

# ADHD成人因應策略 如何改善我的日常!

撰文：大千綜合醫院 謝孟珈 職能治療師/丁敬興 職能治療師

早上七點的鬧鐘響起，小美伸出手後按掉鬧鐘繼續睡，直到八點半突然驚醒，大喊著：完蛋了！要遲到了！跳起來盥洗完畢後，在凌亂的衣櫃中找不到想要的上衣及褲子，索性拿起眼前的衣物隨意搭配。

眼看著就要遲到了，出門前還找不到鑰匙、公事包，因而又耽擱了幾分鐘，急忙來到早餐店，付錢時才想起錢包沒帶，只好放棄早餐，匆忙趕到公司，不料剛好遇到主管，主管看她又是上班遲到，忍不住唸了她幾句。

好不容易開始今天的工作，才想起今天中午有一個正式的簽約會議，看著今早搭配的衣物，花上衣加上牛仔褲，整個太過隨便，小美覺得很懊悔，也很崩潰怎麼每天早上都是這樣。

除了上述的狀況外，有些ADHD的成人，也常在工作時間放空，或經常中斷去喝飲料、上廁所、和他人聊天到忘記時間，導致無法在時間內完成工作，或總是將事情做到一半，就又想著做另外一件事情，大腦裡總是有許多各式各樣的點子，卻不知道如何有條理的記錄下來並執行。

而這些狀況不斷的在ADHD成人生活中發生，不覺得自己能力不佳，但當要開始做事情的時候，就容易分心，或總是忘記重要的事情，甚至有時候提不起勁，導致生活一片凌亂。從小到大，會感受到許多負面的評價，如你就是太懶惰、不努力、不用心等，但事實是自己總感到很無力，覺得自己很努力希望能有效率的完成事情，卻總是不如預期。這很有可能是因為自己有ADHD的特質，如果確定自己有ADHD的成人患者，可由以下幾個步驟來幫助自己。



## 第一步 了解並肯定自己

因為ADHD的特質導致自己從小到大生活，經常接受到許多負面的評價，而容易有低自尊、低自信的狀況，因而當自己準備要執行一件事的時候，就會懷疑且擔心自己的能力。導致沒有動機想要開啟活動，因而有許多的拖延。

所以了解自己有这样的特質並接受，同時思考自己的優點，給予自己正向的鼓勵，就是一件很重要的事。

## 第二步 思考自己生活中困擾的難題，進而想辦法尋求協助

想想自己生活或是工作上遇到的困難，主動尋求他人/專業人員幫忙，或是依照自己的習慣主動找尋適合自己的解決方式，來讓自己有更好的生活品質。

**同時也建議ADHD成人，由於生活中及工作上總是充滿著許多事情需要我們去處理，所以建立一個規律的生活模式，可以幫助你有更多的精神去應付工作上的挑戰。**

## ★ 規律的生活習慣，可以幫助你省下很多時間，讓你生活起來更輕鬆

與其花時間整理環境，不如依照自己的生活習慣來建立一個隨手歸位的習慣。

### 問題1：永遠找不到的鑰匙及包包

思考進家門後的路線圖規劃出鑰匙、包包、外套歸位的位置

- 1.進門後手上拿著鑰匙-直接在玄關處設置放鑰匙的位置
- 2.之後丟下的包包及脫下的外套-不會用到的椅子或架子上當作置放處

與其花時間每天搭配衣物，不如直接準備好一到五的上班衣物

### 問題2：總是花很多時間在搭配衣服

直接準備可隨意跟黑褲或黑裙搭在一起的五件衣服。

放置處：衣櫥打開馬上可以看到的位置，如櫃子第一格，之後只要洗好衣服後，就將上班衣物放在此處。讓自己在具急迫性的時刻，能立即找到。



## ★ 安排規律的行事曆，並運用外在線索如memo紙或其他工具幫助自己不忘記

ADHD成人來說，記得重要的事物是一件很困難的事情，建議多使用外在線索的提醒來幫助自己在重要的時間點完成該做的事。

例：規劃日常洗衣服的時間

考量自己的習慣，也許是星期五晚上，不會出門聚餐也不會有工作的壓力，最適合。就可以固定當作是每週固定洗衣服的時間，並將這個行事曆貼在經常經過的走道上來提醒自己。避免自己忘記晾衣物，可在洗衣機旁放置計時器，時間到自然響起，在關掉的同時直接晾衣服，避免拖延的情形發生。

## ★ 養成隨身記事的習慣，可運用APP或是筆記，幫助你記下任何的事物

運用簡單的記事軟體如google行事曆，來記得重要的事。而在紀錄的當下，應考量執行的時間讓APP進行提醒。

**範例1：**明天要搭10:00的高鐵，設定時間時應在9:00時設定“出門”，並在09:45再次設定“抵達高鐵”，避免自己拖延。

**範例2：**9/10要繳交計畫書，當下紀錄時，直接預估自己需要提早多久完成？如需一個月前開始做，就在8/10的日期設定“開始執行”8/15寫下“計畫書執行達1/3”，如果發現執行力不佳，就必須盡早想辦法找人幫忙，如定時請同事催促等等。

## ★ 養成每天“確認”的習慣，如睡前整理所有東西，及出門前重複確認該帶的物件

養成睡前整理的習慣，會降低早上匆忙的時間，也會讓自己更安心的進行睡眠。而出門前重新確認，也可確保東西不忘記帶。

對ADHD成人而言，建立規律性的生活，是一件重要的事情，當生活瑣事成為自動化的反應。如早餐固定吃哪一家，在盥洗完後就打電話去訂餐;固定上班的包包，該帶的東西都在裡面;固定在家中何處辦公，這樣資料就不會找不到，可以讓ADHD成人，在生活中少出一點差錯，用更多的時間來做重要的事，生活中才不會充滿著挫折，也才能獲得更多的成就感。