Возможно у меня СДВГ?

Возможно да, даже если вам не поставили этот диагноз в детстве. Если у вас закрались подозрения - пройдите чек-лист для самодиагностики. Часто ли вы делаете следующее:

- [ ] **1.** Отвлекаетесь на что-то вокруг вас или собственные мысли
  Например, вы делаете учебное задание и в этот момент замечаете, что пора полить цветы или задумываетесь о том, куда поехать в отпуск

- [ ] **2.** Действуете импульсивно, не задумываясь о последствиях
  Например, можете потратить деньги на что-то не слишком нужное, вместо того, чтобы откладывать на необходимую вещь

- [ ] **3.** Вам трудно перестать делать то, во что вы погрузились
  Например, если вы решили выбрать телефон и начали искать подходящие модели, то не можете остановится или прерваться даже, если устали или голодны

- [ ] **4.** Начинаете действовать раньше, чем дослушаете/дочитаете указания

  Например, не читаете или недочитываете инструкции для бытовой техники, даже если впервые пользуетесь подобным прибором

- [ ] **5.** Не выполняете обещания, которые даете другим

- [ ] **6.** Вам трудно выполнять действия в заданном порядке
  Например, когда нужно приготовить обед, начинаете с сервировки стола, а не с приготовления супа

- [ ] **7.** Водите намного быстрее других или вам трудно участвовать в занятиях требующих неспешности
  Например, тяжело просто лежать на пляже и ничего не делать. Для водителей: часто получаете штрафы за превышение скорости или попадаете в аварийные ситуации, часто нарушаете правила парковки, или вас очень сильно раздражает нахождение в

пробке

- [ ] **8.** С трудом удерживаете внимание на чем-то одном

  Например, тяжело сосредоточиться на фильме, даже если он вам интересен

- [ ] **9.** Испытываете трудности с организацией деятельности

  Например, берете больше задач, чем делаете; назначаете разные встречи на одно время

Только врач может поставить диагноз СДВГ. Но чем больше вы ответили «да», тем выше вероятность, что расстройство у вас есть. Может все-таки не СДВГ? Это вряд ли СДВГ, если: Симптомы появились внезапно и на короткий срок. Симптомов не было в детстве: обычно СДВГ проявляется до 16 лет – в 98% случаев. Вероятно, они вызваны чем-то другим состоянием: с неврологическими заболеваниями (например, рассеянный склероз), с другим психическим расстройством (чаще всего это депрессивный эпизод, гипоманиакальный или маниакальный эпизод, расстройства шизофренического спектра). Но это все еще СДВГ если в сравнении с детством: вам стало проще управлять своим временем, концентрировать внимание и контролировать импульсы ушла гиперактивность И что мне с этим делать? Найти психиатра или психотерапевта, работающего с СДВГ. Зачем? ✓ Чтобы убедиться, что ваши симптомы не вызваны другим заболеванием, кроме СДВГ ✓ Выяснить, не вызваны ли ваши проблемы сочетанием СДВГ и другого заболевания ✓ Получить рецептурное лекарство, которое дает мощный толчок для преодоления трудностей, если вам поставят диагноз СДВГ ✓ Получить доступ к новейшим методам психологической терапии, которые помогут решить ваши различные проблемы с самоконтролем (несмотря на то, что СДВГ у взрослых официально признали относительно недавно, специалисты успели хорошо его изучить) ✓ Выяснить свои сильные и слабые стороны, чтобы направить свои усилия по преодолению трудностей именно туда, где они необходимы СДВГ может навредить вам больше, чем многие другие психологические проблемы – чем бы вы ни занимались. Он ограничивает больше сфер взрослой жизни, чем большинство распространенных расстройств: работа, обучение, супружеские и дружеские отношения и тд. Нелеченный СДВГ может привести к повышению риска смертности к середине жизни и сокращению общей продолжительности жизни. СДВГ - одно из наиболее поддающихся лечению психологических расстройств. Есть множество эффективных вариантов лечения и преодоления СДВГ – больше, чем при многих других расстройствах.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?