



#hacemosvisibleeltDAH



#hacemosvisibleeltDAH

TDA (H) en el Adulto

psicologaithurralde.com.ar

Factores de Riesgo

- *Acontecimientos prenatales y perinatales* (prematuridad, problemas natales, consumo de tabaco y alcohol durante el embarazo)
- *Factores psicosociales* (negligencia, manejo parental deficiente, discordia familiar, etc.).
- *Factores de riesgo neurobiológicos* como un traumatismo craneoencefálico y la exposición al plomo
- *Heredabilidad:* del 60 al 90%

- La hiperactividad tiende a disminuir en la adolescencia y generalmente desaparece en la adultez
 - Persiste la dificultad en sostener la atención
-
- Persiste la dificultad en la organización
 - Persiste la dificultad en calcular y administrar tiempos.
 - **Actividades que colaboran: sudokus, crucigramas, puzzles. Son como la actividad física pero en el cerebro. Estimulan la lógica, la memoria, el razonamiento, y la concentración.**
 - Evitar sonidos de fondo cuando necesitas concentración

S.N de la persona con TDAH

- Se siente abrumad@ por las experiencias de vida comunes.
- Las vive con una gran intensidad
- **El S.N rara vez está relajado**
- Tiene mucho ruido en su cabeza, y a veces no puede comunicar sus pensamientos

Adult@

- 1. ¿Tuvo TDAH cuando niño?
2. Si fue así, ¿a qué grado el paciente todavía presenta los síntomas?
- Hay tres síntomas reconocidos del TDAH —**inatención, hiperactividad e impulsividad.**
- **La experiencia del trastorno y la respuesta al tratamiento son diferentes para cada individuo.** Algunos conservarán un control de impulsos deficiente y otros un control atencional deficiente.
- La impulsividad motora de niño se transforma en actividad mental incesante, inquietud interna o ambos.

Adult@s con TDAH

- **Responden adecuadamente a una estructura, con programación de horarios. Listar actividades, crear un horario, secuenciar y priorizar actividades, así como planear recesos y recompensas.**
- Pueden preocuparse, por problemas menores más inmediatos y perder de vista el panorama completo.
- Les disgusta permanecer sentados y relajados. Esta inquietud interna también pueden conducir a problemas en las relaciones, ya que los amigos y la familia pueden sentirse exhaustos ante la incapacidad para relajarse.

Adult@s con TDAH

- Algun@s reportan una consciencia de que son “diferentes” de los demás, lo cual los conduce a sentirse rechazados y al aislamiento social.
- Desarrollar capacidades y actitudes positivas encaminadas a optimizar las habilidades sociales. **Ejemplo: ponerse en el lugar del otro, para inferir sus emociones y su punto de vista. Microhabilidades: la evaluación de expresiones faciales, postura, cualidad de la voz, gestos, comunicación no verbal, comunicación verbal, habilidades conversacionales y habilidades para escuchar.**

Adult@s con TDAH

- Ira y temperamento explosivo, deficiente control de impulsos y bajo umbral para el aburrimiento. Deseo no satisfecho de gratificación inmediata.
- **Aquí hay que ayudar a diferenciar la crítica de insultos de la crítica constructiva, y tratar de aceptar ésta, de manera apropiada**

Adult@s con TDAH

- **Es RESPONSABILIDAD, no EXCUSA, adueñarse.**
- Incentivar a que se involucren en un proceso de cambio, sí va a costar, como todo en la vida, con mini gratificaciones para llegar a una vida con mayor plenitud.
- Problema o Desafío?

