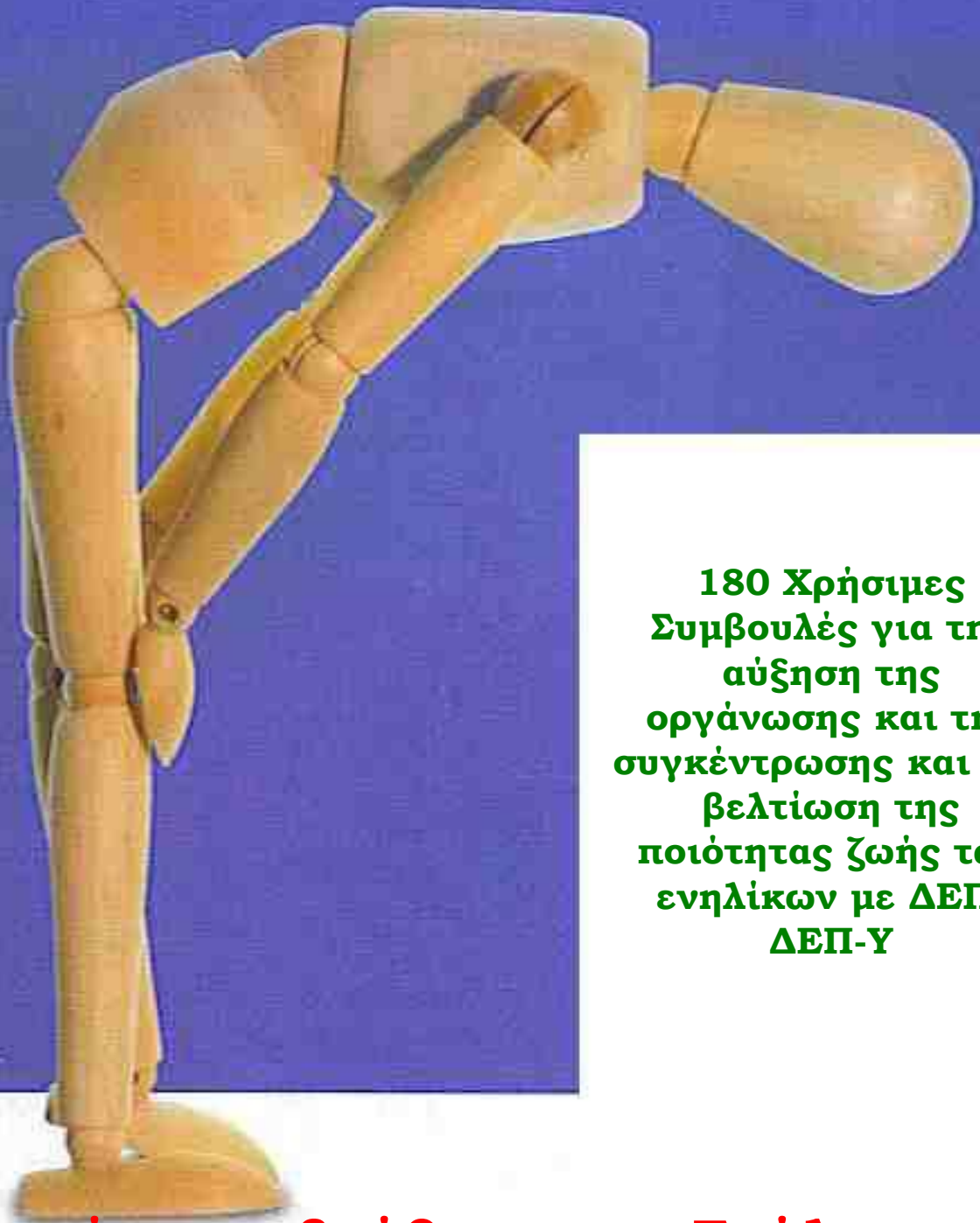


## Αλεξάνδρου Στράτος



**180 Χρήσιμες  
Συμβουλές για την  
αύξηση της  
οργάνωσης και της  
συγκέντρωσης και την  
βελτίωση της  
ποιότητας ζωής των  
ενηλίκων με ΔΕΠ-  
ΔΕΠ-Υ**

**Τεχνικές αυτοβοήθειας για Ενήλικες με  
ΔΕΠ-Υ (Διαταραχή Ελλειμματικής  
Προσοχής – Υπερκινητικότητα)**

**Τίτλος Πρωτοτύπου:**  
**«Τεχνικές αυτοβοήθειας για Ενήλικες με ΔΕΠ-Υ  
(Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής –  
Υπερκινητικότητα)».**  
**180 Χρήσιμες Συμβουλές για την αύξηση της  
οργάνωσης και της συγκέντρωσης και την  
βελτίωση της ποιότητας ζωής των ενηλίκων με  
ΔΕΠ-ΔΕΠ-Υ»**

**Αλεξάνδρου Στράτος © 2012**

**Εκδόσεις: ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ Παιδιού – Εφήβου – Οικογένειας  
2012**



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ: ΕΝΗΛΙΚΑΣ ΜΕ ΔΕΠ / ΔΕΠΥ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ

Χρήσιμες Συμβουλές για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων και την αύξηση της συγκέντρωσης στην ΔΕΠ-Υ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	01
Τεχνικές αυτοβοήθειας και διαχείρισης της ΔΕΠ / ΔΕΠΥ ενηλίκων: Τι πρέπει να ξέρετε	02
Μύθοι για την ΔΕΠ / ΔΕΠΥ ενηλίκων	03
<b>ΜΕΡΟΣ 1:</b> <b>Συμβουλές για τη διαχείριση του άγχους και την ενίσχυση της διάθεσης</b>	
Συμβουλές για τη διαχείριση του άγχους και την ενίσχυση της διάθεσης	06
Κάντε αρκετή άσκηση και αφιερώστε χρόνο σε εξωτερικούς χώρους	07
Οργανώστε τον ύπνο σας	08
Χρησιμοποιείτε σωστή διατροφή	09
Χρησιμοποιείτε τακτικά τεχνικές χαλάρωσης	10
<b>ΜΕΡΟΣ 2:</b> <b>Συμβουλές για την καθημερινότητα στο σπίτι και εκτός</b>	
Συμβουλές για την καθημερινότητα στο σπίτι και εκτός	12
Χρήσιμες επισημάνσεις για την καθημερινή αισθητηριακή απευαισθητοποίησή σας	13
Απλές προτεινόμενες προσαρμογές για το σπίτι	16
Εξωτερικοί χώροι	17
<b>ΜΕΡΟΣ 3 :</b> <b>Συμβουλές οργάνωσης και έλεγχου της ακαταστασίας</b>	
Συμβουλές οργάνωσης και έλεγχου της ακαταστασίας	20
Αναπτύξτε συνήθειες δομής και τακτοποίησης και διατηρείστε τις	21
Εξημερώστε το χαρτομάνι.	23
<b>ΜΕΡΟΣ 4 :</b> <b>Βάλτε τα οικονομικά σας σε τάξη</b>	
Βάλτε τα οικονομικά σας σε τάξη	25
Κάντε έναν λεπτομερή έλεγχο του προϋπολογισμού σας	26
Βάλτε ένα τέλος στην παρορμητική σας διάθεση για ψώνια	27
Πληρώνετε τους λογαριασμούς μέσω του υπολογιστή	28
<b>ΜΕΡΟΣ 5 :</b> <b>Συμβουλές για τη διαχείριση του χρόνου σας και να μένετε στο χρονοδιάγραμμα σας</b>	
Συμβουλές για τη διαχείριση του χρόνου σας και να μένετε στο χρονοδιάγραμμα σας	30
Κατανόηση του χρόνου	31
Αποφασίστε τι θα κάνετε πρώτα	33
<b>ΜΕΡΟΣ 6 :</b> <b>Συμβουλές για να παραμείνετε συγκεντρωμένοι και παραγωγικοί στην εργασία σας</b>	
Συμβουλές για να παραμείνετε συγκεντρωμένοι και παραγωγικοί στην εργασία σας	36
Οργανώστε το γραφείο	37
Αυξήστε την εστίασή σας με απλούς τρόπους	43
<b>ΜΕΡΟΣ 7 :</b> <b>Συμβουλές για τη βελτίωση των σχέσεων σας</b>	
Συμβουλές για τη βελτίωση των σχέσεων σας	47
Βοήθεια για την πιο στενή σχέση σας	48
Βελτιώστε την επικοινωνία	49
Εκπαιδεύστε τους φίλους και την οικογένεια για τους ενήλικες με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ	51
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ</b>	
Περισσότερες πληροφορίες	53



**ΕΙΣΑΓΩΓΗ:**  
**ΕΝΗΛΙΚΑΣ ΜΕ**  
**ΔΕΠ / ΔΕΠΥ ΚΑΙ**  
**ΤΕΧΝΙΚΕΣ**  
**ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ**



# **Χρήσιμες Συμβουλές για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων και την αύξηση της συγκέντρωσης στην ΔΕΠ-Υ ΕΝΗΛΙΚΩΝ**

Οι ευθύνες της καθημερινής ζωής μπορεί να βαρύνουν οποιονδήποτε, αλλά αν είστε ενήλικας με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ, τα πάντα μπορεί να σας φαίνονται βουνό (από το να πληρώσετε τους λογαριασμούς στην ώρα τους, την εργασιακή σας συνέπεια, την οικογένεια και τις κοινωνικές απαιτήσεις). Μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας να εστιάζεται ώστε να καταφέρετε να μετατρέψετε το χάος που αισθάνεστε κάποιες στιγμές σε ηρεμία. Εκπαιδεύοντας τον εαυτό σας χρησιμοποιώντας και αξιοποιώντας τεχνικές αυτοβοήθειας σχετικά με την ΔΕΠ / ΔΕΠΥ ενηλίκων, μπορείτε να μάθετε να διαχειρίζεστε ακόμα και τα πιο δύσκολα συμπτώματά σας. Μπορείτε να γίνετε πιο παραγωγικοί, οργανωμένοι και με έλεγχο στον κάθε τομέα της ζωής σας.



Μπορεί να πάρει χρόνο και να χρειάζεται κουράγιο και σκληρή δουλειά από μεριά σας για να βρεθούν και να εφαρμοστούν οι καλύτεροι τρόποι για να ξεπεράσετε τις δυσκολίες σας, αλλά βελτιώνοντας την οργάνωσή σας, τις σχέσεις σας, την εργασία σας και γενικά την απόδοσή σας θα βελτιώσετε και την αίσθηση της χαμηλής αυτοεκτίμησης που συχνά τυραννάει τα άτομα με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ από την μικρή τους ακόμη ηλικία.

# Τεχνικές αυτοβοήθειας και διαχείρισης της ΔΕΠ / ΔΕΠΥ ενηλίκων: Τι πρέπει να ξέρετε

Οι ενήλικες με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ μπορεί να παρουσιάσουν προβλήματα σε όλους τους τομείς της ζωής, από την οργάνωση στο σπίτι για την ολοκλήρωση υποχρεώσεων μέχρι και την εργασία. Μπορεί να είναι δύσκολο για την υγεία σας, για την συνέπειά σας, για την προσωπική σας ζωή και για την εργασία σας.

Όλοι είχατε ΔΕΠ / ΔΕΠΥ από την παιδική σας ηλικία και πολλοί ίσως πήρατε την διάγνωση από τα 8-10 έτη. Όσοι δεν πήρατε την διάγνωση, σημαίνει ότι περάσατε μία δύσκολη παιδική ηλικία, έχοντας δεχτεί πολλές φορές αρνητισμούς χαρακτηρισμούς από το περιβάλλον σας σχετιζόμενους κύρια με την ικανότητα μάθησής σας αλλά και της συμπεριφοράς σας.

Τα συμπτώματα του ενήλικα με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ μπορεί να τον οδηγήσουν σε ακραίες αναβλητικότητες, να του δημιουργήσουν προβλήματα με τις προθεσμίες και να τον οδηγήσουν σε παρορμητικές συμπεριφορές. Επιπλέον, μπορεί να αντιμετωπίζει την δυσκολία ότι οι φίλοι και η οικογένεια δεν καταλαβαίνουν αυτό που συμβαίνει με αποτέλεσμα να θυμώνουν και να σκέφτονται αρνητικά για τον χαρακτήρα του ενήλικα με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ.

