Léo e a Selva do Pensamento Acelerado

A História sobre um Transtorno – TDAH

Patrícia Strebinger



NOVA LITERARTE

Léo e a Selva do Pensamento Acelerado

A História sobre um Transtorno – TDAH

Patrícia Strebinger

Léo e a Selva do Pensamento Acelerado

A História sobre um Transtorno – TDAH

NOVA LITERARTE

© Copyright by: Patrícia Strebinger

Consultoria editorial e revisão: Luíz Bastos
Diagramação e Capa: Regina Paula Tiezzi
Impressão: Meta Brasil

Contatos

editoranovaliterarte@gmail.com
www.facebook.com/editoranovaliterarte
www.linkedin.com/editoranovaliterarte
Instagram: @editoranovaliterarte
www.novaliterarte.com.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro)

2023.
ISBN

Índices para catálogo sistemático:
1. Autoajuda 158.1

Todos os direitos reservados ao autor.
Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem a permissão do autor.

Impresso no Brasil

Sumário

Introdução *7*

O Encontro com Léo *9*

A Descoberta do TDAH *13*

A Jornada pela Autoaceitação *19*

Aprendendo a Gerenciar a Hiperatividade *25*

Estratégias para Melhorar a Concentração *31*

O Poder do Planejamento *37*

Desenvolvendo a Resiliência *41*

O Caminho do Empoderamento *45*

A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) e o TDAH *55*

Introdução

O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade, conhecido como TDAH, é um desafio enfrentado por muitas crianças e adultos em todo o mundo. Diagnosticar o TDAH ainda na infância é crucial para oferecer o suporte necessário e ajudar na gestão desse transtorno. Nesta história, vamos acompanhar a jornada de Léo, um jovem leão, que nos ajudará a entender melhor o TDAH e como ele pode impactar a vida de uma pessoa. Através dessa história, poderemos

explorar os desafios e as estratégias de superação relacionados ao TDAH, proporcionando uma maior compreensão desse transtorno e como ele pode ser gerenciado de forma positiva.

O Encontro com Léo

Léo, um jovem leão com uma majestosa juba, encontrava-se imerso na selva do pensamento acelerado. Desde a tenra infância, ele enfrentava um desafio único e árduo: o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade, mais conhecido como TDAH. Sua mente, um turbilhão incessante de pensamentos rápidos e ideias inovadoras, parecia possuir uma energia inesgotável. Contudo, essa mesma

velocidade mental o deixava profundamente frustrado.

Enquanto seus pares pareciam imersos em um ritmo calmo e linear, Léo vivia em uma montanha-russa de pensamentos, em constante movimento. Focar-se nas atividades do dia a dia era um verdadeiro desafio para ele. As tarefas mais simples e rotineiras se tornavam obstáculos aparentemente intransponíveis. A desordem reinava em sua mente, dificultando a execução de tarefas importantes.

Léo se sentia diferente, isolado em sua própria selva interior. Enquanto os outros leões brincavam e aprendiam com desenvoltura, ele lutava para acompanhar o fluxo, como se estivesse em uma correnteza veloz. Sua energia incontrolável, que poderia ser uma bênção, agora parecia uma

maldição, restringindo sua capacidade de concentração e organização.

A frustração que tomava conta de Léo era avassaladora. Ele se questionava: "Por que minha mente opera de maneira tão distinta? Por que não posso simplesmente me adaptar ao ritmo comum?" Essa dúvida constante o angustiava e aumentava sua sensação de alienação. Ele ansiava por uma conexão mais profunda com os outros leões, mas se sentia limitado e incapaz de corresponder às expectativas.

No entanto, Léo não desistia. Dentro de seu coração corajoso, uma chama de esperança ardia intensamente. Ele se recusava a aceitar que sua condição o definisse por completo. Apesar das dificuldades, Léo persistia em buscar maneiras de contornar os desafios impostos pelo TDAH. Ele se

empenhava em encontrar estratégias para canalizar sua energia, focar sua mente agitada e encontrar um senso de equilíbrio em meio ao caos interno.

