

LE COSE CHE NON CI PIACCIONO:

Questa è la prima cosa di cui parlare.

Perché ti troverai sempre di fronte alla difficoltà di dover fare qualcosa che non ti piace.

Leggere due righe.

Capire cosa dicono.

Finire un compito.

Sarà così, sempre.

Nella vita ci saranno sempre cose che non ti piacciono.

E questo è un dato di fatto (purtroppo).

La maggior parte delle volte, però, queste cose **servono**.

Sono passaggi obbligati.

Pensa alla **patente**:

guidare sarà bellissimo, ti porterà ovunque tu voglia.

Ma per arrivarci devi studiare il manuale e fare i quiz.

Ci sono delle cose per le quali non hai alternative ad affrontare il fastidio.

IL FASTIDIO DELLE COSE NOIOSE

È normale voler evitare la **noia**.

È normale scansare quello che ti mette in difficoltà.

Perché mai dovresti sceglieri da solo una cosa fastidiosa?

Eppure... una delle esperienze più appaganti della vita è riuscire a fare proprio quello che pensavi non avresti fatto mai.

Sai perché?

Perché lì senti che stai diventando una versione più evoluta di te stesso.

Più indipendente dalle tue difficoltà.

Perchè le sai gestire.

Se ti fermi al fastidio, rischi di abbassare il livello delle sfide.

Di scegliere strade più facili solo per non dover studiare.

E di ritrovarti con percorsi che non sono all'altezza della tua intelligenza.

COME IN UN VIDEOGIOCO

Immagina di giocare a un videogioco.

Se resti sempre al livello facile, vinci... ma ti annoi.

E soprattutto non migliori mai.

Più il livello è difficile, più sblocchi nuove mosse.

Diventi più forte.

Scopri parti del gioco che al livello facile non vedrai mai.

E tu a un videogioco non ti fermeresti certo al livello facile.

Vorresti arrivare al livello "leggendario".

Perché se non ti senti messo alla prova, molto probabilmente, non ti diverti.

Perché è lì che capisci **fino a dove puoi arrivare tu**.

È lì che ti diverti davvero.

La scuola, il lavoro, la vita funzionano più o meno allo stesso modo (per la maggiorparte delle volte).

Non è che devi soffrire: è che, affrontando sfide più alte, **trasformi le difficoltà in punti esperienza**.

E quei punti diventano conoscenze.

E quelle conoscenze, un giorno, possono diventare un lavoro che ti piace, che ti rende indipendente, che ti fa vivere come vuoi tu.

E' una cosa lontana, lo so. E' una cosa a cui adesso non ti senti costretto a pensare. Ma probabilmente queste parole ti torneranno utili. E ti verrà voglia di leggerle in maniera diversa.

UN MODO TUTTO MIO

NON esiste un solo modo di fare le cose,
così come non esiste un solo modo di studiare.
Ce ne sono tanti.

Il fatto che tu finora non sia riuscito a trovare un modo che ti sia piaciuto, non significa che non ti piace studiare.

Significa che ancora non hai trovato il modo più adatto a te.

Il **TUO** modo.

Magari hai bisogno di un metodo diverso, **attivo, interattivo**.
E di **ricerca**.

Perché appena una cosa diventa **passiva** — ascoltare troppo a lungo, leggere senza fare niente — **ti perdi in pochi secondi**.