Υπάρχουν πολλά που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τον εαυτό σας στην αντιμετώπιση αυτών των δυσκολιών και να ζήσετε μια παραγωγική, πιο οργανωμένη και πιο ευτυχισμένη ζωή. Υπάρχουν πολλές δεξιότητες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να ελέγξετε τα συμπτώματά σας της ΔΕΠ / ΔΕΠΥ. Μπορείτε να βελτιώσετε τις καθημερινές σας συνήθειες, να μάθετε να αναγνωρίζετε και να χρησιμοποιήσετε τις δυνάμεις σας, και να αναπτύξετε σκόπιμες δεξιότητες που μπορούν να σας βοηθήσουν να εργάζεστε πιο αποτελεσματικά, να αυξήσετε την οργάνωσή σας, και να επικοινωνήσετε καλύτερα με τους άλλους. Μέρος της βοήθειας του εαυτού σας για την διαχείριση της ΔΕΠ / ΔΕΠΥ είναι επίσης και να εκπαιδεύσετε τους άλλους να κατανοήσουν τι περνάτε και ποιες είναι οι δυσκολίες σας.

Οι στρατηγικές αυτοβοήθειας θα σας βοηθήσουν πολύ να διαχειριστείτε τα συμπτώματά σας αλλά η αλλαγή δεν θα συμβεί από τη μία μέρα στην άλλη. Οι στρατηγικές αυτές θέλουν πρακτική εξάσκηση και επανάληψη. Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι η βελτίωση των συμπτωμάτων σας θα απαιτήσει αφοσίωση, υπομονή, και –ίσως το σπουδαιότερο όλων- μια θετική στάση.

# Μύθοι για την ΔΕΠ / ΔΕΠΥ ενηλίκων



Μπορεί να μην έχετε κατανοήσει το πόσο μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας. Το πρώτο βήμα για την αντιμετώπιση των προκλήσεων της διαταραχής ελλειμματικής προσοχής σας είναι να πείσετε τον εαυτό σας σχετικά με το πόσο μπορείτε με τη δική σας δουλειά πραγματικά να τα καταφέρετε.

**ΜΥΘΟΣ:** «Η φαρμακευτική αγωγή είναι ο μόνος τρόπος να λυθεί η ΔΕΠ / ΔΕΠΥ».

• **ΓΕΓΟΝΟΣ:** Αν και φαρμακευτική αγωγή μπορεί να βοηθήσει πάρα πολλούς ανθρώπους να διαχειριστούν τα συμπτώματα της ΔΕΠ / ΔΕΠΥ, δεν είναι θεραπεία, ούτε η μόνη λύση. Αν χρησιμοποιηθεί, θα πρέπει να ληφθεί παράλληλα με άλλες θεραπείες αλλά και στρατηγικές για αυτοβοήθεια.

**ΜΥΘΟΣ:** «Έχοντας ΔΕΠ / ΔΕΠΥ σημαίνει ότι είμαι τεμπέλης ή κουτός, γι 'αυτό δεν θα είμαι σε θέση να βοηθήσω τον εαυτό μου».

• **ΓΕΓΟΝΟΣ:** Τα αποτελέσματα της ΔΕΠ / ΔΕΠΥ σας μπορεί να έχουν οδηγήσει εσάς και τους άλλους να βάλετε αυτή τη ταμπέλα, αλλά η αλήθεια είναι ότι δεν είστε ούτε χωρίς κίνητρα, ούτε λιγότερο έξυπνοι. Απλά έχετε μια διαταραχή που επηρεάζει κάποιες φυσιολογικές και αυτονόητες για τους άλλους λειτουργίες. Στην πραγματικότητα, οι ενήλικες με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ πρέπει να βρουν έναν τρόπο να αντισταθμίζουν τις δυσλειτουργίες τους που δημιουργούνται σε πράγματα που οι άλλοι δεν χρειάζεται να σκεφτούν δεύτερη φορά, οπότε δεν χρειάζονται τον περισσότερο χρόνο που θα χρειαστείτε εσείς για την αφομοίωση.

**ΜΥΘΟΣ:** «Ένας επαγγελματίας υγείας μπορεί να λύσει όλα τα θέματά μου που με απασχολούν και σχετίζονται με την ΔΕΠ / ΔΕΠΥ».

• **ΓΕΓΟΝΟΣ:** Ο επαγγελματίας υγείας μπορεί να σας βοηθήσουν πάρα πολύ να διαχειριστείτε τα συμπτώματα της ΔΕΠ / ΔΕΠΥ, αλλά μπορεί να κάνει μόνο συγκεκριμένα πράγματα. Εσείς ζείτε με τα προβλήματά σας σε καθημερινή βάση-άρα είστε αυτός που μπορεί να κάνει την πραγματική διαφορά στην αντιμετώπιση των δυσκολιών σας.

**ΜΥΘΟΣ:** «Η ΔΕΠ / ΔΕΠΥ είναι μια ισόβια κατάσταση. Πάντα θα υποφέρω από τα συμπτώματά της».

• **ΓΕΓΟΝΟΣ:** Ενώ είναι αλήθεια ότι δεν υπάρχει καμία ουσιαστική θεραπεία για την ΔΕΠ / ΔΕΠΥ, υπάρχουν πολλά που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τα προβλήματα που μπορεί να σας προκαλέσει. Μόλις συνηθίσετε να χρησιμοποιείτε στρατηγικές για να βοηθήσετε τον εαυτό σας, θα διαπιστώσετε ότι η διαχείριση των συμπτωμάτων σας γίνεται δεύτερη φύση σας.

**ΜΥΘΟΣ:** «Οι άνθρωποι με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ δεν είναι καλοί επαγγελματίες».

• **ΓΕΓΟΝΟΣ:** Είναι αλήθεια ότι πολύ συχνά τα άτομα με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ αντιμετωπίζουν δυσκολίες με την οργάνωσή τους όσον αφορά τις επαγγελματικές τους υποχρεώσεις. Όταν όμως μπορέσουν να οργανώσουν την εργασία τους όπως θα δούμε και παρακάτω, τότε πραγματικά αναδεικνύουν τις ικανότητές τους και αναπτύσσουν το εργασιακό ταλέντο τους.

**ΜΥΘΟΣ:** «Οι άνθρωποι με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ είναι εγωιστές και δεν ενδιαφέρονται παρά μόνον για τον εαυτό τους και τις σκέψεις τους».

• **ΓΕΓΟΝΟΣ:** Είναι αλήθεια ότι πολύ συχνά τα άτομα με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ αντιμετωπίζουν δυσκολίες με την αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων, την επικοινωνία και την συνέπεια. Αυτό όμως είναι μέρος των συμπτωμάτων τους και όχι μία στάση ζωής. Όπως θα δούμε, πολλά από αυτά μπορούν να αλλάξουν με τις τεχνικές αυτοβοήθειας.





## **ΜΕΡΟΣ 1:**

**Συμβουλές για τη  
διαχείριση του  
άγχους και την  
ενίσχυση της  
διάθεσης**



# Συμβουλές για τη διαχείριση του άγχους και την ενίσχυση της διάθεσης

**Μάθετε να αναγνωρίζετε και να αποδέχεστε τα συναισθήματά σας**

Ζούμε όλοι μια πολύβουη ζωή, με τρεξίματα, υποχρεώσεις, γρήγορους ρυθμούς και συχνά άγχος και φόβο. Δυστυχώς όλοι μας έχουμε ελάχιστες ευκαιρίες να εμβαθύνουμε στον εαυτό μας για να αφουγκραστούμε πώς αισθανόμαστε. Η Rhonda Byrne αναφέρει την τεχνική “don’t forget not to forget” για να εξηγήσει το πώς μπορούμε να αφουγκραζόμαστε το τι αισθάνεται η ψυχή μας αλλά και το κορμί μας κάθε φορά με αυτό που κάνουμε.



Λόγω της παρορμητικότητας και της αποδιοργάνωσης που συχνά έρχονται μαζί με την ΔΕΠ / ΔΕΠΥ, μπορεί να εμφανίζετε ανήσυχο ή ακανόνιστο ύπνο, ανθυγιεινή διατροφή, ή να βιώνετε τις επιπτώσεις της μειωμένης σωματικής άσκησης, καταστάσεις που μπορεί να οδηγήσουν σε επιπλέον άγχος και κακή διάθεση. Οι ανθυγιεινές συνήθειες μπορεί να σας αφήσουν έξω από τον έλεγχο των συναισθημάτων σας. Ο καλύτερος τρόπος για να σταματήσει αυτός ο κύκλος και να αρχίσετε να ανακτάτε τον έλεγχο είναι να εισαγάγετε νέες υγιείς συνήθειες στη ζωή σας.

Όλοι οι άνθρωποι μπορούν να επωφεληθούν από την σωστή διατροφή, την αφθονία του ύπνου, και την τακτική άσκηση, αλλά αν είστε ενήλικας με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ, θα έχετε να κερδίσετε ακόμη περισσότερα. Η εστίαση σε αυτούς τους τρεις τομείς μπορεί να σας βοηθήσει να μείνετε ήρεμοι, να αποφευχθούν τα σκαμπανεβάσματα της διάθεσης σας, και σε πολλές περιπτώσεις να καταπολεμήσετε τα συμπτώματα του άγχους και της κατάθλιψης (πολύ συχνό δευτερογενές σύμπτωμα στα άτομα με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ) ώστε η ζωή σας να γίνει πιο προβλέψιμη και σταθερή.

# Κάντε αρκετή άσκηση και αφιερώστε χρόνο σε εξωτερικούς χώρους



Η εξωτερική εργασία είναι ίσως ο πιο θετικός και αποτελεσματικός τρόπος για τη μείωση των υπερκινητικότητας και ελλειμματικής προσοχής. Η άσκηση μπορεί να ανακουφίσει την πίεση, να ενισχύσει τη διάθεσή σας, και να ηρεμήσει το μυαλό σας, βοηθώντας σας να εργαστείτε χωρίς την περίσσεια ενέργειας και τον εκνευρισμό που μπορεί να λαμβάνετε από τις σχέσεις και με αίσθηση σταθερότητας.

☑ *Ασκηθείτε σε καθημερινή βάση.*

☑ *Επιλέξτε κάτι έντονο και διασκεδαστικό και προσκολληθείτε σε αυτό, πχ ομαδικό άθλημα, εργασία έξω με ένα φίλο, γυμναστήριο, ταξίδια κλπ.*

☑ *Για την μείωση της υπερδιέγερσης: Επιλέξτε ασκήσεις / δραστηριότητες που περιλαμβάνουν επανάληψη κίνησης (πχ βόδιση, κολύμβηση κλπ), Επίσης προτιμείστε την βαθιά πίεση αντί του ελαφρού αγγίγματος και χρησιμοποιείτε βάρη ή άλλα υλικά αντίστασης*

☑ *Για την αύξηση της διέγερσης: Επιδιώξτε μία νέα κινητική δραστηριότητα (πχ χορός, bowling, αεροβική κλπ). Επίσης Συμμετάσχετε σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν διαφορετικά είδη κίνησης (πχ αεροβική, τένις, χορό). Τέλος επιλέξτε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν αγγίγματα με άλλους (χορός, μασάζ) ή το περιβάλλον (μαγειρέμα, κηπουρική)*

☑ *Βάλτε στο πρόγραμμά σας τουλάχιστον μισή ώρα πεζοπορία την ημέρα ή από την άλλη περιπάτους*

☑ *Εάν ανήκετε στους τυχερούς που έχετε κήπο ή πολλές γλάστρες στο μπαλκόνι, ασχοληθείτε καθημερινά για τουλάχιστον μισή ώρα*

# Οργανώστε τον ύπνο σας



Ο ακανόνιστος ύπνος μπορεί να αυξήσει τα συμπτώματα των ενηλίκων με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ, μειώνοντας την ικανότητά σας να αντιμετωπίζετε το άγχος και να διατηρείτε την προσοχή σας και τον ρυθμό σας κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Οι τεχνικές της «υγιεινής ύπνου» με απλές αλλαγές στις συνήθειες σας στη διάρκεια της ημέρας μπορεί να είναι υπεραρκετές για την εξασφάλιση σταθερού νυχτερινού ύπνου που μπορεί να οδηγήσει σε τεράστιες βελτιώσεις στην συναισθηματική ισορροπία, την προσοχή σας, και την παραγωγικότητα.

