

## samopomoc dla dorosłych z ADHD

Uwaga pomaga nam koncentrować się i skupiać na tym, co chcemy i potrzebujemy robić. Niestety niektórzy z nas mają ogromne problemy ze skupieniem się na większości rzeczy. **Równocześnie** potrafią się oni skupić **NAPRAWDĘ DOBRZE** i przez długi czas na rzeczach, czy podczas aktywności, które ich interesują.

Dorośli i młodzi ludzie z ADHD zmagają się w kilku ważnych obszarach.

Wynika to z neurobiologicznej nierównowagi, która ma podłoże genetyczne. Te trudności mogą wpływać na ich zdrowie psychiczne, powodować stres, frustrację, lęk, depresję, niskie poczucie własnej wartości. Osoby z ADHD mogą również doświadczać problemów w relacjach, mieć problemy finansowe/ długi, mogą również być podatne na nadużywanie substancji, czy uzależnienia od alkoholu/ narkotyków.

Jednak nie wszystko jest wyłącznie negatywne!

Są również pozytywne aspekty ADHD, np. ogromna witalność, kreatywność, innowacyjne myślenie, wysoka motywacja, umiejętność hiper skupienia. Wiele podziwianych innowatorów z przeszłości i teraźniejszości jest znanych albo podejrzewanych o to, że mieli lub, że mają ADHD.

Symptomy u dziewczynek, czy kobiet mogą bardzo różnić się od symptomów doświadczanych przez chłopców i mężczyzn. Dziewczynki są zwykle bardziej ciche i mają mniej symptomów hiperaktywności, czy ruchliwości, ale mogą być bardziej rozkojarzone i są postrzegane, jako śniące na jawie. Ich problemy są zwykle rzadziej zauważane i też rzadziej uzyskują one pomoc.

Z powodu tych wyzwań warto nauczyć się technik, które pomagają nam radzić sobie z codziennymi obowiązkami i wyzwaniami. Dzięki tym metodom, poradzimy sobie z objawami ADHD i nasze życie będzie spokojniejsze.

Używaj technik, których potrzebujesz. Np. jeśli nie wydajesz impulsywnie pieniędzy i nie masz problemów finansowych możesz zignorować paragraf o planowaniu budżetu.



## INNE MYŚLENIE

STOPP ([bit.ly/stoppr](http://bit.ly/stoppr))

Czy ta (myśl) to fakt, czy przekonanie? ([bit.ly/fakt-przekon](http://bit.ly/fakt-przekon)) To przemawia ADHD

– mimo, że mam ADHD nie znaczy, że musi tak być  
.....Mogę podejmować mądre decyzje o tym, jak będę reagować...

Jakiej rady na ten temat udzieliłabym/ udzieliłbym przyjacielowi ? Jaką radę dostałabym, dostałabym od zaufanego przyjaciela ? Jakie jest szersze spojrzenie na to ?

Nie wierz we wszystko, co myślisz! Myśli są TYLKO myślami ([bit.ly/myslaut](http://bit.ly/myslaut)) ([bit.ly/mylsad](http://bit.ly/mylsad))  
Staraj się być dla siebie wyrozumiałą/wyrozumiały i pełna/pełen współczucia zamiast samokrytyki i bezlitosnej oceny ([bit.ly/wartpap](http://bit.ly/wartpap))

## Trening Uwagi

Mózg jest plastyczny - potrafi się rozwijać i zmieniać. Myśl o nim jak o mięśniu. Im bardziej go rozciągasz, im bardziej go używasz tym silniejszy się staje i tym bardziej będzie elastyczny. Treningi uwagi, ćwiczenia rozwijające koncentrację, ćwiczenia uważności, pomagają rozwijać umiejętność skupienia się, pomagają poprawić umiejętność słuchania, pamiętania. Dzięki uważności robimy mniej błędów, możemy wydajniej pracować, być bardziej obecnym zarówno w pracy jak i w naszych relacjach, czy czasie wolnym, możemy świadomie podejmować decyzje i być zdolnym do konsekwentnego trzymania się tych decyzji.

