.”

– **Marcy Caldwell**, Tiến sĩ Tâm lý học

“Ít có cuốn sách nào chứa đựng được những trải nghiệm sống của một người có ADHD giống như **Hiểu về ADHD**. Câu chuyện chân thành về trải nghiệm sống chung với ADHD (hay sống chung với bạn đời hoặc con cái có ADHD) này đã phá bỏ những quan niệm sai lầm phổ biến và cung cấp những thông tin có cơ sở khoa học về ADHD một cách chân thực, đầy cảm thông và (rất rất nhiều) tiếng cười. Với những mẫu chuyện gần gũi và hình ảnh minh họa thú vị, cuốn sách này chắc chắn sẽ chiếm được sự chú ý của những người có ADHD. Và quan trọng là, cuốn sách này mang đến niềm hy vọng khi trang bị cho bạn những kỹ năng và chiến lược để hòa hợp với bộ não ADHD của mình, để tiếp tục chung sống và bứt phá với ADHD.”

– **Andrea Chronis-Tuscano**, Tiến sĩ, Giáo sư danh dự
của Quý Joel và Kim Feller, Đại học Maryland;
Giám đốc, Chương trình ADHD Maryland;
Chủ tịch Hiệp hội Tâm lý học lâm sàng trẻ em
và thanh thiếu niên Hoa Kỳ

“Hài hước, thông minh và cực kỳ gần gũi! Penn dẫn dắt chúng ta qua chính những trải nghiệm của anh ấy về ADHD, giúp người đọc cảm thấy mình được nhìn nhận, giúp đỡ và cổ vũ. Đây là cuốn sách không thể bỏ qua đối với những người có ADHD và những người yêu thương họ.”

– **Emily W. King**, Tiến sĩ Tâm lý học Trẻ em

MỤC LỤC

<i>Những lời khen dành cho Hiểu về ADHD</i>	7
<i>Lời nói đầu</i>	11
<i>Giới thiệu</i>	15

PHẦN 1: HIỂU VỀ ADHD

Chương 1	ADHD 101	31
Chương 2	Chữ C bự – Chẩn đoán ADHD	41
Chương 3	Bên trong bộ não ADHD	59
Chương 4	Trải nghiệm ADHD	81
Chương 5	Khía cạnh cảm xúc của ADHD	103

PHẦN 2: THAY ĐỔI CÁCH KỂ CHUYỆN

Chương 6	Rồi bạn sẽ ổn thôi!	115
Chương 7	Đối diện với ADHD	127
Chương 8	Chiến dịch thay đổi tư duy	139
Chương 9	Mặt lợi của ADHD – với chính bạn	157
Chương 10	Mặt lợi của ADHD – với người khác	177

PHẦN 3: PHÁT TRIỂN TỐT BẬC CÙNG ADHD

Chương 11	Những điều đúng đắn	191
Chương 12	Sạc đầy năng lượng	205
Chương 13	Làm chủ thói quen hằng ngày	219
Chương 14	Kiểm soát môi trường xung quanh	235
Chương 15	Làm cho xong	247
Chương 16	Làm sao để hiểu ADHD (như Kim ấy!)?	263
Chương 17	Cha mẹ và người nuôi dưỡng, bạn là người tạo ra sự khác biệt (không áp lực gì đâu nhé!)	275
Chương 18	Chăm sóc người chăm sóc	287
Chương 19	Lắng nghe: Thói quen khó nhất, nhưng tốt nhất	301
<i>Một lời cuối trước khi chia tay – ê, nhìn kìa! Một con sóc!</i>		313
<i>Lời cảm ơn</i>		315
<i>Về tác giả</i>		317
<i>Tài liệu tham khảo</i>		319

LỜI NÓI ĐẦU

Khoảng hai mươi năm trước, tôi đã cùng với Tiến sĩ John Ratey xuất bản cuốn sách *Driven to Distraction* (tạm dịch: Quay cuồng trong xao nhãng). Lúc viết cuốn sách đó, tôi muốn đồng hành và đem lại hy vọng cho hàng triệu người giống như tôi – những người phải sống với ADHD và suốt ngày bị các chuyên gia ném vào mình những thông tin tiêu cực. Và cuốn sách này đã được gửi đến cho Penn Holderness (trên mạng thì họ là The Holderness Family) bởi một người bạn tốt bụng, sau khi anh được chẩn đoán mắc chứng ADHD. Gần đây anh thú nhận với tôi rằng cuốn sách đã nằm yên trong thùng xe của anh trong suốt nhiều tháng, nhưng rồi, đúng với cái kiểu ADHD rất điển hình, anh ta đã quên mất nó trong tận hai thập kỷ tiếp đó.

