

Comment gérer vos humeurs et votre hyperactivité



Apprendre à reconnaître les situations stressantes. Puis, utiliser des moyens pour mieux composer avec le stress comme la relaxation, la réévaluation de la pensée et la résolution de problème.

Contrer la procrastination qui entraîne de la frustration et de la culpabilité. En appliquant les stratégies d'organisation et de planification, vous pourrez graduellement changer cette habitude.



Développer de bonnes habitudes de sommeil pour limiter la fatigue souvent rattachée au TDAH. De plus, il vaut mieux limiter l'exposition aux écrans d'ordinateur et de télévision avant de se coucher.

Pour les personnes hyperactives, canaliser le besoin de bouger par le sport. L'exercice physique favorise la sécrétion d'hormones comme la dopamine, qui aide à la gestion des humeurs. L'activité physique joue ainsi un rôle d'antidépresseur naturel.

Se récompenser après une séance de travail. Il faut résister à la tentation d'exécuter des tâches agréables ou peu importantes avant d'entamer un travail plus urgent.

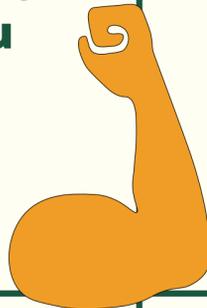


Apprendre à gérer la frustration et la colère pour éviter de nuire à ses relations interpersonnelles. Savoir se retirer d'une situation ou prendre une respiration profonde sont des moyens qui permettent de limiter les conflits.



S'entourer de personnes ressources pour surmonter ses défis. Un tuteur, un parent ou un ami peut aider dans l'organisation du temps.

Savoir reconnaître ses forces. La personne ayant un TDAH a tendance à se dévaloriser et à avoir une faible estime d'elle-même. Trouver un travail rémunéré qui permet de rester actif.



Dessiner, écrire ou manipuler un objet s'il s'avère impossible de se lever en réunion ou en classe. Ces trucs permettent de canaliser son énergie et aide à maintenir l'attention.

Prendre des pauses pour se dégoûdir et pour prendre l'air. Les recherches démontrent qu'une exposition au plein air réduit les symptômes du TDAH.

