

ANNA RUNKLE



RE·REGULADO

LIBERTE SUA VIDA DOS
COMPORTAMENTOS MOTIVADOS
POR TRAUMAS NA INFÂNCIA



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2025

Re-regulado

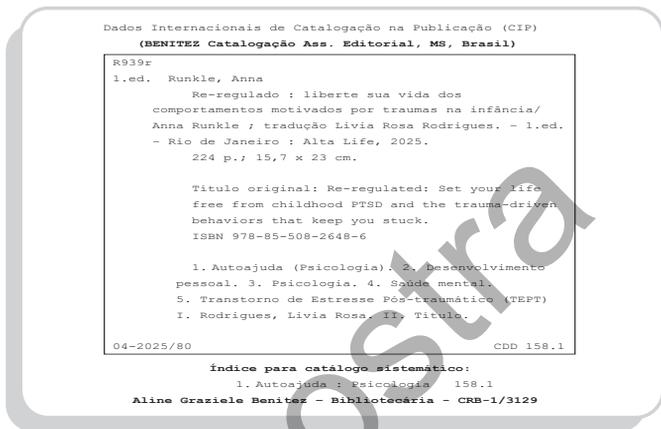
Copyright © 2025 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Copyright © 2024 Anna Runkle.

ISBN: 978-85-508-2648-6

Translated from original *Re-regulated*. Copyright © 2024 by Hay House LLC. ISBN 9781837823079. This translation is published and sold by Hay House LLC, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora LTDA., Copyright © 2025 by Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2023 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.



Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Grupo Editorial Alta Books

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Vendas Governamentais: Cristiane Mutús

Gerência Comercial: Claudio Lima

Gerência Marketing: Andréa Guatiello

Produtora Editorial: Karma Brandão

Tradução: Livia Rodrigues

Copidesque: Carol Suiter

Revisão: Cátia Soderi

Diagramação: Joyce Matos



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br

Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br



SUMÁRIO

Introdução	xv
CAPÍTULO 1: A VERDADE SOBRE O TRAUMA INFANTIL	1
CAPÍTULO 2: TRATAMENTOS ATUAIS E OBSOLETOS PARA O TRAUMA — E COMO ESTA ABORDAGEM É DIFERENTE	25
CAPÍTULO 3: A PRÁTICA DIÁRIA	41
CAPÍTULO 4: O PRINCIPAL SINTOMA DO TEPT INFANTIL: DESREGULAÇÃO NEUROLÓGICA	59
CAPÍTULO 5: IDENTIFICANDO E TRANQUILIZANDO OS GATILHOS DE DESREGULAÇÃO	77
CAPÍTULO 6: DESREGULAÇÃO EMOCIONAL	91
CAPÍTULO 7: DESCONEXÃO	107
CAPÍTULO 8: TRAUMAS “INTERNOS” E COMPORTAMENTOS AUTODESTRUTIVOS	129
CAPÍTULO 9: TORNANDO-SE SEU EU REAL E PLENO	147
Apêndice: Dúvidas comuns sobre a prática diária	163
Notas	187
Recursos	189
Índice	191

CAPÍTULO 1

A VERDADE SOBRE O TRAUMA INFANTIL

Neste ponto, acredito que você tenha uma razão para ter *esperança* e esteja animado para iniciar o caminho. A recuperação é realmente possível, independente do que tenha tentado ou que o tenha decepcionado no passado. Um novo avanço começa quando se compreende o que é o TEPT complexo e o papel desempenhado pela desregulação ao induzir muitos dos seus sintomas.

Você deve suspeitar ou *saber* que os eventos traumáticos de sua infância lhe causam impactos negativos até hoje. Deve ficar se perguntando o que é apenas parte de sua personalidade e o que pode ser considerado como TEPT-C “verdadeiramente”.