☑ *Αποφύγετε την καφεΐνη και την χρήση αλκοόλ και καπνού στο τέλος της ημέρας.*

☑ *Ασκηθείτε έντονα και τακτικά, αλλά αποφύγετε να κινείστε έντονα τουλάχιστον μια ώρα πριν από την επιστροφή σας στο σπίτι το βράδυ.*

☑ *Δημιουργήστε μια προβλέψιμη και ήσυχη ρουτίνα «ώρας για ύπνο».*

☑ *Κάντε ένα ζεστό ντους ή μπάνιο λίγο πριν πάτε στο κρεβάτι.*

☑ *Φροντίστε η θερμοκρασία του δωματίου να είναι καλή για τον ύπνο*

☑ *Χρησιμοποιείτε χαλαρωτική μουσική πριν κοιμηθείτε*

☑ *Φροντίστε ο φωτισμός του δωματίου να είναι ο κατάλληλος για τον ύπνο σας.*

☑ *Πολύ συχνά τα άτομα με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ έχουν ανήσυχος ύπνος, παραύπνιες και αποφρακτικούς ύπνους. Εάν συμβαίνει αυτό συμβουλευτείτε ειδικό ύπνου.*

☑ *Εφαρμόστε ένα κανονικό πρόγραμμα ύπνου-αφύπνισης, ακόμη και τα Σαββατοκύριακα.*

# Χρησιμοποιείτε σωστή διατροφή



Η υγιεινή διατροφή μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα της ΔΕΠ / ΔΕΠΥ και να μειώσει δραματικά τα επίπεδα του άγχους. Παίρνοντας τον έλεγχο των διατροφικών συνηθειών σας, σημαίνει ότι μπορείτε να αποφύγετε την αίσθηση κόπωσης, την αύξηση του σωματικού βάρους, και την απόσπαση της προσοχής λόγω της πείνας ή της ψυχαναγκαστικής κατανάλωσης.

✓ *Τρώτε μικρά γεύματα όλη μέρα.*

✓ *Αποφύγετε τη ζάχαρη όσο το δυνατόν περισσότερο.*

✓ *Τρώτε λιγότερους υδατάνθρακες, ενώ αυξείτε την πρόσληψη των πρωτεϊνών σας.*

✓ *Τρώτε πλούσιες σαλάτες και διατροφή με Ω3 και Ω6*

✓ *Αποφεύγετε την συχνή χρήση αλκοόλ (πολύ συχνά αυξημένη χρήση του έχει εντοπιστεί στα άτομα με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ)*

✓ *Αποφεύγετε τις μεγάλες δόσεις καφεΐνης. Μπορείτε να τις αντικαταστήσετε με φυσικούς χυμούς ή τσάι*

# Χρησιμοποιείτε τακτικά τεχνικές χαλάρωσης



Όταν ασκούμε τακτικά σε τεχνικές χαλάρωσης μπορεί να μειωθούν σημαντικά τα συμπτώματα των ενηλίκων με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ. Οι πρακτικές «αδειάζω το μυαλό μου», ο διαλογισμός, η γιόγκα, το τάι τσι είναι ασκήσεις που θα σας διδάξουν τον έλεγχο της προσοχής σας. Αυτές οι τεχνικές χαλάρωσης μπορούν να αυξήσουν επίσης τη συναισθηματική συνειδητοποίηση σας, επιτρέποντάς σας να ελέγχετε καλύτερα παρορμήσεις σας.

☑ *Ορίστε έναν τακτικό χρόνο 2-3 φορές την εβδομάδα όπου θα εξασκείστε στις τεχνικές χαλάρωσης σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο.*

☑ *Ορίστε καθημερινά έναν τακτικό χρόνο (περίπου 15') όπου θα εφαρμόζετε τις τεχνικές χαλάρωσης μόνοι σας στο σπίτι ή το γραφείο.*



## **ΜΕΡΟΣ 2:**

**Συμβουλές για την  
καθημερινότητα  
στο σπίτι και  
εκτός**



# Συμβουλές για την καθημερινότητα στο σπίτι και εκτός

Η καθημερινή διαβίωση είναι μια πρόκληση για πολλούς ανθρώπους, αλλά για τα άτομα με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ είναι ακόμα περισσότερο δύσκολη. Το περιβάλλον του σπιτιού μπορεί να είναι άβολο ή και διεγερτικό ή από την άλλη πολύ υποδιεγερτικό για τον ενήλικα με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ. Μπορεί να είναι επιρρεπής σε ατυχήματα μέσα στο σπίτι, να μην μπορεί να βρει γωνιές ή περιοχές καλάρωσης και να βρίσκεται σε αποδιοργάνωση. Αν έχετε ΔΕΠ / ΔΕΠΥ, η προοπτική να ζήσετε καλύτερα είναι εφικτή αλλά θα πρέπει ίσως να προσπαθήσετε να βρείτε τρόπους να οργανώσετε διαφορετικά το περιβάλλον σας.



Ταυτόχρονα και οι εργασίες ή η εκπλήρωση καθημερινών δεδομένων και υποχρεώσεων εκτός σπιτιού μπορεί επίσης να είναι πολύ δύσκολα για τον ενήλικα με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ. Τα αυξημένα περιβαλλοντικά ερεθίσματα μπορεί να κάνουν από τα απλά ψώνια μέχρι την διασκέδαση πραγματικά βασανιστικά. Με την εφαρμογή διάφορων δομών και ρουτινών και χρησιμοποιώντας τεχνικές, μπορείτε να μειώσετε την διάσπαση και να αυξήσετε τον αυτοέλεγχο.



# Χρήσιμες επισημάνσεις για την καθημερινή αισθητηριακή απευαισθητοποίησή σας

Οι ενήλικες με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ, από την παιδική τους ακόμα ηλικία πολύ συχνά ταλαιπωρούνται από διάφορες αισθητηριακές προκλήσεις που για τους άλλους ανθρώπους ούτε καν πιθανά γίνονται αντιληπτές. Εμφανίζουν συχνή υπερευαισθησία (έντονη ενόχληση) ή υπο-ευαισθησία (μη αντίληψη του ερεθίσματος). Άρα λοιπόν θα πρέπει να δοθεί σημαντική προσοχή σε αυτόν τον τομέα. Οι πρακτικές που παρουσιάζονται είναι απλά ενδεικτικές. Ο εξειδικευμένος Εργοθεραπευτής μπορεί να σας φανεί πολύ χρήσιμος εάν είστε ενήλικας με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ δίνοντάς σας εξατομικευμένες πρακτικές.



## ΑΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

- ☑ *Τυλιχτείτε όποτε μπορείτε με κουβέρτες*
- ☑ *Πολλούς ενήλικες με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ τους ενεργοποιεί πολύ να περπατούν μέσα στο σπίτι ξυπόλυτοι*
- ☑ *Κοιτάζτε το δελτίο καιρού και την θερμοκρασία για να χρησιμοποιήσετε τα κατάλληλα ρούχα*
- ☑ *Κρατήστε την θερμοκρασία σε απαλή και ανεκτή κατάσταση. Αποφύγετε την έκθεσή σας σε πολύ ζέστη / πολύ κρύο*
- ☑ *Χρησιμοποιείτε απαλά, μη υφής αντικείμενα και ρούχα. Επίσης όταν αγοράζετε ρούχα, φροντίστε να μην ενοχλούν οι ετικέτες και να μην είναι σφιχτά*
- ☑ *Χρησιμοποιείτε λοσιόν, κρέμες, οδοντόκρεμες κλπ με υφές*
- ☑ *Κάντε ένα χλιαρό μπάνιο χρησιμοποιώντας όμως γάντι, τρίχινο σφουγγάρι κλπ*
- ☑ *Κάντε ένα μασάζ*



## ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

Δείτε περισσότερα και στο προηγούμενο κεφάλαιο

- ✓ **Χρησιμοποιείτε περιστρεφόμενες καρέκλες για ηρεμιστική δράση**
- ✓ **Σιγουρευτείτε ότι εκεί που περπατάτε είναι στεγνά και δεν υπάρχουν αντικείμενα στα οποία θα μπορούσατε να σκοντάψετε**
- ✓ **Σκεφτείτε τις κινητικές σας δραστηριότητες και πότε τις κάντε αυτές με ασφάλεια (προσαρμόστε τις εάν είναι απαραίτητο)**
- ✓ **Επιτρέψτε στον εαυτό σας να μένετε μόνοι και να ηρεμήσετε**
- ✓ **Μαγειρέψτε κάτι αυτοσχέδιο**
- ✓ **Βρείτε ευκαιρίες για κινητική αυτό-έκφραση (χορός)**



## ΟΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Δείτε περισσότερα και στο κεφάλαιο της εργασίας

- ✓ **Χρησιμοποιείτε ρυθμιστές φωτός ή το ηλιακό φως ή ακόμα και το σκοτάδι**
- ✓ **Χρησιμοποιείτε καθρέπτες για να εποπτεύσετε την εμφάνισή σας**
- ✓ **Αλλάξτε την διάταξη των επίπλων σας**
- ✓ **Πάρτε ένα ενυδρείο (έχει πολύ ηρεμιστική επίδραση)**



## ΑΚΟΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Δείτε περισσότερα και στο κεφάλαιο της εργασίας

✓ Ζητείστε από άλλους να εντοπίζουν σε εσάς ακουστικούς ερεθισμούς (πχ χτύπημα κουδουνιού, τηλεφώνου κλπ). Έχετε παρατηρήσει ότι συχνά δεν τους προσέχετε;

✓ Μιλείστε δυνατά ή ακούστε από κασέτα ένα βιβλίο

✓ Βάλτε ήχους στις καθημερινές σας δραστηριότητες (τραγούδι, μουρμουρητό, ανοιχτό το ράδιο κατά την εργασία)

✓ Χρησιμοποιείτε ακουστικά με μουσική ή καλύπτρες αυτιών



## ΓΕΥΣΤΙΚΟ - ΟΣΦΡΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

✓ Εάν σας αρέσει να διεγείρεστε με τροφές, για να κάνετε τα γεύματα πιο ενδιαφέροντα συνδυάστε μη οικείες τροφές, ασυνήθιστους συνδυασμούς ή φαγητά με έντονες γεύσεις ή οσμές. Επίσης χρησιμοποιείτε έντονα καρυκεύματα καυτερά

✓ Εάν από την άλλη είστε ευαίσθητοι στην τροφή, εισαγάγετε σταδιακά νέες τροφές και οσμές, επιλέγετε φαγητά με μεσαίες γεύσεις και ζητείστε τις σάλτσες ξεχωριστό πιατάκι

✓ Πιείτε ένα milkshake (το ρούφηγμα μαζί με τη γεύση έχουν ηρεμιστική επίδραση)

✓ Εάν αποζητάτε την όσμηση για να τουωθείτε χρησιμοποιείτε αρωματικά σαπούνια, καθαριστικά, κολώνιες, αρωματικά και γενικά χρησιμοποιείτε έντονη οσμήσεις.

✓ Εάν ανήκετε όμως στην κατηγορία των ατόμων που ενοχλούνται από τις έντονες οσμήσεις, χρησιμοποιείτε άοσμα καθαριστικά, σαπούνια κλπ και αρωματικά κεριά ήπιας όσμησης (καρύδα, βανίλια)

# Απλές προτεινόμενες προσαρμογές για το σπίτι



Οι ενήλικες με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ είναι πολύ επιρρεπείς σε ατυχήματα κυρίως μέσα στο σπίτι. Οι προσαρμογές λοιπόν στον οικιακό χώρο είναι κάτι αναπόφευκτο και τις περισσότερες φορές εύκολο για να αυξήσει την ασφάλεια και να μειώσει την δυσκολία στην οργάνωση. Κάποιες απλές προτάσεις παρατίθενται εδώ:

- Χρησιμοποιείτε ανιχνευτές καπνού εάν είναι δυνατόν*
- Μη φοράτε ολισθηρά παπούτσια και βάλτε αντιολισθητικά χαλάκια στο μπάνιο*
- Βάλτε μπάρες και κουπαστές στο μπάνιο κύρια*
- Χρησιμοποιείτε μοκέτες από τοίχο σε τοίχο αντί για χαλάκια εάν σκοντάφτετε συχνά*
- Χρησιμοποιείτε υπευθυμιστές ήχου (πχ χρονοδιακόπτης στο μαγείρεμα)*
- Χρησιμοποιείτε χρονοδιακόπτες για το ηλεκτρικό ρεύμα (εάν ξεχνάτε τα φώτα ανοικτά)*
- Χρησιμοποιείτε συναγερμό στο σπίτι*
- Βάλτε ηχομονωτικά τζάμια στις μπαλκονόπορτες και τα παράθυρα*
- Χρησιμοποιείτε μεγάλη οθόνη στον υπολογιστή σας*
- Φροντίστε τα ντουλάπια και τα ράφια να τοποθετηθούν σε ύψος που να μην υπάρχει κίνδυνος να χτυπήσει το κεφάλι σας (κινδυνεύετε!)*

# Εξωτερικοί χώροι



Πολλές είναι οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι ενήλικες με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ στα εξωτερικά περιβάλλοντα. Από την πληρωμή των λογαριασμών μέχρι τα ψώνια και τις καθημερινές βόλτες ή εξόδους για διασκέδαση, μπορεί να αντιμετωπίσουν διάφορες προκλήσεις που θα αυξήσουν το άγχος και την σύγχυση και θα μειώσουν την οργάνωση. Υπάρχουν πολλές τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να εξομαλυνθούν αυτοί οι παράγοντες.

