

Jak na ADHD

Přestaňte bojovat
se svým mozkiem
(raději spolupracujte)

Jessica McCabe

Doprovodné materiály
k audioknize

Dodatek 1

Pracovní list nástrojů

Nástroje, které se mi zdají užitečné:

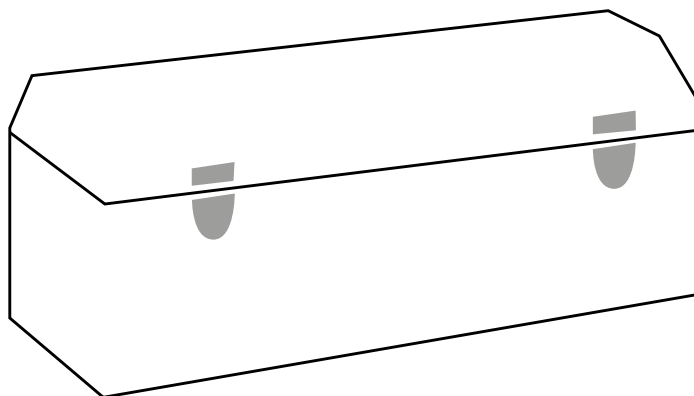
Nástroje, které právě zkouším:

1.

2.

3.

Nástroje v mé skříňce:



Dodatek 2

Povolení

_____ má povoleno PŘESTAT dělat následující:
(zde uveďte jméno)

(zaškrtněte vše, co platí, a klidně si přidejte i něco vlastního)

- | | |
|---|--|
| ☐ Víc se snažit | ☐ _____ |
| ☐ Dohánět ztracený čas | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ Cokoli dalšího, o čem |
| ☐ _____ | jeho/její mozek tvrdí, |
| | ŽE NA TO TEĎ MÁTE ČAS! |

od _____ dokud (zakroužkujte nejméně jedno kritérium) nebude
(datum)
mít lepší představu, o co usilovat / nepřečte tak velkou část téhle
knížky, aby měl/a pocit, že ví, jak efektivněji pracovat se svým moz-
kem / si pořádně neodpočine a nebude o sebe pečovat / a/nebo

(zde uveďte svá vlastní kritéria)

Toto povolení platí po neomezenou dobu a může být kdykoli vy-
dáno znovu.

PODEPSÁN: váš mozek

SVĚDEK: *Jessica McCabe*

Dodatek 3

Pracovní list rozhodovací rovnováhy

Když přemýšlíme o změnách, díky kterým bychom mohli dosáhnout určitého cíle, většina z nás ve skutečnosti nebere do úvahy všechny „strany“ problému úplně a souhrnně. Kromě různých problémů – nedisponujeme všemi dovednostmi či zdroji, nebo na daný cíl úplně zapomeneme – často zapomínáme, že do hry vždy vstupuje motivace změny *nedělat*.

Instrukce: Vyplňte pracovní list. Poté se na něj podívejte jako na celek a porovnejte jednotlivé kolonky. Možná si o tom s někým promluvíte a požádejte ho o zpětnou vazbu. A nakonec si položte otázku: „Stojí cena, kterou bych za tuhle změnu zaplatil/a, za to? Chci své usilí napřít tímto směrem?“

Cíl, kterého chci dosáhnout:

Zvažovaná změna, která by mi měla pomoci dosáhnout cíle:

	Benefity/výhody	Náklady/nevýhody
Nic neměnit	<i>Jaké jsou výhody stávajícího stavu? Jaké jsou výhody toho, když budete pokračovat ve stejném chování?</i>	<i>Jaké jsou nevýhody stávající situace? Jaké jsou nevýhody, když své chování nezměníte?</i>
Udělat změnu	<i>Jaké jsou výhody změny chování? K čemu dobrému to povede?</i>	<i>Jaké jsou nevýhody změny chování?</i>

Po zvážení nákladů a benefitů změny mějte na paměti:

Je to vaše rozhodnutí – vy musíte rozhodnout, co je zapotřebí k tomu, aby se váhy převážily na stranu změny. Můžete například ke zvažované změně přidat nějaké odměny, nebo zkusit tento pracovní list aplikovat na jiný typ změny, který vám pomůže dosáhnout cíle způsobem, který pro vás bude cennější!

Když se rozhodujete něco změnit, je normální mít smíšené pocity.

