

Karita Palomäki

KUHISEVA  
MIELI ~  
nainen ja  
ADHD





KARITA PALOMÄKI

# Kuhiseva mieli – nainen ja ADHD



#kuhisevamieli



BAZAR



© KARITA PALOMÄKI JA BAZAR KUSTANNUS 2024

BAZAR KUSTANNUS ON OSA  
WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

ISBN 978-952-403-274-2

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

KANNEN KUVA: ISTOCK JA SATU KONTINEN

PIIRROS S. 204: SUSANNA APPEL

KUVA S. 281: SAMPO KORHONEN

TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA



## SISÄLLYS

---

KIRJOITTAJAN ALKUSANAT ..... 9

ADHD JA SEN MONINAISET PIIRTEET.... 37  
ADHD-aivot toimivat erityisellä tavalla 44 | ADHD-ihmi-  
sen hermosto on kuin vuoristorata 48

MITÄ TIEDETÄÄN NAISEN ADHD:STA..... 53

MINULLAKO ADHD - MITEN ADHD  
ILMENEELÄMÄN ERI OSA-ALUEILLA?.. 67  
Maskaaminen ja miellyttäminen 71 | Sosiaaliset taidot 75  
| Rutiinit 79 | Järjestelmällisyys 81 | Keskittyminen ja  
toiminnanohjaus 83 | Hyperfokus 86 | Lamaantuminen  
ja vitkastelu 88 | Ajan hahmottamisen hankaluudet 91 |  
Huijarisyndrooma ja perfektionismi 94 | Luovuus ja  
ideointikyky 96 | Rohkeus ja jännityksen haku 97 | Impulsiivisuus ja spontaanius 99 | Tunnesäätely ja sen eri tasot 101  
| Oikeudentajisuus 105 | Hahmottamisen, ymmärtämi-  
sen ja oppimisen haasteet 106 | Aistitoiminnot ja aisti-  
säätely 107 | Stimmaus eli itsesäätely 109 | Aleksitymia  
ja kehotuntoisuus 111 | Riippuvuudet 113 | Suhde syömi-  
seen ja ruokaan 115 | Suhde liikkumiseen ja liikuntaan 117

---

## YMMÄRRÄ PAREMMIN HERMOSTOASI

JA TUNTEITASI..... 121  
Autonomisen hermoston ja polyvagaalisen teorian merkitys ADHD:ssa 127 | Vireystilat ja niiden säätely 135 | *Harjoitus: Tunnista vireystilasi ja maadoitu* 138 | ADHD ja trauma 140 | *Harjoitus: Elämänhistorian kartoittaminen* 144 | ADHD ja primitiivirefleksit 145 | ADHD ja uupumus 150 | *Harjoitus: Uupumiseen liittyvien tekijöiden ja ratkaisujen tutkiminen* 156 | ADHD-naisen häpeä ja syyllisyys 157 | *Harjoitus: Häpeäkokemusten tutkiminen* 160 | *Harjoitus: Salli itsellesi myötätuntoa ja armollisuutta* 164 | ADHD ja uni 165 | ADHD ja hormonit 171

## KOHTI PAREMPAA TASAPAINOA

KEHON AVULLA ..... 173  
Yleisiä tasapainottavia kehoarjoituksia 179 | *Harjoitus: Big six – kuuden avainkohdan käsittely* 181 | *Harjoitus: Moro-refleksiä tasapainottava harjoitus* 182 | *Harjoitus: Tuulilasinyyyhkijät* 185 | *Harjoitus: Lantion keinuttelu* 186 | *Harjoitus: Nilkkojen koukistelu* 187 | *Harjoitus: Vagushermon aktivointi katseen pidon avulla* 190 | *Harjoitus: Katseen lähentäminen*

---

*ja loitontaminen 191 | Harjoitus: Katseen skannausharjoitus 192 | Harjoitus: Katseen fokus ja sen laajennus 194 | Hermoston ylivireyttä rauhoittavia harjoituksia 196 | Harjoitus: Perhostaputtelu 197 | Harjoitus: Turvaote 198 | Harjoitus: EFT-hyväksymisharjoitus 201 | Harjoitus: Aivojen ja kehon yhteistoiminnan tasapainottaminen 206 | Alivireydestä kohotettavia harjoituksia 207 | Muita suositeltavia keinoja 208 | Harjoitus: Kielen rento asento 210*

