

Как жить лучше, если у вас СДВГ?

Я долго думал, как описать его в паре предложений, но, кажется, это невозможно. СДВГ - это особый образ мышления. Если у вас он есть и вы НЕ знаете, как с ним работать - вы будете страдать, потому что мир под нас не адаптирован (скорее наоборот, он старается нас эксплуатировать, отбирая внимание). Но если подробно изучите суть диагноза - сможете добиться огромных успехов.

СДВГ глобально помогает в предпринимательстве, творчестве, спорте и других видах деятельности.

А ещё СДВГ и его последствия глобально мешают в предпринимательстве, творчестве, спорте и других видах деятельности

Короче, пройдите скрининг ([PDF приложен](#)) а потом, если знаете английский, хороший тест на СДВГ и подобные/коморбидные состояния: <https://www.additudemag.com/symptom-checker/>

(Если сомневаетесь в своем результате - на самом деле большинство стратегий СДВГшников помогают абсолютно всем, поэтому вы не прогадаете, если хоть немного поинтересуетесь)

Что делать, если результат положителен?

Я бы очень хотел рассказать всё самое важное в одном сообщении, но тема реально огромная и изучать ее можно долго, поэтому поделюсь своими любимыми ресурсами:

1. Книга Э. Хэллоуэлла «СДВГ 2.0» - отличный материал от признанного психиатра с СДВГ, в котором собрано много стратегий и информации для саморазвития.

(При первом прочтении мне иногда казалось, что написанное не про меня. Сейчас понимаю, что на самом деле я просто не видел этих проблем и не понимал, как сильно они на меня влияют)

2. Канал How to ADHD на YouTube - много очень классных уроков в доступной форме. Кстати, у авторки есть мощный Ted Talk: <https://youtube.com/watch?v=JiwZQNYIGQI>, а еще в январе выходит книга (ее также поддерживают признанные личности, и вообще судя по всему это must-have) <https://howtoadhdbook.com>

3. HealthyGamerGG - канал человека с симптомами СДВГ, который 7 лет учился у индийских монахов, а потом получил образование и стал работать психиатром. Есть много глубоких видео по разным темам для всех, не только СДВГшников. Также он с командой выпускал Dr. K's Guide to Mental Health на темы тревоги, депрессии, медитации и СДВГ:

<https://www.healthygamer.gg/about/guide> Я лично делал медитации из СДВГ курса, мне понравилось.

Мои любимые стратегии справления, которые я регулярно использую:

1. Фоновая музыка. Практически круглосуточно. Помогает с продуктивностью, осознанностью, тревожностью и вообще по жизни. Я лично использую Endel, просто почитайте их манифест <https://manifesto.endel.io> (Есть и другие варианты, например бинауральные ритмы, про которые есть статья в закрытых материалах)
2. ChatGPT - просто крутой личный помощник по любым вопросам, мне в свое время помог выработать пару стратегий. Ниже поделюсь промптом на коуча, в GPT-4 работает отлично
3. Pomodoro и monotasking - без лишних слов, просто попробуйте. Я сейчас стараюсь делать по помидорам вообще всё, помогает не забывать про отдых
4. Пройтись по улице - я выявил для себя четкую корреляцию: чем больше за день прогулок, тем лучше вышел день
5. Positive reinforcement; Уважение и понимание к себе, своим возможностям, своим трудностям и своему темпу развития. В моменте всё может казаться кошмарным, а на дистанции остаешься в шоке от своих достижений. Главное - концентрироваться на победах

Хочу заметить, что стратегии помогают быстро достичь успехов и почувствовать себя лучше. Но для долгосрочного результата нужно уделять особое внимание столпам (по Хэллоуэллу столпы жизни СДВГшника это: сон, питание, отдых, социум) и их правильному выстраиванию

Желаю успехов! Если ты это читаешь - твои способности и шансы достичь свою мечту растут прямо сейчас. ☐☐

Материалы к сообщениям выше

Канал HealthyGamerGG <https://www.youtube.com/channel/UCIHVI2N3jPEbkNJVx-ItQIQ>

ChatGPT промпт на коучинг: <https://t.me/ppprompt/10>

Отличная GPT для той же цели (работает с подпиской ChatGPT Plus):

<https://chat.openai.com/g/g-30h9MTwn4-ifs-coach>

Автор **заметки**: Дениска

Revision #3

Created 4 January 2024 05:27:28 by Тимур

Updated 24 January 2024 09:39:41 by Тимур