



Ser TDAH Adulto

COMO CONTAR QUE POSSUI TDAH

Depois de ter sido avaliado por um profissional e ser diagnosticado com TDAH, é natural e altamente recomendado que divida com quem julgar importante essa sua descoberta, para isso preparei algumas dicas para isso.

Uma das melhores estratégias é preparar o terreno, ou seja, primeiro sondar o que o outro sabe sobre seu transtorno e qual sua visão sobre, explicar o que é, desmistificar e tirar dúvidas, abrir o cognitivo do outro para, chamando a atenção, aguçando a curiosidade e então, conte que você o tem.

1. Pergunte se já ouviu falar o que é TDAH se sabe o que é.
2. Pergunte se conhece alguém que possui TDAH, e qual a percepção dela sobre iss. O que ela pensa sobre essa pessoa?
3. Pergunte se você poderia brevemente explicar o que é o TDAH e o que isso provoca na vida de quem o tem. Procure evienciar com exemplos práticos do cotidiano.

Uma possível resposta para isso seria ser bem sucinta:

O TDAH – Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, é uma disfunção neurológica congênita (nasce-se com), ou seja a mente funciona um pouquinho diferente, apresentando maior dificuldade para manter o foco e atenção, ou controlar os impulsos e satisfação imediata, ou tem a necessidade constante de estar fazendo algo, é muito comum ser diagnosticado em crianças, mas está presente em cerca de 5% da população mundial adulta. O adulto que tem isso, sofre muito em suas atividades do dia a dia, tem que colocar muito mais energia para fazer as coisas sem errar, e para conseguir terminar aquilo que começa, torna-se mais instável emocionalmente e tende a ter dificuldade em manter relações duradouras, sente-se sozinho e incompreendido, e tende a ter baixa-auto estima mesmo quando não desmonstra ter.

Pode desenvolver na fase adulta, ou já na adolescência, outros transtornos como, depressão, transtorno de humor, ansiedade generalizada, e até mesmo vícios, com alimento, drogas, sexo, compras, bebida, etc..É algo muito sério que infelizmente não é do conhecimento da população e até mesmo dos médicos, uma pessoa pode passar uma vida, tratando de depressão por exemplo e não se curar, pois na verdade deveria também tratar o TDAH.

Agora que abriu o cognitivo do outro para saber, já esclareceu as dúvidas, desmistificou os entendimentos errôneos sobre o transtorno, o outro estará mais receptivo a escutar que você o possui.

4. Conte ao outro que você foi diagnosticado com TDAH e procure dizer ao outro como essa descoberta tem sido importante para você, que trata-se de um mundo que acaba de se abrir e que é um novo aprendizado diário.

Essa forma de abordagem é muito importante pois não dá a impressão de que está se justificando pelos seus erros e sua maneira de ser, que você agora, está aberto a aprender e evoluir, que encontrou um caminho.

5. Agora utilize exemplos concretos de comportamentos que fazia de forma inconsciente motivados pelo seu transtorno e que agora você está buscando lidar e melhorar.

6. De a oportunidade do outro se interessar, perguntando ou participando desta sua descoberta, é comum que o outro tenha insights e lhe diga coisas como: “é por isso então que quando falava com você, sempre me cortava mudando de assunto?”, “é por isso que você sempre está fazendo coisas novas e costuma não terminar o que começa?”

Perceba que este momento é muito rico para trocas, e pode ser um pouco doloroso, pois pode escutar a visão do outro sobre você, o que pode

não estar preparada para tal, abra sua mente e não entre na defensiva, escute e depois processe, agradeça ao outro por estar sendo franco, e lembre-se você o autotizou a falar de alguma forma.

7. Não faça promessas que agora será tudo diferente, que você irá mudar.

O TDAH é uma personalidade, seus sintomas fazem com que você tenha comportamentos peculiares, tanto é que quando você tem o conhecimento sobre o transtorno, tende a identificar a sua volta pessoas que também o tenham, devido ao comportamento que tende a ser parecido. Com o tratamento adequado você amenizará os comportamentos indesejados, como maior inibição a impulsividade e o auto controle emocional, mas eles continuarão sendo seus, fazem parte da sua personalidade peculiar, negar isso é deixar de ser você, e isso está fora de questão não é mesmo, afinal somos tão interessantes!

