

É POSSÍVEL SUPERAR!

E-BOOK

**DICAS PARA
AJUDAR A SUPERAR
O TDAH
(TRANSTORNO
DE DÉFICIT DE
ATENÇÃO E
HIPERATIVIDADE)
EM ADULTO.**

**POR ROSY ROSA
BELO HORIZONTE
FEVEREIRO / 2021**



É POSSÍVEL SUPERAR TDAH EM ADULTO.

Depoimento de superação.

Marina Albuquerque (nome fictício), 41 anos, adotada com 1 ano e meio.

Sempre foi muito falante, inteligente mas desatenta isso fazia com que seu desempenho escolar fosse muito ruim ou mediano.

Desde os primeiros anos de escola seus materiais escolares eram extremamente desorganizados, começava a escrever e parava, se perdia no meio caminho e acabava por ficar com matéria incompleta nos cadernos. Seus cadernos tinham orelhas, ficavam sujos e rasgados de tanto corrigir as coisas.

Dessa forma sempre não tinha matérias para estudar para as provas.

Sua mãe a levou ao neurologista porque tinha que ter alguma coisa que justificasse tanta falta de atenção.

A forma desorganizada se repetia em casa com suas coisas, guarda roupa, brinquedos, e ela não parava de falar nem um minuto.

Marina fez exames neurológicos, mas quando sua mãe a levou ao médico para ver o resultado do exame o mesmo disse que não era nada, que se a Marina tivesse o que o exame estava apontando, não se apresentaria tão saudável como estava.

Com isso precisava dar um jeito, ela não aguentava mais ficar de castigo, ouvir "ah mas para tal coisa ela é ótima e para estudar não.... isso é preguiça", e não era, ela realmente não conseguia, mas uma força dentro dela fazia com que buscasse formas para superar.

Foi assim que começou a se superar ou tentar. Setorizava seu guarda roupa, primeira gaveta calcinhas e meias e dobrava e colocava tudo por cor enfileirado, segunda gaveta camisetas e shorts de ficar em casa, também separava por cor e terceira gaveta roupas de sair, separadas por cor também, e cabides por cor de roupa. Esse trabalho todo tinha que ser feito toda semana e hoje pelo menos 1 vez ao mês ela precisa dar uma reorganizada.

Na escola ela começou a sentar perto do professor, tinha dois cadernos, um em casa e um na escola. Escrevia tudo a lápis, e assim conseguia copiar tudo junto com o professor, ele terminava de passar e ela terminava de copiar. Quando ela chegava em casa, passava toda a matéria a limpo no caderno que ficava em casa, mudava a cor da caneta, grifava o caderno que ficava lindo mas ficava em casa.

Fazia isso sistematicamente, quando ia ter prova estudava pelo caderno bonito e também lia toda matéria em voz alta depois escrevia em folhas e pregava no guarda roupa e fingia estar explicando para alguém, com isso as notas melhoravam e ficavam na média.

E assim de média em média foi passando de ano. Até que chegou na faculdade, e sua forma de estudar continuou a mesma, ela tinha vergonha da forma que ela conseguia aprender e não estudava em grupo, mas sempre sozinha. Na faculdade teve dificuldades, mas descobriu que as matérias que ela gostava ficava mais gostoso de estudar e as notas eram melhores que as que ela não tinha muita afinidade.

Claro que no meio disso tudo ela fazia terapia, e os problemas com relacionamentos também apareceram, por conta da insegurança, mas aproveitou que era bem-disposta para fazer estágio extracurricular em várias áreas, inclusive durante as férias era em cada estágio que ela aprendia na prática o que via na teoria.

Optou (por achar que não daria conta de tudo) não se relacionar com ninguém até que se formasse sabia no fundo que se alguma coisa a distraísse ela deixaria o que era importante de lado e ela queria muito provar para ela mesma que podia dar certo.

Perdia pontos por não entregar trabalhos no começo da faculdade e decidiu também que quando fosse passado um trabalho em seguida, e deu muito certo, tão certo que ela até esquecia que tinha feito o trabalho e na véspera da entrega quando todos estavam correndo para dar conta ela também pirava por uns minutos até se lembrar que o trabalho estava feito.

