

Работа для людей с СДВГ

Ниже 2 представления одной и той же информации. Первый - мои мысли в сжатом конспекте. Второй - более подробная статья на основе этого конспекта, созданная ChatGPT. Пжлст оставьте фидбек насчёт того насколько вам было полезно и какой формат больше понравился

Статья

Выбор карьерного пути для людей с СДВГ требует особого подхода, учитывающего как ваши уникальные способности, так и потенциальные трудности. Успех в профессиональной деятельности для человека с СДВГ значительно зависит от степени интереса к делу, а также от рабочей среды и условий труда. Предлагаем рассмотреть ключевые аспекты, которые могут помочь в выборе наиболее подходящей работы.

Главное - интерес

- Долгосрочный интерес: Важно найти дело, которое будет увлекать не только в моменте, но и обеспечит постоянное чувство удовлетворения от результата своей деятельности.
- Значимость работы: Понимание того, что ваш труд вносит вклад в общество или помогает другим, может стать мощным мотиватором.

Стимулирующие факторы

- Результативность: Важность видеть и ощущать результаты своего труда.
- Коммуникация и полезность: Взаимодействие с интересными людьми и возможность быть услышанным.
- Компетентность: Уверенность в своих знаниях и умениях снижает профессиональную тревогу.
- Разнообразие задач: Возможность переключаться между различными видами деятельности поддерживает высокий уровень внимания.
- Структурированность: Четкость и пошаговость заданий помогает в организации рабочего процесса.
- Креативность: Поиск новых решений и подходов стимулирует мышление.

- Физическая активность: Включение в работу элементов движения может улучшить концентрацию и самочувствие.

Что избегать

- Бессмысленные задачи и дедлайны: Они могут вызывать фрустрацию и снижать мотивацию.
- Плохой микроклимат: Негативные межличностные отношения влияют на эмоциональное состояние и продуктивность.
- Однообразие: Недостаток новизны в задачах может привести к снижению интереса к работе.

Условия работы

- Гибкость графика и выбор места работы могут сыграть ключевую роль в создании комфортной рабочей среды.
- Возможность выбора задач: Работа, позволяющая опираться на собственные предпочтения, способствует повышению эффективности.
- Развитие и обучение: Возможности для профессионального роста и обучения поддерживают мотивацию и интерес к работе.

Отдых

- Отдых и восстановление играют критически важную роль в поддержании продуктивности и эмоционального благополучия. Эффективное чередование работы и отдыха помогает не только избежать профессионального выгорания, но и поддерживать высокий уровень мотивации и вовлеченности.
- Психологическое разграничение: Очень важно уметь отделять рабочее время от личного, чтобы мозг мог отключиться от профессиональных задач и перейти в режим отдыха.
- Хобби и интересы: Занятия, не связанные с работой, позволяют переключить внимание и восстановить энергетический баланс. Хобби могут служить источником вдохновения и новых идей.
- Физическая активность: Регулярные физические упражнения не только улучшают физическое здоровье, но и способствуют выработке эндорфинов, которые повышают настроение и снижают уровень стресса.
- Медитация и осознанность: Практики внимательности помогают снизить уровень тревожности и улучшить концентрацию внимания.

- Качественный сон: Полноценный ночной отдых критически важен для восстановления мозговой активности, улучшения памяти и внимания.

Вакансии для людей с СДВГ

- Бариста, бармен, официант: Объединяют в себе большинство стимулирующих факторов, от социальных взаимодействий до физической активности.
- Работа руками ("синие воротнички"): Предоставляет видимые результаты труда и включает элементы креативности.
- IT-специалисты (программисты, дизайнеры): Предлагают широкие возможности для креативного самовыражения и постоянного обучения.
- Психотерапевты: Дают возможность помогать людям, реализуя потребность в значимости труда.
- Менеджеры по качественным исследованиям: Включают аналитику, коммуникацию и поиск новых решений.

Конспект

- Главное - интерес.
 - Интерес невозможно переоценить. Без интереса очень тяжело задержаться надолго
 - Для долгой карьеры интерес тоже должен быть долгоиграющий, не просто гиперфиксация
 - Очень важно твёрдое убеждение, что ваша работа важна и полезна, помогает людям. Чтобы получать качественное удовлетворение
- Чтобы задержаться на работе надолго, она должна быть достаточно стимулирующей. Стимулирующие факторы (в рандомном порядке, приоритеты определяйте сами):
 - Видимый/осознаваемый/ощущаемый результат, который тебя действительно радует.
 - Общение с интересными людьми. Возможность высказаться, быть полезным
 - Уверенность в том, что у тебя достаточно компетенции. Синдром самозванца и тревога - неприятные вещи, которых и так хватает в жизни
 - Разнообразие задач, между которыми можно переключаться
 - Структура, чёткость, пошаговость каждой задачи
 - Срочность (Но учитывайте work/life)
 - Креативность и исследование, поиск новых путей решения проблем
 - Физическая активность, возможность двигаться/стимулировать

Анти-стимулирующие факторы - чего стоит избегать:

- Бессмысленные дедлайны
 - Бессмысленные задачи
 - Плохая атмосфера и межличностные отношения внутри компании
 - Однообразие на протяжении долгого времени
 - Задачи, которые вас высасывают (если их нельзя делегировать/автоматизировать). Например неинтересная и долгая работа с бумажками
- Также учитывайте ваши потребности в следующих факторах (подумайте в каких условиях вы будете максимально эффективны, с учётом work/life баланса):
 - График: гибкий или строгий
 - Место работы: офис или дистанционно. Возможность изменять рабочее место
 - Задачи: назначаемые или можно выбирать (напр. по принципу гиперфиксации)
- Очень полезно иметь чёткий подробный план развития, по которому вы идёте. Постоянный рост - крутой мотиватор. Также будут плюсом прочие возможности для обучения
- Отдых и восстановление необходимы для правильного развития. Выгорать неприятно, и совершенно необязательно
 - После работы можно не думать о работе. Не нужно 24/7 сидеть на телефоне и тревожиться от уведомлений

Примеры вакансий, на которых радостно трудятся люди с СДВГ:

- Бариста, бармен, официант. Совмещает в себе буквально ВСЕ стимулирующие факторы, которые я перечислил (может кроме креатива, но тут зависит от места работы)
- "Синие воротнички" - работа руками
- Программист, software engineer. Графический дизайнер
- Психотерапевт
- Менеджер по качественным исследованиям (что это:
<https://www.agima.ru/blog/analytics/kak-provodit-kachestvennye-issledovaniya-intervyu-ux-testirovanie-i-fokus-gruppy/>)
- Личный тренер, напр. в спортзале

Пока писал, вспомнил про 1 полезный ресурс - опросник "Насколько эта вещь подготавливает человека с СДВГ?" от команды моей любимой Джессики Маккейб. По задумке предназначено для чего угодно, от выбора работы до отношений <https://rubric.howtoadhd.com/>

Автор **заметки:** Дениска