

Abigail Levrini

ADHD W DOROSŁYM ŻYCIU

*Jak planować, osiągać swoje cele
i odzyskać spokój*

Tabela 1.1. Twoja kolej! Znajdź swoje błędy w myśleniu	2
Tabela 1.2. Twoja kolej! Przeformułuj zniekształcenia poznawcze	3
Tabela 2.2. Twoja kolej! Wyznacz własne cele długoterminowe	4
Tabela 2.5. Twoja kolej! Wyznacz sobie cele na tydzień 1	5
Tabela 2.6. Twoja kolej! Wyznacz sobie cele na tydzień 2	6
Tabela 3.1. Twoja kolej! Pomysły na nagrody	7
Tabela 3.2. Twoja kolej! Pomysły na kary	8
Tabela 3.4. Twoja kolej! Nagrody i kary – tydzień 1	9
Tabela 3.5. Twoja kolej! Nagrody i kary – tydzień 2	10
Tabela 4.2. Twoja kolej! Ocena realizacji celów – tydzień 1	11
Tabela 4.3. Twoja kolej! Codzienna kontrola realizacji celów	12
Tabela 5.1. Twoja kolej! Typ prokrastynacji	13
Tabela 5.3. Twoja kolej! Powtarzające się czynności i czas ich trwania	14
Tabela 5.4. Twoja kolej! Terminarz kwadransowy	15
Tabela 5.5. Twoja kolej! Czas potrzebny na dodatkowe zajęcia	19
Tabela 6.1. Twoja kolej! Cele do osiągnięcia w relacjach	20
Tabela 7.1. Podważanie negatywnych myśli	21
Tabela 7.2. Twoja kolej! Uporządkuj swoją przestrzeń	22
Tabela 7.3. Twoja kolej! Organizacja przestrzeni	23
Tabela 8.4. Twoja kolej! Cotygodniowa ocena postępów w nauce	24
Tabela 9.1. Twoja kolej! Co robisz dobrze w pracy?	25
Tabela 9.2. Twoja kolej! Co sprawia ci trudności w pracy?	26
Tabela 9.3. Twoja kolej! Stwórz swój profil zawodowy	27
Tabela 10.1. Twoja kolej! Zapisz swoje największe obawy	29
Tabela 10.2. Twoja kolej! Sposoby spędzania czasu	30
Tabela 10.3. Twoja kolej! Pomysły na poprawę nastroju	31
Tabela 12.2. Twoja kolej! Lista obaw i wątpliwości	32



WYDAWNICTWO
UNIwersytetu
JAGIELLOŃSKIEGO

www.wuj.pl

Tabela 1.1. Twoja kolej! Znajdź swoje błędy w myśleniu

Błąd w myśleniu	Czy tak robię? (Zaznacz krzyżykiem, jeśli tak)	Kiedy i jak doszło do popeł- nienia tego błędu? (Postaraj się podać przykład z nieda- lekich przeszłości i opisać go jak najdokładniej)
Odrzucanie pozytywów		
Katastrofizacja		
Przepowiadanie przyszłości		
Przeskakiwanie do wniosków		
Myślenie czarno-białe		
Rozumowanie emocjonalne		

Tabela 1.2. Twoja kolej! Przeformułuj zniekształcenia poznawcze			
Pierwotna myśl	Alternatywna myśl	Nowe uczucie	Nowe zachowanie

Tabela 2.2. Twoja kolej! Wyznacz własne cele długoterminowe

Co chcesz osiągnąć? Zapisz swój cel długoterminowy (CD), który jest mierzalny, skoncentrowany na procesie i określony w czasie	Do kiedy chcesz osiągnąć ten cel? Wpisz ostateczny termin
1.	
2.	
3.	
4.	

Tabela 2.5. Twoja kolej! Wyznacz sobie cele na tydzień 1		
Co zamierzasz zrobić w tym tygodniu, aby zbliżyć się do osiągnięcia celu długoterminowego (CD)? Wpisz cel tygodniowy	Nr CD związanego z celem tygodniowym	Do kiedy zrealizujesz cel tygodniowy? Wpisz dzień tygodnia

Tabela 2.6. Twoja kolej! Wyznacz sobie cele na tydzień 2		
Co zamierzasz zrobić w tym tygodniu, aby zbliżyć się do osiągnięcia celu długoterminowego (CD)? Wpisz cel tygodniowy	Nr CD związanego z celem tygodniowym	Do kiedy zrealizujesz cel tygodniowy? Wpisz dzień tygodnia