Và giờ anh đã tự mình viết nên một cuốn sách về ADHD.

Trong trường hợp nhan đề này vẫn chưa đủ rõ nghĩa với bạn, thì ADHD thật tuyệt vời không phải là một cuốn sách u ám. Penn và vợ anh, Kim, đã chào đón người đọc đến thế giới ADHD theo một cách thực sự rất, ừm, chào đón. Họ là kiểu chuyên gia tuyệt vời nhất. Họ không nghiên cứu về ADHD, mà họ sống với nó. Họ tường tận về tình trạng này. Họ viết nên câu chuyện này với khát khao mãnh liệt rằng họ cần phải cho phần còn lại của thế giới hiểu ADHD thực ra là gì và không phải là gì.

Bắt đầu bằng một trong những bản khái quát tuyệt vời nhất mà tôi từng đọc về tình trạng thường xuyên bị hiểu nhầm này (tôi đã đọc hàng trăm bản rồi), Penn và Kim sẽ nắm tay dẫn bạn lần lượt đi qua những thăng trầm trong việc chung sống cùng ADHD.

HIỂU VỀ ADHD

Vợ chồng Holderness rõ ràng cũng có cùng một thôi thúc với tôi: lan tỏa thông điệp đến hàng triệu trẻ em và người lớn đang chật vật ngoài kia – những người lẽ ra đã có thể phát triển rực rỡ nhưng lại đang chùn bước, và những người đáng ra đã bắt đầu những hành trình mới hay tiếp thêm năng lượng mới cho những hành trình cũ nhưng lại cảm thấy chán nản, mất tinh thần, và thấy thua cuộc trong một thế giới chưa từng hiểu họ. Họ là những người có thể nghĩ ra những điều chưa ai từng nghĩ tới; những người có thể tìm thấy lối thoát trong những tình huống tưởng như bế tắc; những người có thể mang lại niềm vui, sức sống và tiếng cười cho cả những tâm hồn u sầu nhất; và họ chính là những người có khả năng đưa ra những ý tưởng bất ngờ, giúp chúng ta giải phóng chính mình khỏi những giới hạn của bản thân. Những người đó chính là bạn.

Nhưng trước khi khai phá được tiềm năng của mình, chúng ta cần phá bỏ những lầm tưởng sai lệch về ADHD đang kìm hãm ta và khám phá về thực tế của một cuộc sống với ADHD. Đó chính xác là những gì Penn và Kim đã làm trong cuốn sách này. Một cuốn sách lạ thường, đầy đam mê và vui nhộn, nhưng cũng không qua loa, tùy tiện. Tôi có thể hình dung được một người có ADHD đang chán ghét cuộc sống, sau khi đọc cuốn sách này sẽ bước sang một chương mới với đầy hy vọng, hiểu biết và lòng khoan dung.

Cách chúng ta nói về ADHD sẽ định hình cách chúng ta hiểu về nó. Penn đã thận trọng cân bằng giữa đồng cảm và động viên, và đây cũng chính là con đường mà tôi đã cố gắng đi trong suốt sự nghiệp của mình, bao gồm cả nhiệm vụ loại bỏ cái thuật ngữ ghê tởm, sai lệch và mang tính hạ thấp mà chúng ta buộc phải chấp nhận trong khoảng ba mươi năm qua. Thuật ngữ ADHD, viết tắt của Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder – Rối loạn tăng động/giảm chú ý, là thứ đã đưa toàn bộ hành trình khám phá này đi sai đường ngay từ bước đầu tiên. Chúng ta không hề vật lộn với tình trạng giảm hay thiếu khả năng chú ý. Mà ngược lại, chúng ta có quá nhiều sự chú ý! Thách thức của ta là kiểm soát sự chú ý của mình, và một khi đã làm được điều này, những điều mà ta có thể làm trong cuộc sống này là vô hạn.

(Tôi thích một thuật ngữ khác, một thuật ngữ chính xác và không bệnh lý hóa một tình trạng vốn mang đến những lợi thế đầy tiềm năng. Tôi gọi đây là VAST (Variable Attention Stimulus Trait), hay còn gọi là Tính biến đổi chú ý theo kích thích. Thuật ngữ này xem ADHD như một đặc tính chứ không phải là một rối loạn, đồng thời làm nổi bật ba yếu tố cốt lõi: sự biến đổi, tình trạng phân tán sự chú ý và xu hướng đòi hỏi kích thích với cường độ cao).

