Psicologia na prática

WORKBOOK



TDAH em adultos não é burrice

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio, Fernanda Landeiro contou que passou a escola inteira achando que era burra, e que mesmo depois do diagnóstico de TDAH levou anos para mudar essa crença. Este workbook é para você olhar para a sua história, testar os pensamentos que ainda pesam e treinar duas ferramentas da TCC que ela usa todos os dias.

COMO USAR

Faça uma página por vez, sem pressa. Escreva do jeito que vier. Estas atividades não fazem diagnóstico: se você se reconhecer em muitos sinais, procure avaliação com psiquiatra ou neurologista.

> *"Eu passei muitos anos ainda tentando provar para mim mesma que eu não era burra."*

O que você percebe em si

Marque os sinais que fazem parte da sua vida desde a infância ou a adolescência.

- [ ] Eu me esforço muito mais que os outros para chegar ao mesmo resultado.
- [ ] Qualquer barulho, notificação ou pensamento solto tira o meu foco.
- [ ] Tarefas longas e repetitivas ficam pela metade.
- [ ] Eu esqueço prazos, compromissos e onde deixei as coisas.
- [ ] Eu falo ou ajo antes de pensar e me arrependo depois.
- [ ] Eu tropeço, derrubo coisas e me machuco com frequência.
- [ ] Desde cedo eu me sinto diferente, como se não me encaixasse.

01 **Qual desses sinais mais atrapalha a sua vida hoje? Dê um exemplo desta semana.**

A história que você contou sobre si

01 Que frase sobre você mesma você aprendeu na escola? ("sou burra", "não me esforço", "sou desastrada"...)

02 Lembre uma situação em que você se esforçou de verdade e o resultado não veio. Olhando hoje, o que faltou: esforço ou apoio para a sua atenção?

03 Fernanda usou "vou ser psicóloga, não preciso de matemática" para se proteger. Que justificativa você usou para explicar as suas dificuldades?

Quanto essa crença ainda pesa

De 0 a 10, quanto você acredita hoje na frase "eu não sou capaz"?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Liste três coisas difíceis que você conseguiu resolver na vida, mesmo achando que não ia dar conta.**

02 **Relendo a sua lista, que nota você daria agora para a mesma frase? O que mudou?**

Resolução de problemas

A ferramenta que Fernanda diz não viver sem. Escolha um problema real desta semana e siga os passos.

01 **1. Qual é o problema, dito de forma concreta?**

02 **2. Que soluções são possíveis? Escreva todas, sem julgar ainda.**

03 **3. Qual é a mais viável, pesando prós e contras? O que você vai fazer, quando e como?**

Pedir evidências aos pensamentos

O registro de pensamentos que Fernanda faz de cabeça. Pense numa situação recente em que surgiu um pensamento como "estão me achando chata" ou "eu não vou conseguir".

01 **Qual foi a situação e qual foi o pensamento?**

02 **Que evidências confirmam esse pensamento? E que evidências não confirmam?**

03 **Olhando para as duas listas, qual é um jeito mais justo de pensar sobre essa situação?**

Registro de conquistas da semana

A autoeficácia cresce com experiências de êxito que você registra e não descarta como sorte. Anote uma por dia, por menor que seja.

Dia	O que parecia difícil	O que eu fiz	O que isso mostra sobre mim
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **Qual registro desta semana você quer lembrar no próximo dia difícil?**

Próximo passo

Fernanda só entendeu o que acontecia quando alguém fez a pergunta certa. Diagnóstico de TDAH é feito por psiquiatra ou neurologista, e a terapia ajuda a rever a história que ficou.

01 Qual é um passo concreto que você pode dar nas próximas duas semanas para cuidar disso?

Quer apoio nesse caminho? Uma psicóloga especializada em TCC pode ajudar você a organizar a rotina e a deixar o "eu sou burra" para trás.

Encontrar minha psicóloga →

Este material é informativo e não substitui avaliação médica, psiquiátrica ou psicológica. Não use medicação sem prescrição. Se você está em sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas). Em emergência, ligue 192 (SAMU).