A jornada de Léo estava apenas começando, e ele sabia que seria longa e repleta de obstáculos. Sua determinação e coragem eram inabaláveis. Ele estava determinado a encontrar sua própria maneira de brilhar na selva do pensamento acelerado, transformando sua frustração em motivação e superação.

A Descoberta do TDAH

Léo sempre experimentou uma sensação de deslocamento em relação aos outros habitantes da selva. Enquanto eles se movimentavam com precisão, ele se lançava de galho em galho, sua mente saltitando freneticamente de um pensamento para outro. Essa discrepância constante o fazia questionar sua própria singularidade. Por que seu modo acelerado de pensar parecia tão diferente?

Um dia, em uma de suas explorações pela selva, Léo se deparou com uma árvore antiga e imponente. Olhando mais de perto, notou inscrições entalhadas no tronco, como se a árvore guardasse segredos há muito tempo esquecidos. Curioso, Léo se aproximou e começou a decifrar os símbolos cuidadosamente entalhados na madeira envelhecida.

Para sua surpresa e alívio, as inscrições falavam sobre os desafios do TDAH. Ali, entre as linhas esculpidas na madeira, Léo descobriu que não estava sozinho em sua jornada. Seu modo acelerado de pensar tinha um nome: Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade. Aquela árvore antiga se tornou seu ponto de partida, um marco em sua busca por compreender sua própria mente.

Movido pela curiosidade e pelo desejo de encontrar maneiras de viver em harmonia com sua mente hiperativa, Léo se dedicou a explorar mais profundamente o TDAH. Ele mergulhou em livros antigos e se conectou com outros animais da selva que também enfrentavam os mesmos desafios. Cada página virada e cada conversa tinham o propósito de desvendar os mistérios de sua própria identidade.

À medida que sua compreensão sobre o TDAH se expandia, Léo começou a perceber que não havia nada de errado com ele. Sua mente acelerada era, na verdade, um presente único. Ele possuía uma capacidade extraordinária de gerar pensamentos rápidos, de enxergar conexões entre ideias aparentemente desconexas. Era um

tesouro que poderia ser aproveitado de maneira produtiva.

No entanto, Léo também descobriu os desafios inerentes a essa velocidade mental. A dificuldade em se concentrar em uma única tarefa, a sensação de estar sempre pulando de uma ideia para outra, a frustração quando tentava acompanhar o ritmo dos demais. Esses obstáculos testavam sua paciência e o faziam duvidar de si mesmo.

Contudo, a descoberta do TDAH trouxe consigo uma nova perspectiva. Léo compreendeu que não era o único a enfrentar essas dificuldades. Ele encontrou histórias de superação, estratégias de gerenciamento e técnicas para canalizar sua energia de maneira mais produtiva.

Léo sabia que a jornada seria desafiadora, repleta de altos e baixos. Mas ele estava disposto a enfrentar cada obstáculo, a aprender com cada experiência e a crescer como indivíduo. Sua descoberta do TDAH se tornou um ponto de virada em sua vida, um ponto de partida para uma jornada de autodescoberta e aceitação.

A Jornada pela Autoaceitação

Léo decidiu embarcar em uma jornada pela autoaceitação, enfrentando os desafios impostos pelo TDAH. Ele sabia que não poderia fazer isso sozinho e, por isso, procurou outros animais da selva que compartilhavam de dificuldades semelhantes.

Ao conhecer esses animais, Léo descobriu que não estava sozinho em sua busca pela compreensão e aceitação de sua mente hiperativa.

Juntos, compartilharam suas histórias, frustrações e conquistas, encontrando apoio mútuo e uma rede de compreensão e empatia que fortalecia a todos.

Através dessas trocas de experiências, Léo começou a entender a importância de reconhecer suas habilidades únicas e abraçar suas diferenças. Percebeu que seu TDAH não era apenas uma limitação, mas também uma fonte de criatividade, intuição e capacidade de pensar fora da caixa.