✓ Τα ασανσέρ, οι κυλιόμενες σκάλες και τα ύψη μπορεί να είναι πολύ άβολα. Όταν υπάρχει η δυνατότητα, χρησιμοποιείτε τις σκάλες

✓ Χρησιμοποιείτε / προσθέστε κουπαστές, μπάρες ή άλλα δεδομένα για να μαρκάρετε σκαλοπάτια, εισόδους κλπ

✓ Επιλέξτε δραστηριότητες που επιτρέπουν να κρατάτε το κεφάλι σε όρθια θέση και / ή να έχετε σταθερή ταχύτητα (πχ ποδήλατο αντί για αεροβική, περπάτημα ήρεμο και ρυθμικό)

✓ Αυξήστε την ανακούφιση από το στρες από την άσκηση σε εξωτερικούς χώρους. Οι άνθρωποι με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ συχνά αναφέρουν ότι επωφελούνται από την ηλιοφάνεια και το περιβάλλον με πράσινο.

✓ Αλλάξτε την ρουτίνα μετάβασης στην εργασία σας με το να χρησιμοποιήσετε αρκετά τον ποδαρόδρομο



☑ Ψάξτε για μικρότερα, λιγότερο θορυβώδη και πιο δομημένα καταστήματα για να κάνετε τα ψώνια σας. Θα βοηθήσουν καταστήματα με ευκρινώς μαρκαρισμένες περιοχές ή εξυπηρετικούς υπαλλήλους

☑ Χρησιμοποιείτε οπτικά δεδομένα (κοιτάξτε που πηγαίνετε) για να υποστηρίξετε τις δραστηριότητες κίνησής σας

☑ Φορέστε γυαλιά ηλίου

☑ Οι επισκέψεις σε μουσεία ή σε ζωολογικούς κήπους βοηθούν πολύ την ηρεμία

☑ Αποφύγετε μέρη με πολύ κίνηση, πλήθη, φασαρία από πολύ κόσμο

☑ Επισκεφτείτε μέρη που έχουν ποικίλες οσμές (πχ πωλητήρια κεριών, ανθοπωλεία) και αφιερώστε χρόνο να διακρίνετε από διαφορετικά αρώματα

☑ Βρείτε ήσυχια μέρη (καφετέριες, πάρκα κλπ) για να μείνετε μόνοι σας

☑ Μειώστε την έκθεσή σας σε μεγάλες ομάδες. Βρείτε ευκαιρίες για μικρότερες ομάδες ή δυαδικές καταστάσεις



# **ΜΕΡΟΣ 3 :** **Συμβουλές** **οργάνωσης και** **έλεγχου της** **ακαταστασίας**



# Συμβουλές οργάνωσης και έλεγχου της ακαταστασίας

Η οργάνωση είναι μια πρόκληση για πολλούς ανθρώπους, αλλά μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολη για τα άτομα με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ. Στην πραγματικότητα, τα χαρακτηριστικά σήματα κατατεθέντα της ΔΕΠ / ΔΕΠΥ (η απροσεξία και αφηρημάδα) φέρνουν τις δυσκολίες στην οργάνωση ως ίσως τη μεγαλύτερη δυσκολία για τους ενήλικους με τη διαταραχή. Αν έχετε ΔΕΠ / ΔΕΠΥ, η προοπτική και μόνον του να οργανωθείτε, είτε στην εργασία σας ή στο σπίτι, μπορεί να σας κάνει να αισθανθείτε πολύ ταραγμένοι και υπερδιεγερμένοι.



Είναι δυνατόν, ωστόσο, να αντιμετωπίσετε αυτή την αίσθηση διέγερσης και να οργανώσετε αποτελεσματικά το σπίτι ή το γραφείο σας. Το πρώτο πράγμα που πρέπει να θυμάστε είναι να μάθετε να σπάτε τις υποχρεώσεις σε μικρότερα βήματα και να ακολουθήσετε μια συστηματική προσέγγιση για να καταφέρετε την οργάνωση. Με την εφαρμογή διάφορων δομών και ρουτινών και χρησιμοποιώντας τεχνικές και εργαλεία όπως τα καθημερινά σχεδιαγράμματα και τις υπενθυμίσεις, μπορείτε να κάνετε στον εαυτό σας να διατηρήσει την οργάνωση και να ελέγξει την ακαταστασία.



# Αναπτύξτε συνήθειες δομής και τακτοποίησης και διατηρείστε τις

Για να οργανώσετε ένα δωμάτιο, το σπίτι ή το γραφείο, η πιο αποτελεσματική τακτική είναι να κατηγοριοποιήσετε τα αντικείμενα σας, να αποφασίσετε ποια από τα πράγματα είναι απαραίτητα και να απορρίψετε ή να αποθηκεύσετε πράγματα που δεν είναι. Για να τα οργανώσετε μόνοι σας, μπορεί να είναι χρήσιμο να φτιάξετε λίστες. Μόλις αρχίσετε να τα καταφέρνετε με τον νέο οργανωμένο χώρο σας και το σύστημα της αυτο-οργάνωσης σας, οργανώστε τακτικές, καθημερινές ρουτίνες.



☑ **Δημιουργία χώρου.** Αναρωτηθείτε για αυτά που χρειάζεστε σε καθημερινή βάση, και βρείτε δοχεία αποθήκευσης ή ντουλάπια για πράγματα που δεν χρειάζεστε. Πετάξτε τα πράγματα που δεν χρειάζεστε (είναι πολύ συχνό σύμπτωμα οι ενήλικες με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ να δυσκολευτείτε να διαχωρίσετε ποια πράγματα σας είναι άχρηστα).

☑ **Καθορισμός συγκεκριμένων περιοχών.** Καθορίστε συγκεκριμένες περιοχές για πράγματα όπως τα κλειδιά, τους λογαριασμούς κλπ που συχνά δεν θυμάστε πού τα έχετε βάλει.

☑ **Ζητείστε βοήθεια από τους φίλους σας.** Πολλές φορές μπορούν να σας διευκολύνουν οι ιδέες τους για την αρχειοθέτησή σας και για την τακτοποίηση ενός χώρου.

☑ **Ασχοληθείτε με αυτό που σας απασχολεί τώρα.** Μπορείτε να αποφύγετε το να ξεχάσετε, την ακαταστασία και την αναβλητικότητα στην κατάθεση κάποιων εγγράφων, του καθαρισμού, τις κλήσεις σε τηλέφωνα με το να τα κάνετε όχι «κάποια στιγμή» αλλά τώρα.

☑ **Χρησιμοποιήστε τις λίστες.** Κάντε χρήση καταλόγων και σημειώσεων για τον εαυτό σας, που είναι χρήσιμα για την παρακολούθηση των τακτικά προγραμματισμένων εργασιών, έργων, προθεσμιών και ραντεβού. Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για τις καθημερινές αρμοδιότητες και το σχεδιασμό στο τμήμα διαχείρισης του χρόνου στη συνέχεια.



☑ **Προτιμείτε να φτιάχνετε μικρά κουτιά αρχειοθέτησης από τα μεγάλα και χωρίς νόημα.** Είναι καλύτερα ξεχωριστά κουτάκια για τα ψαλίδια, τους αναπτήρες, τα στυλό, τους φακέλους, τις μπαταρίες, παρά μεγαλύτερα κουτιά που τα έχουν μέσα όλα αυτά.

☑ **Καθημερινή ρουτίνα.** Βάλτε αρχικά μία καθημερινή ρουτίνα που θα τηρείτε ευλαβικά (πχ μόλις τελειώσετε το φαγητό μαζεύετε τα πιάτα ή κάθε πρωί πλένετε τα πιάτα). Στην αρχή θα σας φανεί πιθανά δύσκολο αλλά σταδιακά θα δείτε ότι γίνεται πολύ ευκολότερο με την εξάσκηση.

# Εξημερώστε το χαρτομάνι.



Αν έχετε ΔΕΠ / ΔΕΠΥ ενηλίκων, ένα σημαντικό μέρος της αποδιοργάνωσης σας μπορεί να σχετίζεται με τα χαρτιά και τις διατυπώσεις, με αποτέλεσμα να υπάρχουν σελίδες σε ατελείωτες στοίβες παντού που μπορεί ακόμα και να σκορπίζονται σε όλη την κουζίνα, το γραφείο σας, οπουδήποτε. Αν χρειαστεί κάποιος χρόνος για να δημιουργηθεί ένα σύστημα εγγράφων που να λειτουργεί για σας, μπορείτε να βελτιώσετε τη διαχείριση των εγγράφων στη ζωή σας. Ορίστε ένα απόγευμα για να οργανώσετε το σύστημα μόνος σας ή με ένα φίλο σας.

☑ **Οργανώστε ένα σύστημα αρχειοθέτησης.** Χρησιμοποιήστε διαχωριστικά ή ξεχωριστούς φακέλους αρχείων για διαφορετικούς τύπους εγγράφων (όπως τα ιατρικά αρχεία, αποδείξεις, φορολογικές δηλώσεις κλπ). Σημαδέψτε και με χρώμα-κωδικό τα αρχεία σας ώστε να μπορείτε να βρείτε αυτό που χρειάζεστε γρήγορα.

☑ **Ελέγξτε το ταχυδρομείο (ηλεκτρονικό και τακτικό) σε καθημερινή βάση.** Αφιερώστε μερικά λεπτά κάθε μέρα για να ασχοληθείτε με το ταχυδρομείο και τα μείλ σας. Είτε πετάξτε, είτε αρχειοθετήσετε ή ενεργείστε σε αυτά.

☑ **Φτιάξτε την περιοχή «μην ξεχάσω».** Μία γωνία ή ένα κουτί των εγγράφων μπορεί να χρειαστεί ώστε την επομένη ημέρα να πάρετε στο γραφείο σας ή στην εργασία σας.

☑ **Επανελέγξτε.** Μία φορά του μήνα επανελέγξτε τους φακέλους με τα έγγραφά σας. Πολλά μπορεί πια να μην έχουν ισχύ, οπότε μπορείτε να απαλλαγείτε από αυτά.

Αν το να είστε ανοργάνωτοι είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο σας λόγω της ΔΕΠ / ΔΕΠΥ, μπορεί να χρειαστεί να μάθετε περισσότερα συμβουλευόμενοι ένα ειδικό στην ΔΕΠ / ΔΕΠΥ ενηλίκων για το πώς να βάλετε το σπίτι ή το γραφείο σας σε τάξη.



# **ΜΕΡΟΣ 4 : Βάλτε τα οικονομικά σας σε τάξη**



## Βάλτε τα οικονομικά σας σε τάξη

Η διαχείριση χρημάτων απαιτεί την κατάρτιση του προϋπολογισμού, το σχεδιασμό και την οργάνωση. Για πολλούς ενήλικους με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ μπορεί αυτή η διαχείριση να αποτελέσει μια πραγματικά πολύ μεγάλη δυσκολία. Πολλά κοινά συστήματα διαχείρισης των χρημάτων δεν έχουν την τάση να λειτουργούν στους ενήλικους με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ, επειδή απαιτούν πολύ χρόνο, πάρα πολύ χαρτί, και πάρα πολλή προσοχή στη λεπτομέρεια.



## A LOOK *at the* BUDGET

Εάν δημιουργήσετε το δικό σας (καθαρά εξατομικευμένο) σύστημα που να είναι τόσο απλό και συνεπές όσο αντέχετε, μπορείτε να πάρετε τον έλεγχο στην διαχείριση των οικονομικών σας και να θέσετε τέρμα στην υπερβολική σπατάλη (πολύ συχνό σας σύμπτωμα), να ορίσετε χρονοδιάγραμμα για την πληρωμή των λογαριασμών, και να αποφύγετε τις κυρώσεις για τις χαμένες προθεσμίες.