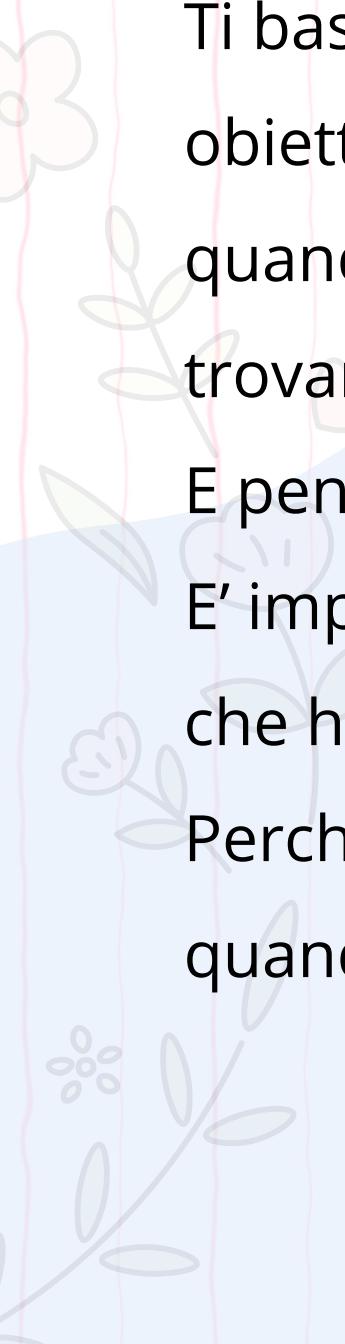
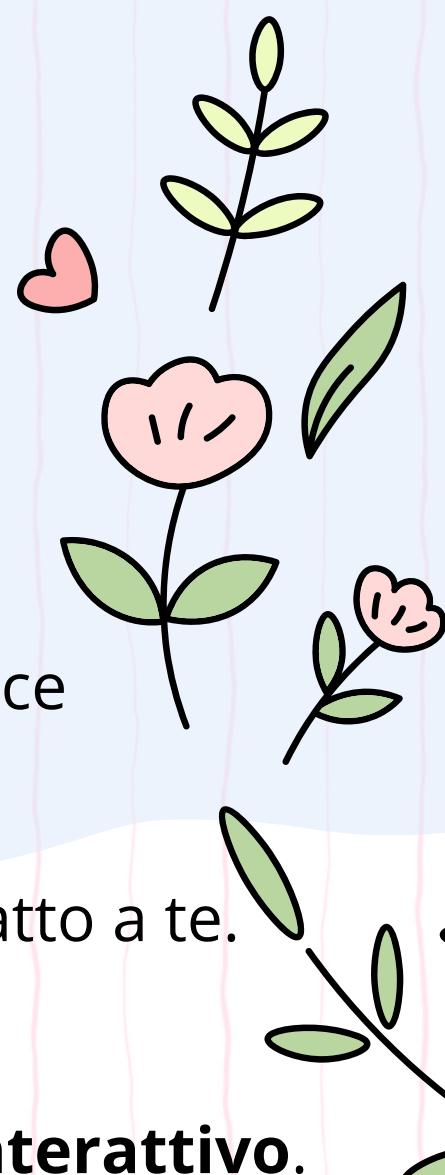
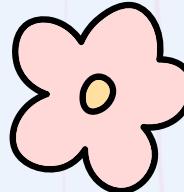
Ma sei molto più capace di studiare di quello che pensi.

Ti basterà ripensare a tutte le volte che ti sei impegnato per un obiettivo a cui tieni davvero...per capire che, quando vuoi e quando sei davvero motivato, in maniera ingegnosa, riesci a trovare le strategie per farcela!

E pensare che ce la puoi fare è importante!

E' importante sapere di avere delle strategie interne che hanno funzionato, anche se in altri ambiti.

Perché questa consapevolezza ti servirà quando penserai di non farcela.



L'ATTENZIONE: O C'È O **NON** C'È

Adesso cerchiamo di capire meglio perché a volte ti capita di non riuscire a stare attento per niente, e altre volte invece ti concentreri per ore e ore senza accorgerti del tempo.

Dentro al cervello ci sono miliardi di cellule che comunicano tra loro grazie a delle sostanze chimiche.

Capire questo passaggio è fondamentale per capire meglio come funziona il tuo cervello.

Le più importanti per l'**attenzione** sono due:

- **DOPAMINA** => dà **energia** e **MOTIVAZIONE**;
- **NORADRENALINA** => tiene il cervello **sveglio** e **CONCENTRATO**

Nelle persone con ADHD, queste sostanze **NON** vengono rilasciate in modo **regolare**:

- quando ce n'è troppo **POCA**, l'attenzione si spegne subito e la mente "scappa via";
- quando ce n'è tanta tutta insieme, l'attenzione rimane incollata su una **cosa sola per ore** (è l'iperfocus).

Per questo ti succede di passare da un estremo all'altro:
o non riesci a concentrarti nemmeno un minuto
o resti agganciata per 13 ore di fila.

IL CICLO DELLA RICOMPENSA

Dentro al tuo cervello c'è anche un sistema speciale che funziona come un distributore di premi.

Si chiama **circuito della ricompensa**, ed è quello che ti fa provare piacere e **voglia di rifare le cose che ti piacciono**.

Funziona così:

1. Aspetti un premio → il cervello si prepara e rilascia un po' di **dopamina**.
2. Agisci → **giochi**, studi, fai un compito.
3. Arriva il premio → vinci un livello, prendi un bel voto, ricevi un complimento.
4. Piacere e memoria → **la dopamina sale**, ti senti bene e il cervello registra: "questa cosa mi conviene rifarla".