Dodatek 4

Zvládání překážek

Instrukce: Vyplňte pracovní list. Můžete si udělat libovolný počet kopií a vyzkoušet si to nanečisto. Můžete ho vyplnit zpětně nebo ho použít pro akci, kterou byste rádi podnikli a už víte, jaké by se mohly objevit překážky. Když dokážeme identifikovat body své volby a vědomě se rozhodnout, může stejná věc často proběhnout mnohem lépe.

Co je pro mě opravdu důležité („cesta hrdiny“,
na kterou se chci vydat)?

Proč je to pro mě důležité? Čeho doufám, že dosáhnu?

Co se stane nebo by se mohlo stát, když se objeví překážky bránící mi v dosažení cíle? Jak vypadá „scéna“?

Dělám (akce): _____

Ale (překážka, které čelíte): _____

Tudíž (neužitečná akce/volba): _____

Jak by se to mohlo odehrávat způsobem, který by vás spíše posunul k cíli?

Dělám (akce): _____

Ale (překážka, které čelíte): _____

Tudíž (potenciálně užitečná nová akce/volba): _____

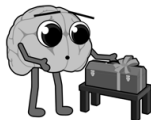
Pamatujte, že naši volbu mohou změnit i nové informace. Kdy situaci znovu přehodnotíte, abyste si ověřili, zda tahle cesta pořád dává smysl?*

* Dejte si připomínku do kalendáře, nastavte si budík na mobilu apod.

Dodatek 5

Bingo silných stránek

Pokud chcete začít využívat své silné stránky, projděte si tuhle tabulku silných stránek a zakroužkujte ty, které na sobě oceňujete nebo které na vás oceňují jiní. Nebo si s tímhle seznamem zahrajte bingo – odškrtněte si nějakou silnou stránku, když vás za ni někdo pochválí! Je to na vás!

Kreativita	Otevřenost novým zkušenostem	Spontánnost	Empatie	Adaptabilita
Originalita	Všeumělství	Vytrvalost	Intuice	Spousta energie
Nadšení	Klid pod tlakem		Smysl pro humor	Řešení problémů
Myšlení mimo zajeté koleje	Rychlé učení	Emocionální inteligence	Riskování	Flexibilita
Zvědavost	Rozpoznávání vzorů	Navazování vztahů	Vynalézavost	Houževnatost

Poznámky

Pokud chcete najít výzkum, který jsem v téhle knížce citovala, běžte na stránku howtoadhdbook.com nebo použijte níže uvedený QR kód.



Slovníček

Nalezení společného jazyka přineslo uznání naší ADHD komunitě a posílalo nás, abychom mohli otevřeně diskutovat o zkušenostech, o nichž jsme se dříve styděli mluvit. Definice v tomto slovníčku mají vyjasnit, jak ADHD komunita v současné době tato slova a fráze používá a jak je používám i já v téhle knížce. Nicméně jazyk se neustále mění, zvláště když mluvíte o nejnovějších vědeckých poznatcích a rychle se vyvíjející kultuře, takže uvedené definice nejsou zamýšleny jako oficiální ani absolutní.

* Hvězdičkami jsou označené termíny, které vznikly na kanálu „How to ADHD“!

ableismus: diskriminace a sociální předsudky proti lidem s hendikepem, včetně ADHD, založené na názoru, že (neuro)typické schopnosti nebo lidé s (neuro)typickými schopnostmi jsou ze své podstaty lepší nebo hodnotnější.

alexithymie: neschopnost nebo zhoršená schopnost rozpoznávat a popisovat své vlastní pocity nebo pocity druhých.

allista: označení pro osobu, která není autista.

cirkadiánní rytmus: přirozený, vnitřní proces, který reguluje cyklus spánku a bdění či tělesné funkce v průběhu dne; vnitřní „hodiny“ vašeho těla.

citlivost vůči odmítnutí (též „RS“ z „rejection sensitivity“): tendence vnímat odmítnutí – a to i zdánlivé – jako hluboce bolestivé. Citlivost

vůči odmítnutí se nevyskytuje pouze u ADHD, ale je velmi běžná kvůli obtížím s emoční regulací v kombinaci s tím, že skutečné odmítnutí zažíváme častěji než naši neurotypičtí vrstevníci.