# Κάντε έναν λεπτομερή έλεγχο του προϋπολογισμού σας



Μία από τις συχνότερες ερωτήσεις σας είναι «μα που ξόδεψα αυτό το μήνα τόσα χρήματα;». Πραγματικά αυτό πρέπει να σταματήσει κάποια στιγμή.

Μια ειλικρινής εκτίμηση της οικονομικής κατάστασής σας είναι το πρώτο βήμα για να θέσετε τον προϋπολογισμό σας υπό έλεγχο.

Ξεκινήστε με το να παρακολουθείτε κάθε δαπάνη, δεν έχει σημασία πόσο μικρή μπορεί να είναι, καθημερινά για ένα μήνα (πολλούς τους βοηθάνε αντίστοιχα απλά λογιστικά αρχεία υπολογιστή). Αυτό θα σας επιτρέψει να αναλύσετε αποτελεσματικότερα που πηγαίνουν τα χρήματά σας. Μπορείτε να εκπλαγείτε πόσο ξοδεύετε σε περιττά αντικείμενα και παρορμητικές αγορές. Μπορείτε έπειτα να χρησιμοποιήσετε αυτό τον χάρτη των συνηθών εξόδων σας για να δημιουργήσετε ένα μηνιαίο προϋπολογισμό με βάση το εισόδημα σας και τις ανάγκες σας

Φτιάξτε ένα κουμπαρά όπου θα βάζετε τα ρέστα σας (αρχικά ξεκινείτε με τα φιλά και τα 5ευρα. Ορίστε μία ημερομηνία που θα τον ανοίγετε. Θα εκπλαγείτε για το ποσόν που μαζεύτηκε

Υπολογίστε τι μπορείτε να κάνετε για να αποφευχθεί η εκτροπή από τον προϋπολογισμό σας. Για παράδειγμα, αν ξοδεύετε πάρα πολλά χρήματα σε εστιατόρια ή σε φαγητό από έξω, μπορείτε να κάνετε ένα σχεδιασμό του να τρώτε στο σπίτι με προγραμματισμένο χρόνο για ψώνια και προετοιμασία φαγητού. Μπορείτε να συγκρίνετε τους δύο προϋπολογισμούς. Μην εκπλαγείτε, η οικονομική διαφορά θα σας φανεί τεράστια!

# Βάλτε ένα τέλος στην παρορμητική σας διάθεση για ψώνια



Η παρορμητικότητα της ΔΕΠ / ΔΕΠΥ και τα ψώνια συχνά είναι ένας πολύ επικίνδυνος συνδυασμός. Μπορεί να σας πετάξει έξω από τον προϋπολογισμό σας και να σας κάνει να αισθανθείτε ενοχές και ντροπή. Μπορείτε να αποτρέψετε την παρορμητική σας ανάγκη να αγοράζετε ακατάσχετα με μερικές στρατηγικές.

☑ Ψωνίστε μόνο με μετρητά -αφήστε το καρτέ επιταγών σας και τις πιστωτικές κάρτες στο σπίτι.

☑ Κόψτε όλες εκτός από μία πιστωτική κάρτα.

☑ Όταν ψωνίζετε, κάνετε από το σπίτι μια λίστα με το τι χρειάζεστε και επιμείνετε σε αυτή τη λίστα ευλαβικά.

☑ Χρησιμοποιήστε μια αριθμομηχανή για να κρατήσετε το τρέχον σύνολο στον προϋπολογισμό σας κατά τα ψώνια σας (πχ υπάρχει αριθμομηχανή στο κινητό σας).

☑ Μείνετε μακριά από περιοχές όπου είναι πιθανό να ξοδέψετε πάρα πολλά χρήματα.

☑ Κάντε έρευνα αγοράς ώστε να εξοικονομήσετε χρήματα με την εξεύρεση φτηνότερων και παρόμοια λειτουργικών λύσεων.

☑ Πετάξτε τους καταλόγους αγορών που δεν σας αφορούν αμέσως μόλις φτάσουν στα χέρια σας.

☑ Προτιμείστε στα ψώνια σας την παρέα ατόμου που γνωρίζει την δυσκολία σας για να σας βοηθήσει

# Πληρώνετε τους λογαριασμούς μέσω του υπολογιστή



Για έναν ενήλικο με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ, η ευκαιρία να κάνει τραπεζικές συναλλαγές στον υπολογιστή μπορεί να είναι σημαντικότερη διευκόλυνση. Οργανώνοντας τις χρηματικές συναλλαγές σε απευθείας σύνδεση σημαίνει λιγότερη γραφειοκρατία, λιγότερο ακατάστατο γραφικό χαρακτήρα, και όχι άστοχες κινήσεις.

☑ **Πληρωμή μέσω Διαδικτύου.** Μπορείτε να ρυθμίσετε τις αυτόματες πληρωμές για τους τακτικούς μηνιαίους λογαριασμούς σας ώστε να μην φοβάστε μήπως χάσετε προθεσμίες. Αλλά το καλύτερο από όλα: ούτε χαμένοι φάκελοι, ούτε καθυστερήσεις.

☑ **Αγορές μέσω Διαδικτύου.** Μπορείτε να κάνετε έρευνα αγοράς και τις αγορές σας σε πράγματα που θέλετε μέσω διαδικτύου. Σας βοηθά να έχετε δυνατότητα χρόνου για την κατάλληλη επιλογή σας και ταυτόχρονα για αυτόματες αποπληρωμές μέσω του αποθεματικού της κάρτας σας.

☑ **Ισορροπία σε απευθείας σύνδεση για πληρωμές.** Η εγγραφή στις ηλεκτρονικές τραπεζικές συναλλαγές μπορούν να μετατρέψουν την εξισορρόπηση σε απλή διαδικασία. Σε απευθείας σύνδεση ο λογαριασμός σας θα απαριθμήσει όλες τις κινήσεις και τις πληρωμές, και έτσι μπορείτε (και πρέπει) να τον παρακολουθείτε πολύ εύκολα κάθε μέρα.





## **ΜΕΡΟΣ 5 :**

**Συμβουλές για τη  
διαχείριση του  
χρόνου σας και να  
μένετε στο  
χρονοδιάγραμμα  
σας**



# Συμβουλές για τη διαχείριση του χρόνου σας και να μένετε στο χρονοδιάγραμμα σας

Σαν ενήλικες με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ, μπορεί πολύ συχνά να χάσετε την αίσθηση του χρόνου ή να χάσετε προθεσμίες. Μπορεί να χρονοτριβείτε, να υποτιμάτε ή υπερτιμάτε το χρόνο που χρειάζεστε για τις εργασίες σας, ή να βρείτε τον εαυτό σας να κάνει πράγματα με λάθος σειρά. Πολλοί ενήλικες με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ ξοδεύουν τόσο πολύ χρόνο σε ένα πράγμα – η γνωστή «υπερ-επικέντρωση» - που δεν τους μένει χρόνος για να κάνουν τίποτα άλλο. Αυτές οι δυσκολίες μπορεί να σας εκνευρίσουν, να σας απογοητεύσουν, να αισθανθείτε ακόμη και ανίκανοι και οι άλλοι στο περιβάλλον σας να θυμώσουν και να γίνουν ανυπόμονοι.



Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι το πρόβλημα με τη διαχείριση του χρόνου είναι μια κοινή δυσκολία των ενηλίκων ΔΕΠ / ΔΕΠΥ, και είναι κάτι που μπορείτε να το ξεπεράσετε. Υπάρχουν λύσεις στη διάθεσή σας για την καλύτερη διαχείριση του χρόνου σας, ώστε να σταματήσετε να διακατέχετε από το αίσθημα του άγχους, της υποτίμησης και της ανεπάρκειας.

# Κατανόηση του χρόνου



Οι ενήλικες με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής συχνά έχουν μια διαφορετική αντίληψη για το πώς περνάει ο χρόνος. Προκειμένου να ευθυγραμμίσετε την αίσθηση του χρόνου με αυτή των φίλων σας, των συνάδελφων και της οικογένειάς σας, αρχικά χρησιμοποιείτε την παλιά καλή συνταγή: ένα ρολόι.

☑ **Γίνετε παρατηρητής του ρολογιού.** Χρησιμοποιήστε ένα ρολόι, χρονόμετρο, υπολογιστή-κάτι που κρατά του ακριβή χρόνο και είναι στο οπτικό σας πεδίο ανά πάσα στιγμή. Όταν ξεκινάτε μια εργασία, πείτε δυνατά ή γράψετε την ώρα. Διανεύμετε στον εαυτό σας περιορισμένα ποσά του χρόνου για κάθε εργασία (πχ μισή ώρα).

☑ **Δημιουργήστε μια καθημερινή δεκάλεπτη ρουτίνα.** Φροντίστε για την υποβολή των εγγράφων, την επεξεργασία της καθημερινής αλληλογραφίας και άλλα καθήκοντα σε καθημερινή βάση για το ίδιο χρονικό διάστημα, και κατά προτίμηση με την ίδια σειρά. Αν έχετε μια κανονική διαδικασία που θα ακολουθήσετε, μπορείτε να είστε βέβαιοι ότι δεν λείπει κάτι σημαντικό. Αν έχετε μόνο δέκα λεπτά, θα ξέρετε πότε να σταματήσετε.

☑ **Βάλτε χρονοδιάγραμμα της επόμενης ώρας.** Τοποθετείστε δύο υποχρεώσεις (πχ να σιδερώσετε το πουκάμισο σας και να προετοιμάσετε το γεύμα σας) και φροντίστε να δείτε τι δεν πήγε καλά εάν δεν το επιτύχατε στο διάστημα της μίας ώρας.

☑ **Δώστε στον εαυτό σας λίγο περισσότερο χρόνο από ό, τι νομίζετε ότι χρειάζεται.** Για κάθε τριάντα λεπτά από το χρόνο που νομίζετε ότι θα σας πάρει για να κάνετε κάτι ή να ολοκληρώσετε μια εργασία, προσθέστε δέκα λεπτά.

☑ **Σχεδιάστε και δημιουργήστε έγκαιρες υπευθυμίσεις για να φύγετε.** Σημειώστε τα ραντεβού για δεκαπέντε λεπτά νωρίτερα από ό, τι πραγματικά είναι. Ρυθμίστε υπευθυμίσεις στον υπολογιστή σας ή σε χαρτί για τον εαυτό σας ώστε να βγείτε από την πόρτα στην ώρα σας.

☑ **Χρονομετρείστε πολλές καθημερινές σας επαναλαμβανόμενες ρουτίνες.** Πολύ συχνά κάνετε την αίσθηση του χρόνου και πιστεύετε ότι σας παίρνουν περισσότερη ή λιγότερη ώρα από όση νομίζατε. Αλήθεια, ξέρετε πόση ώρα περίπου σας παίρνει να κάνετε ένα μπάνιο, να ψήσετε ένα τοστ, να οδηγήσετε μέχρι την εργασία σας, να ψωνίσετε στο σούπερ μάρκετ κλπ;



☑ **Χρησιμοποιείστε ηχητικούς υπευθυμιστές.** Σε δραστηριότητες που πιθανών να ξεχαστείτε όπως το μαγείρεμα ή το πλυντήριο, μπορείτε να κάνετε χρήση ηχητικής σήμανσης στον αναμενόμενο για ολοκλήρωση χρόνο.

☑ **Χρησιμοποιείστε ημερολόγια με ευκρινείς ημερομηνίες και καταχωρίσεις.** Καλύτερα χρησιμοποιείστε ημερήσιες ατζέντες με άφθονο χώρο για να γράφετε τα ραντεβού σας και τις υποχρεώσεις σας.

# Αποφασίστε τι θα κάνετε πρώτα

Επειδή οι ενήλικες με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ συχνά πηδούν από το ένα θέμα στο άλλο, η διεκπεραίωση των καθηκόντων μπορεί να είναι δύσκολη. Επίσης, μπορεί να σας είναι δύσκολο να αντιμετωπίσετε πολύπλοκες εργασίες εξαιτίας όλων των μικρών βημάτων που χρειάζονται για να φτάσετε στο τελικό αποτέλεσμα. Για να υπερνικήσετε την υπερδιέγερση από την προσπάθεια για οργάνωση δοκιμάστε:

☑ **Δώστε προτεραιότητα.** Ρωτήστε τον εαυτό σας ποιο είναι το πιο σημαντικό καθήκον που πρέπει να ολοκληρώσετε και στη συνέχεια αφού ολοκληρώσετε το συγκεκριμένο, προχωρήστε στις άλλες εργασίες σας.