Tabela 3.1. Twoja kolej! Pomysły na nagrody

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____

Tabela 3.2. Twoja kolej! Pomysły na kary

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____

Tabela 3.4. Twoja kolej! Nagrody i kary – tydzień 1				
Co zamierzasz zrobić w tym tygodniu, aby zbliżyć się do osiągnięcia celu długoterminowego (CD)? Wpisz cel tygodniowy	Nr CD	Termin realizacji	Nagroda i/lub kara	

Tabela 3.5. Twoja kolej! Nagrody i kary – tydzień 2				
Co zamierzasz zrobić w tym tygodniu, aby zbliżyć się do osiągnięcia celu długoterminowego (CD)? Wpisz cel tygodniowy	Nr CD	Termin realizacji	Nagroda i/lub kara	

Tabela 4.2. Twoja kolej! Ocena realizacji celów – tydzień 1				
Cele na tydzień 1	Nr CD	Termin	Nagroda i/lub kara	Początek tygodnia 2: Oceń postępy i zastanów się nad swoim zachowaniem. Czy pojawiły się błędy w myśleniu? Jak możesz przeformułować swoje błędne myśli?

Tabela 4.3. Twoja kolej! Codzienna kontrola realizacji celów					
Konkretnie działania/za-chowania zaplanowane na dziś	Konkretnie działania podjęte dzisiaj w celu realizacji planów	Co mi pomogło w realiza-cji planów?	Konkretnie działania, których dziś NIE wyko-nałem/wykonałam	Co mi przeszkodziło w realizacji planów?	

Tabela 5.1. Twoja kolej! Typ prokrastynacji

Typ(y): _____

Przykład sytuacji, w której ujawnił się typ: _____ :

Jedna rzecz, którą mogę zrobić, by rzadziej prokrastynować w tym stylu:

Przykład sytuacji, w której ujawnił się typ: _____ :

Jedna rzecz, którą mogę zrobić, by rzadziej prokrastynować w tym stylu:

Przykład sytuacji, w której ujawnił się typ: _____ :

Jedna rzecz, którą mogę zrobić, by rzadziej prokrastynować w tym stylu:

Przykład sytuacji, w której ujawnił się typ: _____ :

Jedna rzecz, którą mogę zrobić, by rzadziej prokrastynować w tym stylu:

Tabela 5.3. Twoja kolej! Powtarzające się czynności i czas ich trwania

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

Tabela 5.4. Twoja kolej! Terminarz kwadransowy

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
6.00					
6.15					
6.30					
6.45					
7.00					
7.15					
7.30					
7.45					
8.00					
8.15					
8.30					
8.45					
9.00					
9.15					
9.30					
9.45					

Tabela 5.4. cd.

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
10.00					
10.15					
10.30					
10.45					
11.00					
11.15					
11.30					
11.45					
12.00					
12.15					
12.30					
12.45					
13.00					
13.15					
13.30					
13.45					
14.00					

Tabela 5.4. cd.

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
14.15					
14.30					
14.45					
15.00					
15.15					
15.30					
15.45					
16.00					
16.15					
16.30					
16.45					
17.00					
17.15					
17.30					
17.45					
18.00					
18.15					

Tabela 5.4. cd.

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
18.30					
18.45					
19.00					
19.15					
19.30					
19.45					
20.00					
20.15					
20.30					
20.45					
21.00					
21.15					
21.30					
21.45					
22.00					

Tabela 5.5. Twoja kolej! Czas potrzebny na dodatkowe zajęcia

Zadanie i jego etapy	Potrzebny czas
1. _____ a. _____ b. _____ c. _____ d. _____ e. _____	a. _____ b. _____ c. _____ d. _____ e. _____
2. _____ a. _____ b. _____ c. _____ d. _____ e. _____	a. _____ b. _____ c. _____ d. _____ e. _____
3. _____ a. _____ b. _____ c. _____ d. _____ e. _____	a. _____ b. _____ c. _____ d. _____ e. _____
4. _____ a. _____ b. _____ c. _____ d. _____ e. _____	a. _____ b. _____ c. _____ d. _____ e. _____
5. _____ a. _____ b. _____ c. _____ d. _____ e. _____	a. _____ b. _____ c. _____ d. _____ e. _____

Tabela 6.1. Twoja kolej! Cele do osiągnięcia w relacjach

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Tabela 7.1. Podważanie negatywnych myśli

Pomyśl o miejscu w swoim domu lub biurze, które chcesz uporządkować.