📌 Con l'ADHD però c'è una particolarità:

- la **dopamina "di base"** è **più bassa**,
- quindi i **premi lontani** (tipo il diploma tra anni) non accendono abbastanza il sistema e non ti senti motivata a fare delle azioni che ti portino a quell'obiettivo,
- invece i **premi immediati e continui** (videogiochi, notifiche, cose nuove) **accendono tantissimo la dopamina**.

Ecco perché fai più fatica a iniziare le cose noiose o lente, ma puoi stare concentrato ore su quello che ti stimola davvero.

LA MOTIVAZIONE: PERCHE' VIDEOGIOCO E LIBRO SONO DIVERSI.

Sai perché ti impegni tantissimo a studiare modi nuovi per giocare in maniera indisturbata quanto vuoi e invece non ti interessa assolutamente farlo per la scuola?

Perché il tuo livello di **MOTIVAZIONE** verso le due cose (videogiochi e scuola) è completamente diverso.

La **MOTIVAZIONE** è un punto nodale dell'**ADHD**, *perché la motivazione per l'ADHD funziona diversamente.*

E qui arriviamo al punto: **la motivazione è come la benzina del cervello.**

Perchè nei videogiochi non ti manca mai?

Perché il videogioco è meno noioso di un libro?

Perché il videogioco ti coinvolge **attivamente**.

Il videogioco è strutturato in una maniera **che cattura il tuo cervello** e la tua motivazione: **perché il gioco ti dà subito punti, livelli, ricompense.**

Attiva la dopamina (la sostanza che ti dà la motivazione di fare e rifare le cose) e la rilascia di continuo! E ti spinge a fare e rifare questa cosa.

LA MOTIVAZIONE: PERCHE' VIDEOGIOCO E LIBRO SONO DIVERSI.

Il libro, per com'è strutturato, non ti coinvolge attivamente.

Non dà ricompense **immediate**.

La ricompensa è il voto all'interrogazione, ma sono cose che tu non percepisci come immediate (a meno che tu non sia SICURA di essere interrogata).

Quindi la dopamina rilasciata per questo compito è bassa.

Ed è per questo che tu non riesci ad attivare nè attenzione nè motivazione per questo compito. Nè ti senti motivato a rifare questa cosa per te noiosa.



Per il tuo cervello con ADHD la motivazione funziona così:

- **ON** se la cosa ti piace o ti dà una ricompensa immediata,
- **OFF** se la ricompensa è lontana o invisibile

Non c'è una via di mezzo.

O sei in "**iperfocus**", vale a dire che rilasci così tanta dopamina, che riesci a fare la stessa cosa anche per 13 ore. O non ne hai proprio. E quando ti parlano di una cosa che non ti interessa per più di 60 secondi, ti spegni.

*Non c'è un rilascio graduale che ti permetta di impegnarti "normalmente", **andando anche oltre la frustrazione del fatto che non ti va di farlo.***