## AIVOSI ANSAITSEVAT MYÖS

PARASTA RAVINTOA ..... 215

Runsasravinteinen ruokavalio on tärkeä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin pohja 219 | Rasvat ovat varsinkin aivojen hyvinvoinnille tärkeitä 221 | Kolesterolia tarvitaan aivosolujen polttoaineena 222 | Aminohapot ovat tärkeitä solujen rakennusaineita 223 | Gluteeni- ja maitoproteiiniyliherkkyydet monien haasteena 224 | Sokeritasapainon vaikutus vireystilaan 229 | Ravinteista tukea aivoille, mielelle ja keholle 231

---

NEUROMONINAISUUS UUSIN SILMIN: LUPA JA VAPAAUS OLLA MINÄ, ONNISTUA JA MENESTYÄ .....	233
Neuromonimuotoisuutta vahvistava näkökulma: avain neurokirjon ihmisten kohtaamiseen 236   Sisäinen muutos- voimasi 239   Sisäisestä turvasta kohti omien tarpeiden tiedostamista 243   <i>Harjoitus: Tärkeimmät tarpeeni</i> 247   Miten sytyt? 247   Määrittele itsesi ja vahvuutesi uudel- leen 251   <i>Harjoitus: ADHD-piirteiden uudelleenmäärit- tely</i> 253   ADHD-naisen oikeudet 255	
LOPPUSANAT .....	261
KIITOKSET .....	268
LÄHTEITÄ JA LUETTAVAA .....	271
KIRJAILIJASTA .....	280



## KIRJOITTAJAN ALKUSANAT

Tulevan kirjani nimi on päätetty: *Kuhiseva mieli*. No niinpä! Näen mielessäni muurahaiskeon ja haltioidun välittömästi. Tarkennan kuvaani: millainen kuhina muurahaiskeossa onkaan! Tajuan tämän muurahaiskeon symboloivan täydellisesti minua: aivoni ja siten myös kehoni ovat kuin tuo muurahaiskeko.

*Kuhina*. Aivojeni jatkuva, ahkera kuhina. Aivojeni ja koko kehoni sisäinen kuhina.

Joku kutsuu kokemaansa kuhinaa aivojen monikaistaiseksi moottoritieksi, joka ei rauhoitu kuin nukkuessa. Näin minäkin olen asian kokenut. Joku kutsuu kuhinaa jatkuvaksi sisäiseksi levottomuudeksi tai kaaokseksi, joka pakottaa vähän väliä purkautumaan kehosta ulos jalan



vispaamisena tai tärisyttämisenä, kynsivallien nyppimisena, ihon nysväämisenä, raapimisena, hiusten sormeiluna, siis ihan minä tahansa kehon pienenä tai suurena liikkeenä ja tarpeena vaihdella jatkuvasti asentoa. Katse voi karata ja vaellella. Niin, ja yhtäkkiä voi tulla tarve puhua, keskeyttää toinen polveilevalla puheella, jossa lopulta ei tunnu olevan päätä eikä häntää.

Kun mietin kekomuurahaisten ahkeruutta ja työ-moraalia, mietin, lepäävätköhän nuo muurahaiset koskaan. Nukkuvatko ne? Entä lepäävätkö minun kuhisevat aivoni kunnolla edes nukkuessani?

- Aivoni ovat omalaatuiset joko tai -aivot. Aivoni ovat joka tapauksessa omalaatuiset: ne ovat joko tai -aivot, ja kun ne ovat toiminnan tilassa, ne voivat olla sitäkin joko hyvässä tai pahassa. Ajoittain kykenen olemaan tehokas ja aikaansaava, kun innolla suunnittelen uutta verkkokurssia yömyöhään asti. Silti aivoni tekevät minulle päivittäin tepposia: eräänlaisen aikasoikeuden vuoksi unohdun keskustelemaan jonkun kanssa, kun minun pitäisi jo olla aivan jossakin muualla. Ja kun aivojeni energiat ja välittäjäaineet puuttuvat eli ADHD:lle tyypillisesti poistuvat maisemista, romahdan, väsähdän tai muutun vähintään hetkellisesti toimintakyvyttömäksi. Kutsun tätä zombie-tilaksi.