☑ **Κάντε ένα πράγμα κάθε φορά.** Σπάστε τις μεγάλες, φαινομενικά υπερδιεγερτικές εργασίες που σας φαίνονται βουνό σε μικρότερα, εύχρηστα βήματα.

☑ **Σημειώστε και σβήστε τα βήματα.** Όταν η δραστηριότητα σας φαίνεται περίπλοκη, σπάστε την σε απλούστερες σε χαρτί και σβήστε 1-1 αυτές που ολοκληρώνετε. Πάρτε σαν παράδειγμα το σιγύρισμα του δωματίου σας:

Τα ποτήρια στο νιπτήρα	_____
Τα στυλό στην μολυβοθήκη	_____
Τα χρήματα στο πορτοφόλι	_____
Τα άπλυτα ρούχα στο καλάθι αχρήστων	_____
Τα ρούχα στη ντουλάπα	
Στρώσε τον καναπέ	
Τα χαρτιά στα ντοσιέ	
Τα στυλό στη μολυβοθήκη	
Ξεσκόνισμα	
Ηλεκτρική σκούπα	

## Μάθετε να λέτε όχι



Η παρορμητικότητα μπορεί να οδηγήσει τους ενήλικους με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ να λένε ναι σε πάρα πολλά πράγματα, είτε πρόκειται για συμφωνία για την ανάληψη πάρα πολλών υποχρεώσεων στο χώρο εργασίας ή για πάρα πολλές κοινωνικές δεσμεύσεις. Αλλά ένα βαρυφορτωμένο πρόγραμμα και τα πάρα πολλά καθήκοντα μπορεί να σας οδηγήσουν να αισθάνεστε υπερφορτωμένοι, κουρασμένοι και αγχωμένοι. Όταν εξαπλώνετε τον εαυτό σας πάρα πολύ, η ποιότητα της δουλειάς σας θα δυσκολευτεί και θα καταλήξετε να μην τελειώνετε τα πράγματα που αρχίσατε. Το να ελέγξετε τα πράγματα θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε την ικανότητά σας για την

εκτέλεση εργασιών, θα διατηρήσετε τις ημερομηνίες κοινωνικών υποχρεώσεων και θα ζήσετε με έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Ελέγξτε το πρόγραμμα σας πρώτα πριν δεσμευτείτε σε κάτι νέο.

## Κάντε ένα σχέδιο και διατηρήστε το: διαχειριστείτε την ΔΕΠ / ΔΕΠΥ σας με ένα καθημερινό πλάνο

Μια μέθοδος για τη βελτίωση της διαχείρισης του χρόνου είναι η χρησιμοποίηση καθημερινού πλάνου. Η αποτελεσματική χρήση ενός πλάνου μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε το χρόνο, να

θυμηθείτε υποχρεώσεις και να παραμείνετε οργανωμένοι. Μπορεί να έχετε δοκιμάσει τον ημερήσιο σχεδιασμό και στο παρελθόν και να είχατε ανεπιτυχείς εμπειρίες, αλλά αυτό μπορεί να συμβαίνει επειδή δεν το είχατε οργανώσει με τον πλέον αποτελεσματικό τρόπο. Η εκμάθηση της χρήσης πλάνου είναι ακριβώς όπως όταν προσπαθούμε να μάθουμε να χρησιμοποιούμε ένα οποιοδήποτε καινούργιο εργαλείο: η εξάσκηση μας τελειοποιεί.





**ΜΕΡΟΣ 6 :**  
**Συμβουλές για να  
παραμείνετε  
συγκεντρωμένοι  
και παραγωγικοί  
στην εργασία σας**



# **Συμβουλές για να παραμείνετε συγκεντρωμένοι και παραγωγικοί στην εργασία σας**

**Εάν είστε εργαζόμενος, τα συμπτώματα της ΔΕΠ / ΔΕΠΥ μπορεί να σας δημιουργήσουν ιδιαίτερες δυσκολίες όπως είδαμε και παραπάνω. Τα πράγματα που μπορείτε να βρείτε πιο δύσκολα είναι η συνέπεια, η οργάνωση, η ολοκλήρωση των εργασιών, να μείνετε ακίνητοι, να ακούτε ήσυχα (όλα δηλαδή αυτά που μπορεί να σας ζητηθεί να κάνετε όλη την ημέρα στην εργασία).**



**Το να ξεγελάσετε την ΔΕΠ / ΔΕΠΥ σας και ταυτόχρονα να ασχοληθείτε με μια απαιτητική εργασία δεν είναι εύκολη υπόθεση, αλλά υπάρχουν στρατηγικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να αντισταθμίσετε τις δυσκολίες σας.**

**Το κλειδί για την επιτυχία στη δουλειά των ατόμων με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ είναι να προσαρμόσετε το εργασιακό σας περιβάλλον έτσι ώστε να μπορείτε να αντλείτε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο από τα δυνατά σημεία σας, ελαχιστοποιώντας ταυτόχρονα τις αρνητικές επιπτώσεις των συμπτωμάτων σας.**



# Οργανώστε το γραφείο



Ξεκινήστε με το τι μπορεί να χρειάζεται για να είναι οργανωμένο και τακτοποιημένο το γραφείο σας, ή ο χώρος εργασίας σας. Στη συνέχεια, πρέπει να διατηρείτε την τάξη και να χρησιμοποιήσετε στρατηγικές για να βοηθήσετε τον εαυτό σας να παραμείνετε οργανωμένοι. Μην ξεχνάτε ότι μέρος του μυστικού για να παραμείνετε οργανωμένοι είναι να εκτελείτε έναν πράγμα τη φορά. Ακόμα και όταν καθαρίζετε, θα θυμάστε «ένα πράγμα τη φορά». Η οργάνωση στην εργασία δεν θα συμβεί από την μία ημέρα στην άλλη, αλλά σταδιακά θα βλέπετε σημαντικές διαφορές.

✓ **Χρησιμοποιείτε καθημερινό χρόνο για την οργάνωση.** Μια απόφαση να τακτοποιήσετε το γραφείο σας μπορεί να σας βοηθήσει να ξεκινήσετε, αλλά για να διατηρήσετε την οργάνωση σας, θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε ένα περιορισμένο χρονικό διάστημα 10-15 λεπτών (να καθαρίσετε το γραφείο σας και να οργανώσετε τη γραφική εργασία της ημέρας σας).

✓ **Πειραματιστείτε στην οργάνωση.** Πειραματιστείτε με την αποθήκευση πραγμάτων στα ράφια σας, ντουλάπες ή κουτιά, έτσι ώστε να μην καταλήγουν μπροστά σας όλα ως περιττοί περισπασμοί.

✓ **Σήμανση.** Εάν δυσκολεύεστε να θυμάστε τι υπάρχει σε κάθε ντουλάπι, χρησιμοποιείτε σήμανση. Είναι ο ασφαλέστερος τρόπος και λειτουργεί πάντα

✓ **Συμμετρία.** Βάλτε τα αντικείμενα σε απλά πρότυπα, χρησιμοποιείτε συμμετρία

☑ **Δώστε προτεραιότητα.** Οι πιο σημαντικές υποχρεώσεις πρέπει να γίνουν πρώτα. Ορίστε προθεσμίες για τα πάντα, ακόμα και αν τα επιβάλατε εσείς.

☑ **Χρησιμοποιήστε τα χρώματα και τις λίστες.** Τα χρώματα κωδικοποίησης έχει αποδειχθεί ότι είναι πολύ χρήσιμα για τα άτομα με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ. Διαχειριστείτε την αφηρημάδα σας με το να γράφετε πάντα προς τα κάτω τα δεδομένα που δεν πρέπει να ξεχάσετε.

☑ **Ντοσιέ υποχρεώσεων.** Φτιάξτε το ημερήσιο ντοσιέ σας όπου θα βάλετε μέσα όλα όσα πρέπει να γίνουν εκείνη την ημέρα, Είναι ο καλύτερος τρόπος να έχετε από πριν προκαθορισμένες τις εργασίες και τα έγγραφα που πρέπει να ολοκληρωθούν εκείνη την ημέρα

☑ **Μονοεπίπεδη διάταξη.** Μειώστε το οπτικό ερέθισμα πίσω φόντου (βάλτε τα αντικείμενα έτσι ώστε να βρίσκονται σε ένα επίπεδο)

☑ **Μειώστε την οικειότητα.** Αλλάξτε χρώματα, φόντα, τοποθεσίες αντικειμένων κλπ ώστε να μειώσετε την οικειότητα, εάν αισθάνεστε την ανάγκη αλλαγής

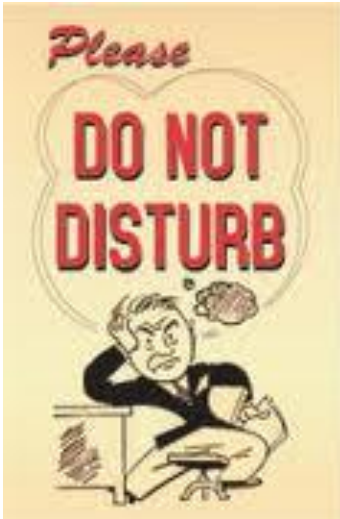
☑ **Αρχείο υποχρεώσεων εβδομαδιαίο.** Φτιάξτε αρχείο υποχρεώσεων στον υπολογιστή σας με επισημάνσεις για τα σημαντικότερα που πρέπει να γίνουν μέσα στην εβδομάδα

☑ **Ημερολόγιο.** Έχετε πάντα σε εμφανή θέση το ημερολόγιο όπου θα σβήνετε κάθε ημέρα και θα σας βοηθήσει πάρα πολύ στην μηνιαία σας οργάνωση.

☑ **διακοσμείτε δημιουργικά το χώρο.** Βάλτε ένα λουλούδι στο γραφείο σας για να το περιπαιχτείτε

☑ **Κινηθείτε.** Βάλτε κίνηση στις δραστηριότητες. Σε μία ομαδική εργασία μπορείτε να μοιράζετε πράγματα, να συγυρίζετε κλπ

# Σταματείστε τους περισπασμούς – διασπαστές



Είτε έχετε προβλήματα προσοχής είτε όχι, ο χώρος όπου εργάζεστε και το τι υπάρχει τριγύρω από σας μπορεί να επηρεάσει σημαντικά το πόσο μπορείτε να είστε σε θέση να κάνετε κάτι αποτελεσματικά. Κοιτάξτε γύρω σας και προσπαθήστε να μαντέψετε τι πιθανόν να πρέπει να απομακρυνθεί από τον χώρο εργασίας σας. Εξηγήστε στους συναδέλφους σας ότι πρέπει να συγκεντρωθείτε και δοκιμάσετε τις ακόλουθες τεχνικές για τον τερματισμό των περισπασμών στην εργασία σας.

☑ **Διαλέξτε μία καλή θέση.** Παιζει σημαντικό ρόλο το που κάθεστε όταν προσπαθείτε να κάνετε τη δουλειά σας. Αν έχετε δικό σας γραφείο, τότε είναι πιο εύκολο. Αν όμως όχι, μπορείτε να ζητήσετε να πάρετε την εργασία σας σε ένα άδειο γραφείο ή στην αίθουσα συνεδριάσεων.

☑ **Προσοχή στον διπλανό.** Αν είστε σε μια αίθουσα διαλέξεων και συνεδρίων, προσπαθήστε να κάθεστε κοντά στον άνθρωπο που μιλάει και μακριά από τους ανθρώπους που πιστεύετε ότι θα μπορεί να σας μιλούν και να σας διασπούν κατά τη συνάντηση.

☑ **Ελαχιστοποιείτε την εξωτερική διαταραχή.** Βάλτε το γραφείο σας να βλέπει απέναντι από έναν τοίχο και κρατήστε το χώρο εργασίας σας χωρίς σωρούς. Για να αποθαρρύνετε αυτούς που μπορεί να σας αποσπάσουν, ίσως ακόμη και να πρέπει να κρεμάσετε μία ταμπέλα "Μην ενοχλείτε".

☑ **Μην ξεχνάτε: «Ένα πράγμα τη φορά!».** Εάν είναι δυνατόν, μην απαντάτε στο τηλέφωνο. Αφήστε στον αυτόματο τηλεφωνητή να παραλάβει το μήνυμα και καλέστε τις κλήσεις αργότερα. Εάν ένας συνάδελφος σας ζητήσει κάτι που δεν είναι άμεσης προτεραιότητας, ζητείστε του ευγενικά να σας το φέρει αργότερα.