Enquanto explorava as possibilidades e oportunidades que o TDAH lhe oferecia, Léo descobriu maneiras de canalizar sua energia e utilizar suas habilidades de forma produtiva. Aprendeu a se concentrar nas tarefas que exigiam sua atenção, criar sis-

temas de organização adequados à sua mente acelerada e explorar sua criatividade em projetos e atividades que o fascinavam.

Essa jornada de autoaceitação e descoberta trouxe a Léo uma nova perspectiva sobre si mesmo e sua relação com o mundo ao seu redor. Ele aprendeu a aceitar sua mente acelerada e a abraçá-la com orgulho, entendendo que era um presente valioso, capaz de trazer contribuições únicas para a selva.

No entanto, Léo também enfrentou momentos de desafio e frustração ao longo dessa jornada. Houve momentos em que se sentiu sobrecarregado pela intensidade de seus pensamentos e pela dificuldade em se concentrar em uma única coisa. Mas aprendeu

a se perdoar e entender que esses momentos faziam parte de quem ele era. Não era menos valioso ou menos capaz por causa de seu TDAH; era simplesmente diferente.

Com cada passo dado em direção à autoaceitação, Léo encontrava uma força renovada dentro de si mesmo. Percebeu que ser diferente não significava ser inferior, mas possuir uma perspectiva única e uma contribuição valiosa para oferecer. Estava determinado a viver sua vida de acordo com suas próprias regras, desafiando estereótipos e provando que o TDAH não o definia.

Assim, Léo continuou em sua jornada, explorando novas maneiras de se expressar, compartilhar sua história e inspirar outros animais da selva a abraçarem suas próprias

diferenças. Tornou-se um exemplo de superação, um símbolo de resiliência e autoaceitação na selva do pensamento acelerado.

Aprendendo a Gerenciar a Hiperatividade

A hiperatividade sempre representou um dos maiores desafios para Léo. Sua mente inquieta o impulsionava a estar constantemente em movimento, correndo de um lado para o outro, incapaz de se aquietar. No entanto, ele aprendeu que, ao canalizar essa energia de forma construtiva, poderia transformar esse obstáculo em uma vantagem.

Determinado a encontrar maneiras de gerenciar sua hiperatividade, Léo começou a explorar diferentes técnicas e práticas que pudessem acalmar sua mente acelerada. Descobriu os benefícios da meditação, dedicando momentos diários para se conectar consigo mesmo, focar sua atenção e encontrar um estado de tranquilidade interior. Através da meditação, aprendeu a cultivar a consciência do momento presente, reduzindo o fluxo incessante de pensamentos e encontrando um equilíbrio interno.

Além da meditação, Léo também encontrou alívio em exercícios físicos. Percebeu que ao canalizar sua energia em atividades vigorosas, como correr ou pular, conseguia liberar a tensão acumulada e acalmar sua mente hiperativa. Os exercícios proporcionavam

uma sensação de foco e serenidade, permitindo que direcionasse sua energia para algo produtivo.

Com o passar do tempo, Léo começou a notar os efeitos positivos dessas práticas em sua vida. Quando se dedicava à meditação e aos exercícios físicos, sua mente encontrava um equilíbrio, sua hiperatividade se acalmava e sua criatividade florescia. Descobriu que, ao estar equilibrado e focado, conseguia aproveitar ao máximo sua capacidade de pensar rapidamente, enxergar conexões entre ideias e ter insights inovadores.

Essas práticas se tornaram parte essencial da jornada de Léo para o autogerenciamento. Aprendeu que não se tratava de reprimir sua hiperatividade, mas sim de canalizá-la de maneira construtiva. Ao abraçar sua

energia e encontrar maneiras saudáveis de expressá-la, descobriu um novo potencial em si mesmo.

No entanto, Léo também teve que aprender a respeitar seus próprios limites. Percebeu que, assim como precisava de momentos de atividade intensa para liberar energia, também precisava de momentos de descanso e recuperação. Aprendeu a encontrar um equilíbrio saudável entre ação e descanso, reconhecendo a importância de cuidar de si mesmo e respeitar suas necessidades individuais.