Há uma montanha de evidências de que o trauma precoce, principalmente o abuso e a negligência, causa danos duradouros. Mas na literatura clínica, um conjunto específico de sintomas não é consistentemente definido e nem protocolos de triagem e de tratamento foram adotados extensivamente. Embora se estime que centenas de milhões de pessoas no mundo tenham TEPT-C, a maioria de nós nunca foi formalmente diagnosticada. Neste capítulo, apresentarei alguns dos sintomas comuns do TEPT-C e o que sabemos sobre eles. Terei que ser mais técnica para

explicar a ciência do trauma, para que possa realmente saber, na mente e no coração, que os sintomas que vivencia são normais e não culpa sua.

POR QUE MAIS PESSOAS NÃO RECEBEM O DIAGNÓSTICO?

Como diagnóstico, o TEPT-C não é reconhecido no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM) utilizado nos Estados Unidos, mas foi recentemente adicionado na última edição da Classificação Internacional de Doenças da Organização Mundial da Saúde (ICD-11), com muitos apelos pelo avanço da compreensão clínica das causas, sintomas e tratamento para ele.

De acordo com os Institutos Nacionais de Saúde (NIH), o TEPT-C afeta entre 1 e 8% da população mundial.¹ É uma variação ampla que reflete os critérios inconsistentes de diagnóstico e sistemas precários de avaliação de pacientes. Poucos médicos têm conhecimento suficiente dos sintomas para reconhecer o TEPT-C e menos ainda sabem o que fazer com pacientes que preenchem todos os critérios.

Além disso, prestadores do serviço de saúde e outros especialistas não concordam — ou não compreendem — como distinguir o TEPT-C do TEPT “normal”, e dar o diagnóstico errado — inclusive descartando sintomas com “é apenas estresse” ou “é coisa da sua cabeça” — é algo comum.

Mesmo que esses profissionais soubessem o que é o TEPT-C, a maioria não tem um critério de diagnóstico que o diferencie de coisas como o transtorno de personalidade borderline, TDAH, ansiedade ou depressão, os quais têm sintomas que se sobrepõem ao TEPT-C, mas não são os mesmos.

Um estudo de 2019 mostrou que as convicções dos profissionais sobre o que cada diagnóstico significa e como deve ser tratado variam *tanto* que quase não fazem sentido² e, além disso, a maioria dos diagnósticos mascara o papel do trauma como causa desses sintomas.

Isso não deve impedir nossa recuperação. No entanto, não precisamos da aprovação de especialistas para começar a identificar nossos proble-

mas e reparar nossas vidas. O método de reabilitação que lhe ensinarei neste livro pode ser útil com ou sem um diagnóstico e com ou sem ajuda profissional. Minha abordagem está centrada menos nas *causas* do trauma — o mal que fizeram a você no passado — e mais nos *sintomas* que o estão afetando agora. Quando se aprende a perceber e gerenciar os sintomas, a mudança real torna-se possível, você pode viver mais feliz, mais equilibrado e mais conectado com a vida.

QUAL A DIFERENÇA ENTRE TEPT, TEPT COMPLEXO (TEPT-C) E TEPT INFANTIL?

TEPT, ou Transtorno de Estresse Pós-Traumático, é um diagnóstico clínico normalmente aplicado em casos em que alguém teve um evento traumático na vida adulta — esteve em uma batalha ou em um acidente de carro, por exemplo. Os sintomas podem incluir *flashbacks*, ansiedade, depressão, hipervigilância — estar sempre atento ao perigo —, insônia, afastamento das pessoas ou, às vezes, explosão emocional.

Um segundo tipo de TEPT é o TEPT complexo (TEPT-C), que é causado pela exposição prolongada a trauma físico e emocional — algo como passar por uma guerra, estar em um relacionamento violento ou passar a infância negligenciado, sofrendo abuso ou estresse intenso.

O TEPT-C pode se desenvolver em resposta a um trauma do passado, mas a maioria das pessoas o desenvolve na infância. Os sintomas são, de várias formas, semelhantes ao TEPT, mas podem envolver danos adicionais à regulação emocional e do sistema nervoso, sentido de identidade e habilidade de ter e manter relacionamentos.

O que ensino pode ser útil independente de quando aconteceu o trauma, mas como o trauma precoce tem potencial único de afetar o desenvolvimento cerebral e o sistema nervoso, é um pouco diferente do TEPT-C de início em adulto, e é onde meu trabalho está focado.