HIPERACTIVIDAD

- Caminar de un lado a otro, golpetear con los dedos, mover los pies de manera inquieta, cambiar de postura, jugar con las cosas, balancearse, tararear y hablar en exceso(o todo ello)
- Recurso: Aprovechar esta energía por medio de realizar tareas que impliquen esfuerzo, con periodos regulares para que puedan moverse y se disipe la inquietud y energía contenidas

Problemas comunes de Memoria

- 1. Perder cosas, olvidar dónde dejaron sus lentes o sus llaves.
- 2. Olvidar las citas, fechas límite y actividades que necesitan hacerse en el futuro, como olvidar pagar la renta.
- 3. “Perder el tiempo”, no prestar atención al paso del tiempo o tener un sentido distorsionado del mismo, lo cual ocasiona que lleguen tarde y no sepan cuánto tiempo ha pasado.
- 4. Olvidar instrucciones; si alguien trata de explicar cómo realizar una tarea, debe hacerlo más despacio y repetirlo varias veces.
- 5. Procesos mentales, por ejemplo, aritmética mental.

Tips para mejorar memoria

- **Diario** útil para los planes a corto plazo. De “una página al día”, ya que las citas pueden registrarse así como notas adicionales. Por ejemplo, tareas que completar, elementos necesarios, etc. Tener esta información en formato de un día sirve como una clave y un recordatorio de las tareas (o pasos) que necesitan llevarse a cabo para metas a largo plazo.
- **Calendario semanal** permite que los **familiares** escriban recordatorios y pasos que ayudan a la persona. Por ejemplo, para una fiesta de cumpleaños familiar, otro miembro de la familia puede crear un plan de acción que divida las responsabilidades anotando “reservar un taxi”, “comprar la torta”, etc. También es útil para la persona con TDAH ver cómo se integran sus actividades con las de su familia.

Tips para mejorar memoria

- Marcar en el almanaque de pared: Cumpleaños, vacaciones, aniversarios, turnos médicos.
- Listas: Diarias de cosas por hacer.
- Listas: de las finalizadas. (Motiva y refuerza)
- Calendario de Google, alarma del celular.
- **Repetición y ensayo:** para recordar la información, mediante el monólogo, puede mejorar que la información sea procesada con éxito, y reservada a largo plazo
- **Mnemotecnia:** M.A.N.O: mandarinas, azúcar, naranjas, olla

Problemas

- **Resolución en olvidos:** Recorrido hacia atrás. Cuando tuve mis llaves por última vez?

Determinar si el individuo tiene un problema “solucionable” o preocupaciones y ansiedades más generales.

- 1. ¿*Por qué* es un problema?
2. ¿*Cómo* me afecta?
3. ¿La situación tiene *potencial de cambio*?
4. ¿Qué pasaría si *no se resuelve*?

6 pasos para organizar el TIEMPO

- Establecer metas
- Hacer listas
- Priorizar actividades
- Calcular el tiempo para completar las tareas
- Programar tareas
- Incorporar un sistema de recompensa

Priorizar

- 1. ¿Qué se debe hacer esta semana?
- 2. ¿Qué es lo que puede esperar y por cuánto tiempo?
- 3. ¿Qué es lo que quiero hacer esta semana?
- 4. ¿Qué pasaría si no lo hago?
- Las prioridades son dinámicas, por eso se deben ir chequeando, usar una agenda.

Recesos

- Depende de las diferencias individuales
- Es mejor tomar un receso en un momento “muy emocionante” a la mitad de la tarea, esto aumenta el interés y la motivación y hace más fácil regresar a la tarea después.
- Una vez que las pequeñas recompensas se han incorporado en el plan de organización de tiempo, entonces es posible que éstas cuenten para obtener una recompensa mayor a largo plazo.