časová slepota / krátkozrakost: stav, kdy člověk není schopný (nebo jen s velkými obtížemi) rozpoznat, kolik uplynulo času, a/nebo odhadnout, jak dlouho něco potrvá.

divergentní myšlení: kognitivní proces, který vytváří kreativní myšlenky zkoumáním mnoha možných řešení nebo přeskakováním z jedné myšlenky na druhou. Divergentní myšlení je jen málokdy lineární; obvykle k němu dochází spontánně a často vede k velkému množství unikátních myšlenek.

emocionální impulzivita: rychlost a intenzita, s níž osoby s ADHD obvykle emocionálně reagují na události a spouštěče v porovnání se svými vrstevníky, kteří ADHD nemají. Souvisí to s naším postižením v oblasti inhibice reakcí; přijde podnět a my automaticky zareagujeme.

emoční dysregulace: snížená schopnost ovládnutí emocionální odezvy; může vést k extrémním a/nebo nepřiměřeným reakcím, které nemusejí být v dané situaci vhodné.

exekutivní funkce: sada kognitivních procesů, které napomáhají seberegulaci a směřují shora dolů. Díky nim můžeme efektivně plánovat, prioritizovat a vynakládat setrvalé úsilí k dosažení dlouhodobých cílů.

hyperfokus (též „hypersoustředění“): stav hlubokého flow či perseverace, který osoby s ADHD zažívají v důsledku odlišné regulace pozornosti.

chronotyp: přirozená dispozice vašeho těla být vzhůru/bdělé nebo ospalé/spící v určitou denní dobu, založená na vašem cirkadiánním rytmu.

interocepce: vnímání vnitřních signálů, jako je hlad, žízeň a únava.

intersekcionalita: termín, který definovala zastánkyně občanských práv Kimberlé Crenshaw: „Intersekcionalita je metafora pro chápání způsobů, jakými se více forem nerovnosti či nevýhody [...] skládá a vytváří překážky, které často zůstávají nepochopeny.“

jazyk s identitou na prvním místě: jazyk, který identifikuje neurodivergenci nějaké osoby jako základní aspekt její identity (například ADHD člověk). Zastánci práv postižených, zvláště neslyšících nebo autistů, často silně preferují tento jazyk vzhledem k tomu, že lidé, kteří tyto poruchy pokládají za něco, co se musí „napravit“ nebo „vyléčit“, trvají na jazyku s osobou na prvním místě, a vkládají do něj hodně stigma a předsudků.

jazyk s osobou na prvním místě: jazyk, který zdůrazňuje primárně osobu a postižení identifikuje jako sekundární aspekt identity člověka (například člověk s ADHD).

maskování: předstírání očekávaného neurotypického chování namísto chování spojovaného s různými neurovývojovými diagnózami. Maskování může být vědomá (případně polovědomá) volba nebo zvyk vytvořený pomocí sociálního podmiňování.

mozkové smoothie*: obrazný termín označující složení (či aktuální kombinaci) specifických neurotransmiterů v mozku nějaké osoby.

Mozky*: láskyplný termín používaný pro ADHD a neurodivergentní osoby, které se učí, jak pracovat se svým mozkem, a ne proti němu. (Ahoj, Mozky!)

neurodivergentní: záštitný termín pro popis člověka (nebo skupiny lidí), jejichž neurologický vývoj/funkce se liší od toho, co se pokládá za typické.

neurodiverzita: termín vymyšlený socioložkou Judy Singer, aby se vytvořilo povědomí o diverzitě, která existuje ve struktuře a funkci mozků (neurotypů). Zatímco termíny neurodivergentní/neurodivergence označují osoby s atypickým neurologickým vývojem, neurodiverzní/neurodiverzita označuje skupinu lidí s různými mozkovými typy, včetně neurotypických.

neurospicy: láskyplný termín používaný v neurodivergentní komunitě pro všechny ty, jejichž mozky fungují jinak, včetně těch, kteří ještě nemají žádnou diagnózu.*

neurotypický: popisný termín odkazující na 1) někoho s typickým neurologickým vývojem či funkcemi; 2) něco navrženého s presumpcí typického neurologického vývoje nebo funkce.

postižení: podle Zákona o Američanech s postižením (ADA) je „postižení“ definováno jako „duševní či fyzické zhoršení stavu, které značně omezuje jednu či více významných životních aktivit.“

pracovní paměť: typ paměti, který nám dává schopnost v hlavě dočasně udržet nové informace, když s nimi pracujeme.

prospektivní paměť: schopnost pamatovat si, že máme něco udělat v budoucnu. Existují různé typy prospektivní paměti; prospektivní paměť založená na čase je u ADHD postižena.