Kun sain ADHD-diagnoosin, aloin ymmärtää itseäni paremmin: aivoni ja kehoni tarvitsevat zombie-tilaa joka päivä, tyypillisesti useita kertoja päivässä. Tila ei ole osoitus minun huonomuudestani ihmisenä, vaan kyseessä on minun aivojeni ja kehoni TARVE. Joskus tarvitsen sitä vain pari minuuttia, joskus useita tunteja. Pitkien työrupeamien aikana ja varsinkin niiden jälkeen tarvitsen zombie-tilaa jopa päiväkausien ajan.

Kuinka monessa asiassa olenkaan paradoksi! Eipä ihme, ettei minua tahdota ymmärtää. Saatan viettää jonkin asian kanssa tuntikausia hyperfokuksessa unohtaen syödä, juoda ja käydä wc:ssä. Jotain toista asiaa en saa aloitettua, tai jos saankin, harhaudun muihin asioihin jatkuvasti, enkä lopulta saa tehtävää ehkä koskaan valmiiksi.



Aivoni ja kehoni tarvitsevat  
zombie-tilaa joka päivä.



Kirjoittaminen sytyttää aivoni – varsinkin kun löydän langanpään, josta aloittaa. Se tulee mistä vain, enkä yleensä voi tilata sitä. Joskus langanpää löytyy autoradiosta kuulemani laulun sanoista, uuden palan löytämisestä isoon miellekarttapalapeleeni, tai lukemani Instagram-

julkaisun viisaudesta. Joskus idea nousee suoraan oman muurahaiskekoni sisältä, jonne – onneksi – kukaan muu ei pääse kurkistamaan. Jos pääsisi, epäilen, että kuhinan kohtaaminen olisi liikaa muille, neurotyypillisille ainakin!

Voin näyttäytyä muille ja itsellenikin epätaloudellisen hitaasti toimivana ihmiskehona, mutta parhaimmillani olen aikaansaava, huikean nopea oivaltaja, ratkaisija sekä hiljainen tietäjä!

Koko edellä oleva teksti syntyi muutamassa minuutissa sinä päivänä, kun sain sähköpostiini varmistuksen kirjaehdotukseni hyväksymisestä sekä kirjan nimiehdotuksen. Sekin kertonee ADHD-aivoistani: ne tarvitsevat toimiakseen voimakkaita sytykkeitä, ja kun ne toimivat, asiat tapahtuvat nopeasti, jopa niin äkkiä, että minua hetkellisesti turhauttaa toisten ihmisten hitaus ja ”aikaansaamattomuus”, vaikka siitä ei olekaan heidän kohdallaan kyse. Toiset vain ovat niitä neurotyypillisiä, joiden hermosto ei



Nykyinen maailmamme on rakennettu tasaisesti toimivia aivoja varten.

elä yhtä vuoristoratamaisesti kuin omani ja monien muiden ADHD-ihmisten.

Nykyinen maailmamme on rakennettu tasaisesti toimivia aivoja varten. Ei olekaan ihme, että me vallattoman kuhisevat ja levottomilla aivoilla varustetut ihmiset emme pysty pärjäämään samalla tavalla meille kaikille



yhteisessä ympäristössä. Silti kaikkien olisi entistä tärkeämpää tunnistaa inhimillisten piirteiden monimuotoisuus: jokaisen hermosto toimii yksilöllisesti, vaikka niin sanotut isot linjat toimivatkin suurimmalla osalla ihmisistä samantyyppisesti.

## TÄRKEITÄ NÄKÖKULMIA JA VINKKEJÄ LUKIJALLE

Toivon kirjan herättävän syviä pohdintoja sekä keskinäistä, kunnioittavaa keskustelua, jonka kautta voi syntyä uutta, entistä kattavampaa ymmärrystä ADHD:sta ja sen kanssa elämisestä. Kirja sopii erityisesti ADHD-diagnosoituille sekä muille kyseisiä piirteitä omaaville naisille, mutta uskon tiedon palvelevan myös diagnosoitujen läheisiä ja ystäviä, jotka voivat sen myötä ymmärtää ADHD-läheistään paremmin. Lisäksi kirja sopii ADHD-ihmisiä työssään kohtaaville eri alojen ammattilaisille. Erityisesti kirjan keholliset harjoitukset ja hermostollinen tieto-osuus tuonevat monille uusia näkökulmia, samoin se, millaisia itsehoidollisia keinoja kuormittuneisuuden helpottamiseksi on mahdollista kokeilla.