Também se atrasava para chegar na faculdade, tinha que sentar no fundo não prestava atenção, então começou a ir para faculdade meia hora ou uma hora antes da aula, então ela chegava, colocava o material perto da mesa do professor, e ainda tinha tempo para bater papo com uma amiga que fizera na faculdade.

Quando se formou, logo foi fazer uma especialização, começou a trabalhar, e fez mais quatro especializações.

Ela percebia que era diferente das outras pessoas, ela tinha sempre que fazer as coisas de forma diferente das demais para ter êxito.

Com 30 anos era psicóloga em um hospital onde atendia muitos pacientes, nesse hospital trabalhou com um neurologista e conversando com ele decidiram fazer uma investigação, porque ela tinha muita dor de cabeça e foi aí que descobriu o TDAH.

Fazer essa descoberta para ela, foi como se tudo se encaixasse. Casou teve um filho, mas sempre fazendo arranjos, reorganizando tudo para ficar mais fácil para ela. Seu filho também foi diagnosticado com TDAH, mas como ela não foi medicada, com o aval do psiquiatra, também não medica seu filho, colocou ele até os 10 anos em uma escola waldorf, e continua reorganizando tudo, parou de trabalhar por 7 anos para ajudá-lo, hoje ele está com 11 e somente agora ela resolveu voltar a atender como psicóloga.

Hoje ela está separada, dedicando a cuidar de si, do seu filho e da sua profissão.

Ela é Psicóloga Reichiana, Coaching e Practitioner em PNL.

COMO O TDAH (TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE) AGE NO CÉREBRO.

Muitos sintomas persistem na vida do TDAH, isso faz com que seus familiares não entendam e fiquem se perguntando por que esses sintomas estão tão presentes, E por que atrapalham tanto a vida de quem tem TDAH? São dúvidas muito comuns para quem tem o transtorno e para seus familiares.

Vou explicar como o TDAH age no cérebro, de uma forma que de para compreender suas consequências diretas nas pessoas que tem o transtorno.

Todo início é como os neurônios se comunicam, as chamadas sinapses neurais, presentes na parte do cérebro responsável pelas funções executivas, o Córtex

Pré-Frontal: Desse modo as funções executivas podem ser resumidamente definidas como um conjunto de capacidades que nos possibilitam engajar-se de maneira independente, autônoma e auto-organizada, em comportamentos e ações alinhados a um determinado objetivo.

Ou melhor, nosso controle inibitório (autocontrole), capacidade de julgar quais tarefas são prioridades em uma determinada situação e saber resistir àquelas mais tentadoras; nossa memória de trabalho, que mantém ativo, por alguns segundos, pequenas informações e orientações necessárias para executar determinada tarefa, enquanto a processa em conjunto com nossa vasta memória de longo prazo; atenção dividida, capacidade de estar atento a dois estímulos diferentes ao mesmo tempo; bem como a capacidade de calcular o tempo de execução de uma tarefa ou regulação de nossos impulsos em falar ou agir, tudo isso, dentre outros exemplos, fazem parte de nossa função executiva.

Aqui cito alguns dados do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, DSM-V, o TDAH é um transtorno de origem predominantemente genética, que se manifesta através de sinapses neurais deficientes no córtex pré-frontal, por uma anomalia nos neurotransmissores dopamina, serotonina e noradrenalina.

Esta anomalia causa a hipofunção destes neurotransmissores que, como consequência, geram uma série de características semelhantes dentre as pessoas que possuem o TDAH, principalmente dificuldade de sustentação do foco, hipervigilância, lapsos de memória, impulsividade, busca incessante por recompensa, dificuldade de lidar com frustração dificuldade de priorizar suas atividades e assim por diante.

Referente ao relato de Marina ela sofreu durante muitos anos as consequências da falta de informação, tanto pelos familiares quanto dela, mesmo quanto sua cobrança de conseguir se superar. Ela foi diagnosticada com TDAH adulta, assim tevenoção do quanto isso influenciava diretamente nas suas experiências ao longo da vida.