* Termín v anglickém originálu se ujal i v českém prostředí. Proto jsme se rozhodli jej nepřekládat. Pozn. red.

přepínání: přecházení mezi úkoly a činnostmi s odlišnými kognitivními nároky.

rozhodovací paralýza: neschopnost rozhodnout se, co udělat, způsobená přetížením a/nebo strachem ze špatného rozhodnutí. U osob s ADHD se často projevuje „zaseknutím“, neschopností začít s nějakým úkolem, nebo prokrastinací a přeskakováním mezi úkoly.

rozpor ve vnímání sebe sama: teorie rozporu ve vnímání sebe sama tvrdí, že tento rozdíl vede k negativním emocím, včetně zklamání a nespokojenosti, strachu a pocitu ohrožení, hanby, studu a pocitu morální bezcennosti či slabosti. Přispívá k němu i internalizovaný ableismus. (Více se dočtete v kapitole „Jak změnit svět“ na straně 337.)

Srdce*: láskyplný termín pro ty, kdo milují osoby s ADHD, záleží jim na nich a snaží se naučit, jak je podporovat nebo jak s nimi mít lepší vztahy.

úlevy: modifikace či úpravy úkolu, nástroje, činnosti nebo prostředí za účelem zpřístupnění něčeho pro někoho s postižením.

vnější motivace: pobídka, kterou máme pro provádění nějaké činnosti nebo dokončení nějakého úkolu, založená na vnějších důsledcích toho, že to uděláme (nebo neuděláme).

vnitřní motivace: motivace, kterou máme pro provádění nějaké činnosti nebo dokončení nějakého úkolu prostě jen proto, že se nám to zdá zajímavé, zábavné, nebo uspokojujivé.

volné vybavování: schopnost vyvolávat informace z paměti spontánně, bez pobídek nebo spouštěčů. Též se označuje jako *vybavování bez náznaků*.

Podpůrné organizace

Nejste v tom sami. Kromě vzdělávání a komunity, které můžete najít přes „How to ADHD“ (howtoadhd.com) a jiné zastánce a hashtagy na internetu (#ADHD!), existuje i mnoho zavedených organizací. Tyto organizace nabízejí podporu lidem s ADHD a těm, kdo je milují, stejně jako organizace, které nabízejí podporu pro některá z důležitých témat, která jsem v téhle knížce probírala a která byla součástí mé vlastní cesty. Tohle je jen několik z nich; další najdete oskenováním QR kódu na straně 401.*

ZDROJE PRO ADHD

Stránka Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (CHADD) (chadd.org) (Děti a dospělí s poruchou pozornosti/hyperaktivitou) má báječný a rozsáhlý soubor informací a zdrojů nejenom pro dospělé a děti, ale i pro rodiče, opatrovníky, pedagogy a profesionály z oboru duševního zdraví.

The Attention Deficit Disorder Association (ADDA) (add.org) (Asociace poruchy pozornosti) je mezinárodní komunita vytvořená pro dospělé a dospělými s ADHD, kde najdete různé zdroje včetně workshopů, virtuálních podpůrných skupin a seznamu profesionálů zaměřených na ADHD.

* Organizace a zdroje uvedené níže se vztahují k americkému prostředí. Seznam podobných českých organizací naleznete na webové stránce www.melvil.cz/kniha-jak-na-adhd.

American Professional Society of ADHD and Related Disorders (APSARD) (apsard.org) (Americká profesionální společnost ADHD a příbuzných poruch) je organizace, která pracuje na zlepšení kvality péče o pacienty s ADHD skrze propagaci výzkumu a šíření na důkazech založených praktik profesionálům z oboru zdravotnictví. Její členové pokrývají široké spektrum lékařů, psychologů, etiků a spojenců z řad expertů na duševní zdraví, kteří se pokoušejí zvýšit chápání ADHD veřejností, zredukovat stigma a propagovat efektivní dialog mezi poskytovateli zdravotní péče a pacienty.

Understood (understood.org) (Pochopení) se snaží zvýšit povědomí a poskytnout zdroje, které nabídnou podporu osobám s odlišnostmi v učení a myšlení ve všech oblastech života.

ADD Coach Academy (addca.com) (Akademie ADD koučů) poskytuje vzdělání těm, kdo mají zájem stát se ADHD kouči, a také adresář ADHD koučů s certifikací ADDCA.

