

WHAT IS ADHD?

Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) is a mental health condition that can cause unusual levels of hyperactivity and impulsive behaviors. People with ADHD may also have trouble focusing their attention on a single task or sitting still for long periods of time.



Video Resource

What is ADHD?

youtu.be/5I2RIOhDXvU



What can you do?



Try to keep spaces organized.

Organized spaces can make it easier to find objects, reduce anxiety, and help increase productivity.



Consider medication.

Medication can be very helpful to managing core symptoms of ADHD. Medicine does not cure ADHD but it may improve attention by helping normal brain chemicals work better.



Try to set reminders.

Procrastination, disorganization and impulsivity can make money management an issue for people with ADHD. Try to set reminders when bills or payments are due. Using online banking may be helpful as it gives you immediate access to your accounts.



See a therapist.

Counseling and psychotherapy can help address difficulties in every day life. Working with a mental health professional can help you create individualized strategies and skills to assist with things such as time management, organization, and planning.



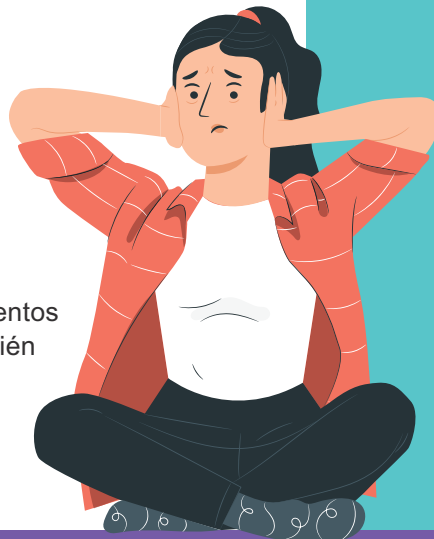
Use a planner.

Developing time management skills is essential for managing ADHD. Use a planner. Get a watch to track time, or create a routine.



¿QUÉ ES EL TDAH?

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es un problema de salud mental que puede causar niveles inusuales de hiperactividad y comportamientos impulsivos. Las personas con TDAH también pueden tener problemas para centrar su atención en una sola tarea o quedarse quietas durante largos períodos.



Video Resource

¿Qué es el TDAH?

youtu.be/iV2wmC3TCak



¿Qué puede hacer?



Intente organizar los espacios.

Los espacios organizados pueden facilitar la encontrar objetos, reducir la ansiedad y ayudar a aumentar la productividad.



Considera la medicación.

La medicación puede ser muy útil para controlar los síntomas principales del TDAH. Los medicamentos no curan el TDAH, pero pueden mejorar la atención al ayudar a que las sustancias químicas normales del cerebro funcionen mejor.



Intente establecer recordatorios.

La procrastinación, la desorganización y la impulsividad pueden hacer que el manejo del dinero sea un problema para las personas con TDAH. Intente establecer recordatorios cuando las facturas o los pagos se vencen. El uso de la banca en línea puede ser útil, ya que le brinda acceso inmediato a sus cuentas.



Consulta a un terapeuta.

La consejería y la psicoterapia pueden ayudar a abordar las dificultades en la vida diaria. Trabajar con un profesional de la salud mental puede ayudarle a crear estrategias y capacidades individualizadas para facilitar tareas como la gestión del tiempo, la organización y la planificación.



Usa un planificador.

El desarrollo de capacidades de manejo del tiempo es esencial para controlar el TDAH. Usa un planificador. Usa reloj para controlar el tiempo o cree una rutina.