Cuộc sống với thứ mà tôi gọi là VAST (nhưng người khác lại gọi là ADHD, hay thậm chí có người gọi là nỗi phiền toái) không bao giờ là một cuộc sống nhàm chán. Chúng ta cần xóa bỏ những kỳ thị và vượt qua những định kiến rập khuôn để làm sáng tỏ sự thật rằng đây chính là một cách hiện diện phức tạp, đầy sắc màu và vô cùng mạnh mẽ trên thế giới.

Penn và Kim nhiệt thành với sứ mệnh này với cùng một lý do giống như tôi. Chúng tôi đã chứng kiến chiến thắng và vinh quang, sự cứu rỗi và thành công, và cả sự thay đổi của mỗi cá nhân lẫn gia đình khi mọi người bắt đầu hiểu được tình trạng này thực sự là gì. ADHD thật tuyệt vời sẽ là người bạn đồng hành hoàn hảo trên hành trình sống chung với ADHD/VAST của bạn. Chỉ cần giúp tôi một việc này thôi, nhớ đọc hết cuốn sách nhé!

– **Edward Hallowell**, Tiến sĩ, Bác sĩ tâm thần,
Chuyên gia hàng đầu về ADHD

GIỚI THIỆU

Cào mừng bạn đến với Câu lạc bộ ADHD.

Bạn đã gia nhập vào hội những nhà cải cách có tư duy sáng tạo vượt bậc, ham vui, hài hước và những nhà tư duy phi tuyến tính không dễ gì tìm được thứ khiến họ nản lòng. Chúng tôi thường là linh hồn của bữa tiệc và là người đầu tiên gật đầu chấp nhận rủi ro. Đúng thế, chúng tôi làm mất đồ, rất nhiều đồ; và đôi khi chúng tôi khiến người ta phát khùng vì nguồn năng lượng quá lớn và vì cái tính hay xen ngang. Song, chúng tôi cũng là tốp những người hiếu kỳ, nhạy bén và luôn nhắm đến những mục tiêu cao xa nhất hành tinh này. Rất vui vì bạn đã nhập hội.

(Và nếu bạn chọn cuốn sách này vì bạn yêu một người có ADHD, nhiệt liệt chào mừng bạn đến đây. Cảm ơn vì đã dành thời gian để tìm hiểu chúng tôi. Đây chính là tình yêu đích thực).

Thật khó chịu khi phải sống trong một thế giới vốn không được thiết kế cho chúng ta. Những xao nhãng đổ ập vào ta như những trận mưa đá. Giữa những cuộc họp video, những lời nhắc được thêm vào trên lịch, thông báo mạng xã hội và một loạt các nghĩa vụ và kỳ vọng cố hữu, cuộc sống của chúng ta thường trở nên vô cùng quá tải, và với bộ não ADHD của chúng ta thì điều này càng nghiêm trọng hơn. Chúng ta sống trong một xã hội đề cao sự đa nhiệm, công việc văn phòng và khả năng bám sát theo một lịch trình được lên kế hoạch chặt chẽ – tất cả những thứ khiến một bộ não ADHD “chập mạch”. Bạn có thể cảm thấy quá bất công. Nếu có một công tắc để chuyển mọi thứ và mọi người về chế độ “thân thiện với ADHD”, ta chắc chắn sẽ bật nó lên ngay lập tức. Nhưng trong lúc đời thế giới bắt kịp với ADHD, chúng ta phải sống trong thế giới mà ta đang có trước.

HIỂU VỀ ADHD



Tôi là Penn Holderness, và tôi có ADHD.

Tôi được chẩn đoán mắc rối loạn tăng động/giảm chú ý hơn hai mươi năm trước, và vợ tôi, Kim, đã học cách hỗ trợ tôi với sự duyên dáng và óc hài hước của em, đồng thời tận hưởng hành trình sống cùng một người mà về cơ bản là phiên bản con người của một chú chó Golden Retriever (người thỉnh thoảng sẽ quên đặt cốc dưới máy pha cà phê). Kim và tôi không phải

là bác sĩ hay chuyên gia y tế, nhưng chúng tôi hiểu thấu những phiền hà lẫn niềm vui đi cùng với ADHD. Chúng tôi không nghiên cứu ADHD. Chúng tôi sống với nó. Chúng tôi sống với đồng rắc rối của những chiếc chìa khóa bị bỏ quên trong xe, những lịch trình bị đảo lộn và vô số tai nghe mất tích. (Sao mấy thứ này lại đắt thế nhỉ?). Chúng tôi cũng sống với đầy những bất ngờ của một cuộc đời không ngừng sáng tạo – một cuộc đời không phải lúc nào cũng diễn ra theo kế hoạch.

