

Manejo del TDAH

Aunque no hay una cura para el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), muchas personas descubren que con la práctica y el trabajo duro pueden controlar sus síntomas de forma muy eficaz. Un diagnóstico de TDAH no significa que usted no pueda ser un buen compañero o tener una carrera exitosa. Sin embargo, su camino para lograr estos objetivos puede ser diferente al de otros.

Utilice esta herramienta como punto de partida para pensar en las áreas en las que le gustaría crecer y para empezar a generar soluciones a los problemas.

Desarrolle una estructura

Más que cualquier otra cosa, los síntomas del TDAH pueden ser controlados por la estructura y la rutina. Sin una estructura, las obligaciones de un solo día pueden resultar confusas y abrumadoras o simplemente olvidarse. Una rutina constante le ayudará a enfocarse en una cosa a la vez, con menos espacio para la distracción.

Reserve un horario para todo. Intente comer, dormir, trabajar y relajarse aproximadamente a la misma hora cada día. Esto le ayudará a cumplir con cada una de sus actividades diarias. Es posible que al principio le cueste trabajo mantener la rutina, pero con el tiempo se acostumbrará a ella y se convertirá en algo natural.

- ✓ No sea demasiado ambicioso— una rutina realista es mejor que una "perfecta". Por ejemplo, varias sesiones de estudio de 30 minutos probablemente serán más productivos que una miserable sesión de 3 horas.
- ✓ Dé prioridad a las actividades de "anclaje" importantes, como dormir, comer y trabajar. El resto de su día girará alrededor de ellas. Programe tareas más pequeñas con las actividades de anclaje. Por ejemplo: "Saldré a caminar justo después de la cena".
- ✓ A muchas personas les preocupa que un día estructurado sea aburrido. Sólo será aburrido si usted lo hace así. Incorpore actividades divertidas a su rutina y reserve tiempo libre para poder seguir siendo espontáneo.
- ✓ Especialmente cuando esté empezando, anote las cosas y ponga alarmas. Acuérdesse de poner recordatorios unos minutos antes para que tenga tiempo de prepararse para cada actividad.

Horario de muestra

7 AM	12 PM	4 PM	6 PM	7 PM	8 PM	10:30 PM
despertar / prepararse para el día	almuerzo	ejercicio (lun – vie) supermercado (dom)	cena	estudiar 30 minutos	relajarse / divertirse	dormir

Reserve tiempo para las relaciones

A veces, los síntomas del TDAH pueden hacer que una persona parezca indiferente e insensible en sus relaciones, incluso cuando no sea el caso. Para muchos, puede ser difícil no interrumpir a los demás o sentarse a escucharlos sin hacer otras cosas. Otros pueden olvidar los cumpleaños y aniversarios porque están ocupados tratando de cumplir con sus responsabilidades. Sea cual sea su lucha, reservar tiempo para sus relaciones puede ayudar.

Si a usted se le dificulta prestar atención a su pareja después de un largo día, programe varios periodos cortos (por ejemplo, 5 minutos después del trabajo y antes de acostarse) en los que no haga nada más que escuchar. Programe un temporizador, guarde el teléfono y preste el 100% de su atención. Recuerde que cinco minutos buenos son mejores que veinte malos. Sin embargo, es importante que su pareja acepte este plan. ¡La mayoría de las personas no estarán de acuerdo en limitarse con un temporizador sin saber el motivo!

Para muchas parejas, una simple falta de comprensión puede crear grandes problemas. Dedique algo de tiempo a enseñar a su pareja sobre el TDAH o anímela a leer sobre esta condición. Algunos terapeutas estarán dispuestos a reunirse con su pareja para responder a sus preguntas, proporcionar información y ayudar a superar las diferencias.

No se olvide de mantener sus relaciones con las personas a quienes no vea a diario. Programe recordatorios para las ocasiones especiales de los demás y llamadas telefónicas con amigos y parientes.

Manejo del TDAH

Manténgase organizado

El desorden es el enemigo del TDAH. Al pasar de una tarea a otra, los proyectos a medio terminar empezarán a ocupar su espacio físico y mental. Esto provoca distracciones y una mayor probabilidad de que las cosas se pierdan o se olviden.

- ✓ Haga listas de actividades pendientes. Empiece por las cosas más rápidas y fáciles (a menos que haya algo urgente) para poder ver un progreso inmediato.
- ✓ Mantenga limpio su espacio de trabajo. Despeje su escritorio de todo, excepto de aquello en lo que esté trabajando en ese momento. Dedique 5 minutos al final de cada día para ordenar sus cosas.
- ✓ Deshágase de los viejos cachivaches, la ropa, los papeles y cualquier otra cosa que no necesite en su casa u oficina. Si lleva 5 años guardando algo porque "podría necesitarlo algún día", ¡probablemente esté bien desecharlo!
- ✓ Si surge una actividad que sólo le llevará 30 segundos y usted no está haciendo otra cosa importante, hágala de inmediato. Así podrá borrarla de su lista de pendientes y olvidarse de ella para siempre.

Adapte su entorno

¿Qué le ayuda a concentrarse y qué le distrae de su trabajo? Algunas personas con TDAH necesitan muchos estímulos. Trabajan mejor en un lugar que sea vibrante y ruidoso. Otras necesitan lo contrario: nada de sonidos, televisores o teléfonos—solamente la actividad que están realizando. Averigüe lo que necesita y adapte su entorno.

¿Necesita ruidos y actividad?

Escuche música o ponga en la televisión algo que no sea demasiado interesante.

Si trabaja en una oficina monótona, intente animar su espacio de trabajo personal. Agregue fotos, colores y cualquier otra cosa que le mantenga estimulado.

Programa descansos periódicos para salir a caminar. Ponga un temporizador durante su Descanso para saber cuándo regresar al trabajo.

¿Necesita paz y tranquilidad?

Si usted trabaja en una oficina ruidosa, utilice audífonos para escuchar ruido blanco o música no intrusiva.

Designe un área de su oficina en casa, aunque sólo sea un rincón, y elimine todas las distracciones.

Apague su teléfono, esconda sus correos electrónicos y cierre la puerta. Limite todas esas molestas distracciones que suelen aparecer cuando está trabajando.

Lleve un estilo de vida saludable

Ejercicio, nutrición y sueño. Sin ellos, le resultará difícil controlar su TDAH, independientemente de los demás pasos que tome. Incluso alguien sin TDAH se volverá inquieto sin ejercicio y se distraerá sin comida ni sueño. Los efectos perjudiciales sólo se magnifican con el TDAH.

Encuentre algún tipo de ejercicio que usted disfrute. Incluso una caminata de 30 minutos puede tener un impacto positivo en su salud. Los deportes también son un excelente recurso si le gusta la emoción (únase a una liga deportiva).

Cuando se trata de dormir, cada persona es un poco diferente. Ocho horas por noche suelen ser suficientes, pero algunas personas requieren más. Adopte una rutina de sueño estable y manténgala (incluso los fines de semana).

Nuestros conocimientos sobre cuáles son los alimentos que ayudan a frenar los síntomas del TDAH son menos claros, pero muchos consideran que una dieta rica en proteínas y baja en azúcar puede ayudar. Sin embargo, es importante comer varias comidas bien equilibradas cada día. Las comidas planificadas son una buena forma de mantener una rutina.