As dicas contidas neste e-book foram tiradas do e - book do Yuri Maia, algumas dicas do livro tendência à Distração, do psiquiatra estadunidense Edward Hallowell, assim como em diversas pesquisas sobre o tema e algumas dicas do livro Superando o TDAH: neurofeedback e terapia cognitiva comportamental na melhoria dos sintomas do déficit de atenção e hiperatividade do psicólogo Alex Santos Rocha, prefácio Ana Beatriz Barbosa Silva.

Espero que estas informações sejam importantes.
Rosy Rosa

“AS ORIENTAÇÕES, A SEGUIR, PARA SUPERAR O TDAH EM ADULTOS SÃO BASEADAS NOS RELATOS REAIS APRESENTADO PELA MARINA.”

A SEGUIR DICAS PARA SUPERAR O TDAH:

DICA 1:

O MAIS CORRETO É BUSCAR UM PROFISSIONAL CAPACITADO PARA OBTER O DIAGNÓSTICO. OS MÉDICOS SÃO NEUROLOGISTAS OU PSQUIATRAS. OS TESTES SÃO FEITOS POR PSICÓLOGOS INDICADOS PELOS MÉDICOS. TESTES DE INTERNET NÃO SÃO SUFICIENTES PARA FECHAR DIAGNÓSTICOS.

DICA 2:

EXPLICAR E TIRAR AS DÚVIDAS DE SUA FAMÍLIA NUCLEAR, COMO SÃO SEUS SINTOMAS, PARA QUE ELES APRENDAM SOBRE O TDAH POIS É MUITO IMPORTANTE PARA O SUCESSO DE QUALQUER TRATAMENTO. A FAMÍLIA É O GRUPO QUE MAIS TEM A OFERECER PARA AJUDAR A ALCANÇAR SEU POTENCIAL. BUSQUE INFORMAÇÕES COM SEU MÉDICO E PEÇA ORIENTAÇÕES DE COMO LIDAR COM O TRANSTORNO. EMPATIA, RESPEITO E CONHECIMENTO SÃO BASES PARA O SUCESSO DO TRATAMENTO.

DICA 3:

É MUITO IMPORTANTE QUE AS PESSOAS QUE VOCÊ CONVIVE ENTENDAM E ACREDITEM QUE O TDAH NÃO É CULPA DE NINGUEM. SE AS PESSOAS CONTINUAREM COM O SENTIMENTO DE QUE O TDAH É APENAS UMA DESCULPA PARA UM COMPORTAMENTO IRRESPONSÁVEL OU CAUSADO PELA PREGUIÇA, SABOTARÁ O TRATAMENTO.

DICA 4:

A TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL E REICHIANA PELA PSICOLOGIA PODE SER DE GRANDE AJUDA. NORMALMENTE AS PESSOAS COM TDAH TEM UMA AUTOPERCEÇÃO MUITO RUIM DE COMO OS OUTROS A VEEM E NÃO TEM CONSCIÊNCIA DE SEUS COMPORTAMENTOS. A PERCEÇÃO DESSES COMPORTAMENTOS AJUDARÁ A TOMAR CONSCIÊNCIA DE SUAS ATITUDES, TORNANDO MAIS FÁCIL A ACEITAÇÃO DE QUE UMA MUDANÇA DE COMPORTAMENTO SEJA NECESSÁRIA.

DICA 5:

TRANSFORME OS PROCESSOS NEGATIVOS EM POSITIVOS. TODA VEZ QUE O INDIVÍDUO COM TDAH TIVER ÊXITO MOSTRE ENTUSIASMO, FAÇA COM QUE A FAMÍLIA SEJA DIRECIONADA PARA METAS POSITIVAS. UM DOS MAIORES DESAFIOS QUE O FAMILIAR DO TDAH ENFRENTA É SEGUIR UM CAMINHO PROMISSOR. ENCOURAGE, TENDE NOVAMENTE, BUSQUE SOLUÇÕES E CONTORNE OS OBSTÁCULOS COM ENTUSIASMO. QUANDO A FAMÍLIA CONSEGUE ISSO, OS RESULTADOS SÃO SURPREENDENTES.

