CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · NEURODESENVOLUPAMENT

Trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat (TDAH)

Patró persistent d'inatenció, hiperactivitat o impulsivitat que comença en la infància i afecta als estudis, el treball o les relacions. En adults sol veure's com a desorganització, oblits, procrastinació i inquietud interna.

SENYALS FREQÜENTS

- Oblits, distraccions i dificultat per a organitzar-se
- Impulsivitat i impaciència
- Inquietud física o mental constant

PAUTES PER A TU

1. Externalitza la memòria: agenda, alarmes i llistes visibles
2. Divideix tasques grans en passos de 10 a 20 minutos
3. Demana una avaluació de TDAH per a valorar tractament

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Ajuda amb recordatoris, no amb retrets
2. Valora l'esforç i no sols el resultat

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si afecta el treball, els estudis o la parella
2. Si hi ha baixa autoestima o ansietat pels oblits

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Em distrac amb facilitat encara que alguna cosa m'interesse
☐ Perd o em deixe coses sovint
☐ Em costa organitzar tasques i complir terminis
☐ Deixe per a l'últim moment el que em costa
☐ Em sent inquiet o em costa estar assegut
☐ Interromp o acabe les frases dels altres
☐ Prenc decisions de manera impulsiva
☐ Oblide cites o compromisos

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-por-deficit-de-atencion-con-hiperactividad-tdah
- Article complet: TDAH en adults: clinicavivaldi.com/va/trastorno-tdah-adultos
- Guia gratuïta: TDAH en adults: clinicavivaldi.com/va/guia-tdah
- FEAADAH: Federació Espanyola d'Associacions d'Ajuda al TDAH: https://www.feaadah.org/
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112