Napisz, co to za miejsce: _____

Napisz, czego się obawiasz w związku z organizacją tej przestrzeni. Do każdej negatywnej myśli dopisz „kontrargument”: _____

Negatywna myśl 1: _____

Kontrargument: _____

Negatywna myśl 2: _____

Kontrargument: _____

Negatywna myśl 3: _____

Kontrargument: _____

Negatywna myśl 4: _____

Kontrargument: _____

Negatywna myśl 5: _____

Kontrargument: _____

Tabela 7.2. Twoja kolej! Uporządkuj swoją przestrzeń

Zdecyduj, jak podzielisz swoją przestrzeń na mniejsze segmenty, aby pozbyć się poczucia przytłoczenia. Wypisz poniżej wyodrębnione strefy, zaczynając od tej najłatwiejszej do uporządkowania:

Samodzielnie albo z pomocą przyjaciela lub specjalisty stwórz konkretny plan organizacji swojej przestrzeni. Jeśli jest to szafa, być może zaplanujesz sortowanie ubrań według kategorii (bluzki, spodnie, spódnice itd.) i wyznaczysz miejsce na przechowywanie butów. Jeżeli porządkujesz biuro, możesz potrzebować szuflad do segregowania dokumentów oraz miejsca na przybory biurowe. Poniżej napisz, jak planujesz uporządkować swoją przestrzeń:

Narysuj, jak powinna wyglądać twoja przestrzeń po uporządkowaniu.

Zdecyduj, jakimi zasadami będziesz się kierować podczas organizacji przestrzeni (np. „zatrzymaj, wyrzuć lub oddaj”, fotografie „przed” i „po”, wyznaczanie miejsca, limit czasu na decyzję). Działaj twórczo – wymyślaj własne strategie inne od opisanych w tym rozdziale. Poniżej zapisz te, które wykorzystasz podczas porządkowania konkretnych przestrzeni:

Strategia: _____	Zastosowanie: _____
Strategia: _____	Zastosowanie: _____
Strategia: _____	Zastosowanie: _____
Strategia: _____	Zastosowanie: _____
Strategia: _____	Zastosowanie: _____
Strategia: _____	Zastosowanie: _____

Gratulacje! Jesteś na dobrej drodze do stworzenia funkcjonalnej i uporządkowanej przestrzeni! Gdy zaczniesz realizować swój plan, pamiętaj o pracy w krótkich sesjach, aby uniknąć rozpraszania się i poczucia przytłoczenia. Nie zapomnij sfotografować efektu końcowego, aby mieć dowód, że potrafisz być zorganizowany/zorganizowana!

Tabela 7.3. Twoja kolej! Organizacja przestrzeni			
Przedmiot	Przeznaczenie	Data ostatniego użycia	Zatrzymać czy wyrzucić

Tabela 8.4. Twoja kolej! Cotygodniowa ocena postępów w nauce

Zaznacz zadania, które udało ci się wykonać w tym tygodniu.

- ☐ Uczyłem/uczyłam się w cichym miejscu.
- ☐ Stworzyłem/stworzyłam i konsekwentnie realizowałem/realizowałam plan uczenia się.
- ☐ Skończyłem/skończyłam wszystkie prace domowe.
- ☐ Zachowałem/zachowałam porządek w notatkach, segregatorach i na biurku.
- ☐ Uczyłem/uczyłam się o najważniejszej dla mnie porze dnia.
- ☐ Notowałem/notowałam podczas zajęć, korzystając ze wskazówek dotyczących sporządzania dobrych notatek.
- ☐ W trakcie zajęć stosowałem/stosowałam techniki uważnego słuchania i strategie poprawiające koncentrację.
- ☐ Siedziałem/siedziałam blisko wykładowcy.
- ☐ Zadałem/zadałam przynajmniej jedno pytanie podczas zajęć.
- ☐ Przynajmniej raz odpowiedziałem/odpowiedziałam na pytanie prowadzącego lub jego prośbę o komentarze.
- ☐ Przeglądałem/przeglądałam i uzupełniałem/uzupełniałam notatki wkrótce po zakończeniu zajęć.
- ☐ Postępowałem/postępowałam zgodnie ze wskazówkami dotyczącymi czytania ze zrozumieniem zawartymi w tej książce.
- ☐ Co wieczór przygotowywałem/przygotowywałam się na kolejny dzień (zaglądałem/zaglądałam do terminarza i pakowałem/pakowałam potrzebne rzeczy).

Teraz podsumuj swój tydzień:

Najskuteczniejszą strategią w tym tygodniu okazało się _____

Niezbyt dobrze poszło mi _____

Mój cel na kolejny tydzień to _____

Tabela 9.1. Twoja kolej! Co robisz dobrze w pracy?