Há dois termos a que me refiro aqui, “TEPT-C” — em que *C* quer dizer complexo — e “TEPT infantil” — termo coloquial para o tipo de TEPT-C desenvolvido durante a infância. Esses termos são imprecisos, mas acre-

dito que com o que lhe ensinarei, você poderá aplicar as lições a si mesmo quando sentir que se encaixam.

VOCÊ TEM TEPT INFANTIL? VEJA ALGUNS INDICATIVOS

Pessoas que foram abusadas ou negligenciadas na infância, com frequência, têm um padrão comum de sintomas; no entanto, nem *sempre* isso indica que um trauma aconteceu, e eles diferem um pouco de pessoa para pessoa.

A lista de perguntas abaixo não lhe dá um diagnóstico, mas questiona sobre sintomas perceptíveis — os que sente e percebe. Se você se identificar apenas com alguns como algo que vivencia regularmente, pode ser que a causa seja um trauma do passado.

Independente de saber ou não *por que* tem os sintomas, você pode reconhecê-los e começar a trabalhá-los imediatamente. Nos capítulos a seguir, eu lhe mostrarei como.

Ao ler as perguntas, conte quantos dos sinais mencionados percebe em si mesmo. Não há respostas certas ou erradas.

- Você tem depressão, ansiedade ou outros problemas de saúde mental?
- Tem dificuldade em estabelecer limites ou em dizer não?
- Você se sente inexplicavelmente distante de outras pessoas e grupos?
- Você já prejudicou relacionamentos ou sua carreira por causa de emoções intensas ou explosões de tristeza, ciúmes, pânico ou raiva quando não parecia apropriado?
- O medo de ficar sozinho o faz ficar em relacionamentos que não suporta?
- Você tem uma cota maior nos conflitos com seu parceiro, família, amigos ou colegas de trabalho?

- Você acha que as pessoas são muito perturbadoras e acaba evitando eventos sociais?
- Acha que atrai pessoas inacessíveis, destrutivas ou abusivas?
- Você é viciado em cigarros, comida, álcool ou drogas?
- A desorganização é um problema para você?
- Você tende a perder a concentração em momentos estranhos, luta para ser produtivo e ficar focado?
- Você se sente desajeitado em momentos aleatórios, tropeçando ou derrubando coisas?
- Quando está tentando fazer algo habitual — principalmente quando está com pressa ou sob pressão —, às vezes, fica confuso demais para realizá-lo?
- Você se sente sempre sobrecarregado com tudo o que precisa fazer?
- Você luta para fazer alguma coisa e atrasa responsabilidades, contas ou comunicações importantes?
- Você tem problemas de saúde inexplicáveis que parecem não ter causa evidente?



PARA SEU DIÁRIO

SEGUIE AQUI PERGUNTAS PARA VOCÊ RESPONDER EM SEU DIÁRIO (AO LONGO DO LIVRO HAVERÁ INSTRUÇÕES PARA FAZER NO DIÁRIO). JUNTOS, AS PERGUNTAS NESTE LIVRO O AJUDARÃO A IDENTIFICAR AS FORMAS QUE O TRAUMA DO PASSADO O ESTÁ AFETANDO E A PLANEJAR OS PRÓXIMOS PASSOS PARA SUA REABILITAÇÃO. LEMBRE-SE DE MANTER SEU DIÁRIO PRIVATIVO, ASSIM ELE SERÁ UM LUGAR SEGURO PARA ESCREVER SEUS PENSAMENTOS E EXPERIÊNCIAS.

- Quantos sintomas listados acima já vivenciou?
- Qual deles mais afeta sua vida?
- Há algum que você não sabia que estava associado ao trauma?



O QUE A RESPOSTA *SIM* SIGNIFICA?