Kirjassa on runsaasti havainnollistavia konkreettisia esimerkkejä sekä kokemustarinoita, jotka on koottu 25–55-vuotiaiden ADHD-naisten kokemuksista. On mielestäni

tärkeää tuoda elävän elämän esimerkkejä muun muassa siitä, miten jokainen ADHD-nainen haasteistaan ja erilaisista ominaisuuksistaan huolimatta pyrkii tekemään parhaansa siinä ympäristössä, jossa hän elää.

Nainen-sanalla tarkoitan tässä kirjassa kaikkia ihmisiä, jotka kokevat itsensä, taustoistaan riippumatta, naisiksi. Osa heistä on saattanut syntyä naisen sukupuolta edustavaan kehoon, ja heidät on kasvatettu tytön ja myöhemmin naisen rooliin. He kokevat myös aikuisina olevansa naisia: he ovat niin sanottuja cis-naisia. Osa voi puolestaan olla transnaisia. Heidän kokemansa sukupuoli-identiteetti ei vastaa sitä sukupuolta, joka heille on syntymän hetkellä määritelty. Osa taas voi olla syntymästään asti intersukupuolisia: heillä on sekä naisen että miehen sukupuolisia ominaisuuksia. Aina nämä ominaisuudet eivät näy syntymästä asti, vaan voivat tulla esille vasta murrosiässä. Kirjassa oleva tieto ja siihen kootut kokemukset voivat puhutella myös ei-binäärisiä, etenkin, jos he kasvuiässä ovat eläneet tytön roolissa.

Kirjassa käytän selvyuden vuoksi joissain kohdissa termejä ”neuroepätyypillinen” ja ”neurotyypillinen”. Neuroepätyypillisellä tarkoitan naista, jolla on ADHD tai sen lisäksi muita neurokirjon diagnooseja tai vaihtoehtoisesti neurokirjon piirteitä. Neurotyypillinen taas tarkoittaa ihmistä, jolla ei ole neurokirjon piirteitä eikä siten myöskään diagnoosia.

Tämä teos ei ole tutkimuskooste aikuisena saadusta ADHD-diagnoosista, vaikka monissa kohdissa saatankin viitata joihinkin tieteellisiin tutkimuksiin, alan teoksiin tai asiantuntijoihin. Haluan tuoda kirjassani ajatuksia varsinkin sellaisista ADHD:hen liitetyistä hypoteeseista ja uusistakin näkemyksistä, joiden ymmärtämisestä voisi olla apua helpottamaan ADHD:n kanssa elämistä.



Lääkkeettömiin oireiden helpotuskeinoihin kannattaa tutustua, olipa lääkehoito aloitettu tai ei.



Vaikka kirja sisältää paljon tietoa sekä kokeiltaviksi tarkoitettuja, hyväksi havaittuja itsehoidollisia keinoja, en esittele lääkehoitoa korvaavia helpotuskeinoja. En ole lääketieteen ammattilainen, enkä tässä kirjassa ota lääkityksiin kantaa. Olen sen sijaan sitä mieltä, että lääkkeettömiin oireiden helpotuskeinoihin kannattaa ehdottomasti tutustua, olipa lääkehoito aloitettu tai ei. On myös muistettava, että sen enempiä lääkitys kuin itsehoitokeinotkaan eivät paranna ADHD:tä, mutta niistä voi olla apua paremmassa arjessa elämiseen – mitä se sitten itse kullekin tarkoittaakaan.

Kirjan monipuolinen sisältö ei myöskään merkitse sitä, että jokaisen täytyisi käydä läpi kaikki kirjan esittämät

kohdat, harjoitukset, pohdintatehtävät tai ravintovalintoihin liittyvät näkökulmat. Kannattaakin aluksi tutkia sisällysluetteloja sekä selata kirjaa ja valita itseä kiinnostavat osiot. Mikäli taas tutkit uusia asioita järjestyksessä, sinun on hyvä ottaa teos haltuun alusta loppuun ja vasta sen jälkeen palata tarkemmin itseäsi kiinnostaviin aiheisiin.

Mikäli pidät asioiden kirjaamisesta muistiin, voit edessäsi käyttää vihkoa, johon kirjaat tai piirtelet omia merkintöjä sinulle tärkeistä havainnoista. Jos paperille kirjoittaminen on sinulle pulmallista, voit esimerkiksi tehdä kännykkäsi muistikirjaan oman ”tiedoston”, johon voit näpytellä ydinasioita tai siirtää puhumiasi äänitteitä, jotta kaikki samaan aihepiiriin liittyvät asiat pysyvät mukavasti tallessa samassa paikassa.