- Oddychaj ([bit.ly/uwoddech](http://bit.ly/uwoddech))  
poświęć chwilę, by po prostu zauważyć jak oddychasz. Nie musisz w żaden sposób zmieniać tego oddychania, masz je tylko obserwować. Zauważaj doznania związane z oddechem w swoim brzuchu i klatce piersiowej. Pojawia się myśli, pojawi się rozkojarzenie, w porządku. Tylko zauważ, kiedy twoja uwaga odwędruje od oddechu i delikatnie sprowadź ją z powrotem do swojego oddechu.
- Uważna aktywność ([bit.ly/uwanow](http://bit.ly/uwanow) i [bit.ly/uwazpodsum](http://bit.ly/uwazpodsum)). Rób jakąś aktywność dnia codziennego, albo ćwicz w sposób uważny (spacerowanie, chodzenie, jedzenie, prysznic, mycie zębów, bieganie, pływanie); np. kiedy zmywasz, zauważ temperaturę wody, doznania na swoich dłoniach, zapach płynu do naczyń, usłysz wodę, pękanie bąbelków piany (to możliwe!) Zwróć uwagę na to, jak czuje się twoje ciało, jak się porusza, ramiona, dłonie, kręgosłup.
- Możesz korzystać z nagrań ([soundcloud.com/emocje-pro](https://soundcloud.com/emocje-pro))
  - Stwórz z tego swój codzienny zwyczaj. Możesz stopniowo zwiększać długość ćwiczeń, np. co tydzień dodając minutę, ale zacznij już teraz, nawet jeśli będzie to tylko jedna minuta dziennie, a nawet 30 sekund.
- Ćwiczenia uwagi
  - Ustaw zegar na 5 minut (zwiększaj codziennie o 5 minut) i skup swoją uwagę na jednej aktywności. Zrób 2 minutową przerwę (zwiększaj codziennie o 2 minuty).
  - Zapamiętuj informacje np. wiersze, cytaty, kawały lub słowa w nowym języku.

- Ćwiczenie liczenia: licz wstecz od 100: jedynkami, potem trójkami, potem siódmkami
  - Użyj swoich zmysłów: każdorazowo skup się na pojedynczym zmyśle; skup się na tym co możesz: 1) zobaczyć; 2) usłyszeć; 3) dotknąć; 4) poczuć; 5) posmakować.
  - Pomyśl o krajach; miastach; imionach męskich; itd. na każdą literę alfabetu.
  - Ćwiczenia wizualizacji: połącz głębokie oddychanie z wyobrażaniem sobie udanego robienia czegoś (że udało ci się pozostać skupionym np. w szkole/w pracy, albo udanego radzenia sobie w trudnej sytuacji np. konflikt, czy sytuacja która wzbudza lęk.
- Trening uwagi dla dzieci
    - Zabawa w muzyczne pomniki: muzyka, potem stop, zamrożenie na 10 sekund, potem wydłużamy czas zamrożenia (rodzice też są pomnikami- zamiana ról).
    - Puzzle, kolorowanki, malowanie itd. Często trzeba robić z tego wyścig, albo konkurs np. kto pierwszy skończy, albo kto użyje najwięcej kolorów.
    - Gry planszowe – kiedy jest ruch dziecka robimy mikro przerwę i wydłużamy ją z czasem.
    - Gra – weź garść wybranych monet, zakryj je kartonem, użyj stopera. Weź 5 monet i ułóż w kolejności, poproś dziecko, by zapamiętało, potem zakryj. Nastaw zegar i poproś dziecko, by ułożyło tę samą sekwencję. Powtarzaj aż powtórzy bezbłędnie. Stopniowo zwiększaj trudność (ilość monet).
    - Gra Szymon mówi (Simon Says), czyli jedna osoba mówi "szymon mówi...np. biegaj i wtedy trzeba biegać, ale jeśli się zapomni powiedzieć "Szymon mówi" to wtedy biegać nie trzeba, bo jest to błąd i kolejna osoba jest Szymonem.
    - Gra Memory – bierzemy różne przedmioty, następnie coś usuwamy. Dziecko ma odgadnąć, co usunęliśmy.
    - Skomplikowane obrazki – prosimy, by dziecko odnalazło ukryte obiekty.
    - Gry słowne, rymowanki, gry liczbowe, labirynty.

## Inne Zachowanie

### Planowanie sukcesów każdego dnia [bit.ly/celsmar](http://bit.ly/celsmar)

- Małe osiągalne cele każdego dnia.
- Nagródź się, albo oznacz wykonanie celu każdego dnia (np w kalendarzu).
- Ustal cele dla każdego obszaru problemowego – rozbij każdy cel na jak najmniejsze kroki.

### Zidentyfikuj obszary problemowe

- Zrób listę wszystkich obszarów w swoim życiu, które wymagają zmiany, być może użyj dużych tytułów np. DOM, PRACA, CZAS WOLNY.

### Priorytety

- Zdecyduj, który z tych obszarów jest najważniejszy, czy najbardziej pilny. Najpierw skup się na tym najbardziej pilnym.

### Rozwiązywanie Problemów [bit.ly/rozwprob](http://bit.ly/rozwprob)

- Zidentyfikuj Problem.
- Rozbij problem na mniejsze kroki.
- Burza mózgu odnośnie potencjalnych rozwiązań.
- Weź pod uwagę plusy/minusy każdego możliwego rozwiązania.
- Wybierz jedno rozwiązanie, które wygląda na najbardziej pomocne i ma najmniej wad.