Tres formas de Cambio

- 1) Biológico
- 2) Ambiental
- 3) Psicológico

Características

- Administración del tiempo
- Procrastinación
- Manejo de la ira
- Problemas interpersonales
- Descisiones impulsivas
- Escasa Motivación
- Distracción fácil

Características

- Concentración deficiente
- Olvido
- Dificultades de resolución de problemas
- Necesidad de una gratificación inmediata
- Impulsividad: búsqueda permanente de la novedad, conductas de riesgo, actuar sin pensar y dificultad de autocontrol.
- H: demasiada energía, movimiento permanente, hablar demasiado

Adult@: Procrastinación

- Los individuos con TDAH posponen por semanas o meses. Tienen muchos proyectos a medio empezar pero no los terminan.
Deudas: no pagan las cuentas a tiempo o no cumplen con las fechas límite.
- Siempre llegan tarde y tienen muchas excusas del porqué no fueron capaces de terminar una tarea a tiempo

Relaciones Sociales

- Sienten la necesidad de “hacerse los payasos” en algunas situaciones sociales para disfrazar la ansiedad o los problemas atencionales.
- Les resulta difícil entablar relaciones significativas y duraderas debido a una baja autoestima y a un historial de rechazos o desilusiones.
- Por la impulsividad pueden sacar conclusiones precipitadas sobre los demás que podrían ser erróneas.

Ansiedad

- Si se ponen muy ansios@s, es posible que no obtengan buenos resultados y se den por vencid@s con facilidad en las tareas, lo cual provoca que no alcancen su potencial y que se subestime su nivel de desempeño.
- Explorar y desafiar los pensamientos es una estrategia de tratamiento útil
- Sentir ansiedad por no cumplir con una fecha límite establecida por su gerente podría influir en los *pensamientos* (p. ej. “soy inútil, nunca lo hago bien, no me ascenderán”), lo cual podría llevar a *reacciones físicas* o nerviosismo (p. ej., náuseas, resequedad en la boca, *sentimientos* de irritabilidad y surgimiento de pánico).

Desafiar pensamientos distorsionados

- 1. ¿Qué evidencia tengo para pensar de esta forma?
- 2. ¿Cuál es la evidencia a la que no puedo enfrentarme? Pensar en momentos que he enfrentado con éxito en el pasado.
- 3. ¿Estoy sobreestimando la probabilidad de que este hecho suceda?
- 4. ¿Qué es lo peor que puede pasar?
- 5. ¿Qué puedo hacer al respecto?

Ansiedad

- Autoenunciados positivos
- La ansiedad no es dañina, es una respuesta humana normal
- Puedo enfrentar estos sentimientos
- No hay necesidad de escapar o evitar esta situación, si continúo, la ansiedad disminuirá
- Conforme me relaje la ansiedad comenzará a disminuir
- Relájate, respira suavemente y trata liberar ir la tensión

SUEÑO

- Los problemas para despertarse por la mañana a menudo se relacionan no ir dormir a una hora temprana durante la noche.
- Los retrasos y la fatiga influirán de manera negativa en el progreso de la persona en los estudios y el trabajo. Los trastornos del sueño también pueden causar problemas para las familias, si las responsabilidades matutinas no se comparten de manera apropiada.
- El sueño permite al cerebro codificar y almacenar información nueva (aprender). Si no dormimos, las neuronas carecen de energía.

SUEÑO

- La privación del sueño deteriora el juicio, los tiempos de reacción (p. ej., en manejo de auto), y magnifica los efectos del alcohol.
- **Mantener horario constante ara ir a dormir.** Permite que se desarrolle una rutina en la que el sueño se espera a ciertas horas.
- Practicar “desaceleración”: Leer libro agradable, música tranquila, tomar un baño relajante. Meditar
- Poner 2 alarmas para despertar, en un espacio que la persona se levante a apagarlas.