Mikäli sinun on ADHD:n vuoksi hankalaa keskittyä kokonaiseen kirjaan, voisitko pyytää yhtä tai useampaa ystävääsi mukaan lukuprojektiin? Monia ADHD-ihmisiä hyödyttää toisen henkilön mukana olo ja mallittaminen (engl. *body doubling*), jota tässäkin voi hyödyntää. On myös mahdollista käydä kirjan aihepiirejä läpi toisten kanssa kirja-*piirissä* ja samalla konkretisoida ja tuoda uusia näkökulmia teoksen aiheisiin. Tällainen yhteisöllinen lukutapa päivittää ja rikastuttaa ihan varmasti jokaisen ymmärrystä ADHD:sta!

Ota joka tapauksessa tämä kirja uudenaikaisena haasteena ja uusia mahdollisuuksia tarjoavana tilaisuutena oppia lisää ADHD:stä ja itsestäsi.

KIRJAN KIRJOITTAMISEN  
LÄHTÖKOHDAT

ADHD-diagnoosin saaminen vasta keski-ikässä on ollut minulle iso asia. Olen keskustellut siitä useiden vertaisteni kanssa, ja jokainen heistä on kertonut, että heidän saamansa diagnoosi on ollut yksi elämän tärkeimmistä vedenjakajista ja käynnistänyt ison prosessin. Tämä prosessi on tyypillisesti ollut sekä helpottava että kuormittava, kun sen aikana on ymmärtänyt, miten eri tavalla elämä olisi-kaan voinut sujua, jos neuroerityisyys olisi ymmärretty jo lapsena.

Diagnoosin saatuani kahlasin tiedonjanoisena läpi kirjoja ja ADHD- ja neuropsykiatria-aiheisia sometilejä sekä -luentoja ymmärtääkseni enemmän tätä ominaisuuksien perhettä. Huomasin, että osan kirjoista antama ohjeistus oli hyvin järkiperaistä. Sillä tavoin annettujen neuvojen noudattaminen ei ole kovinkaan helppoa, mikäli lukijalla on aidot ADHD-aivot. Osin turhauduinkin siihen; mietin, auttaako ADHD-ihmistä ohjeistus säännöllistä elämää, nukkua riittävästi tai syödä ja liikkua terveellisesti, kun juurisyy on se, ettei ihminen kykene – vaikka kuinka haluaisi – pitämään kiinni rutiineista. Tai jos ADHD:n

●  
Voiko elämänsä  
säännöllistää,  
jos ei kykene  
pitämään kiinni  
rutiineista?  
●



tyypillinen piirre on viivästynyt uni-valverytmi, kuten itselläni on, onko ADHD-ihmisen helppo noudattaa neuvoja ajoissa nukkumaan menemisestä? Paras neuvo voisi olla sellainen, jota noudattamalla ADHD-ihminen voisi kunnioittaa omaa rytmiään ja sopeuttaa muuta elämäänsä siihen parhaalla mahdollisella tavalla, kuten olen itse pyrkinyt tekemään. Koen, että tämä ratkaisu on parhaiten auttanut minua pysymään työ- ja toimintakykyisenä.

Aloin pohtia asiaa syvemmin myös ammattini pohjalta. Jo opiskeluaikana 90-luvun alussa kiinnostuin kokonaisvaltaisesta fysioterapiasta, ja olen varsinkin viimeisten viidentoista vuoden aikana opiskellut todella monenlaisia teorioita ja menetelmiä, joiden perustana on ymmärrys kehon ja mielen yhteydestä. Olen jo ennen omaa diagnoosiani ollut kiinnostunut myös neuropsykiatrisen valmentajan opinnoista, mutta en ajan ja rahan puutteen vuoksi hakeutunut niihin. Joka tapauksessa ammatillisena perustanani on psykofyysinen, hermoston roolia ymmärtävä työtapa toimiessani sekä fysioterapeuttina että työnohjaajana.

Pian diagnoosin saatuani oivalsin, että voisin yhdistää tätä osaamistaustaani nimenomaan ADHD-aiheiseen kirjaan. Vaikka ADHD onkin kehityksellinen ominaisuus, voisiko erilaisilla psykofyysisillä keinoilla vaikuttaa siihen, miten ADHD-piirteinen pystyisi paremmin pärjäämään arjessaan sekä toisaalta myös löytämään omat aidot

vahvuutensa ymmärtämällä syvällisemmin kehoaan, hermostoaan ja niiden viisasta kykyä suuntautua tasapainoisempaa oloa kohti?



