



TDAH: Impactos e Estratégias para Relacionamentos Saudáveis

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) pode impactar diversos aspectos da vida, incluindo os relacionamentos. Nesta apresentação, exploraremos as nuances do TDAH e como ele pode afetar as relações pessoais, além de apresentar estratégias eficazes para lidar com os desafios e construir conexões mais fortes.

Compreendendo o TDAH: Sintomas e Características

Sintomas Comuns

Falta de atenção, impulsividade, hiperatividade, dificuldade em organizar tarefas, problemas com a memória de trabalho, e dificuldades em lidar com emoções.

Impacto no Dia a Dia

O TDAH pode afetar a concentração, organização, planejamento e gestão do tempo. Pode levar a dificuldades com tarefas acadêmicas, profissionais, e na vida social.



Como o TDAH Pode Afetar os Relacionamentos Pessoais

Comunicação

Dificuldades em se comunicar de forma clara, ouvir atentamente, e compreender as perspectivas dos outros.

Confiança

Desafios em manter a organização e cumprir com compromissos, levando à frustração e falta de confiança nos relacionamentos.

Emoções

O TDAH pode afetar o controle emocional, levando a explosões de raiva, irritabilidade, e dificuldade em lidar com frustrações.

Comunicação Eficaz com Pessoas com TDAH

■ Paciência e Empatia

Entenda que as dificuldades do TDAH são reais e exigem paciência e empatia ao se comunicar.

■ Comunicação Direta

Seja claro e direto em suas mensagens, evite linguagem complexa e ambiguidade. Utilize frases curtas e simples.

■ Escutar Ativamente

Demonstre interesse e atenção ao que a pessoa com TDAH está dizendo. Faça perguntas para garantir a compreensão mútua.

A photograph of a man and a woman in professional attire, smiling and engaged in conversation. The man is wearing glasses and a suit, and the woman is wearing a dark jacket. They are standing in what appears to be an office or meeting area.

**BLFE YOUR
PEOWEE.**

Estabelecendo Limites Saudáveis



Equilíbrio

Defina limites que protejam seu bem-estar e também permitam que a pessoa com TDAH se desenvolva.



Comunicação Aberta

Comunique seus limites de forma clara e respeitosa. Explique as razões por trás deles e o que você espera.



Respeito Mútuo

Lembre-se de que limites saudáveis são construídos com base no respeito mútuo e na compreensão das necessidades de cada um.





Estratégias de Resolução de Conflitos

1

Respiração Profunda

Incentive a respiração profunda para controlar as emoções. Isso ajuda a reduzir a impulsividade e melhorar a comunicação.

2

Pausa

Se a conversa estiver muito intensa, peça uma pausa para que ambos possam se acalmar e retornar ao diálogo com mais clareza.

3

Foco na Solução

Em vez de culpar, foquem em soluções. Busquem juntos alternativas que minimizem os conflitos e melhorem o relacionamento.

O Papel do Apoio Familiar e Social

1

Rede de Apoio

Ter uma rede de apoio familiar e social forte é fundamental para lidar com os desafios do TDAH e fortalecer os relacionamentos.

2

Compreensão e Empatia

Familiares e amigos podem ajudar a entender melhor o TDAH e oferecer apoio emocional e prático à pessoa com TDAH.

3

Grupos de Apoio

Grupos de apoio podem proporcionar um espaço seguro para compartilhar experiências e aprender com outras pessoas que enfrentam desafios semelhantes.

ee headerc.e
odoc atttes.”



Cuidando de Si Mesmo: Dicas para Pessoas com TDH

