

Sobre o TDAH

17/06/2022

TDAH: algo que tem suas vantagens, mas as desvantagens... Bem, irei falar um pouco sobre a minha experiência com o TDAH.

Às vezes a minha cabeça parece um enorme furacão de pensamentos. Sempre que isso acontece eu mal consigo dormir. Imagino as coisas não com um passo à frente, mas com uns mil.

A minha facilidade para iludir-me com coisas fúteis é grande, principalmente no que se refere a relacionamentos. Num período de uma hora eu consigo imaginar todos os cenários possíveis ao lado da pessoa. Imagino como será as nossas conversas, namoro, noivado, casamento e como será o nome dos nossos filhos. Eu sei que muita gente também tem essa questão de se iludir, mas o meu caso parece diferente.

O TDAH consegue me ajudar a saber, ou ter uma boa noção, do que as pessoas vão dizer-me sobre determinado assunto. Consigo me colocar no lugar delas justamente por este fato de eu imaginar muito os diversos cenários e as várias possibilidades. Consigo facilmente incorporar ideias e maneiras de agir. Isso é essencial nos estudos, principalmente na hora de meditar. Por exemplo, se eu começar a ler os livros de Karl Marx e estudar o seu jeito de ser, provavelmente eu conseguirei achar as raízes de suas ideias facilmente.

O meu foco, quando para algo de meu interesse, é simplesmente incrível. Teve um período de minha adolescência que eu estudei sobre programação. Eu conseguia sem problema algum passar 5 ou 6 horas em frente a um computador resolvendo problemas. E quando acabava de resolvê-los, eu não sentia cansaço.

Mas as desvantagens são maiores - ou pelo menos me afetam mais que as vantagens. Por exemplo, nos últimos dias não consigo ter foco para ler e estudar. Não consigo concentrar-me em atividades simples - só na escrita, não sei por quê.

Não consigo manter amizades. Hoje em dia, enquanto escrevo isto, tenho no máximo uns dois amigos. Colegas não tenho, nem contatos. Não me sinto sozinho, ao contrário: prefiro estar sozinho. Só saio de casa quando sinto que estou muito paranóico com alguma ideia sobre algo que quero fazer.

Na última semana, senti que eu estava ficando maluco. Isso por causa que um turbilhão de pensamentos e sentimentos estavam rodando dentro de mim.

Eu tenho uma boa inclinação a ter vícios - até tenho um. Estou sempre buscando por dopamina. A dopamina consegue me acalmar, não só por um breve período, mas por alguma

horas. Essa busca constante por dopamina acabou dessensibilizando o meu cérebro. Já não sinto prazer nas coisas simples. Uma das consequências que isso me trouxe, além da dessensibilização, foi a baixa testosterona. E como você deve saber, testosterona baixa tira a sua vontade de fazer as coisas.

Facilmente me perco numa conversa sobre algo que não é do meu interesse - "facilmente" mesmo! Essa é uma ferramenta que uso para não ter que prestar atenção quando alguém está reclamando sobre algo. Em questão de poucos segundos eu desvio a minha atenção para outra coisa qualquer. Só volto à consciência depois que a pessoa terminou de falar.

Perco o interesse muito rápido nas coisas. Sou bem disperso. Até hoje não consegui seguir uma rotina por mais de duas semanas.

O TDAH na vida adulta, principalmente quando você não sabe controlá-lo - que é o meu caso -, é como se você tivesse com uma arma apontada para a sua cabeça; problema é que é você quem a segura, mesmo sem querer.

Para aprender algo preciso mergulhar de cabeça no assunto. Tenho que estudar o máximo que puder antes que meu interesse acabe.

Para você, leitor, que também tem TDAH e se identificou com o que falei: não desista, vá no seu tempo, não tente apressar as coisas, pois isso será o seu maior inimigo. Procure sempre anotar suas ideias e também as coisas que precisa fazer, pois sei que se você depender da sua memória de curto prazo as coisas não vão sair muito bem. Escreva! Medite algumas vezes durante a semana, isso irá te ajudar a diminuir um pouco o ritmo dos seus pensamentos. E, para finalizar, tente ao máximo não estudar coisas demais, porque você vai se perder facilmente e irá se sentir sobrecarregado.

Então é isso, caro leitor, vos deixo por aqui.