À medida que Léo se aprofundava em seu aprendizado sobre o gerenciamento da hiperatividade, compartilhava suas descobertas com outros animais da selva. Tornou-se um guia e uma fonte de inspiração para aqueles que também enfrentavam desafios seme-

lhantes. Sua experiência pessoal e sua jornada de autodescoberta eram uma prova viva de que a hiperatividade não precisava ser um obstáculo intransponível, mas sim uma oportunidade para encontrar o equilíbrio e o potencial dentro de si mesmo.

E assim, Léo continuava a explorar, aprender e crescer em sua jornada de autogerenciamento. Cada dia representava uma nova oportunidade de encontrar maneiras criativas de lidar com sua hiperatividade e viver uma vida plena e significativa.

Estratégias para Melhorar a Concentração

A concentração representava um desafio constante para Léo. Sua mente inquieta facilmente se distraía com os estímulos ao seu redor, tornando difícil manter o foco em suas tarefas. No entanto, Léo estava determinado a superar essa dificuldade e desenvolveu estratégias eficazes para melhorar sua capacidade de concentração.

A primeira estratégia que Léo adotou foi criar ambientes calmos e organizados para trabalhar. Percebeu que um ambiente livre de distrações, com uma mesa arrumada e sem ruídos excessivos, ajudava a direcionar sua atenção para a tarefa em mãos. Procurava lugares tranquilos na selva, longe de agitação e barulho, e criava um espaço propício para se concentrar.

Além disso, Léo estabeleceu rotinas diárias que o ajudavam a manter o foco. Definia horários específicos para realizar suas tarefas mais importantes e se comprometia a cumpri-los. Seguir uma rotina regular permitia que se preparasse mentalmente e se concentrasse em suas obrigações, evitando distrações desnecessárias.

Dividir as tarefas em partes menores também se tornou uma estratégia eficaz para Léo. Em vez de se sentir sobrecarregado por uma grande tarefa, ele a dividia em etapas menores e mais gerenciáveis. Ao focar em cada etapa individualmente, podia se concentrar melhor e progredir de forma mais eficiente. Isso o motivava a avançar e aumentava sua sensação de realização à medida que completava cada etapa.

Léo também aprendeu a se recompensar por suas conquistas ao longo do caminho. Estabelecia metas claras e, ao alcançá-las, permitia-se momentos de pausa e recompensa. Essas recompensas poderiam ser pequenas pausas para relaxar, desfrutar de uma atividade prazerosa ou até mesmo celebrar suas conquistas com outros animais

da selva. Atuavam como estímulos positivos, fortalecendo sua motivação e ajudando-o a manter o interesse e o foco em suas tarefas.

Com o tempo, Léo percebeu que essas estratégias combinadas faziam uma grande diferença em sua capacidade de concentração. Tornou-se mais consciente de seus próprios padrões de pensamento e aprendeu a redirecionar sua atenção quando se distraía. Embora houvesse momentos em que ainda enfrentava desafios, Léo nunca desistia. Estava determinado a aprimorar sua concentração e alcançar seu pleno potencial.

A jornada de Léo rumo a uma maior concentração era contínua, exigindo perseverança e prática constante. No entanto, ele sabia que cada passo adiante o aproximava de uma mente mais

focada e produtiva. Com suas estratégias bem estabelecidas, Léo estava pronto para enfrentar os desafios da selva do pensamento acelerado com uma nova confiança e determinação.

O Poder do Planejamento

Léo fez uma descoberta fundamental em sua jornada: o poder do planejamento. Compreendeu que, para enfrentar os desafios diários e se manter organizado, precisava incorporar o planejamento em sua rotina.

Determinado a encontrar uma abordagem eficaz, Léo começou a utilizar ferramentas visuais, como listas e calendários, para organizar suas tarefas e prioridades. Criava listas de

afazeres, detalhando as atividades que precisavam ser realizadas, e as organizava de acordo com sua importância e urgência. Essa visualização clara de suas responsabilidades permitia que se mantivesse focado e evitasse se perder em meio à sua mente acelerada.