Keho ja aivot huolehtivat  
fyysisistä, emotionaalisista ja  
kognitiivisista toiminnoista.



Sekä ammattini että omien kokemusteni kautta haluan jo tässä vaiheessa kirjaa korostaa, että se, mikä tapahtuu kehossa, tulkitaan aivoissa, ja se, mitä tulkintaa ja sen perusteella tapahtuvaa ohjausta tapahtuu aivoissa, saa kehon reagoimaan. Keho ja aivot huolehtivatkin fyysisistä, emotionaalisista ja kognitiivisista toiminnoista siinä ympäristössä, jossa kulloinkin elämme. Korostan myös sitä, että jokaisen ihmisen kehon ja aivojen muodostama kokonaisuus on erityinen ja omanlaisensa, eikä ole toista aivan samanlaista ihmistä kuin sinä tai minä. Silti se, miten toimintamme näkyy itsellemme ja muille, on eräänlainen jana, jonka toisessa päässä on niin sanottujen neurotyypillisten toimintamalli, toisessa päässä neuroepätyypillisten. Jälkimmäisiä on maailmassa vähemmistö.

## MIKSI NAISEN ADHD ON NIIN HANKALA TUNNISTAA?

On ensinnäkin hyvä huomioida, että kaikilla ADHD-piirteitä omaavilla naisilla ei ole diagnosoitavissa olevaa ADHD:ta, jos mainittuja piirteitä ei ole ollut lapsuusiässä – lapsuudella tarkoitetaan tässä alle 12 vuoden ikää. Vasta viime vuosina esille on tullut termi ADT eli aikuisena kehittynyt ADHD-tyyppinen oirekuva, jonka keskiössä on hankaluus keskittyä käsillä oleviin asioihin ja tehtäviin (engl. *attention deficit trait*). Kyseessä voi olla hyvinkin samanlainen oireilu kuin ADHD:ssä, mutta oireisto on tyyppillisesti kehittynyt liian stressaavan, kiireisen ja hektisen elämäntavan seurauksena.

Muistan, että vielä 2000-luvun alkupuolella niin kutsuttua multitaskaamista ihailtiin. Miten voikaan olla, että silloin ei ymmärretty ihmisen neurobiologiaa – tai ei ehkä haluttu ymmärtää, vaikka tietoa oli jo olemassa! Tällaisten trendien ja muun muassa työelämän yhä kiristyvien tehokkuusvaatimusten vuoksi monien ihmisten keskittymiskyky on huonontunut, jopa kadonnut. Työstä ja muista asioista johtuva uupuminen on lisääntynyt räjähdysmäisesti, ja tämän olen huomannut myös psykofyysisen fysioterapeutin ja työnohjaajan työssäni.

## Miten ADHD-tyyppiset piirteet ilmenevät juuri minulla ja voinko vaikuttaa niihin?

Tyttöjen ja naisten ADHD:ta ei tunnisteta yhtä hyvin kuin poikien. Monet peittelevät erilaisuuttaan, ja elämää leimaavat monenlaiset sisäiset ja ulkoiset kaaokset, olipa piirteiden syynä sitten ADHD tai kenties ADT eli aikuisiässä syntynyt keskittymishäiriö. *Kuhiseva mieli – nainen ja ADHD* selittää, miten hermosto synnynnäisesti toimii ADHD-piirteisillä ja millaisilla konkreettisilla keinoilla omaan toimintaansa voi vaikuttaa.

Hermoston vireystilojen säätelyyn perehtynyt psykofyysinen fysioterapeutti **Karita Palomäki** sai itse ADHD-/ADD-diagnoosin viisikymmppisenä, ja hänen myötätuntoinen otteensa rohkaisee olemaan itselleen armollinen. Kirjan kokemustarinat ja valaisevat esimerkit johdattavat kulkemaan kohti tasapainoisempaa elämää.

*"Toivon sydämeni pohjasta, että  
tämä kirja auttaa ADHD-vertaisiani  
ymmärtämään itseään inhimillisemmin."*



9 789524 032742  
ISBN 978-952-403-274-2 | 59.55  
HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

Hidasta  
elämää -kirjat  
kustantaa  
BAZAR