☑ **Συνεργαστείτε.** Πολύ συχνά ένα μεγάλο ποσοστό των ενηλίκων με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ αισθάνονται πιο συγκεντρωμένοι όταν κάνουν μία εργασία σε συνεργασία με κάποιον συνάδελφό τους

☑ **Σεβαστείτε το αισθητηριακό προφίλ σας.** Πολλοί ενήλικες με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ έχουν συγκεκριμένες ισχυρές αισθητηριακές προτιμήσεις (αφής, όσφρησης, κίνησης, όρασης) και άλλες ισχυρές αισθητηριακές αποφυγές. Συζητείστε με ένα εξειδικευμένο στην ΔΕΠ / ΔΕΠΥ ενηλίκων Εργοθεραπευτή για να χρησιμοποιήσετε αυτές τις τεχνικές ώστε να διατηρείτε καλό επίπεδο διέγερσης κατά την εργασία σας.



ADOLESCENT/ADULT  
SENSORY PROFILE®

☑ **Σεβαστείτε επίσης το μαθησιακό προφίλ σας.** Κάθε άνθρωπος έχει άλλο μαθησιακό προφίλ. Άλλοι είναι «οπτικού» τύποι, άλλοι «ακουστικοί» και άλλοι «κιναισθητικοί». Συζητείστε με ένα εξειδικευμένο στην ΔΕΠ / ΔΕΠΥ ενηλίκων Εργοθεραπευτή ή Ψυχολόγο για να ανακαλύψετε το μαθησιακό σας προφίλ και χρησιμοποιήσετε τις τεχνικές που απευθύνονται σε αυτό.

☑ **Αφήστε τις μεγάλες ιδέες για αργότερα.** Όλες αυτές οι μεγάλες ιδέες που συνεχώς σκέφτεστε κάνουν το κεφάλι σας να σπάει. Σημειώστε τις σε ένα μπλοκ που έχετε στο επάνω συρτάρι του γραφείου σας για μελλοντική εξέταση και επικεντρωθείτε σε αυτό που κάνετε.

☑ **Προετοιμαστείτε.** Μπείτε σε μία συνάντηση με έτοιμες τις ερωτήσεις σας, αυτά που έχετε να πείτε κλπ

☑ **Κάντε χρήση της τεχνολογίας.** Μαγνητοφωνείστε απαραίτητες πληροφορίες

☑ **Μασήστε.** Μασήστε τσίχλα, φάτε καραμέλα μέντας όταν αισθάνεστε νευρικοί

☑ **Μην δουλεύετε ασταμάτητα.** Χρησιμοποιείτε διαλείμματα ή μικρές παύσεις



☑ **Ζητείστε να αλλάξουν τον ρυθμό της ομιλίας τους.** Εάν δυσκολεύεστε να ακολουθήσετε οδηγίες ή να συμμετάσχετε σε συζήτηση, ζητείστε να το επαναλάβουν ή να μιλήσουν πιο αργά

☑ **Περίληπτική τοποθέτηση πριν την αναλυτική.** Ζητείστε σας κάνουν μία περίληψη των σημαντικότερων σημείων που θα αναπτύξουν μετά

☑ **Δείγματα.** Χρησιμοποιείτε δείγματα ως συμπλήρωμα σε λεκτική πληροφορία

☑ **Εκμεταλλευτείτε την ευστροφία σας.** Οι ενήλικες με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ έχετε το προνόμιο να έχετε πολύ καλές σκέψεις και προτάσεις. Σε ελεύθερο χρόνο οργανώστε τις σκέψεις σας και γράψτε τις προτάσεις σας. Είναι σίγουρο ότι οι συνάδελφοί σας ή ο εργοδότης σας θα ενθουσιαστούν με πολλές από αυτές.

☑ **Σκεφτείτε το ηχητικό περιβάλλον.** Σκεφτείτε ήχους που τυπικά ακούτε στην δουλειά σας για να διακρίνετε πώς θα μπορούσατε να δουλεύετε καλύτερα εάν άλλαζαν κάποιοι από αυτούς (αν μειώνονταν ή τροποποιούνταν)

☑ **Σταματείστε τις αιφνίδιες περισπάσεις.** Κλείστε την πόρτα

☑ **Απομονωθείτε εκεί που είστε.** Περιοδικά κλείνετε τα μάτια σας για να μειώνετε τον οπτικό ερεθισμό



☑ **Διακόψτε τους ήχους πίσω φόντου.** Μειώστε τους ήχους πίσω φόντου / συζητήσεις (πχ σβήστε το ράδιο / TV)

☑ **Μειώστε τους ήχους που διαταράσσουν.** Χρησιμοποιείτε καθαρούς, ήρεμους και επαναλαμβανόμενους ήχους για να μειώσετε τους διαταρακτικούς ήχους

# Αυξήστε την εστίασή σας με απλούς τρόπους

Οι ενήλικες με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ είναι σε θέση να επικεντρώνονται, αλλά δυσκολεύονται να διατηρήσουν την εστίασή τους, κυρίως όταν δεν βρίσκουν τη δραστηριότητα ιδιαίτερα ελκυστική. Μπορεί να είναι δύσκολο για οποιονδήποτε να κρατήσει την προσοχή του σε βαρετές συναντήσεις ή διαλέξεις, αλλά για τους ενήλικες με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ είναι ακόμη δυσκολότερο. Με τον ίδιο τρόπο, τον να ακολουθήσουν πολλαπλές κατευθύνσεις είναι επίσης ένας τομέας σημαντικής δυσκολίας για τα άτομα με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ. Αυξήστε την εστίασή σας και την ικανότητα να εκτελείτε οδηγίες δοκιμάζοντας και επικεντρώνοντας την προσπάθειά σας σε ορισμένα από τα ακόλουθα:



**Γράψτε.** Αν είστε προετοιμασμένοι ότι θα παραστείτε σε μία συνεδρίαση, διάλεξη, εργαστήριο ή άλλη συγκέντρωση που απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή, ζητήστε από την αρχή αντίγραφο του υλικού που θα παρουσιαστεί -είτε πρόκειται για ημερήσια διάταξη της συνεδρίασης ή ένα περίγραμμα της διάλεξης ή τις σημειώσεις. Κατά τη συνάντηση, χρησιμοποιήστε τις γραπτές σημειώσεις για την καθοδήγηση της ενεργητικής ακρόασης σας. Γράφοντας τα κυριότερα από αυτά που ακούτε σας βοηθάει να παραμείνετε εστιασμένοι σε αυτό που λέει ο ομιλητής.

**Επαναλάβετε λεκτικά τις οδηγίες.** Όταν κάποιος σας δίνει προφορικές οδηγίες, πείτε τις δυνατά για να βεβαιωθείτε ότι τις κάνετε σωστά. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επαγγελματικά αυτήν την τεχνική χρησιμοποιώντας για την επανάληψή σας τη φράση «Καταλαβαίνω ότι θα θέλατε από εμένα να ...».

**Σκεφτείτε και φανταστείτε αυτό που έχετε να πριν το εκτελέσετε.** Το να χρησιμοποιήσετε την φαντασία σας και την πνευματική προετοιμασία σας για αυτό, σας βοηθάει πολύ να διατηρήσετε πιο επικεντρωμένη σε αυτό που θέλετε να κάνετε την εργαζόμενη μνήμη σας.

☑ **Μετακινηθείτε τριγύρω.** Το μεγαλύτερο ποσοστό των ενηλίκων με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ έχουν κινητική ανησυχία (επιθυμούν την κίνηση). Για την πρόληψη της κινητικής ανησυχίας, προχωρήστε σε κίνηση τις σωστές ώρες και στις κατάλληλες απαιτήσεις. Εφόσον δεν ενοχλείτε τους άλλους κάνοντας μια βόλτα ή ακόμα και ανασηκώμενος στη θέση σας, μπορείτε με αυτό τον τρόπο να αυξήσετε την ικανότητά σας να δώσετε προσοχή στη συνέχεια.

☑ **Αντιστρέψτε υλικά.** Τα μπαλάκια αντιστρέψτε έχουν βοηθήσει πολλούς ενήλικες με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ να εστιάζονται καλύτερα.

☑ **Ρουχισμός.** Φορέστε φαρδιά ρούχα



☑ **Κάθισμα.** Καθίστε σε γυριστή καρέκλα

☑ **Δημιουργείτε ελεγχόμενο ακουστικό περιβάλλον.** Έχει αποδειχθεί ότι η κλασική μουσική (κύρια ο Mozart) βοηθάει πολύ τα άτομα να οργανώνονται και να έχουν μειωμένο στρες κατά την εργασία τους. Προσοχή στην ένταση του ήχου ώστε να μην παρενοχλούνται οι τριγύρω σας ή να μην επηρεάζεται η ακουστική σας επαγρύπνηση.

☑ **Υλικά επισήμανσης.** Εάν χρειαστεί να διαβάσετε κάτι, χρησιμοποιείτε μαρκαδόρους επισήμανσης ώστε να υπογραμμίσετε τα κυρίαρχα σημεία.



✓ **Μιλείστε στον εαυτό σας.** Μιλείστε στον εαυτό σας κατά την δραστηριότητά σας για να βεβαιωθείτε ότι είστε ενήμεροι για τα βήματα της δραστηριότητας

✓ **Ζητείστε επανατροφοδότηση.** Ζητείστε από άλλο άτομο να σας δώσει επανατροφοδότηση όταν δείχνετε να χάνετε την προσοχή σας

✓ **Οπτικότητα.** Καλύψτε ή οπτικά μπλοκάρετε την πληροφορία

✓ **Γραπτή πληροφόρηση.** Ζητείστε πολλές από τις λεκτικές πληροφορίες να σας δοθούν γραπτά

	12 Bull St, Charleston, SC 29401	
	1. Head southwest on Bull St toward Pitt St	go 305 ft total 305 ft
	2. Take the 1st right onto Pitt St	go 0.1 mi total 0.2 mi
	3. Take the 1st left onto Calhoun St About 1 min	go 0.3 mi total 0.5 mi
	4. Turn right at Ashley Ave About 2 mins	go 0.6 mi total 1.1 mi
	5. Turn right at Septima Clark Expy About 1 min	go 0.3 mi total 1.4 mi
	6. Continue onto I-26 W About 20 mins	go 21.9 mi total 23.4 mi
	7. Take exit 199A for Alt U.S. 17 S toward Summerville	go 0.2 mi total 23.6 mi
	8. Merge onto N Main St/US-17 Alt S About 3 mins	go 1.6 mi total 25.2 mi
	9. Turn right at W 5th St N About 1 min	go 0.3 mi total 25.5 mi
	10. Take the 3rd left onto Co Rd S-18-123/N Laurel St About 2 mins	go 0.3 mi total 25.8 mi
	N Laurel St, Summerville, SC 29483	

✓ **Παραδείγματα.** Πολλές φορές οι ενήλικες με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ κατανοούν την πληροφορία με παραδείγματα. Ζητείστε λοιπόν πολλά παραδείγματα

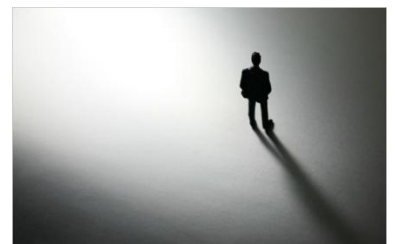
✓ **Χρησιμοποιείτε τα «κόλπα» σας.** Χρησιμοποιείτε δικά σας «κόλπα» για να μείνετε συγκεντρωμένοι – μιλάτε υψηλόφωνα ή στον εαυτό σας όταν εκτελείτε μία δραστηριότητα

✓ **Επιτρέψτε στον εαυτό σας να κάνει λίγο θόρυβο.** Βρείτε / φτιάξτε έτσι την εργασία σας και τις ελεύθερες δραστηριότητες σας ώστε να επιτρέπεται να κάνετε θόρυβο ή το περιβάλλον να είναι γεμάτο με ακουστικά ερεθίσματα αν το έχετε ανάγκη για να ενεργοποιηθείτε



## **ΜΕΡΟΣ 7 :**

# **Συμβουλές για τη βελτίωση των σχέσεων σας**



# Συμβουλές για τη βελτίωση των σχέσεων σας

Οι δημιουργία και η διατήρηση των σχέσεων μπορεί να είναι δύσκολες για τους ενήλικους με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ λόγω της απροσεξίας τους, της τάσης να ξεχνούν και της έλλειψης ελέγχου των παρορμήσεων (που εμφανίζονται στο μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ). Μπορεί να έχουν μειωμένη ικανότητα να αυτο-ρυθμίζουν και να ελέγχουν τις δράσεις και τις αντιδράσεις τους προς τους άλλους, και μπορεί έτσι να προκαλέσουν στους συνανθρώπους τους εκνευρισμό και αναστάτωση. Μπορεί επίσης κάποιες στιγμές να φαίνονται ως υπερβολικά επιθετικοί ή από την άλλη αδιάφοροι και να φαίνεται ότι αυτός είναι ο λόγος που δεν ακούνε προσεκτικά.