Centre for ADHD Awareness, Canada (caddac.ca) (Centrum pro povědomí o ADHD, Kanada) je kanadská organizace, která poskytuje širokou škálu zdrojů, programů a akcí o ADHD zaměřenou na s ADHD a jejich milované.

Psychology Today Therapist Finder (psychologytoday.com/us/therapists) (Vyhledávač terapeutů *Psychology Today*) vám umožňuje vyhledávat podle speciality a pojištění, abyste našli toho pravého terapeuta, psychiatra nebo i podpůrnou skupinu.

DALŠÍ ZDROJE

American Foundation for Suicide Prevention (afsp.org) (Americká nadace pro prevenci sebevražd) nabízí celou řadu služeb, od osobních příběhů po zdroje pro lidi, kteří byli přímo či nepřímo zasaženi sebevraždou.

National Eating Disorder Association (nationaleatingdisorders.org) (Národní asociace poruch příjmu potravy) nabízí podporu, jako jsou telefonní linky s pomocí, vzdělávací zdroje a fóra pro lidi, jejichž život přímo či nepřímo ovlivnily poruchy příjmu potravy.

Wellness Recovery Action Plan (wellnessrecoveryactionplan.com) (Akční plán obnovení pohody) se snaží poskytnout vzdělání a vedení při budování akčního plánu obnovení pohody (WRAP), což je fantastický nástroj pro podporu vašeho duševního zdraví a pohody, a to i v krizi.

The Center for Nonviolent Communication (cnvc.org) (Centrum pro nenásilnou komunikaci) podporuje vzdělávání ohledně nenásilné komunikace a pomůcek v mírumilovném a efektivním řešení konfliktů v celé řadě situací.

The Job Accommodation Network (askjan.org) (Sít' pracovních úlev) obsahuje zdroje, informace a seznamy týkající se pracovních a školních úlev ve Spojených státech; jejich seznam úlev může být skvělým místem, kde začít hledat nápady, bez ohledu na to, ve které zemi žijete.

Take This (takethis.org) (Vezmi si tohle) je organizace zastánců duševního zdraví, která se soustřeďuje na poskytování zdrojů, školení a podpory jednotlivců i společností v herním průmyslu.

Speaking Grief (speakinggrief.org) (Mluvení o zármutku) obsahuje zdroje zaměřené na to, abychom se dokázali lépe vyrovnat se zármutkem, včetně stejnojmenného dokumentárního filmu společnosti PBS.

Modern Loss (modernloss.com) (Moderní ztráta) poskytuje vhledy a solidaritu skrze soubor esejí napsaných lidmi, kteří truchlí kvůli různým ztrátám.

Find a Helpline (findahelpline.com) (Najdi linku pomoci) je mezinárodní adresář horkých linek, internetových chatovacích místností, chatů a zdrojů týkajících se různých krizí, včetně prevence sebevražd.

Běžte na howtoadhdbook.com nebo oskenujte následující QR kód, abyste našli další zdroje, například další organizace, kde nás najít, odkazy na užitečná videa, další doporučené čtení, rubriku ADHD Friendly, blogy, individuální zastánce a hashtagy, které stojí za to sledovat, a ještě víc!



Poděkování

Děkuji všem Mozkům-zastáncům a všem Mozkům na Patreonu za to, že umožnili vznik této knihy – a cesty, která k ní vedla. Začalo to u Scotta Melvillea, který mě viděl na prahu vyhoření a kapitulace a nabídl mi materiál, podporu a povzbudivá slova, která jsem potřebovala, abych mohla pokračovat. Scot a mnoho báječných Mozků, které se k němu připojily, jsou důvodem, proč „How to ADHD“ dokázalo nejenom přežít, ale dokonce vzkvétat. Za kanál, tuhle knížku, a všechno, co přijde potom, vděčím jim.

Děkuji své redaktorce, Elysii Liang, která se mnou trpělivě pracovala, respektovala moje ADHD, naslouchala mi učila se. Když jsem odevzdala rukopis pozdě (nebo ne úplně v kvalitě, kterou by lidé označili jako „finální“), neupozorňovala na to. Místo toho řekla: „Je to dobrá knížka. Měla bys být hrdá.“ *Je dobrá, a já jsem hrdá*, a z nemalé části za to může právě Elysia, která mi ji týden za týdnem pomáhala vytvářet; důvěřovala mé vizi, a když to bylo zapotřebí, podala mi pomocnou ruku. Děkuji také své manažerce, Linnee Toney, a celému týmu v nakladatelství Rodale za to, že zrealizovali moji vizi vydání přátelského k ADHD: Terrymu Dealovi, Ethanu Campbellovi, Andree Lauz, Irene Ng, Dustinu Amickovi, Jonathanu Sungovi a Rayi Arjuneovi.