Tôi đã dùng bộ não ADHD của mình để sáng tạo và sản xuất ra nhiều video với hàng triệu lượt xem. Tôi cũng từng tận dụng sức mạnh của ADHD để giúp Kim và tôi giành chiến thắng trong chương trình *The Amazing Race* (Cuộc đua kỳ thú). Bằng cách nào đó tôi vẫn còn nhớ số điện thoại của tất cả các tiệm pizza tôi từng đặt thời đại học. Gần đây tôi còn quên không tắt bếp, suýt chút nữa để lạc mất chú chó cưng, suýt thiêu trụi cả căn nhà và khiến hàng xóm phải vào phòng cấp cứu (tôi sẽ kể thêm về chuyện này sau). Tôi chính là một minh chứng sống cho việc ADHD có thể tuyệt vời, và đồng thời có thể đáng sợ đến mức nào.

Danh sách của người ADHD

- ☒ Điện thoại
- ☒ Chìa khóa
- ☒ Ví
- ☐ Tắt bếp để
không thiêu rụi
cả ngôi nhà



Tôi là Kim,
vợ của Penn,
và tôi không
có ADHD.

GHI CHÚ TỪ KIM

Chào bạn hiền. Nếu bạn đang đọc cuốn sách này vì bạn đời hoặc con cái của bạn có ADHD, tôi muốn gửi đến bạn một cái ôm thật chặt, hơi ngượng một chút. Chỉ trong một phút, bộ não ADHD của Penn có thể khiến tôi cười lăn cười bò ra sàn và sau đó anh sẽ tự nhốt mình ở ngoài vì không vào nhà được. Xin nhắc lại. Chẳng dễ dàng gì để sống trong hoàn cảnh của chúng ta nhỉ? Sẽ rất mệt mỗi khi cứ phải là người tìm chìa khóa và cứ phải nhớ tất cả mọi thứ. Nhưng tôi ở đây để nhắc bạn nhớ về tất cả những điều đặc biệt tuyệt vời của những người thương yêu có ADHD của chúng ta. Ta sẽ làm được thôi.

Vợ tôi chính là lý do lớn nhất khiến cuộc sống của tôi phong phú hơn nhờ ADHD. Cô ấy sẽ chia sẻ vài điều ở đây.

Xuyên suốt cuốn sách, bạn sẽ được nghe về trải nghiệm sống với ADHD của tôi cùng những chia sẻ của Kim về việc yêu và sống cùng một người có ADHD. Xin lưu ý, đây chỉ là những trải nghiệm rất riêng, của riêng chúng tôi; bạn có thể sẽ có những trải nghiệm hoàn toàn khác. Một trong những điều tuyệt vời của ADHD là những biểu hiện của nó cũng độc đáo như chính những người đang mang nó vậy.

Tôi và Kim quả thật là rất may mắn khi có trang web The Holderness Family để chia sẻ những kiến thức mà chúng tôi vất vả thu nhặt được cũng như những video hài hước về cuộc sống gia đình. Chúng tôi cũng có một kênh podcast để trò chuyện về những vấn đề quan trọng đối với chúng tôi, trong đó có cả ADHD. Tôi xúc động đến rơi nước mắt khi đọc phản hồi

HIỂU VỀ ADHD

về những nội dung liên quan đến ADHD. Hàng ngàn người đã nhắn tin cho chúng tôi để nói “Tôi cũng vậy!”. Cảm giác thật tuyệt khi biết có những ông bố bà mẹ đã cho con họ nghe những bài hát ngô nghê của chúng tôi và nói “Thấy chưa con? Không phải tất cả đều tệ đâu”. Đúng là không phải mọi thứ đều tệ thật.

Tôi đã biết đủ nhiều để biết mình không biết những gì, vì vậy trong quá trình viết cuốn sách này, tôi và Kim đã nhờ các chuyên gia về ADHD đóng góp thêm kiến thức chuyên môn. Chúng tôi đã nói chuyện với các bác sĩ, các chuyên gia tâm lý và các nhà khai vấn. Tất cả đều thừa nhận rằng ADHD là một thử thách cực kỳ lớn, nhưng họ cũng nhấn mạnh rằng những triệu chứng của ADHD có thể được kiểm soát và mỗi người có ADHD đều có những tiềm năng cực kỳ lớn. Cuốn sách này sẽ tiếp cận những điểm mạnh của tình trạng này và chúng tôi sẽ nỗ lực để giúp bạn trở nên mạnh mẽ hơn với ADHD.