Cada um da lista é um sintoma comum para quem foi abusado ou negligenciado quando criança. Eles incluem problemas com emoções, comportamentos e relacionamentos, como também funções fisiológicas e cognitivas. Se você foi traumatizado quando criança e respondeu muitos *sim* nessas questões, por favor, saiba que não está danificado. *Esses sintomas são uma resposta normal a experiências e circunstâncias da infância.*

A segunda coisa a saber é: você não causou esses sintomas. Talvez tenha se culpado e se xingado de preguiçoso, burro, carente, egoísta ou louco — ou talvez outras pessoas o tenham chamado assim. Mas o trauma pode produzir esses sintomas em quase todo mundo, até mesmo nos animais. Já vi um cachorro de abrigo que foi abandonado ou maltratado, que tremia e se encolhia, mesmo quando alguém gentil tentava ajudá-lo? Você nunca pensaria em culpar o cachorro. Da mesma forma, não deve se culpar. Você não pediu para ser negligenciado, nem abusado, e certamente não merecia isso.

É instintivo sentir — como muitos de nós já sentimos — que *alguém* deveria arrumar o que aconteceu — que isso devia ser corrigido. É raro que os pais ou outras pessoas que nos traumatizaram reconheçam o que fizeram, muito menos que reparem o dano causado. Se hipoteticamente o fizessem, seu relacionamento poderia melhorar, e isso seria bom. Mas a lesão neurológica do trauma original já ocorreu. Isso significa que os sintomas persistirão independente do que os outros possam fazer.

É *o que você faz* que muda as coisas. Você pode ler pesquisas científicas e consultar especialistas em trauma, mas é *você* que fará seu tratamento. Peço que não espere até saber exatamente o que aconteceu no passado ou até que encontre um terapeuta perfeito e consiga um diagnóstico. Em vez disso, pode usar este livro para estruturar seu conhecimento sobre trauma infantil, identificar as formas que ele o tem afetado e começar sua reabilitação.

Não desanime só porque seus esforços no passado não funcionaram. Tudo o que tentou no passado conta como unidades de informação, como pesquisa. Mas isso é diferente.

O que apresentarei é uma *nova* abordagem. Se seguir minhas instruções, você pode descobrir que alguns de seus sintomas se resolverão rápida e facilmente. Outros sintomas demandarão tempo e prática. Mas pergunte a si mesmo: se apenas metade dos sintomas que sente agora pudesse ser curada — ou se pudesse ser curada parcialmente —, faria diferença em sua vida?

Estou disposta a apostar que uma melhora de 50% em pelo menos um dos sintomas pode tornar possível a transformação dos outros sintomas e em todos os aspectos de sua vida.

POR QUE VOCÊ NUNCA OUVIU FALAR DESSES SINTOMAS ANTES?

Muitos especialistas da saúde mental fazem treinamento que os qualifica a dizer que seu tratamento é “habilitado a trauma”, mas infelizmente, isso pode significar desde um workshop de duas horas até um programa certificado de dois anos — e mesmo assim, há pouco consenso no que pode ajudar as pessoas.

A maioria dos protocolos de tratamento ainda é organizada com base em ideias ultrapassadas que dominavam a forma como o trauma infantil era visto por décadas. Mas acontece que — e isso é uma boa notícia — eles não estão totalmente certos.

É uma boa notícia, porque explica por que tantos — eu inclusive — passaram anos de suas vidas tentando conseguir ajuda com os sintomas

relacionados ao trauma, conseguindo pouca melhora, ou nenhuma. Isso não acontece porque somos fracassados. Acontece porque os especialistas não conheciam ainda o TEPT infantil.

Talvez já tenha tentado métodos como terapia e medicação, e grupos que lhe falaram que funcionariam — métodos que funcionam tão bem para outras pessoas, mas que não o ajudou em nada.

Acontece que o papel desempenhado pelo sistema nervoso é a *grande* peça que faltava no tratamento convencional do trauma, e pode ser por isso que você se sente preso em um carrossel de tratamentos e não chega a lugar algum. Saber a verdade libertará sua compreensão e pode salvar sua vida.

NÃO É COISA DA SUA CABEÇA: O QUE OS ESPECIALISTAS NÃO COMPREENDEM

Até recentemente, o mundo médico e da saúde mental acreditava que o impacto do trauma precoce em adultos era principalmente *psicológico*, envolvendo pensamentos, sentimentos e comportamento. Agora sabemos que grande parte do impacto é também *neurológico*. O trauma infantil pode lesionar o cérebro e o desenvolvimento do sistema nervoso, causando um grande distúrbio no funcionamento fisiológico e cognitivo, o qual em contrapartida pode influenciar sua mente, suas emoções, seu corpo e suas escolhas de vida.

