

EN APPRENDRE PLUS SUR VOTRE TDAH

En tant qu'adulte atteint du TDAH, votre première tâche cruciale consiste à découvrir tout ce que vous devez savoir à propos du TDAH, plus particulièrement chez les adultes, et surtout au sujet de votre propre TDAH en tant qu'adulte. Si vous ne comprenez pas la façon dont vous fonctionnez, il vous sera très difficile d'adopter des stratégies qui seront adaptées à vos besoins.

Vous devrez également effectuer de l'enseignement auprès de vos proches. Il est souvent difficile, pour les époux et les membres de la famille d'un adulte atteint du TDAH, de comprendre à quel point le TDAH peut être envahissant.

Tout ce qu'ils savent au sujet du TDAH, c'est ce qu'ils ont pu dénicher sur le Web ou ce qu'ils ont entendu dans les médias, alors ils disposent des mêmes informations (souvent erronées) que tout le monde.

Toutefois, plus ils comprennent les défis que comporte votre TDAH et plus ils comprennent la façon dont ils peuvent faciliter la collaboration à la maison, au travail et lors d'événements sociaux, plus vos vies seront agréables.

De très bonnes sources d'informations peuvent être dénichées à la librairie ou à votre bibliothèque locale, en participant à des télé classes et à des ateliers en ligne, ou par l'intermédiaire de groupes de soutien locaux spécialement conçus pour les adultes atteints du TDAH et leurs familles.

© <https://tdahadulte.com/deficit-d-attention-adulte/information-tdah/>