- ☐ Przychodzę punktualnie.
- ☐ Wykonuję polecenia.
- ☐ Codziennie wykonuję wszystkie zaplanowane zadania.
- ☐ Podczas spotkań skupiam się na omawianych sprawach.
- ☐ Dogaduję się ze współpracownikami.
- ☐ Dogaduję się z przełożonym.
- ☐ Myślę twórczo.
- ☐ Mam pozytywne nastawienie.
- ☐ Staram się, jak mogę.
- ☐ Wytrwale dążę do kończenia zadań.
- ☐ Mam dobrą pamięć.
- ☐ Rzadko opuszczam dni pracy z powodu choroby.
- ☐ Potrafię działać zespołowo.
- ☐ Stawiam na szczerość, można mi ufać.
- ☐ Dobrze sobie radzę z wystąpieniami publicznymi lub obsługą klientów.
- ☐ Sprawnie prowadzę rozmowy telefoniczne.
- ☐ Dobrze sobie radzę z obsługą komputera.
- ☐ Wykonuję swoje obowiązki bez narzekania.
- ☐ Potrafię pracować samodzielnie.
- ☐ Utrzymuję porządek i szybko znajduję to, czego mi potrzeba.
- ☐ Nie poddaję się.
- ☐ Mogę spędzać dużo czasu na pracy.
- ☐ Rozumiem, na czym polega moja praca. Mam odpowiednie umiejętności i wiedzę.
- ☐ Naprawdę lubię to, co robię.
- ☐ Wykazuję się inicjatywą.
- ☐ Lubię nowe wyzwania.
- ☐ Inne: _____
- _____
- _____

Tabela 9.2. Twoja kolej! Co sprawia ci trudności w pracy?

- ☐ Często spóźniam się do pracy.
- ☐ Często spóźniam się na spotkania.
- ☐ Zapominam o spotkaniach.
- ☐ Nie wykonuję pracy na czas.
- ☐ Często mam zaległości.
- ☐ Wykonywanie zadań zajmuje mi więcej czasu niż moim współpracownikom.
- ☐ Szybko się nudzę.
- ☐ Łatwo odwrócić moją uwagę od zadania.
- ☐ Często się rozpraszam.
- ☐ Nie potrafię pracować przez długi czas nad jednym zadaniem.
- ☐ Zapominam, co właściwie powinienem/powinnam robić.
- ☐ Trudno mi się skupić na pracy.
- ☐ Nie potrafię szeregować zadań pod względem ważności.
- ☐ Nie mam wiedzy i umiejętności potrzebnych do wykonywania swojej pracy.
- ☐ Nie wykazuję inicjatywy.
- ☐ Nie mam dobrych relacji z współpracownikami.
- ☐ Nie dogaduję się z przełożonym.
- ☐ Mam zmienne nastroje.
- ☐ Nie potrafię pracować w grupie.
- ☐ Często angażuję się w kłótnie.
- ☐ Szczerze nie lubię swojej pracy.
- ☐ Źle znoszę krytykę.
- ☐ Nie lubię, gdy ktoś mi mówi, co mam robić.
- ☐ Wolałbym/wolałabym mieć inną pracę.
- ☐ Inne: _____

Tabela 9.3. Twoja kolej! Stwórz swój profil zawodowy

Twoja historia. Wypisz ważne fakty ze swojej przeszłości związane z edukacją i doświadczeniem zawodowym. Weź pod uwagę: przedmioty szkolne, które były dla ciebie łatwe i przyjemne oraz te sprawiające ci trudności; poprzednie stanowiska pracy – ich zalety i wady; dotychczasowe osiągnięcia i sukcesy.

Umiejętności i predyspozycje. Wypisz swoje konkretne kompetencje i zdolności, takie jak: obsługa komputera, uzdolnienia artystyczne lub muzyczne, praca z liczbami, uważne czytanie, praca z ludźmi, umiejętności konstrukcyjne.

Cechy osobowości. Być może do uzupełnienia tej części rubryki będziesz potrzebować specjalistycznego wsparcia. Istnieje kilka świetnych testów, które mogą ci pomóc w zrozumieniu własnej osobowości, takich jak kwestionariusz Myers–Briggs. Możesz zacząć od określenia, czy jesteś osobą bardziej introwertyczną czy ekstrawertyczną; wolisz działać według planu czy spontanicznie; chętniej proponujesz rozwiązania twórcze czy konwencjonalne. Wypisz też inne cechy, które cię charakteryzują.

Zainteresowania. Tworząc tę listę, nie zastanawiaj się, czy jesteś w czymś dobry/dobra, czy nie. Wypisz zajęcia, które cię interesują. Przykładowo, nie musisz być mistrzem sportu, aby interesować się różnymi dyscyplinami i uprawiać je dla przyjemności.

