

50 ráð við athyglisbresti

skriflegt minnisstæðara og meira sláandi og þar af leiðandi athyglisverðara með litum.

16. Notaðu drifkraftinn. Til þess að fylgja eftir 15. ráði er gott að reyna að hafa umhverfið eins hvetjandi eins og hægt er án þess þó að láta allt sjóða uppúr.

17. Skipulegðu umhverfi þitt og aðstæður þannig að þær séu fremur gefandi en niðurdrepandi.

Til þess að skilja hvernig niðurdrepandi umhverfi er þá þurfa flestir fullorðnir með athyglisbrest aðeins að hugsa til baka til skólagöngunnar. Nú þegar þú hefur frelsi fullorðinsáranna reyndu þá að setja hlutina upp þannig að þeir minni þig ekki stöðugt á takmörk þín.

18. Gerðu þér grein fyrir og búðu þig undir að hluti af öllum verkum sem þú tekur að þér, samböndum sem þú hefur stofnað til og skyldum gangi óhjákvæmilega ekki upp.

19. Fagnaðu áskorunum. Fólk með athyglisbrest þrífst á mörgum áskorunum. Svo lengi sem þú stressar þig ekki um of, svo lengi sem þú reynir ekki að vera fullkomin(n), þá kemurðu miklu í verk og lendir ekki í vandræðum.

20. Settu þér tímamörk. Hugsaðu um tímamörkin sem hvatningu frekar en hrikaleg endalok eða dauðadóm. Settu upp tímamörk eða skilafrest og stattu við hann.

21. Brjóttu stærri verkefni niður í minni. Settu tímamörk á alla litlu þættina. Þá nærðu á einhvern undraverðan hátt að ljúka stórum verkefnum. Þetta er einfaldasta og áhrifamesta hjálpartækið við skipulagningu. Oft geta stór verk-

efni virst yfirþyrmandi fyrir einstaklinga með athyglisbrest. Hugsunin um að koma einhverju í verk getur leitt til þess að þeir hætta við. Hins vegar ef stórt verk er brotið niður í smærri einingar, þá getur verið mjög auðvelt að takast á við einstaka þætti þess.

22. Forgangsráðaðu. Forðastu frestunaráráttu. Þegar of mikið er að gera hjá fullorðnum með athyglisbrest þá missa þeir oft yfirsýn, það að borga stöðumæla-sekt getur virst jafn mikilvægt og að slökkva eldinn sem kviknaði í ruslafötunni. Forgangsráðaðu. Dragðu djúpt inn andann. Settu hlutina í rétta röð. Frestunarátta er einn af afgerandi þáttum í fari fullorðinna með athyglisbrest. Þú verður virkilega að aga þig til þess að passa að hún skjóti ekki upp kollinum og hindra að hún taki völdin.

23. Sættu þig við óttann við að hlutirnir gangi of vel. Sættu þig við mörkin þegar hlutirnir eru of auðveldir, þegar það eru engar upptakur. Ekki safna verkefnum upp til þess eins að skapa spennu.

24. Taktu eftir því undir hvaða kringumstæður þú vinnur best, í herbergi með miklum erli og hávaða, í strætó, vafin(n) inn í þrjú teppi upp í sófa, með tónlistina á fullu eða hvað sem er. Börn og fullorðnir með athyglisbrest vinna oft best við frekar undarlegar aðstæður. Leyfðu sjálfum þér að vinna við þær aðstæður sem henta þér best.

25. Vertu meðvitaður um að það er allt í lagi að gera tvo hluti í einu, t.d. að halda uppi samræðum og þrjóna, fara í sturtu og hugsa, hlaupa og skipuleggja viðskipta-fund. Oft þarf fólk með athyglis-

brest að vera að gera nokkra hluti í einu til þess eins að koma einhverju í verk yfir höfuð.

26. Gerðu það sem þú ert góð(ur) í. Og enn og aftur þó það sé auðvelt þá er það allt í lagi. Það er ekkert sem segir að þú eigir bara að gera það sem þú ert slakur í.

27. Hafðu tíma á milli verkefna sem þú tekur þér fyrir hendur þannig að þú getir komið reglu á hugsanir þínar. Skiptingar milli verkefna geta verið erfiðar fyrir einstaklinga með athyglisbrest og smáhlé geta oft hjálpað.

28. Geymdu minnisblökk í bílnum, á náttborðinu og í veskinu þínu eða vasanum. Þú veist aldrei hvenær góð hugmynd skýtur upp kollinum, eða þú vilt muna eitthvað annað.

29. Lestu með penna í hönd, ekki bara til þess að strika undir eða skrifa athugasemdir á spásíðuna, heldur fyrir óhjákvæmilegt flóð „annarra“ hugsana sem koma upp.

50 ráð við athyglisbresti

Skapstjórn - að hafa taumhald á skapi sínu

30. Hafðu skipulagðan tíma til að blása út. Taktu tíma í hverri viku þar sem þú losar um og lætur allt

flakka. Hvað sem það er sem þér þykir gaman að gera - spila músík í botn, hitta vini, fara á völlinn, dekra við sjálfan þig, veldu einhverskonar áhugamál þar sem þú getur notið þín og sleppt þér lausum á öruggan máta.