MEDICACIÓN

- Mejora la motivación y habilidad para funcionar en sus vidas diarias, y en sus relaciones interpersonales.
- Reconocer la diferencia entre los síntomas cuando habían consumido medicamentos y cuando el efecto de éstos desaparecía.
- Son conscientes de que todas sus dificultades no se desvanecen con el tratamiento farmacológico y que **ciertos problemas requieren que ellos hicieran cambios en sus conductas.**

Tratamiento Psicológico

- 1) Proceso de adaptación y entendimiento del pasado
- 2) Enfatizar fortalezas y características positivas que le ayudarán a hacer cambios en el futuro
- 3) reducir la ansiedad sobre el futuro. YA NO SERÀ COMO ANTES, AHORA HAY MEDICACIÓN, DISCERNIMIENTO DEL DIAGNÓSTICO Y TERAPIA.
- 4) Potenciar las habilidades que no mejoran con la medicación. Psicoeducación, autoregistros, desafiar P.A negativos

Tratamiento Psicológico

- Técnicas de Conducta: *Asignar tareas graduadas, modelado, dramatización se emplean para desarrollar y enseñar nuevas habilidades.*
- *Varias técnicas con ejercicios prácticos y tareas que motiven*
- *Incluir recompensas en el proceso de tratamiento también y recreos*
- *Apoyarlo para salir del lugar de víctima y se empodere para protagonizar su cambio.*
- *Educador: a través de la lectura, la escritura compartida de notas sobre la sesión o la discusión en el momento como parte del proceso terapéutico.*

Terapeuta como:

- Entrenador: a través del descubrimiento guiado, ayudar a la persona a construir un puente entre su mundo interno y externo.
- La persona necesita identificar y desarrollar estrategias de enfrentamiento apropiadas para superar las situaciones difíciles y los obstáculos para progresar.
- Entender que sus problemas se originan en una base neuroevolutiva es importante para reparar la autoestima, que por mucho tiempo han pensado que son tont@s y/o perez@s. Al comprender sus limitaciones, los individuos pueden desarrollar expectativas realistas de desempeño

Con la Terapia

- **Precontemplación** : no está considerando el cambio
- **Contemplación**: El cambio se evalúa seriamente
- **Preparación**: Planeación y compromiso con el cambio
- **Acción**: Realizar un cambio conductual específico
- **Mantenimiento**: Trabajar para mantener el cambio

TIPS

- Usar colores brillantes para atraer la atención a la tarea puede ser útil. Por ejemplo, usar notas autoadheribles (**post-it**) y marcadores
- Se puede escribir “¡Deja de soñar! ¡Concéntrate!” en notas pegadas en la parte superior del monitor de una computadora.
- Bandita elástica en la muñeca, que al estirar y soltar suavemente, me trae la atención.

Tips atención

- Autoconocimiento: Cuanto tiempo puedo prestar atención a tareas monótonas (30 min, 40...) Para ver cuando tiene que empezar el recreo
- El tiempo dedicado a la tarea deberá ser el máximo sin que perdamos la eficiencia, y el recreo deberá ser el mínimo que necesitemos para distraernos sin comenzar a dedicarnos a otra cosa distinta a la tarea.
- Suelen tener honestidad y sinceridad brutal... (cuidado)
- Docencia: Den recreo de 5 cada 20.

Tips

- Contar hasta diez cuando nos percatemos que el impulso está aumentando, practicar disciplinas que desarrollen el autocontrol como lo son las Artes Marciales (y dedicarnos a ellas aunque nos aburramos), buscar otras técnicas de manejo de la impulsividad y elegir las que más nos gusten, informarse sobre métodos de la Salud Natural (homeopatía), o si estás muy estresado como para dedicarte a otra cosa puedes acudir a un médico que te recete algún fármaco que no altere la capacidad del pensamiento.

Terapia de grupo

- Programas grupales suelen ser más eficientes para la mayoría. Por la humanidad compartida, y las cargas sostenidas entre varios hombros siempre se hacen más livianas.
- **Importante trabajar con el grupo que no es posible tener una rutina diaria que esté constantemente llena de emoción y un alto grado de estimulación.**

Acerca de las Decisiones

- **TIP IMPORTANTE**

- Escribir los pros y los contra de cualquier decisión antes de actuar, y si hay tiempo, antes de hablar también.
- Las conclusiones precipitadas tienen mayor margen de error

DOPAMINA



DOPAMINA

- TDAH tiene una base neurológica .
- Neurotransmisor encargado de regular las emociones y los sentimientos
- Se segrega en menor dosis y genera: Sensación permanente de desmotivación, falta de estímulo, desgano e insatisfacción.
- Necesidad inmediata de recompensa: dejar tareas inconclusas, abandono de tareas metódicas, rutinarias o extensas

Qué activa a la Dopamina?