Além disso, Léo aprendeu a delegar responsabilidades e pedir ajuda quando necessário. Compreendeu que não precisava enfrentar tudo sozinho e que compartilhar as tarefas e responsabilidades com outros animais da selva poderia aliviar sua carga e promover um ambiente de colaboração. Ao delegar, podia se concentrar nas tarefas que exigiam sua atenção e energia, enquanto confiava em outros para auxiliar nas demais atividades.

Com um plano em mãos, Léo sentia uma sensação de controle e confiança.

Sabia que, ao seguir seu planejamento, teria uma direção clara e seria capaz de lidar com as demandas da vida na selva. O planejamento lhe proporcionava uma base sólida, permitindo que se adaptasse aos imprevistos e mantivesse o foco em suas metas e objetivos.

No entanto, Léo também aprendeu a ser flexível em seu planejamento. Entendia que a vida na selva era imprevisível e que nem sempre as coisas aconteciam como planejado. Estava aberto a ajustar suas estratégias e prioridades quando necessário, mantendo-se adaptável e resiliente diante das mudanças.

Com o tempo, o planejamento se tornou uma habilidade essencial para Léo. Percebeu que, ao organizar suas tarefas, estabelecer prioridades e uti-

lizar ferramentas visuais, conseguia maximizar sua produtividade e minimizar a sensação de sobrecarga. O planejamento se tornou uma âncora em sua vida agitada, proporcionando-lhe uma sensação de controle e clareza.

A jornada de Léo em busca do poder do planejamento continuava, pois entendia que era um processo contínuo de aprendizado e aprimoramento. Cada novo dia trazia novas oportunidades para refinar suas habilidades de planejamento, encontrar o equilíbrio entre flexibilidade e estrutura, e aproveitar ao máximo seu potencial na selva do pensamento acelerado.

Desenvolvendo a Resiliência

A jornada de Léo foi permeada por inúmeras dificuldades e contratempos. No entanto, ele descobriu uma qualidade fundamental que o ajudou a superar esses desafios: a resiliência. Em vez de se desencorajar diante de erros ou falhas, Léo adotou uma abordagem diferente.

Ele aprendeu a enxergar esses momentos como oportunidades de aprendizado. Cada erro se tornava uma

lição valiosa, uma chance de crescer e se aprimorar. Em vez de se deixar abater, ele se levantava com determinação, disposto a fazer melhor da próxima vez. Essa mentalidade de aprendizado e crescimento o impulsionava a seguir em frente, mesmo diante das adversidades.

Além disso, Léo compreendeu a importância de ter um círculo de apoio ao seu redor. Ele se cercou de amigos e familiares que o compreendiam e o encorajavam em seus esforços. Essas pessoas valorizavam suas conquistas e estavam lá para apoiá-lo nos momentos mais desafiadores. O apoio emocional e o encorajamento fortaleciam sua resiliência, dando-lhe a confiança necessária para enfrentar os obstáculos.

Com resiliência e determinação, Léo conseguiu superar muitos dos desafios impostos pelo TDAH. Ele aprendeu a adaptar-se às suas necessidades únicas, a desenvolver estratégias eficazes e a encontrar um equilíbrio que lhe permitisse viver uma vida plena e gratificante. Cada desafio superado fortalecia ainda mais sua resiliência, tornando-o mais capaz de enfrentar futuros obstáculos.

Léo entendia que a jornada pela resiliência era contínua. Haveria momentos em que os desafios pareceriam esmagadores, mas ele se mantinha firme em sua determinação. Ele sabia que era capaz de superar qualquer adversidade que surgisse em seu caminho, e que cada desafio superado o tornava mais resiliente, mais forte

e mais preparado para enfrentar o futuro com confiança.