DICA 6:

OBSERVE OS MOMENTOS QUE GERAM MAIS CONFLITOS NA ROTINA DA FAMÍLIA. QUANDO IDENTIFICAR OS PROBLEMAS MAIS COMUNS ENCONTRADOS, ENCARE DE FORMA CONSTRUTIVA, NEGOCIANDO A MELHOR MANEIRA PARA REALIZAR CADA TAREFA. É IMPORTANTE O DIALOGO E QUE O FAMILIAR DE SUJESTÕES.

DICA 7:

APROVEITE OS MOMENTOS FORA DA CRISE PARA DIALOGAR A MELHOR MANEIRA DE SOLUCIONAR OS PROBLEMAS. TOMAR DECISÕES COM A CABEÇA QUENTE GERALMENTE NÃO RESULTA EM ATITUDES CONSTRUTIVAS. BUSQUEM CONVERSAR E TESTAR SOLUÇÕES E SUGESTÕES BUSCANDO UMA FORMA QUE FUNCIONE. OLHE PARA SUA FAMÍLIA COMO UMA EQUIPE E ENCARE OS PROBLEMAS DE FORMA POSTIVA.

DICA 8:

NÃO USE O TDAH COMO DESCULPA, CADA PESSOA DEVE SER RESPONSÁVEL PELOS SEUS ATOS, TER O CONHECIMENTO SOBRE O TDAH SERÁ DE GRANDE AJUDA NA COMPREENSÃO DENTRO DO RELACIONAMENTO.

DICA 9:

BUSQUE TERAPIAS QUE APRESENTEM ALTERNATIVAS EFICAZES PARA O TRATAMENTO DO TDAH. A TERAPIA POR NEUROFEEDBACK EM ASSOCIAÇÃO COM A TCC. POSSUI INÚMERAS VANTAGENS, COMO APRESENTAR UMA MENOR QUANTIDADE E GRAVIDADE DE EFEITOS COLATERAIS, SER INÓCUA E INDOLOR, ALÉM DAS MELHORIAS CONQUISTADAS ATRAVÉS DA TERAPIA PERMANECEREM A LONGO PRAZO MESMO COM INTERRUPTÃO DO TRATAMENTO.

DICA 10:

PASSOS PARA AJUDAR O SEU PARCEIRO COM TDAH. APOIE O TRATAMENTO. CONVERSE MANTENDO CONTATO VISUAL. AUXILIE NO DESENVOLVIMENTO DA ROTINA. AJUDE-O A SE AFASTAR DAS SITUAÇÕES QUE GERALMENTE O COLOQUE EM CONFLITOS. ESSAS SÃO INFORMAÇÕES SIMPLES QUE PODEM CONTRIBUIR PARA DIMINUIR O ESTRESSE NA RELAÇÃO E MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA DO CASAL.

E LEMBRE – SE:
É POSSÍVEL SUPERAR TDAH EM ADULTOS COM
NEUROFEEDBACK.

TDAH NÃO É UMA QUESTÃO CULTURAL OU FAMILIAR É UM
TRANSTORNO NEUROLÓGICO. O FUNCIONAMENTO
CEREBRAL ESTÁ COMPROMETIDO POR UMA HIPOFUNÇÃO.

OS NEURÔNIOS PULSAM MAIS LENTAMENTE E DESREGULAM
A DOPAMINA E A NORADRENALINA.

ESTUDOS TÊM DEMONSTRADO QUE A TERAPIA COM
NEUROFEEDBACK CONTROLA ENDOGENAMENTE (DE
DENTRO PARA FORA) O CÉREBRO, RESULTANDO EM
MELHORA SIGNIFICATIVA NOS SINTOMAS DE TDAH.

Rosy Rosa
- Psicóloga
- Neurofeedback
- Programação Neurolinguística