Tôi biết mình có nhiều thuận lợi hơn so với một số người. Tôi tìm được một người bạn đời luôn ủng hộ mình và một công việc phù hợp với bộ não của tôi. Nhưng ADHD là một rối loạn phổ¹. Có người chỉ rơi vào cảnh dở khóc dở cười, nhưng cũng có người không thể giữ được công việc hoặc không thể duy trì một mối quan hệ ý nghĩa nào vì ADHD. Đối với một số người, ADHD không chỉ là nguồn cơn của cảm giác thất vọng, nó còn là nguyên nhân khiến họ tự chỉ trích bản thân và gây nên những tổn thương tinh thần sâu sắc.

Tôi rất thích đọc phản hồi dưới những video về ADHD của chúng tôi, dường như có rất nhiều người ưa thích chúng. Nhưng cũng có một số phản hồi đã chạm đến tôi theo một cách khác, đó là phản hồi từ những người cảm thấy tổn thương sâu sắc trước quan điểm của tôi rằng “sống với ADHD

Trong lúc viết đoạn trên, bộ não ADHD của tôi đã cất ngang: “strengths” (điểm mạnh) là một trong những từ đơn dài nhất trong tiếng Anh, chỉ sau “soraunched” thôi. Soraunch nghĩa là “gây ra tiếng lạo xạo”. Chúng tôi ghi ra luôn để bạn đỡ phải tốn công tra.

¹ Rối loạn phổ: Rối loạn có mức độ và phạm vi biểu hiện rất rộng, từ nhẹ (không ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày) đến nặng (cần trợ giúp y khoa). – Chú thích của người dịch (ND)

là một chuyện cũng khá mắc cở”. Tôi thừa nhận điều này. Bạn nói đúng. Quan điểm của tôi về ADHD được tạo nên từ những trải nghiệm của riêng tôi. Những trải nghiệm mà tôi may mắn có được. Đó là đặc quyền. Tôi không hiểu được cảm giác “ADHD là một lời nguyền không thể hóa giải” là như thế nào. Do đó, tôi không thay mặt lên tiếng cho tất cả những người có ADHD, tôi chỉ nói từ góc độ của chính bản thân mình. Tôi hy vọng bạn nhìn thấy hình ảnh của mình trong cuốn sách này, dù đó có thể chỉ là cái thói hay bỏ quên chìa khóa trong tủ lạnh của chúng ta.

Và nếu không, tôi hoàn toàn hiểu. Tôi luôn đứng về phía bạn.

Trước hết tôi muốn nói rằng, nếu bạn đang khổ sở chiến đấu và cảm thấy khó lòng vượt qua, nếu bạn đang mang trong mình những suy nghĩ không thể tâm tối và u ám hơn, hãy tìm đến chuyên gia y tế, người có khả năng đồng hành và đưa bạn về với một trạng thái tâm thần khỏe mạnh.

CUỐN SÁCH NÀY CÓ THỂ MANG LẠI ĐIỀU GÌ?

Mục đích của tôi khi viết cuốn sách này là để đảm bảo tất cả những người có ADHD sẽ thực sự đọc nó. Vậy nên đừng lo, bạn sẽ không cần phải lội qua hàng hà sa số những trang sách đầy thuật ngữ chuyên ngành mà chỉ những người mặc áo blouse trắng mới hào hứng tìm hiểu.



HIỂU VỀ ADHD

Ở đây sẽ không có một danh sách dài dằng dặc những khuyết điểm của bạn. Cũng sẽ không có một bảng liệt kê tất cả những khó khăn mà bạn sắp phải vượt qua – thứ khiến cho những cuốn sách uy tín về ADHD trở nên khô khan đối với hầu hết người đọc. Bạn cũng sẽ không bắt gặp những giải thích phức tạp về khoa học thần kinh và những khuyến nghị chi tiết về chế độ ăn uống. Tất cả những gì bạn sẽ thấy ở đây là một cách tiếp cận tích cực với một nhịp độ nhanh và gọn ghẽ.

Tính mới lạ là yếu tố vô cùng cần thiết để thu hút bộ não ADHD, vậy nên cuốn sách này trước hết được chia thành những phần ngắn với những thông tin hữu ích để bạn có thể áp dụng được ngay lập tức. Ngoài ra còn có những thông tin ngoài lề vui vui giúp bạn không thấy chán. Đánh nhanh rút gọn rồi chuyển sang chương mới. Bạn có thể đọc từ đầu đến cuối hoặc nhảy cóc gì tùy thích.

BỐ CỤC NỘI DUNG TRONG SÁCH

- **Phần 1:** Khóa học cấp tốc về ADHD – ADHD là gì và nó ảnh hưởng đến bạn như thế nào?
- **Phần 2:** Giải quyết những tổn hại về danh tiếng. Gỡ bỏ những thành kiến bất công đối với ADHD, đánh giá đúng đắn về bộ não ADHD kỳ diệu mà bạn đang sở hữu.
- **Phần 3:** Những chiến lược và kỹ thuật để tồn tại và phát triển trong cuộc sống thường ngày, về lâu về dài.

