

Kat Brown y su éxito profesional: una historia de ADHD

A primera vista, Kat Brown era una profesional exitosa. Sin embargo, escondía un gran esfuerzo para lograrlo. "Tenía una especie de voz interior que decía constantemente 'no eres suficientemente buena, no eres normal, tienes que esforzarte el doble que los demás'", comparte Brown, autora del libro de memorias *It's Not A Bloody Trend* sobre el ADHD. "El único modo de calmar esa voz era con alcohol y café. Eran mi forma de domar a mi cerebro y hacerlo obedecer."

Esto significaba tomar hasta nueve americanos al día y relajarse con bebidas al final del día, a veces llorando exhausta cuando llegaba a casa. No fue hasta que fue diagnosticada con ADHD a los 37 años, recién después de dejar su trabajo en los medios y volverse freelance, que todo comenzó a tener sentido. Algunas personas con ADHD, explica, encuentran que la cafeína ayuda a mantener su mente estable en lugar de estimularla aún más. Mientras tanto, su ansiedad, piensa, reflejaba un sentido de ser diferente y un terror a ser expuesta.

Sin embargo, cuatro años después, Brown ha aprendido a ver las ventajas de su cerebro neurodivergente. "Un amigo con el que solía trabajar dijo: 'tienes tantas habilidades diferentes, eres como un arpa', y creo que muchas personas con ADHD tienen esa mentalidad de navaja suiza: '¿qué necesito hacer aquí?'"

Ventajas y desafíos en el trabajo

Una tendencia a decir la verdad literal puede dañar las perspectivas de promoción, pero una mente activa le permite a Brown manejar múltiples proyectos y ser altamente productiva. Le encantan las fechas límite y ha aprendido a hacer un horario detallado semanal para mantenerse motivada.

Las tasas de diagnóstico en aumento para el ADHD y el autismo en adultos están impulsando una nueva comprensión del papel que desempeña la neurodiversidad en la vida laboral. Algunas personas encuentran que sus diferencias son una desventaja, mientras que otras, como el chef Heston Blumenthal con ADHD, consideran que su "mente muy activa" los ayuda a conectar ideas creativas. Sin embargo, no todas las personas tienen la misma suerte.

Pueden presentar desafíos en el trabajo, como estereotipos dañinos y miedo al rechazo. Algunos autistas tienen dificultades para entender las reglas no escritas en el trabajo, como quién debe preparar el té en una ronda de oficina. Para abordar esto, la Sociedad Nacional del Espectro Autista (NAS, por sus siglas en inglés) recomienda crear una "lista de inicio" para nuevos empleados que explique estas reglas informales, junto con las oficiales.

Para muchos trabajadores neurodivergentes, el mayor desafío es conseguir un trabajo en primer lugar. Un estudio gubernamental reciente encontró que los graduados autistas tienen el doble de probabilidades de no encontrar trabajo que sus contrapartes no autistas 15 meses después de la universidad. El exministro Robert Buckland, cuya hija es autista, aboga por ayudar a las personas a encontrar trabajo y disfrutar de la misma calidad de vida que otros. "A veces", dice, "eso significa un trabajo apoyado (aproximadamente un tercio de las personas autistas también tienen discapacidades de aprendizaje). Pero para otros, simplemente significa que la inclusión sea una parte normal del reclutamiento para todos."

Eleições na França e no Reino Unido: uma onda de insatisfação geral

Em um dia chuvoso **betmotion prediction** Calais, na França, e **betmotion prediction** Dover, no Reino Unido, os eleitores se preparavam para votar **betmotion prediction** eleições que refletem a insatisfação geral com os governos atuais **betmotion prediction** ambos os países.

Insatisfação na França

Na França, o presidente Emmanuel Macron e seu partido centrista foram relegados para o terceiro lugar na primeira rodada das eleições, perdendo para a extrema-direita, anti-imigração, do Partido Nacional Rali (RN) de Marine Le Pen. Uma aliança de esquerda-verde liderada pelos insurrecionistas de France Unbowed ficou **betmotion prediction** segundo lugar, e agora a única pergunta é o tamanho da maioria da extrema-direita e se será relativa ou absoluta.

Partido	Votos (%)
Partido Nacional Rali (RN)	25
Esquerda-verde	23
Centristas	15

Insatisfação no Reino Unido

No Reino Unido, um Partido Trabalhista moderado liderado por um advogado sério, porém sem carisma, está **betmotion prediction** caminho para uma vitória esmagadora que deve derrubar o governo conservador liderado por Rishi Sunak após 14 anos de governo tumultuoso e cada vez mais radical, definido por Brexit e suas consequências.

Uma onda de insatisfação

Apesar das perspectivas eleitorais radicalmente diferentes, os eleitores **betmotion prediction** ambos os lados do Canal da Mancha expressaram preocupações surpreendentemente semelhantes. A insatisfação é conduzida mais por raiva e ressentimento do que por apoio a algo **betmotion prediction** particular. Em ambos os países, a raiva está dirigida contra os políticos, que são vistos como mentirosos e desconectados da realidade da vida dos cidadãos comuns.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betmotion prediction

Palavras-chave: **betmotion prediction** - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-07-16