

# ADHD

# A KARIERA ZAWODOWA

## JAKIE PROBLEMY W PRACY MOGĘ NAPOTKAĆ, JEŚLI MAM ADHD?

PROBLEMY W PRACY, KTÓRE NAPOTYKA NA SWOJEJ DRODZE OSOBA Z ADHD ZALEŻĄ OD WYKONYWANEGO ZAWODU ORAZ TYPU ZABURZENIA. TRUDNOŚCI W UTRZYMANIU UWAGI PRZY WYKONYWANIU ZADAŃ, SIEDZENIU W JEDNYM MIEJSCU BEZ RUCHU, NADMIERNEJ GADATLIWOŚCI W SYTUACJACH SOCJALNYCH LUB IMPULSYWNOŚCI.

## DOROSŁY Z ADHD - JAKĄ ŚCIEŻKĘ ZAWODOWĄ WYBRAĆ?

ASPEKTEM ADHD, KTÓRY MOŻE POMÓC NAM UTRZYMAĆ UWAGĘ, SKUPIENIE ORAZ CIEKAWOŚĆ W PRACY ZAWODOWEJ TO TZW. **HIPERFOKUS**. JEŚLI NASZA PRACA DOTYCZY OBSZARU NASZYCH ZAINTERESOWAŃ, MOŻE TO POMÓC ROZWIĄZAĆ POWYŻSZE PROBLEMY ZWIĄZANE Z UWAGĄ ORAZ KONCENTRACJĄ. NIESTETY, ZALEŻNIE OD POSIADANEGO TYPU ADHD, NASZE TRUDNOŚCI MOGĄ NIE ZNIKNAĆ CAŁKOWICIE, JEDNAK ROBIENIE TEGO, CO NAS CIEKAWI ZNACZNIE ZWIĘKSZA SZANSE SUKCESU. PRZY ODPOWIEDNIEJ DYSCYPLINIE I ZEWNĘTRZNYM WSPARCIU ZAWSZE ISTNIEJE SZANSA ROZWOJU W KIERUNKU NASZYCH ZAINTERESOWAŃ I ZAADAPTOWANIA NASZEJ KARIERY DO ADHD.

## JAK RADZIĆ SOBIE Z ADHD W DOROSŁYM ŻYCIU?

JEŚLI PODEJRZEWASZ U SIEBIE MOŻLIWOŚĆ POSIADANIA ADHD, NIE ZWLEKAJ. SZYBKA DIAGNOZA I WIZYTA U PSYCHOLOGA LUB PSYCHIATRY POZWOLI NA WDROŻENIE TAKICH ELEMENTÓW, KTÓRE UŁATWIĄ CI FUNKCJONOWANIE. **FARMAKOTERAPIA** JEST NIEZWYKLE SKUTECZNA PRZY ZESPOLE ZABURZEŃ ADHD. **PSYCHOTERAPIA WRAZ Z FARMAKOTERAPIĄ** ORAZ WDROŻENIEM NOWYCH ZASAD I RUTYN DO CODZIENNEGO ŻYCIA MOGĄ POZWOLIĆ NA ZDROWE I PRODUKTYWNE FUNKCJONOWANIE OSOBY Z ADHD ORAZ CZERPANIA GARŚCIAMI Z ŻYCIA.