- Planuj krok po kroku co musisz zrobić. Weź pod uwagę zasoby i pomoc, której potrzebujesz.
- Zrób każdy z kolejnych kroków !
- Oceń jak poszło. Osiągnąłeś swój cel? Czego się nauczyłeś. Co mógłbyś zrobić inaczej ?

## Lepsza organizacja

- Duży zegar w widocznym miejscu/ na nadgarstku/ ustawione przypomnienia w telefonie.
- Stwórz sobie więcej przestrzeni.
  - Pozostaw sobie tylko naprawdę potrzebne przedmioty, mniej znaczy więcej!
- Pudełka, segregatory, półki itp.
  - Przy drzwiach wyjściowych/ (spakowane wcześniej) rzeczy do zabrania do pracy/szkoły.
  - Przy drzwiach wyjściowych ważne rzeczy - klucze, portfel itp.
  - Listy "do zrobienia" – rachunki, prace domowe itd.
- Kalendarz na ścianie (i/lub telefonie/komputerze/książkowy).
  - Wszelkie powtarzające się wydarzenia.
  - Wydarzenia specjalne (urodziny).
  - Spotkania, egzaminy, zadania, projekty itd.
- Użyj karteczek post it albo tablicy na lodówce/drzwiach/ścianie dla przypomnień.
  - Ustalaj priorytety. Najpierw rzeczy najważniejsze **potem** mniej ważne!
  - Miej różne listy dla różnych obszarów swojego życia, albo zrób mniejsze listy, jeśli zadań jest wiele.
- Rutyna codzienna / obowiązki domowe & odhaczanie zrobionych zadań.
  - Sprawdź swoją torbę z pracy / szkoły.
  - Zajmij się swoim zwierzęciem.
  - Obowiązki domowe.
  - Staraj się załatwiać telefony, pocztę od razu, zamiast odkładać na inny czas.

## Budżet

- Zrób listę swoich wpływów i wydatków – tak dokładnie, jak potrafisz np. jedzenie, paliwo, dolicz rachunki. Możesz też zbierać przez jakiś czas paragony, albo zapisywać wszystkie wydatki, przejrzeć swoje wyciągi bankowe, są też aplikacje na telefon, które mogą pomóc obliczyć, jaką kwotę wydajesz miesięcznie.
- Odejmij wydatki od zarobków, by zobaczyć ile Ci zostaje, albo ile jesteś na minusie.
- Zastanów się, czy i gdzie możesz zaoszczędzić w poszczególnych obszarach, potem zaplanuj jak dokładnie to zrobisz.
- Rozpisz sobie swój tygodniowy/miesięczny budżet.
- Czasami pomocnym jest, by zapisywać codzienne ile wydajesz, by trzymać się swoich ustaleń. Niektórym pomaga ustalenie sobie "tygodniówki" i włożenie jej do oddzielnych portmonetek/ torebek.
- Płać rachunki online, albo stałymi zleceniami, albo poleceniem przelewu.

- Ustal przypomnienie na swoim koncie bankowym, żeby dostać informacje, kiedy przekroczysz swój limit.
- Stwórz jedną teczkę/pudełko na rachunki. Raz w miesiącu, wyrzucaj opłacone, albo przenoś je do innej teczki z napisem "opłacone: rok\_\_\_\_\_".
- Radź sobie z impulsywnym wydawaniem:
  - Używaj wyłącznie gotówki – zostaw karty w domu (lub na odwrót- zobacz, co na Ciebie lepiej działa byś mogła/ mógł kontrolować wydatki).
  - Używaj tylko jednej karty kredytowej (zniszcz/anuluj pozostałe).
  - Używaj listy zakupowej i się jej trzymaj.
  - Używaj kalkulatora, by liczyć wydatki podczas zakupów.
  - Obiecuj sobie, że nie kupujesz pod wpływem impulsu, że zawsze musisz się "przespać" z wyborem sukienki/płyty/gry itp..
  - Ustal kwotę, którą zamierzasz miesięcznie odkładać i trzymaj się tego. Na początek to może być jakakolwiek kwota (20 złotych tygodniowo, wszystkie 5 złotych).
- Zmniejsz wydawanie online.
  - Ustal dzienny/ miesięczny budżet.
  - Zapisz ile wydajesz (najlepiej w formie wizualnej np. diagram kołowy).
  - Używaj tylko jednego rodzaju płatności, by płacić online.
  - Nie używaj opcji płatności jednym kliknięciem (np. amazon, paypal).
  - Usuń aplikacje zakupowe ze swojego telefonu.
  - Zablokuj strony internetowe, zablokuj reklamy.
  - Sprzedaj nieużywane przedmioty i przelej te pieniądze na jedno konto/subkonto, potem używaj tylko tego konta do zakupów online.