Děkuji své psací parťačce, Therese Weiler, za to, že dva týdny poté, co jsem začala tuhle knížku psát, odpověděla na můj poplašený telefonát a od té doby mi byla oporou, pomáhala mi, zahrnovala mě mantrami („A-de-kvát-ní! A-de-kvát-ní!“), a makaróny se sýrem, zatímco jsme přepečlivě konstruovaly jednotlivé kapitoly.

Theresa je zářným příkladem efektivní vzájemné závislosti v procesu tvorby knih: pomáhá autorům vyjádřit, co se snaží říct.

Děkuji doktoru Patricku LaCountovi za to, že díky němu mám pocit, že vím, o čem mluvím. Jakožto popularizátorka vědy potřebuji mít přístup ke kvalitním informacím a dobře jim rozumět; a Patrick – kterému velmi záleží na šíření osvěty o ADHD – mi už léta pomáhá s obojím. Pro tuhle knížku dal dohromady všechny citace, hledal studie, vedl dlouhé rozhovory, ponořil se do nejmodernějších konceptů ADHD, a trpělivě ohledával každé slovo, co jsem napsala.

Děkuji Caroline Maguire, autorce *Why Will No One Play with Me?* (*Proč si se mnou nikdo nechce hrát?*), která se mnou výrazně spolupracovala na kapitole „Jak na lidi“. Ochotně se mnou sdílela své znalosti a celým tímto procesem mě podporovala coby mentorka. Věřila v moji schopnost vydat knížku, i když jsem se bála, že se lžu. Caroline, měla jsi pravdu!

Děkuji všem z vás, jejichž práce přímo přispěla k této knížce: doktorce Carolyn Lentzsch-Parcells, Daní Donovan, Brendanu Mahanovi, Ari Tuckmanovi a René Brooks. Žasnu nad tou neuvěřitelnou prací, kterou každý z nich udělal a stále dělá, aby pomohl komunitě, a jsem jim vděčná za jejich příspěvky.

Děkuji Harley Lohs, správce komunity „How to ADHD“, která u mě během posledního měsíce psaní a korektur denně seděla jako aktivní dublérka, podpora a pomocnice. Bez ní by to nešlo.

Děkuji Jessice (J2) Via, provozní ředitelce „How to ADHD“, která je tak drsná a tak dobrá s technologií, že si nějaký čas všichni mysleli, že je umělá inteligence. Ale chyba lávky: J2 je úžasně lidská. Ani ta nejmodernější AI by nedokázala udržet „How to ADHD“ a mě během celého procesu v tak dobrém stavu. J2 to dokázala.

Děkuji celému produkčnímu týmu „How to ADHD“, nyníššímu i těm z minulých let, který pomohl vzniku mých videí – a mé vizi. V čele všeho stojí náš současný producent, Eddie Hollenbeck, který dokázal vytvořit prostředí, které podporuje kreativitu; společně s celým zbytkem týmu se zapojuje do tvorby videí, která je stejně tak zábavné dělat jako sledovat.

Děkuji moderátorům, kteří se o komunitu tak dobře starali: Scotu Melvilleovi, Miku Oerlemansovi, Chrisu Hendricksonovi, M. Svindtovi, Manon M., a Jaclyn Curlerové. Děkuji vám za vaši laskavost a štědrost v udržování bezpečného prostředí, v němž mohou být Mozky samy sebou.

Děkuji jednomu každému Mozku, který mě kontaktoval se svým nápadem, citátem, podporou, příběhem a povzbuzením během tohoto dlouhého procesu psaní. Jste tak velkou částí toho, co je na „How to ADHD“ cenné, a tahle knížka by nebyla úplná, kdybych vás v ní neuvedla. Děkuju, že jste mi ukázali svoje silné stránky.

Děkuji svému partnerovi a budoucímu otci mého dítěte, doktoru Raffaelu Boccamazzovi. Raffaeli, děkuji, že jsi mě naučil být Srdcem.

A děkuju své mámě za to, že mi ukázala, že není důvod, proč by měli být lidé s postižením vyloučeni z činností a z práce, na kterých jim záleží – a také za to, že mě naučila, že každý má co říct, ale musí dostat možnost, aby se mohl vyjádřit nahlas.