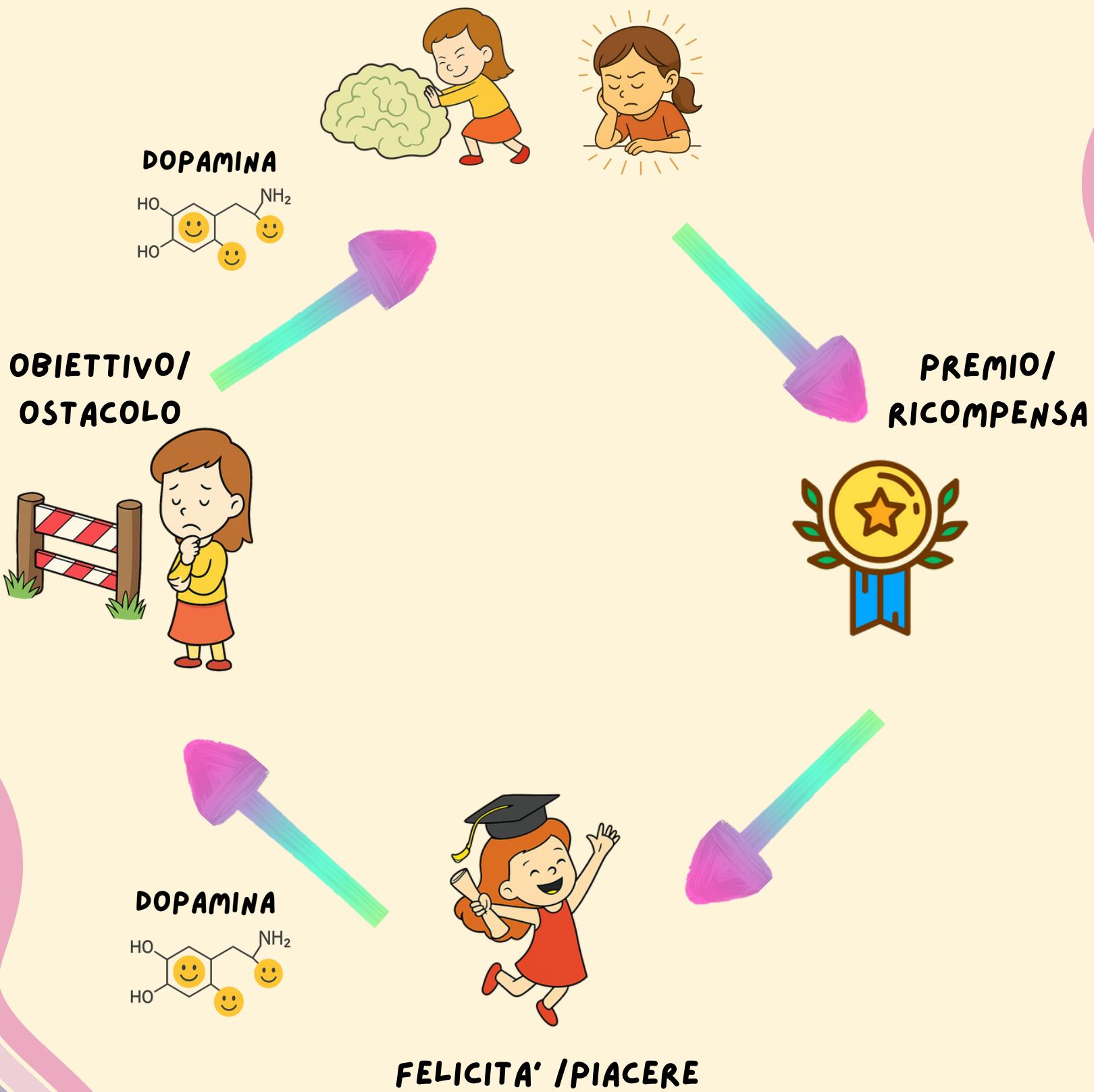


SCHEMATIZZANDO:

- 1) DOPAMINA => MOTIVAZIONE E SPINTA A FARE UNA COSA
- 2) RAGGIUNGIMENTO OBIETTIVO => RILASCIO DOPAMINA
- 3) RAGGIUNGIMENTO OBIETTIVO => DA' PREMIO
=> PREMIO = RILASCIO DI DOPAMINA
=> RILASCIO DOPAMINA = PIACERE
=> PIACERE = STIMOLO E MOTIVAZIONE A RIPERER L'AZIONE
- 4) + MOTIVAZIONE => + CAPACITA' DI ATTIVARE ATTENZIONE PIU' A LUNGO NEL TEMPO
- 5) + MOTIVAZIONE + ATTENZIONE => IPERFOCUS
- 6) -MOTIVAZIONE - ATTENZIONE => POCO DOPAMINA E POCO STIMOLO A RAGGIUNGERE OBIETTIVO (E RIPETERE AZIONE)

SCHEMATIZZANDO:

MOTIVAZIONE/ATTENZIONE



IN ALTRE PAROLE:

- 1) ABBIAMO DI FRONTE UN **OBIETTIVO** DA RAGGIUNGERE (CHE SE È NOIOSO, PUÒ ESSERE UN **OSTACOLO**);
- 2) LA **DOPAMINA** CI AIUTA AD ATTIVARE LA **MOTIVAZIONE** E L'**ATTENZIONE** NECESSARI A SVOLGERLO;
- 3) LA **MOTIVAZIONE** E L'**ATTENZIONE** CI FANNO RAGGIUNGERE L'**OBIETTIVO**;
- 4) IL **RAGGIUNGIMENTO** DELL'**OBIETTIVO** CI DA' PIACERE E QUINDI **ALTRA DOPAMINA** PER IL PROSSIMO **OBIETTIVO**.

MENO DOPAMINA = MENO MOTIVAZIONE