### Zarządzanie Czasem

- Planuj zawczasu.
- Próbuj być 10-15 minut wcześniej - ustaw przypomnienia, by wyjść o czasie.
- Użyj zegarka lub innego timera - ustawiaj przypomnienia i alarmy np. 30 minut przed wyjściem, 10 minut przed wyjściem, o czasie wyjścia.
- Używaj aplikacji kalendarza w telefonie ! (najpierw się zmuszaj, potem się przyzwyczaisz).
- Zanim się z kimś umówisz zajrzyj do kalendarza!
- Zaplanuj więcej czasu niż ci się wydaje, że potrzebujesz - dodawaj 10 minut, jeśli ci się wydaje, że potrzebujesz 30 minut, a 20 minut jeśli uważasz, że potrzebujesz godziny (jeśli nadal się nie wyrabiasz zwiększ dodawane minuty).
- RÓB JEDNĄ RZECZ NA RAZ !!!

### Struktura / Rutyna

- Zaczynij od tego, by zmierzyć czas poszczególnych aktywności, by zobaczyć, jak długo Ci one zajmują, potem zaplanuj sobie każdy dzień biorąc to pod uwagę.
- Ustal sobie godziny na konkretne czynności np. obowiązki, zakupy, posiłki, wstanie, pójście spać.
- Odbieraj maile, pocztę itp. każdego dnia – poświęć na to 10 minut dziennie.
  - Od razu załatwiaj rzeczy z tym związane (np. płać rachunki).
  - Kasuj/ niszcz.
  - Przekaż dalej/ archiwizuj.
- Ograniczaj czas przy komputerze.
- Zrób system organizacji dokumentów.

- Różne foldery na różne dokumenty.
- Używaj nazw, albo kolorów dla odróżnienia.
- Koniecznie znajdź czas na zabawę i relaks!
  - samemu i z przyjaciółmi /rodziną.
  - hobby/zainteresowania.
- Ćwicz regularnie.
- [Użyj planera, by zachować zdrową równowagę](#)

### Koniecznie zmniejsz dystrakcje (usuń to, co cię rozprasza)

- Urządź pracę/dom w taki sposób, by jak najmniej cię rozpraszało.
  - Biurko przodem do ściany.
  - Porządek na biurku.
  - Telefon wyciszony z pocztą głosową.
  - Telefon schowany do szuflady.
  - Poproś innych, by Ci nie przeszkadzali.
- Zapisuj wszystkie pomysły/myśli, których nie chcesz zapomnieć, ale nie masz teraz na nie czasu. Masz specjalny notes na biurku w tym właśnie celu (albo nosisz go przy sobie).
- Jeśli uczestniczysz w spotkaniu/konferencji/wykładzie siedzisz blisko wykładowcy i daleko od ludzi, których znasz i którzy mogliby Cię rozpraszać.
- W odpowiednim momencie zrób przerwę. Poruszaj się – pochodź lub poskacz w miejscu. Aktywność zwiększa naszą umiejętność do skupienia się.

### Komunikacja

- Bądź uważny i uprzejmy.
- Powtarzaj ważne komunikaty, by sprawdzić, czy dobrze usłyszałeś.
- Zapisuj / rób notatki (noś ze sobą notatnik, albo zapisuj w telefonie).
- Zapisuj rzeczy w kalendarzu/telefonie najszybciej, jak tylko je usłyszysz.
- Naucz się aktywnego słuchania, by nauczyć się naprawdę słuchać innych.
- Naucz się nie przerywać innym (ćwicz, to może być bardzo trudne).
- Naucz się odpowiedniego kontaktu wzrokowego.
- Zadawaj pytania zamiast mówić wszystko, co przyjdzie Ci do głowy.
- Proś o pisemne materiały zawsze, kiedy to możliwe np. prezentacje, arkusze, ćwiczenia itp.

### Dbanie o siebie

- [bit.ly/krokdsam](http://bit.ly/krokdsam) albo [bit.ly/aktyobp](http://bit.ly/aktyobp)
- Pamiętaj o wystarczającej ilości snu!
  - Stwórz spokojny rytuał snu.
  - Idź do łóżka (i wstań) o tej samej porze każdego dnia.
  - Unikaj kofeiny po południu (po 16, a nawet po 14).
- Ćwicz każdego dnia i spędzaj czas na dworzu.
- Każdego dnia rób coś fajnego, relaksującego [bit.ly/aktbat](http://bit.ly/aktbat)
- Zdrowo się odżywiaj:
  - Małe i częste posiłki:
  - Unikaj zbyt wiele cukru i kofeiny (mogą pogarszać twoje symptomy).
- Naucz się mówić nie! Nie bierz zbyt wiele na swoje barki !