Esse é um entendimento completamente diferente do que se costumava acreditar, ele tem profundas implicações nos sintomas e no tratamento. Isso também explica por que tantos de nós têm falhado em responder aos tratamentos psicologicamente orientados e porque, apesar de querer viver feliz, nos mantemos presos em padrões disfuncionais e comportamentos autodestrutivos. Na visão da psicologia, isso parece uma *escolha*, mesmo inconsciente.

Por exemplo, se você tinha um padrão de relacionamentos infelizes com pessoas emocionalmente indisponíveis, os especialistas devem ter lhe dito que, “Você está tentando recriar sua infância”. Eu literalmente

me sentia envergonhada de não conseguir entender como isso era verdade, quando eu queria — como todo mundo — ser feliz e amada. Mas eu fingia e concordava, tinha esperança de que admitir um desejo tão ruim abriria um caminho para a recuperação.

Nunca abriu, porque não era verdade: há dezenas de maneiras pelas quais traumas passados nos levam a repetir padrões negativos, mas *querer* recriar uma infância terrível não é uma delas.

Mais uma vez, o culpado é o sistema nervoso e nos capítulos a seguir, explicarei como isso acontece. Você não está “tentando” ter um relacionamento ruim mais do que “tenta” ter enxaqueca. Relacionamentos ruins e enxaqueca — embora possam acontecer com qualquer um — fazem parte do padrão de sintomas do TEPT-C, e também são influenciados, às vezes, pelas irregularidades do sistema nervoso associadas ao trauma.

Obviamente somos afetados psicologicamente pelo trauma precoce, mas a raiz dos sintomas traumáticos persistentes é neurológica. Como disse Bessel van der Kolk, “Não é coisa da sua cabeça. *É coisa do seu cérebro.*”

Então, como sabemos disso?

UMA INOVAÇÃO

Os efeitos prolongados do trauma infantil entraram em evidência em meados dos anos de 1990 com uma grande pesquisa chamada estudo de experiências adversas na infância — EAI (ACE, na sigla em inglês). Tornou-se uma forma aceita — embora imperfeita — de medir o escopo do trauma precoce de uma pessoa e prever como isso pode afetá-la ao longo da vida.

O estudo de EAI se iniciou quando o Dr. Vincent Felitti da Kaiser Permanente e o Dr. Robert Anda dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos entrevistaram centenas de participantes do estudo sobre seus históricos, que os doutores chamavam de “experiências adversas na infância”. Eles criaram um questionário com 10 perguntas sobre coisas ruins que poderiam ter acontecido na infância. Era dado um ponto para cada questão respondida afirmativamente, então a pontuação final podia ser entre 0 e 10.

As perguntas versavam sobre abuso físico, abuso sexual, abuso emocional, negligência física, negligência emocional, testemunhar a mãe ser tratada com violência, abuso de substâncias tóxicas em casa, doença mental, separação ou divórcio dos pais, prisão de um membro da família. Obviamente, há dezenas de outras experiências que poderiam ser incluídas como: ver seu pai ser abusado, morte de um dos pais, ser extremamente pobre, viver como refugiado, sofrer racismo, bullying ou ostracismo. Você pode levar isso em consideração se decidir fazer o teste, ele está acessível em **Re-regulated.com** [conteúdo em inglês].

Os pesquisadores descobriram que quanto maior a pontuação EAI, maior a probabilidade de vivenciar problemas na vida. Isso inclui coisas que se espera ver como senso comum, como depressão, ansiedade, vícios e relacionamentos turbulentos. Mas o estudo trouxe também algumas surpresas. Mostrou claramente que o trauma precoce está intimamente relacionado com uma maior incidência de doenças crônicas graves e transtornos relacionados ao estresse.

É importante lembrar que esses sintomas refletem uma *probabilidade* elevada de risco de você vivenciar esses sintomas, não uma certeza. O trabalho de recuperação que está fazendo agora, e pelo resto deste livro, são passos construtivos que podem reduzir riscos ao tranquilizar a desregulação.