MỘT RỐI LOẠN ẨN GIẤU

Một trong những điều khó chịu nhất về rối loạn tăng động/giảm chú ý (ADHD) đó là nó không thể nhận thấy bằng mắt thường. Nếu không xem xét một tổ hợp những triệu chứng xuất hiện cùng lúc để đưa ra chẩn đoán, sẽ rất khó để có thể nhìn ra được đâu là những hành vi có liên quan đến ADHD. Không hề có xe lăn hay máy trợ thính nào để ra hiệu cho thế giới biết bộ não bạn khác biệt so với những người khác cả. Rất nhiều người có ADHD



còn cố gắng thực hiện các chiến lược thích nghi để che giấu khó khăn của mình, vì vậy trong những quan sát thông thường, ta thậm chí không thể nhận ra những người này có ADHD. Trớ trêu thay, bạn càng giỏi che giấu, mọi người sẽ càng khó có thể tin rằng bạn thực sự có một rối loạn. Họ sẽ chỉ nhìn bạn và tự hỏi tại sao bạn lại không thể hoàn thành một việc trông vô cùng đơn giản như điền vào phiếu thông tin tại Sở quản lý cơ giới mà thôi.

Hơn hết, vì ADHD là một trạng thái thất thường, nên trong mắt nhiều người ngoài kia, những người có ADHD chỉ đơn giản là không chịu cố gắng. Có lúc ta cày cuốc tới bến, nhưng cũng có nhiều khi những việc đơn giản như mặc một cái áo vào ta cũng không làm nổi. Điều này có thể khiến mọi người bối rối, vì họ đã nhìn thấy chúng ta có thể làm được những gì. Họ sẽ thắc mắc rằng sao chúng ta không đơn giản là, ừ đúng rồi, cứ làm giống hồi bữa đó. *Hôm qua bạn đâu có quên rửa chén đâu, sao hôm nay lại quên?* Nhưng cũng giống như những người có các chứng đa dạng thần kinh khác – như người mắc rối loạn phổ tự kỷ (ASD) hay mắc chứng khó đọc, người có ADHD cũng không thể kiểm soát được biểu hiện của mình – những biểu hiện đến từ sự khác biệt trong não bộ của chúng ta. Đơn giản đó là cách chúng ta được sinh ra. Không may là phần lớn thế giới không nhận ra điều này, và sự thiếu hiểu biết đó có thể khiến cho những người có ADHD cảm thấy khá là... hừm... tệ.

Mấy chuyện đó thật... kỳ cục. Bạn không hề vô hình với tôi. Tôi nhìn thấy bạn. Tôi cảm được bạn. Và tôi có một góc nhìn rất khác về ý nghĩa của việc sống cùng với ADHD.

ĐÁNG GỜM Á? Ý BẠN "ĐÁNG GỜM" LÀ SAO?

Không cần biết là bạn mới được chẩn đoán hay đã là thành viên của Câu lạc bộ ADHD từ lâu, tôi muốn bạn biết rằng một bộ não đa dạng thần kinh là một bộ não đáng gờm lắm đấy. Trước khi bạn nhảy vào hòng tôi để chứng minh với tôi bằng mọi giá rằng ADHD tuyệt nhiên không hề "đáng gờm"

HIỂU VỀ ADHD

chút nào thì gượng đã, vì khi tôi nói “ADHD thật đáng gờm”², tôi muốn nói đến mọi sắc thái của từ này.

Bạn đã tra định nghĩa của từ “awesome” bao giờ chưa? Giáo viên tiếng Anh lớp 11 của tôi từng dặn tôi tuyệt đối không bao giờ được bắt đầu một bài viết bằng cụm “Từ điển định nghĩa...”. Con xin lỗi cô Findlen, nhưng đây là lúc hoàn hảo nhất để sử dụng định nghĩa trong từ điển.

awe·some

/ ' ôsəm/

tính từ

gây ra hoặc khơi gợi sự kinh ngạc, kinh sợ;
gợi lên cảm giác kính trọng, ngưỡng mộ
hoặc e sợ mãnh liệt.