E assim, Léo continuava sua jornada de desenvolvimento da resiliência, inspirando outros animais da selva a abraçarem sua própria capacidade de superação. Sua história era um testemunho vivo de que, mesmo nas situações mais difíceis, a resiliência podia ser um poderoso aliado. Léo provava que, com determinação e uma mentalidade de crescimento, era possível transformar desafios em oportunidades e encontrar a força para seguir em frente.

O Caminho do Empoderamento

Após uma longa jornada de autodescoberta, Léo chegou a um ponto de empoderamento. Ele compreendeu que o TDAH era parte essencial de quem ele era, e que não havia nada de errado em ser diferente.

Léo aprendeu a abraçar sua mente acelerada e a ver as oportunidades e benefícios que ela trazia consigo. Ele descobriu que o TDAH lhe conferia um olhar único sobre o mundo, uma

capacidade de pensamento rápido, criatividade e uma maneira inovadora de abordar os desafios da vida na selva.

Mais do que isso, Léo compreendeu que seu propósito era inspirar outros animais da selva a aceitarem suas próprias diferenças e a encontrarem força dentro de si mesmos. Ele se tornou um defensor da inclusão e do entendimento, compartilhando sua história e experiências para que outros pudessem se sentir compreendidos e encorajados.

Léo também percebeu a importância de educar e conscientizar sobre o TDAH, ajudando a dissipar o estigma e os equívocos que cercam essa condição. Ele se envolveu em iniciativas de apoio, trabalhando para garantir que todos os animais na selva tivessem

acesso ao conhecimento e recursos necessários para lidar com o TDAH.

Ao longo de sua jornada, Léo não apenas encontrou aceitação externa, mas também cultivou um profundo amor-próprio e autocuidado. Ele reconheceu a importância de se cuidar, de reservar tempo para descanso, diversão e rejuvenescimento. Léo aprendeu a ouvir seu corpo e mente, a respeitar seus limites e a estabelecer um equilíbrio saudável em sua vida.

O impacto de Léo na selva foi significativo. Ele inspirou outros animais a se sentirem orgulhosos de suas diferenças e a verem suas próprias peculiaridades como um presente. Sua coragem e determinação abriram portas para uma maior compreensão, empatia e inclusão na selva do pensamento acelerado.

No último capítulo de sua história, Léo olha para trás com gratidão por tudo que passou. Ele se lembra das dificuldades, dos desafios superados e das vitórias conquistadas. Mas, acima de tudo, ele celebra a jornada de crescimento e transformação que o levou a um estado de aceitação e empoderamento.

Léo entende que sua jornada nunca termina. Ele continuará a explorar, aprender e crescer ao longo da vida. Mas agora, com um coração cheio de amor-próprio e aceitação, ele está pronto para enfrentar o que o futuro reserva com confiança e resiliência.

E assim, a história de Léo, o jovem leão com TDAH, chega ao fim. Mas sua mensagem de empoderamento e inclusão ressoará na selva do pensamento acelerado, lembrando a todos

que nossa diversidade é o que nos torna verdadeiramente extraordinários. E que, com amor, compreensão e apoio mútuo, podemos abraçar nossas diferenças e conquistar grandeza dentro de nós mesmos.

Caro leitor,

Gostaria de expressar minha gratidão por você ter acompanhado a jornada de Léo, o jovem leão com TDAH, neste livro. Foi um privilégio compartilhar sua história e explorar os desafios e triunfos que ele enfrentou na selva do pensamento acelerado.

O TDAH é uma condição complexa e muitas vezes mal compreendida, mas através desta narrativa, busquei trazer uma visão mais empática e abrangente sobre o assunto. Ao acompanhar as experiências de Léo, espero que você tenha adquirido uma compreensão mais profunda sobre as dificuldades

enfrentadas por pessoas com TDAH e a importância da aceitação, apoio e inclusão.

Ao longo do livro, vimos Léo descobrir suas habilidades únicas, encontrar maneiras de gerenciar sua hiperatividade, aprimorar sua concentração, desenvolver resiliência e empoderamento, e explorar o valor do planejamento. Sua jornada é um lembrete de que, independentemente das nossas diferenças, todos podemos encontrar força dentro de nós mesmos para superar obstáculos e viver vidas significativas.