- Evitar azúcar y café, porque a largo plazo interrumpen la captación normal del neurotransmisor
- Música
- Prácticas de meditación relacionadas con emociones expansivas, como la gratitud, el amor y otras.
- Mantener niveles reducidos de estrés. El estrés crónico tiene consecuencias devastadoras para el cerebro.
- Marcarse objetivos, realistas, asequibles, a corto plazo. Metas mínimas
- Tratar de ir a dormir y levantarse a horario similar

Qué activa a la Dopamina?

- Cooperar en vez de competir (L.O.L, Apuestas, Casinos, etc) La reciprocidad y las recompensas sociales activas las áreas del cerebro en las que se reciben cantidades de dopamina. (Deporte grupal)
- Gratitude: Por lo que hemos conseguido, por lo que tenemos, por lo que otros han hecho o hacen por nosotros, por la vida, por la familia. Sentir Gratitude genuina aumente la dopamina y así el bienestar.

- **Los nuevos circuitos de dopamina se crean si se repiten las experiencias.** Por ejemplo si ayudando a alguien se segregó dopamina, se puede buscar repetir la experiencia de forma real o imaginaria, lo mismo con la gratitud, etc.
- En la necesidad de la gratificación inmediata, **se pierde la capacidad de la espera.** **Las drogas** generan euforia a corto plazo y problemas a largo plazo, porque es químico, uno no hizo nada para sentir dopamina allí, es sin esfuerzo, sin aprendizaje para la vida en comunidad, sin una pequeña dosis de incertidumbre que genere adrenalina y dopamina de las buenas.
- Adicciones de new age: juegos por internet, redes, mirar reels, tik tok

Activación natural

- Chocolates, sandía, palta, carne, té verde, lácteos, arándanos, soja, pescado, banana, ananá. Vitamina B6. Dietas ricas en frutas y verduras.
- Tratar de terminar lo que se empieza, genera recompensa y aumenta la dopamina
- Dormir 7 u 8 hs de corrido. Privar el sueño produce déficits cognitivos. Respetar ciclos de luz, oscuridad
- Practicar yoga, Mindfulness, baile
- Tratar de seguir una rutina creando listas con pasos. Y hacer algo nuevo cada semana, porque son curiosos y creativos.

Detectar exigencias externas que me sobrepasan

- Realizar actividades que me permitan desconectar (naturaleza, deporte, hablar con alguien que me ayude a dar un nuevo enfoque de la situación estresante).



NORADRENALINA

- Provoca la hiperactividad e impulsividad
- Neurotransmisor del SNC, que genera un defecto en el procesamiento de los datos, y dificultad en la regulación de emociones
- Las imágenes de la estructura cerebral, muestran un nivel de maduración inferior

Vitaminas que colaboran

- Hierro
- Zinc
- Magnesio
- Potasio
- Calcio
- Vitamina C

Aspectos Positivos

- Son más resilientes a las desilusiones y más capaces de “recuperarse” de las dificultades.
- Personalidad creativa y emprendedora.
- Si registra lo que dice el familiar, tiende a mejorar mucho. Pero debe correr el enojo que genera que otr@ le señale aspectos que no le gusta.
- Si utiliza el monólogo interno mejora la impulsividad: “Detente”, “pensá nuevamente antes de hablar”, “si no aporta no lo digo”
- Presentan mayor energía y atención que los demás, si el tema entusiasma a la persona