Problemas fisiológicos relacionados à alta pontuação de EAI:

- Enxaquecas;
- Distúrbios gastrointestinais como a síndrome do intestino irritável;
- Aumento de distúrbios reprodutivos, como endometriose, doença inflamatória pélvica;
- Obesidade;
- Síndrome metabólica e diabetes;

- Doenças cardíacas;
- Câncer;
- Doença pulmonar obstrutiva crônica;
- Hipertensão e AVC;
- Doenças autoimunes como distúrbios na tireoide, esclerose múltipla, artrite reumatoide, fadiga crônica, lúpus, vitiligo;
- Aumento de infecções;
- Fibromialgia e dor crônica.

As implicações dessas descobertas foram *enormes*, deixando claro que o trauma produz algo mais amplo do que apenas danos psicológicos. Desde que o estudo de EAI foi publicado, pesquisadores identificaram uma gama ainda maior de problemas — físicos, cognitivos, comportamentais e psicológicos — que são causados ou exacerbados pelo trauma. Apenas uma coisa poderia afetar tantas funções fisiológicas: o sistema nervoso.

Muitos especialistas conhecem e reconhecem o papel desempenhado pelo trauma e seus impactos no sistema nervoso como importantes indutores de muitos — se não, da maioria — problemas de saúde mental e médicos. Pode levar décadas para que esse conhecimento seja completamente integrado na forma de tratamento dos pacientes. O que nós com TEPT-C podemos fazer agora é observar os sintomas que sejam resultantes de nossas próprias feridas traumáticas e começar a trabalhar — independentemente da ajuda de nossos colegas e profissionais — na cura deles.

Nosso trabalho se inicia com o conhecimento da maior variedade de problemas conhecidos por estarem associados ao histórico de trauma infantil.

AS FERIDAS DURADOURAS DO TEPT INFANTIL

Os sinais do trauma são como um polvo; eles aparecem em diferentes partes de sua vida, mas estão conectados a um dano central. Nesta seção, lis-

tarei alguns dos padrões de sintomas associados ao abuso e a negligência em sua infância. Talvez você sinta alguns, mas não todos.

A maioria dos sintomas não é exclusivamente conectada ao trauma. *Pode* surgir em qualquer um. Mas há quatro marcadores que chamo de “distintivos”, porque são excepcionalmente comuns em pessoas traumatizadas, são potencialmente danosos e a maioria dos outros sintomas do trauma se inicia com um deles. Eles são: desregulação neurológica, auto-crítica negativa, desregulação emocional e flashbacks emocionais.

Os Quatro Sintomas Distintivos do TEPT-C

Desregulação Neurológica

Como é o sintoma *central* que leva à maioria dos outros do TEPT-C, a desregulação neurológica é a primeira e mais importante para reparar. A *desregulação neurológica* se refere a uma mudança na função do sistema nervoso que pode causar distúrbios a muitas funções normais — ondas cerebrais, batimentos cardíaco, secreção de hormônios e até mesmo processos mentais, por exemplo —, alterando ligeiramente seu ritmo normal — com consequências surpreendentemente generalizadas.

Às vezes, todos ficam desregulados, e a maioria consegue se autorregular no final. Com o TEPT infantil, no entanto, podemos nos desregular mais facilmente e ficar assim por mais tempo. Esses longos períodos de tempo em que estamos desregulados são quando muitos dos outros sintomas — físico, emocional e comportamental — se enraízam.

A desregulação começa com um *gatilho* — um pensamento, uma memória ou uma experiência — ser criticado, por exemplo — que atinge o sistema nervoso e produz uma resposta, “fora de sincronia”. Alguns aspectos da desregulação podem ser sentidos, como emoções excessivamente intensas, dormência no rosto ou nas mãos, ou se sentir confuso ou distraído.

Com frequência, a desregulação é a culpada por sintomas menos visíveis — por exemplo, quando lutamos para organizar as palavras, lembrar ou se concentrar em tarefas. A desregulação é ativada quando somos con-