Por meio da história de Léo, espero ter inspirado não apenas pessoas com TDAH, mas também seus familiares, amigos e profissionais de saúde, a abraçar a diversidade e a promover uma cultura de compreensão e apoio

mútuo. O TDAH não deve ser um estigma, mas sim uma oportunidade de crescimento e descoberta.

Lembre-se de que esta história é apenas uma representação fictícia, e cada pessoa com TDAH terá sua própria jornada. Cada indivíduo é único, com suas próprias experiências e desafios. Portanto, é importante buscar informações atualizadas, apoio profissional e conexão com comunidades que ofereçam suporte a pessoas com TDAH.

Com gratidão,

Patricia Strebinger
Terapeuta Cognitivo-
-Comportamental e Psicanalista

A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) e o TDAH

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) desempenha um papel significativo no manejo e tratamento do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). É uma abordagem terapêutica baseada em evidências que se concentra em identificar e modificar padrões de pensamento

e comportamento que contribuem para os sintomas do TDAH.

Na terapia cognitivo-comportamental, o terapeuta trabalha em estreita colaboração com o indivíduo com TDAH para ajudá-lo a compreender como seus pensamentos, crenças e padrões comportamentais afetam seu funcionamento diário. A terapia se concentra em ensinar estratégias específicas para enfrentar os desafios do TDAH e promover habilidades adaptativas.

Uma das principais áreas de foco da TCC no TDAH é o treinamento de habilidades de organização e gerenciamento do tempo. O terapeuta ajuda o indivíduo a desenvolver técnicas para estabelecer metas realistas, priorizar tarefas e criar rotinas estruturadas. Isso inclui o uso de ferramentas vi-

suais, como calendários e listas de afazeres, para auxiliar na organização e no planejamento.

A terapia cognitivo-comportamental também pode ajudar o indivíduo a identificar e desafiar padrões de pensamento negativos ou distorcidos que podem contribuir para sentimentos de frustração, baixa autoestima e desesperança. O terapeuta trabalha em colaboração com o cliente para ajudá-lo a substituir esses padrões por pensamentos mais realistas e positivos, promovendo uma visão mais equilibrada de si mesmo e de suas capacidades.

Outro aspecto importante da TCC para o TDAH é o treinamento em habilidades sociais e de comunicação. Isso envolve o desenvolvimento de estratégias para melhorar a interação

social, como habilidades de escuta ativa, assertividade e resolução de conflitos. O objetivo é ajudar o indivíduo a construir relacionamentos saudáveis e eficazes, reduzindo o impacto negativo do TDAH nas interações sociais.

A terapia cognitivo-comportamental pode ser adaptada para atender às necessidades individuais de cada pessoa com TDAH. Pode ser realizada individualmente, em grupo ou até mesmo envolver a participação da família. O terapeuta trabalha em colaboração com o cliente para estabelecer metas terapêuticas claras e acompanhar o progresso ao longo do tempo.

É importante destacar que a terapia cognitivo-comportamental não substitui outras formas de tratamento para o TDAH, como medicação ou terapia ocupacional. No entanto,

pode ser um componente valioso e complementar ao tratamento global do TDAH, fornecendo habilidades práticas e estratégias para lidar com os sintomas e melhorar a qualidade de vida.

Em resumo, a terapia cognitivo-comportamental desempenha um papel essencial no manejo do TDAH, oferecendo apoio e orientação para desenvolver habilidades de organização, gerenciamento do tempo, controle dos pensamentos negativos e aprimoramento das habilidades sociais. Com uma abordagem individualizada e baseada em evidências, a TCC pode ajudar pessoas com TDAH a alcançarem maior autossuficiência, resiliência e bem-estar em suas vidas.

Contatos com a autora
para adquirir este livro

 *patriciastrebinger@gmail.com*

 *@patricia_strebinger*