

## A DISTRAÇÃO, A HIPERATIVIDADE E A IMPULSIVIDADE

### DISTRAÇÃO

Exemplo: Ao procurar algum objeto que tenha guardado poderá ter dificuldade em encontrá-lo e de lembrar onde o colocou. Pode ser comum revirar a casa atrás das coisas que um dia guardou. Isso acontece porque quando a pessoa guardou o tal objeto estava distraída, e não fixou o local onde o colocou.

Em outro exemplo esta pessoa está indo para o banco e quando vai ver já passou um quarteirão e nem viu que já passou por ele.

Para estas pessoas algumas coisas podem ser muito irritantes, como por exemplo, musica repetitiva.

Outro momento no qual a desatenção pode ficar evidente seria no meio das conversas, pode acontecer de quando a pessoa com TDAH está conversando com alguém a cabeça começa a ir longe, e quando se dá conta já perdeu uma parte do que o outro estava falando, fica sem graça “e agora, e como eu vou responder se nem sei o que o outro falou?”. Ou quando está respondendo uma prova às vezes foge totalmente da cabeça uma palavra, um nome, uma coisa simples.

Na sala de aula, ou em palestras, é que a falta de atenção pode ficar mais evidente pois o portador de TDAH pode ser distrair com qualquer coisa que acontece em sua volta. Ao tentar aprender algo e passa alguém pela porta, ou um passarinho voa na janela, ou alguém comenta alguma coisa, pronto, a concentração já se desvia.

A desorganização pode ser outra característica, exemplo não sabe onde colocou as chaves, a carteira, etc.

### HIPERATIVIDADE

É o aumento da atividade motora, ou seja, a pessoa é inquieta, pode não conseguir ficar parada, se está vendo TV parece que fica inventando coisas pra levantar do sofá, se está no cinema pode virar na cadeira de lá pra cá. A hiperatividade pode aparecer de forma física como mental. Em crianças aparece mais a física, é a criança com bicho carpinteiro como se dizia antigamente. Em adultos essa hiperatividade acaba ficando mais controlada mas a hiperatividade mental continua.

### IMPULSIVIDADE

É a consequência de uma mente inquieta e distraída. A pessoa pode acabar dizendo coisas e depois percebe que não devia, comprando objetos o que não precisa, etc.

A pessoa com TDAH pode não ter controle dos seus impulsos.

Podemos perceber a impulsividade ao responder antes do outro terminar a pergunta, sofrer por ficar em fila de banco, não consegue esperar a vez num restaurante.

## DIAGNÓSTICO DO TDAH

Para se diagnosticar um quadro de TDAH não necessariamente seria preciso apresentar todas essas características acima. Uma pessoa pode ser desatenta e não ser hiperativa. Pode não ser desorganizada, ou ter todas as características.

Existem testes, questionários, a entrevista com o psicólogo. Existem critérios diagnósticos bastante específicos, são critérios internacionais e seguem normas da Associação americana de psiquiatria que publica o DSM Diagnostic and Statistic Manual, ou seja, Manual de Diagnóstico e Estatística.

## EXISTE CURA PARA O TDAH?

Não se fala em cura de TDAH, justamente porque é uma condição neurobiológica, mas se fala em controle, em adaptação, em melhorar a qualidade de vida de quem sofre com este quadro.

Uma pessoa com TDAH terá sempre TDAH, mas poderá aprender a lidar com as características.

O TDAH por si só pode não significar um problema, mesmo porque há níveis e graduações diferentes de TDAH.

## DIFICULDADES DO DIA A DIA DO PORTADOR DE TDAH

Eu tenho percebido as dificuldades nos relacionamentos como uma dos mais comuns. Não se lembrar de passar um recado por exemplo pode causar alguns desentendimentos.

Na vida profissional a pessoa pode acabar não rendendo tudo o que poderia.

O portador de TDAH pode se envolver mais em acidentes, principalmente acidentes de transito, pode ser a pessoa que mais derruba coisas na mesa. Etc.

## DDA OU TDAH

Alguns conhecem como DDA que significa Distúrbio do Déficit de Atenção. TDAH significa Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade. As duas siglas estão corretas. Eu gosto de TDAH por ser um mais completo.

## TDAH E AUTO ESTIMA

As características principais do TDAH são: falta de atenção, dificuldade em concentração, distração e hiperatividade.

Estas características podem confundir o portador do TDAH como alguém incapaz ou incompetente. O que pode não ser verdade pois não conseguir se fixar numa tarefa não significa que a pessoa não tem condições de executar a tarefa.

A falta de atenção aparece de muitas formas, por exemplo, você está lendo um livro, mas quando chega ao meio da página percebe que nem sabe de que assunto se trata, não se lembra do que acabou de ler. Ou quando está indo para um lugar e para no meio do caminho e se pergunta: “O que eu estava fazendo mesmo? Para onde eu ia?”

O TDAH costuma aparecer na infância. A criança hiperativa normalmente é mais agitada, pode até passar por uma fase onde se torna a estrela da turma pois pode ser a mais falante, ter mais iniciativa. Mas em algum momento da vida as coisas podem começar a dar errado, ou algum amigo se desentende com ela, ou a professora o coloca de castigo. É aí que ela começa a pensar que é pouco inteligente, que não faz nada direito.

### PROBLEMAS SURGEM EM CONJUNTO COM O TDAH

É possível que haja depressão em decorrência do TDAH. Também com frequência surge a ansiedade de desempenho, ou seja, a pessoa sente medo de se colocar em situações onde terá de mostrar alguma competência. Pode haver sofrimento quando tem que conversar com alguém que considere mais importante pois pode haver medo de que digam que ela errou, de que e se sentir incompetente.

A ironia é que normalmente as pessoas com o quadro de TDAH podem ser mais inteligentes e mais criativas que a média. Normalmente são pessoas que ao longo da vida tem capacidade para exercer várias atividades diferentes e todas com bom nível técnico.

Apesar de o TDAH ser considerado um transtorno neurobiológico, eu gosto de pensar nele como uma característica. É como ter olho azul, sob alguns aspectos ter olho azul é interessante, pois esta pessoas é considerada mais charmosa, mas para outras pode ser uma desvantagem, como por exemplo na praia o olho azul costuma ser mais sensível à luz e requer o uso de óculos escuros. É o mesmo com o TDAH . Pode atrapalhar mas se aplicar as estratégias certas você pode conseguir lidar com o TDAH.

Fonte: Dominando o TDAH Adulto Steven A. Safren