Tabela 9.3. cd.

Wartości. Sporządź listę swoich zasad lub standardów zachowania. Niech to będą cechy, które według ciebie są ważne w życiu bądź pracy, np.: szczerłość, pracowitość, kreatywność, stabilność finansowa, elastyczność.

Tabela 10.1. Twoja kolej! Zapisz swoje największe obawy

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Tabela 10.2. Twoja kolej! Sposoby spędzania czasu

Sposoby spędzania czasu	Ile godzin tygodniowo poświęcasz na tę czynność? Wpisz liczbę	Ile godzin tygodniowo chcesz poświęcać na tę czynność? Wpisz liczbę	Postaw krzyżyk, jeśli różnica między liczbami w kolumnach obok wynosi ponad 5 godzin
Praca			
Szkoła i nauka			
Czas z rodziną			
Ćwiczenia fizyczne			
Zabawa/rozrywka/spotkania towarzyskie			
Przyjemności (czytanie, oglądanie TV, komputer)			
Kościół/wolontariat/działalność w organizacjach			
Inne (wymień)			

Tabela 10.3. Twoja kolej! Pomysły na poprawę nastroju

Pomysł	Co muszę zrobić/kupić, by go zrealizować?	Czy pomysł został zrealizowany?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Tabela 12.2. Twoja kolej! Lista obaw i wątpliwości

Obawa	Racjonalne kontrargumenty
Boję się, że jeśli zacznę chodzić na terapię, ludzie będą patrzeć na mnie z góry albo pomyślą, że jestem „wariatem”.	<i>Większość osób korzystających z pomocy w związku z zaburzeniami psychicznymi nie cierpi na poważne choroby psychiczne, lecz potrzebuje wsparcia w przepracowaniu życiowych trudności. W rzeczywistości ludzie, którzy są odważni i wystarczająco pewni siebie, by poprosić o pomoc, są zdrowsi od tych, którzy pozwalają, by ich obawy i niepewność uniemożliwiły im sięgnięcie po nią.</i>
Boję się odstąpić i opowiedzieć terapeutę o moich mrocznych tajemnicach – nie chcę, aby pomyślał, że jestem złym człowiekiem.	<i>Prawdziwi profesjonaliści nie oceniają swoich klientów. Specjalista z pewnością uszanuje i doceni twoją szczerość. Poza tym niezależnie od tego, jak straszny jest według ciebie twój sekret, istnieje duża szansa, że terapeuta słyszał dużo gorsze rzeczy!</i>
Boję się, że terapia mnie zmieni. Lubię niektóre cechy mojej osobowości wynikające z ADHD – to one sprawiają, że jestem sobą.	<i>Specjaliści pracujący z osobami z ADHD wybierają tę pracę, ponieważ lubią i doceniają unikalne cechy ich osobowości, takie jak: charyzma, energiczność, entuzjazm, kreatywność i swobodny styl bycia. Terapia ADHD ma na celu tylko zmianę objawów, które negatywnie wpływają na twoje życie, a nie tego, co w sobie cenisz i uważasz za część swojej osobowości.</i>
Boję się, że zwracanie się o pomoc oznacza słabość – czy nie powinienem/powinnam samodzielnie radzić sobie z problemami?	<i>Kierowanie prośby o pomoc i przyjmowanie wsparcia od innych wymaga niezwyklej siły. Poza tym czasami trzeba poznać czyjąś perspektywę, aby spojrzeć na swoje życie w nowy, świeży sposób i zobaczyć to, co dotąd pozostawało niezauważone. Terapeuci specjalizujący się w ADHD i innych zaburzeniach zwykle mają za sobą długoletnią naukę i codziennie pracują z ludźmi podobnymi do ciebie. Posiadają więc dużą wiedzę, którą chętnie się dzielą.</i>
Boję się tego, co mogę odkryć podczas terapii – a co jeśli jestem gorszy, niż myślałem?	<i>Prawdopodobnie nic takiego się nie wydarzy. To, czego dowiesz się o sobie podczas terapii, może ci tylko pomóc. Nawet jeśli pewne przekonania i uczucia pozostają nieuświadomione, wpływają na twoje życie. Kiedy wydobędziesz je na powierzchnię, będziesz mógł/mogła sobie z nimi poradzić w zdrowy sposób.</i>

Tabela 12.2. cd.

Obawa	Racjonalne kontrargumenty
Inna obawa: 	Twoje kontrargumenty:
Inna obawa: 	Twoje kontrargumenty:
Inna obawa: 	Twoje kontrargumenty: