

Publicerad 2016-01-22 05:25 av Valkyria-Fatale

Koncentrera – Skrivövning 2016-01-22 Skrivpuff <http://skrivpuff.blogspot.se/>

Jag står inte i "stand-by"

Koncentrera – Skrivövning 2016-01-22

Skrivpuff <http://skrivpuff.blogspot.se/>

Jag är ett bollhav, full med sinnen som inte står i ”stand by-läge”, för att plockas fram vid behov. Mina sinnen arbetar heltid, och mer än så. De arbetar dygnet runt, och det är som att den känsla, association, bild, bokstavskombination till ett ord eller flera eller handling, som min kropp ”vill” att jag ska rikta fokus på ”Just Nu”, tränger sig före i kön, armbågar sig fram, för att komma först ut till handling. Och tro mig, ”de” trängs och knuffas, och sparkas och viftas med ”armar och ben”, inne i mitt huvud. Mina sinnens ständigt pågående aktiviteter (ja, plural!), kan beskrivas på många olika sätt, men här har jag valt att försöka visualisera ADHD med hjälp av olika bollsporter/lekar, för att kunna förmedla lite i hur jag fungerar med min diagnos.

Likt som när man spelar biljard, där bollar med en kraftig och riktad stöt, med hjälp av biljardkön, stöts ner i ett förutbestämt håll, men för att göra detta, måste man först spränga alla bollar, och då flyger dessa åt alla möjliga håll på biljardbordet. Och har du någonsin spelat på ett flipperspel, där bollen studsar åt alla håll och kanter, och det eviga ”plingande” ljudet, som är väldigt irriterande att lyssna på en längre stund, som kan störa din koncentration, då förstår du kanske vad jag menar med liknelsen. Det kan också vara som när man vevar med handtaget till maskinen som används i ”Lotto-dragningen”, då bollarna snurrar runt, runt och runt innanför glaskulan, och en boll ska lyckas att komma ut genom hålet, när man slutar att veva. Men innan dess, när bollarna är i ständig rörelse där inne i glaskulan, då ligger liknelsen i att det är svårt att koncentrera sig på en sak åt gången, då bollarnas aktivitet inne i kulan är i friktion, genom luften som ”blåser”, och just där och då, är det svårt att få en boll att stanna. Vidare är det lite av ”slumpen” som avgör vilken av dessa bollar som kommer ut först.

”Boing, boing, boing”, som en studsboll hoppar sinnen upp och ner, i ständigt pågående projekt, som ofta är väldigt svåra att slutföra. Liknelsen med studsbollen ska visualisera svårigheten i att fånga en studsande boll. Ni vet hur svårt det kan vara. Den lever sitt eget liv. Men utöver det ovan beskrivna, fungerar hjärnan ganska lugnt och städat emellanåt, men rastlösheten springer ikapp en ganska snabbt, som en boll i snabb rörelse i en innebandymatch. Jag fungerar med min ADHD, det svåra är att få omgivningen att fungera med mig. Det kan bli en hel del begäran om ”time out”, där det sker ett avbrott i kontakten med människor, pga missförstånd, feltolkningar och fördomar.

Bilden är min fotokonst

<https://www.instagram.com/kristina0179/>

Bildkälla: Privat bild (upphovsrätten är min) från mitt Instagramkonto

<https://www.instagram.com/kristina0179/>

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Valkyria-Fatale med Poeter.se id #46130 innehar upphovsrätten