31. Slakaðu á og endurnýjaðu orkuna. Flestir fullorðnir með athyglisbrest eiga erfitt með það og jafnvel fá sektarkennd. Leggðu þig, horfðu á sjónvarp, íhugaðu. Eitthvað róandi, sem hjálpar þér að slaka á.

32. Veldu góða áráttu eða „fíkn“ sem hjálpar þér eins og hreyfingu eða líkamsrækt. Margir fullorðnir með athyglisbrest eru með ávana- eða áráttukennda persónuleika þannig að þeir eru alltaf með æði fyrir einhverju. Reyndu að hafa það eitthvað jákvætt.

33. Hafðu skilning á skapsveiflum og aðferðir til þess að stjórna þeim. Lærðu að skapið hjá þér getur breyst snögglega, óháð því sem er að gerast í umheiminum. Ekki eyða tíma þínum í að grafa upp ástæðuna hvers vegna eða leita að einhverjum til þess að kenna um. Einbeittu þér frekar að því að þola vont skap, vitandi að það mun líða hjá. Og lærðu aðferðir til þess að það geti gengið hraðar yfir. Breyttu um aðstæður, taktu þér eitthvað nýtt fyrir hendur eins og t.d. samræður við vin eða farðu í tennis eða lestu bók, það hjálpar oft.

34. Þekktu eftirfarandi mynstur sem er algengt meðal fullorðinna með athyglisbrest (sjá nr. 33):

a) Eitthvað kemur þér í uppnám, breytingar eða umskipti, vonbrigði, eða jafnvel góður árangur. Uppnámið getur orsakast af ótrúlegum smámunum.

b) Uppnámið getur hrint af stað taugaveiklun sem leiðir hins vegar til þess að heildarsýnin glatast, veröldinni hefur verið snúið á haus og allt er á öðrum endanum.

c) Þú reynir að takast á við uppnámið með því að falla inn í ástand þar sem þú veltir þér upp úr hlutunum og ferð yfir einstaka þætti þessarar uppákomu fram og til baka. Þetta getur tekið nokkra klukkutíma, daga eða jafnvel mánuði.

35. Skipulegðu viðbrögð við hvernig þú tekur óvæntum uppákomum sem valda þér uppnámi. Hafðu lista yfir vini sem þú getur hringt í. Eigðu tilbúin myndbönd sem vekja alltaf áhuga þinn og hreinsa hugann. Gerðu þér það auðvelt að hreyfa þig. Hafðu boxpúða eða kotta sem getur losað þig við auka reiðiorku. Æfðu hvatningarræðu sem þú getur gefið sjálfum þér eins og : Þú hefur nú verið í þessari stöðu áður. Þetta er nú bara „ADHD-blús“. Það gengur fljóttlega yfir. Það er allt í lagi með þig.

36. Lærðu á sjálfa(n) þig þegar þú gerir mistök eða sveiflast í skapi. Reyndu að afgangi það með stuttu viðkvæði. Þegar þú ert t.d. að aka út á vegum með fjölskylduna og þú tekur vitlausa beygju og það tekur 20 mínútur að komast aftur á réttan veg. Þá er betra að grínast með það og segja: „þetta var athyglisbresturinn“ í stað þess að þræta í fleiri tíma. Þetta er ekki afsökun, þú verður engu síður að taka ábyrgð á gerðum þínum. Það er bara gott að vita hvað veldur mistökunum eða skapsveiflunum.

37. Vertu viðbúinn þunglyndi eftir velgengi. Einstaklingar með athyglisbrest kvarta oft yfir þunglyndi rétt eftir mikla velgengi eða árangur. Þetta er vegna hinnar miklu

spennu sem fylgir því að vinna að og ná settu marki. Spennufallið veldur síðan þunglyndi þótt undarlegt megi virðast.

38. Nýttu þér “time out” eða einvist eins og gert er með börn. Þegar þú ert í uppnámi eða æstur þá er gott að fara í “time out” Dragðu þig í hlé, farðu í burt og róaðu þig niður.

39. Lærðu hvernig þú getur orðið þinn eigin stuðningsmaður. Fullorðnir með athyglisbrest eru svo vanir því að vera gagnrýndir að þeir eru oft í ónauðsynlega mikilli varnarstöðu við að koma sínum málum á framfæri. Lærðu að komast úr varnarstöðu.

40. Forðastu að ljúka of snemma og hratt t.d. verkefni, deilu, samningi eða samræðum. Ekki hespa hlutina of fljótt af þó svo þú eigir erfitt með að halda aftur af þér.

41. Reyndu að láta árangursríkar stundir endast og verða eftirminnilegar, haltu þeim gangandi um tíma. Þú þarft stöðugt og meðvitað að þjálf þig í að gera þetta vegna þess að þú gleymir þeim svo fljótt.

42. Mundu að athyglisbrestur hefur venjulega í för með sér tilhneigingu til of mikillar einbeitingar eða ofureinbeitingar á stundum. Þessa ofureinbeitingu er bæði hægt að nota til að byggja upp eða rífa niður. Vertu meðvitaður um niðurrifandi þáttinn, sem er tilhneiging til þess að verða heltekinn eða sökkva sér of djúpt niður í einhver upphugsuð vandamál og komast ekki út úr því.

43. Stundaðu reglubundna líkamsrækt. Þú ættir að setja þetta inn í skipulagið og hafa þetta sem hluta af þínum lífsstíl. Líkamsrækt er í