Đó chính xác là những gì tôi muốn nói. ADHD có thể là một điều tuyệt diệu, phi thường, truyền cảm hứng, đáng kinh ngạc, mở mang tầm mắt, kỳ diệu, tuyệt vời, gây choáng ngợp và rất nhiều điều tích cực khác. Nhưng tôi không thể đơn thuần tổng cho bạn cả một xe tải chỉ toàn những ý tưởng tích cực như vậy được. ADHD còn là một điều khó chấp nhận, gây quá tải về mặt cảm xúc, đẩy thách thức và đáng kinh sợ nữa. Nếu bạn thấy ADHD thật đáng sợ, tôi đồng ý. Hoàn toàn đồng ý. ADHD có thể là một điều vượt quá sức chịu đựng. Chắc chắn là như vậy. Nhưng đồng thời ta có thể nói đây là một thứ đáng ngưỡng mộ không? Có. Khi bạn nghĩ về tất cả những gì mà một người có ADHD phải xoay sở trong một ngày, chắc chắn là có.

Cả hai đều đúng. Chúng ta phải đối mặt với những thách thức, nhưng đằng sau mỗi thách thức luôn có một điều gì đó tích cực. Vậy nên thế này nhé, tôi sẽ chia sẻ những mặt tích cực của việc có ADHD và cố gắng nhìn vào mặt tiêu cực một cách vui vẻ hơn.

² Tựa sách gốc: *ADHD is awesome.* (ND)

Bạn vẫn sẽ để quên điện thoại ở nhà hàng. Bạn vẫn sẽ rơi vào tình huống dù này giờ lắng nghe chăm chú nhưng lại không biết bạn mình đang nói về cái gì vì bạn đang bận thắc mắc tại sao người Anh khi hát lại không hát giọng Anh. Bạn vẫn sẽ tiếp tục thấy vợ của mình nằm trong tủ lạnh.

Nhưng bạn cũng sẽ học được rằng những khác biệt đó không có nghĩa là bạn bị rối loạn chức năng. Bộ não khiến bạn bồn chồn và nhanh chán này cũng chính là bộ não cho bạn khả năng nhạy bén xử lý thông tin, tư duy sáng tạo, đổi mới và tận hưởng niềm vui. Khi cuộc đời ném vào bạn nhiều thử thách, bạn sẽ luôn có những công cụ để vượt qua.

So với số người trong chúng ta có ADHD, thật bất ngờ là nhận thức về tình trạng này vẫn còn kém đến vậy. Một số người có thể nghĩ là bạn lười biếng hoặc cộc cằn, nhưng những ai có ADHD thì hiểu rõ hơn. Bộ não của bạn không hề bị hỏng. Bạn không phải là kẻ đầu óc trên mây, một thảm họa hay một mớ hỗn độn nào cả. Bạn có ADHD. Và điều đó khiến bạn thật đáng gờm.

Lời nhắn từ người có ADHD gửi những người không có ADHD

Gửi đến những ai không có ADHD:

Trước tiên, cảm ơn bạn vì đã đọc cuốn sách này. Thực tế là việc bạn cầm trên tay cuốn sách này có nghĩa là bạn quan tâm đến một người nào đó có ADHD, nhiều đến mức muốn tìm hiểu về những gì họ đang trải qua trong cuộc sống.

Hành vi của chúng tôi có thể gây khó hiểu cho những ai không có cùng cấu trúc não với chúng tôi. Dù đó là con cái, bạn đời, chị gái hay bạn cùng phòng, có lẽ bạn đã từng phải thốt lên rằng: "Trong đầu họ nghĩ cái gì vậy trời?". Chúng tôi hy vọng việc đọc cuốn sách (và cả lá thư này) sẽ giúp bạn phần nào hình dung được trải nghiệm khi có ADHD.

HIỂU VỀ ADHD

Để bắt đầu, dưới đây là những điều mà những người có ADHD muốn những người không có ADHD biết:

