

TDA/H CHEZ L'ADULTE

PETITS TRUCS POUR MIEUX S'ORGANISER



50% des jeunes TDA/H conservent certains symptômes qui les affectent encore à l'âge adulte. Certains adultes prennent conscience de leur trouble à la suite du diagnostic de leur enfant. Dépendamment de la gravité des symptômes la problématique peut même emmener l'adulte à développer une forme d'anxiété et même à être traité pour dépression.

Il est crucial pour ses gens de développer des stratégies pour mieux gérer les symptômes, en voici quelques exemples

1. FAIRE DES LISTES DE TÂCHES ;
2. TENIR UN AGENDA ;
3. AVOIR UN SYSTÈME DE CLASSEMENT ;
4. OSEZ DEMANDER DE L'AIDE ;
5. AVOIR DES OBJECTIFS RÉALISTES ;
6. ÉTABLIR UNE ROUTINE ;
7. CANALISER LE BESOINS DE BOUGER ;
8. APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS ;
9. APPRENDRE À S'AFFIRMER ;
6. FAIRE PREUVE D'AUTODÉRISION ;

SI LES DIFFICULTÉS PERSISTENT, IL EST IMPORTANT D'ALLER CHERCHER DE L'AIDE. IL EXISTE DU SOUTIEN, DES MOYENS POUR AMÉLIORER VOTRE VIE ET APPRIVOISER LE TDA/H.