Τα θέματα σχέσεων για εσάς που αντιμετωπίζετε ΔΕΠ / ΔΕΠΥ είναι ίσως τα πιο δυσάρεστα και οδυνηρά, αφού δεν θέλετε να βλάψετε τα αγαπημένα σας πρόσωπα ούτε να κρατήσετε μια απόσταση από τους γύρω σας. Υπάρχουν λύσεις στα προβλήματα αυτά. Έχετε τη δύναμη να βελτιώσετε τον τρόπο που επικοινωνείτε και αλληλεπιδράτε με τους φίλους και την οικογένειά σας. Με την πραγματοποίηση αλλαγών προς όφελος άλλων, θα μπορείτε επίσης να βοηθήσετε τον εαυτό σας.

Αν και οι ενήλικες με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ μπορείτε να προκαλέσετε προβλήματα σε πολλούς διαφορετικούς τύπους κοινωνικών ρυθμίσεων, οι μεγαλύτερες δυσκολίες που σας προβληματίζουν σχετίζονται με τους συνεργάτες σας, τον/την σύζυγό σας, τα παιδιά σας, τους φίλους σας ή κάποιον που βρίσκεστε σε μία σημαντική σχέση.

# Βοήθεια για την πιο στενή σχέση σας



Επειδή είστε αποδιοργανωμένος, η σχέση σας μπορεί να αισθανθεί ότι αυτός / αυτή πρέπει να φροντίσει τα πάντα, από τους λογαριασμούς μέχρι τη φροντίδα των παιδιών. Μπορεί να είστε υπερβολικά επιλήσμων ή απρόσεκτος και ο/η σύντροφός σας μπορεί να μείνει με το συναίσθημα ότι δεν είστε συντονισμένος στο σπίτι ή τη σχέση

ή ότι δεν σας νοιάζει. Αν και οι δύο άνθρωποι στη σχέση καταλάβουν την ΔΕΠ / ΔΕΠΥ σας τότε έχετε την ευκαιρία να εργαστείτε μαζί για να οικοδομήσετε μια ολοκληρωμένη σχέση.

☑ **Χωρίστε τα καθήκοντα και επιμείνετε σε αυτά.** Ο συνεργάτης χωρίς ΔΕΠ / ΔΕΠΥ μπορεί να είναι πιο κατάλληλος για το χειρισμό των λογαριασμών και του προϋπολογισμού, ενώ εσείς μπορείτε να διαχειριστείτε τα παιδιά ή καθημερινές δουλειές.

☑ **Αναπτύξτε ένα κώδικα επικοινωνίας.** Ζητείστε από τον άλλο να σας υπενθυμίσει απαλά να κάνετε κάτι ή να ακούσετε προσεκτικά, δίνοντας σας ένα λεκτικό ή μη λεκτικό σήμα που από κοινού έχετε αποφασίσει και συμφωνείτε.

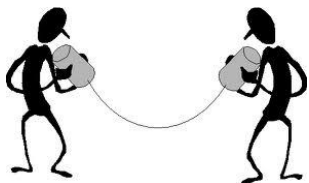
☑ **Πάρτε την ευθύνη.** Είτε έχετε ΔΕΠ / ΔΕΠΥ είτε όχι, είστε το άλλο ισότιμο μισό του συνεργάτη σας και πρέπει να εργαστείτε για τα πράγματα που είναι δύσκολα για το σύντροφό σας ή ένα σημαντικό πρόσωπο στη ζωή σας.

☑ **Δημιουργήστε καλύτερη επικοινωνία.** Οι πιο αποτελεσματικές στρατηγικές οικοδόμησης της επικοινωνίας είναι μερικές φορές η πιο απλή, όπως ο λευκοπίνακας σημειώσεων ή οι λίστες υποχρεώσεων.

☑ **Επαναλάβετε.** Προκειμένου να αποφευχθούν παρανοήσεις, είναι καλό ο σύντροφος με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ να επαναλάβει τα πράγματα που του έχουν ειπωθεί ώστε να είναι όλοι εξασφαλισμένοι ότι το έχει κατανοήσει.

☑ **Ζητείστε ενημέρωση.** Ζητείστε από τον άλλο να σας ενημερώσει εάν τον πλησιάζετε πολύ ή εάν εισβάλετε άθελά σας στον προσωπικό του χώρο

# Βελτιώστε την επικοινωνία



Η σκληρή αλήθεια είναι ότι τα συμπτώματα της ΔΕΠ / ΔΕΠΥ σας μπορεί να κάνουν τις συνομιλίες αρκετά δύσκολες ή άβολες για τους άλλους. Το ότι βγαίνετε από τη συνομιλία δεν σημαίνει ότι είστε αδιάφορος, αλλά η παρορμητικότητα σας, η υπερκινητικότητα, η διάσπαση της προσοχής παρεμβάλλονται στην πορεία μίας συζήτησης. Είναι δυνατόν να ελεγχθούν αυτά τα συμπτώματα, και να έχετε πολύ πιο οργανωμένη επικοινωνία με τους άλλους. Για να αλληλεπιδράσετε θετικά με τους ανθρώπους γύρω σας, θα πρέπει να είστε προσεκτικοί, υπεύθυνοι, και να είστε σε θέση να ελέγξετε τις παρορμητικές συμπεριφορές σας στην συνομιλία. Με άλλα λόγια, το μυαλό σας στους τρόπους σας.

**✓ Χρησιμοποιείτε τη γλώσσα του σώματος.** Σας έχουν πει ότι πολύ συχνά όταν μιλάτε δεν κουνάτε καθόλου το κορμί σας ή από την άλλη το κουνάτε άσκοπα; Δώστε προσοχή όταν μιλάτε να χρησιμοποιείτε κατάλληλες χειρονομίες και εκφράσεις προσώπου.

**✓ Κατά τη συζήτηση κάντε συχνές επανατροφοδοτήσεις:** Κατανοώ αυτά που μου λέει, είμαι ήρεμος, μήπως χρειάζεται να κάνω ένα μικρό διάλειμμα (πχ να πάω στην τουαλέτα να ρίξω νερό στο πρόσωπό μου ή φτιάξω ή -αν είμαι έξω- να παραγγείλω ένα χυμό, να μασήσω τσίχλα κλπ;). Δεν είναι αγένεια να κάνετε ένα διάλειμμα. Αγένεια είναι να μην ακούτε.

**✓ Ακούστε ενεργά και να μην διακόπτετε.** Όταν κάποιος άλλος μιλάει, προσπαθείστε να διατηρήσετε βλεμματική επαφή. Αν καταλάβετε το μυαλό σας να περιπλανάται, επαναλάβετε από μέσα σας τα λόγια του συνομιλητή σας, έτσι ώστε να ακολουθούν τη συνομιλία. Ασκηθείτε στο να μην διακόπτετε.

☑ **Ζητήστε μια επανάληψη.** Μην φοβάστε να ζητήσετε από το άτομο να επαναλάβει αυτό που είπε. Αν αφήσετε το συνομιλία να επεκταθεί ενώ το μυαλό σας είναι αλλού, το μόνο που θα καταφέρετε είναι να γίνει δυσκολότερη η επανασύνδεση.

☑ **Κάντε ερωτήσεις.** Αντί να φαντάζεστε διάφορα στο μυαλό σας-ή να ανακατεύετε με πολλά πράγματα στο μυαλό σας-κάντε στο/στη φίλο σας, σύζυγο σας, ή γνωριμία σας μια ερώτηση. Η ερώτησή σας θα του/την κάνει να αισθάνεται ότι του/την παρακολουθείτε και εκτιμάτε αυτά που λέει.

☑ **Προτιμείτε ήσυχια μέρη για συνομιλίες.** Πολυδιασπαστικά μέρη όπως μπαρ ή πολυκαταστήματα πολύ συχνά δεν επιβοηθούν την επικέντρωσή σας στις συζητήσεις.

☑ **Διαμορφώστε το περιβάλλον για την συζήτηση.** Όπως προαναφέρθηκε, πολύ ρυθμιστική μουσική είναι ο Mozart. Φροντίστε να είναι η τηλεόραση κλειστή και εάν αυτό που έχετε να συζητήσετε είναι σημαντικό, οι κλήσεις στο κινητό μπορούν να περιμένουν.

☑ **Αν είστε υπερκινητικοί, δοκιμάστε αντι-στρές υλικά ή κίνηση στις συζητήσεις σας.** Τα υλικά που θα χρησιμοποιήσετε κατά τις συζητήσεις σας ή η κάλυψη της ανάγκης σας για κινητικότητα θα μειώσουν τη νευρικότητά σας και θα αυξήσουν την ικανότητά σας να παρακολουθείτε πιο ενεργά.

☑ **Πρόσεξτε:** Η υτοπαμίνη σας συχνά θα θελήσει να σας οδηγήσει σε καυγά! Οι ενήλικες με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ λόγω της αυξημένης υτοπαμίνης τους είναι επιρρεπείς να δημιουργούν καυγάδες ή διαπληκτισμούς. Έχετε υπόψιν σας αυτή την επιρρέπειά σας και μην την αφήνετε να εκδηλωθεί γιατί μετά θα διαμαρτύρεστε για τη μοναξιά σας αλλά θα έχουν δίκιο οι άλλοι που θα σας απομονώνουν!

# Εκπαιδεύστε τους φίλους και την οικογένεια για τους ενήλικες με ΔΕΠ / ΔΕΠΥ

Εκπαιδεύοντας τα αγαπημένα σας πρόσωπα για την ΔΕΠ / ΔΕΠΥ και τους τρόπους με τους οποίους επηρεάζει τις κοινωνικές σας δεξιότητες και τις διαπροσωπικές συμπεριφορές, μπορεί να βοηθήσει να ανακουφίσετε πολλές συγκρούσεις και κατηγορίες. Αν εργάζεστε σκληρά για να μάθετε τις στρατηγικές για τη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων σας, οι φίλοι σας και η οικογένειά σας μπορεί να είναι πιο πρόθυμοι να σας δώσουν επιπλέον χώρο και ευκαιρίες αφού ξέρουν πια τι είναι αυτό που σας δυσκολεύει. Το βασικότερο σημείο που δεν πρέπει όλοι να ξεχάσουμε είναι τα εξής:



• Η ΔΕΠ / ΔΕΠΥ είναι μία  
δυσκολία και όχι μία  
δικαιολογία

• Η δυσκολία αυτή μπορεί  
να αντιμετωπιστεί με  
γνώση και προσπάθεια

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**



## ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΜΑΘΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΕΠ-Υ ΕΝΗΛΙΚΩΝ;

Μπορείτε να διαβάσετε το βιβλίο :

**Hallowell, Ratey (2003): «Ζώντας με τη Διάσπαση».**

**Εκδ. Νίκας**

*Επίσης μπορείτε να επισκεφτείτε τις Ηλεκτρονικές  
Δ/νσεις*

<http://www.addingreek.com> (Ελληνικό site)

<http://www.adultadhd.net/> (Αγγλόφωνο site)

<http://www.helpguide.org/> (Αγγλόφωνο site)

## ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΛΑΒΩ ΒΟΗΘΕΙΑ ΩΣ ΕΝΗΛΙΚΑΣ ΜΕ ΔΕΠ-Υ;

Θα πρέπει να απευθυνθείτε σε Κέντρα (Δημόσια ή Ιδιωτικά) και να εξεταστείτε από Ψυχίατρο.

Επιπρόσθετα με την διάγνωση, για να δείτε τους επιμέρους τομείς δυσκολιών στην καθημερινή σας ζωή και το μαθησιακό και αισθητηριακό σας προφίλ, μπορείτε να ζητήσετε να σας αποσταλούν δωρεάν τα έντυπα καθημερινής απόδοσης και διαγνωστικών κριτηρίων στην Δ/νση του Κέντρου μας [info@proseggisi.gr](mailto:info@proseggisi.gr)