- 1. Chúng tôi yêu bạn, dù nhiều lúc có vẻ trông không giống như vậy.** Cách chúng tôi, những người có ADHD, thể hiện tình yêu, có thể không giống như những gì bạn hình dung hoặc được xem trên TV hay phim ảnh. Chẳng hạn như nếu bạn nhờ chúng tôi cầm theo sách của bạn khi đi xuống lầu, chúng tôi có thể đồng ý rồi cứ thế quên bống đi, nhưng chúng tôi thực sự có ý định làm thế. Chúng tôi có thể sẽ không nhìn vào mắt bạn trong cuộc nói chuyện dài hai tiếng về việc bạn tổn thương thế nào khi chúng tôi không làm nổi một việc vô cùng đơn giản như cầm sách xuống lầu giúp bạn. Nhưng chúng tôi thực sự yêu thương và quan tâm bạn, và chúng tôi cũng quan tâm đến những gì bạn nói nữa. Chỉ là đôi lúc chúng tôi bất lực trước những thứ gây xao nhãng xẹt ngang trong tâm trí. Dù chúng tôi đã ý thức rằng mình có xu hướng lo ra rồi biến mất luôn trong cuộc trò chuyện và chúng tôi cũng nỗ lực khắc phục, nhưng những chuyện như vậy vẫn xảy ra. Không phải vì chúng tôi không yêu bạn. Đơn giản đó là cách mà các nơ-ron thần kinh của chúng tôi hoạt động mà thôi.
- 2. Những việc dễ dàng đôi khi lại là những việc khó khăn nhất.** Chúng tôi rất xuất sắc khi làm việc với những thứ mới mẻ, có tính thử thách, hoặc những gì bản thân thấy hứng thú. (Xin ngả mũ trước Jessica McCabe, người đã chỉ ra bộ ba thần thánh này trong video đỉnh cao “Cách để ADHD” của cô). Nhưng những việc như tắt đèn, đóng cửa gara và nhớ ngày sinh nhật, chúng tôi hoàn toàn tệ hại – đơn giản vì bộ não của chúng tôi không được thiết kế để tập trung vào những nhiệm vụ hằng ngày như cách mà những bộ não không có ADHD được thiết kế. Điều này có thể khiến bạn thấy khó chịu vì khó mà hiểu được tại sao chúng tôi có thể nhốt mình cả ngày trong phòng để vẽ một bức tranh phong cảnh hay gổn hàng giờ liền vào việc phát minh ra máy cho chim ăn tự động, nhưng lại quên không dọn đĩa của mình sau khi ăn.
- 3. Chúng tôi cũng rất hổ thẹn.** Mỗi lần để quên điện thoại ở nhà, mỗi lần quên bống rằng vòi nước vẫn đang chảy và ung dung bước

ra ngoài chạy bộ, và mỗi lần để lỡ mất một cuộc hẹn quan trọng nào đó, dù cười xòa cho qua nhưng chúng tôi thật sự cảm thấy vô cùng hổ thẹn. Mỗi một lần làm hỏng việc lại là một lần chúng tôi được nhắc nhở rằng chúng tôi không có khả năng quản lý cuộc sống hằng ngày giống như nhiều người khác. Chúng tôi không hề muốn làm cho cuộc sống của bạn trở nên khó khăn hơn. Thật sự đó. Dẫu trong thâm tâm chúng tôi biết chúng tôi đâu cố ý mắc phải những sai sót này, nhưng cảm giác vẫn thật tệ khi phải chứng kiến những người mình yêu thương gặp phiền phức bởi những việc do chính mình gây ra.

Theo nhà khoa học xã hội kiêm tác giả sách bán chạy Brené Brown, “tội lỗi” là cảm thấy tồi tệ về những việc mình đã làm, trong khi “hổ thẹn” lại là cảm thấy tồi tệ về chính con người mình. Không giống như bị sét đánh đùng một phát, hổ thẹn gần giống như cảm giác đứng giữa đụn cát lún và ta cứ chầm chậm chìm dần. Lúc mới phạm lỗi, tim chúng tôi đập nhanh hoảng loạn, trong khi não bộ thì cuống cuống tính xem liệu có cách nào để sửa chữa sai lầm này không. Dù có tìm ra cách hay không thì chúng tôi vẫn không ngừng tua đi tua lại trong đầu khoảnh khắc mình mắc sai lầm để tìm xem mọi việc bắt đầu sai từ đâu – một vòng lặp bất tận của “Sao mình lại ngu/lười/bất cẩn thế nhỉ?”. Và điều tồi tệ nhất là khi chúng tôi nhận ra mình không hề có chút ký ức nào về việc này. Chúng tôi không biết khi nào và bằng cách nào mà mình lại bỏ son dưỡng môi vào tủ đựng gia vị. Giống như đoạn ký ức này của chúng tôi là một đoạn phim trắng vì bộ não của chúng tôi lúc ấy đang tập trung vào một việc gì đó còn tay thì cứ thế mà thả cây son dưỡng ChapStick vào giữa lọ đựng thì là Ai Cập và quế. Chắc chắn rồi, kéo theo sau đó là sự hổ thẹn và hàng loạt những lời tự vấn tiêu cực rằng tại sao chúng tôi lại như thế, rằng chúng tôi là những kẻ vô dụng và vô phương cứu chữa ra sao (Tất nhiên chúng tôi không hề vô dụng và vô phương cứu chữa, đó chính là lý do cuốn sách này ra đời!).

- 4. Chúng tôi sẽ luôn có mặt khi bạn cần.** Chỉ cần bạn thấy buồn bã hoặc cô đơn, chúng tôi sẽ ở ngay bên cạnh. Niềm vui của bạn là điều chúng tôi đặc biệt quan tâm, và tìm cách khiến bạn vui lên là một