



PSYCHE

Centrum Terapii



Praktyczne strategie dla osób z ADHD

7 SPRAWDZONYCH PORAD
OD PSYCHOTERAPEUTY

Spis treści:

Wstęp	3
7 sprawdzonych porad od psychoterapeuty:	
1. Organizacja dnia – zacznij od małych kroków	4
2. Techniki koncentracji – znajdź swoje „tempo”	4
3. Regulacja emocji – zatrzymaj się na chwilę	4
4. Wsparcie pamięci i organizacji – zewnętrzne przypomnienia pomagają	4
5. Ruch i odpoczynek – ciało wspiera umysł	5
6. Świadomość swoich zasobów – skup się na tym, co działa	5
7. Nie wahaj się sięgać po wsparcie	5
Podsumowanie	6
Strona redakcyjna	7

Praktyczne strategie dla osób z ADHD. 7 sprawdzonych porad od psychoterapeuty.

Ten poradnik powstał z myślą o dorosłych, którzy w teście ASRS-v1.1 otrzymali wynik **umiarkowany** lub **wysoki**. Zawiera proste strategie, które możesz stosować na co dzień, aby łatwiej radzić sobie z uwagą, emocjami i organizacją zadań.

Napisany został z perspektywy **psychoterapeuty**, uwzględniając praktyczne wskazówki, które sprawdzają się w codziennej pracy z osobami dorosłymi z ADHD.



1. Organizacja dnia – zacznij od małych kroków

Duże zadania mogą przytłaczać – i to normalne. Dlatego warto **dzielić je na małe, wykonalne kroki**. Spisuj je na liście, ustaw przypomnienia i staraj się realizować najważniejsze zadania wtedy, gdy masz najwięcej energii. Małe sukcesy każdego dnia dają poczucie kontroli i motywują do dalszych działań.

Przykład z życia: Marta, mama dwójki dzieci, planuje każdy dzień w telefonie – rano ustawia najważniejsze zadania, a mniejsze rzeczy odkłada na popołudnie. Dzięki temu nie czuje się przytłoczona i wie dokładnie, co ma zrobić.

2. Techniki koncentracji – znajdź swoje „tempo”

Nie oczekuj od siebie pełnej koncentracji przez kilka godzin. Pracuj w krótkich blokach (np. 25 minut pracy, 5 minut przerwy). Wyłącz powiadomienia, uporządkuj miejsce pracy i, jeśli myśli Cię rozpraszają, zapisz je na kartce – możesz wrócić do nich później. Każda taka metoda pomaga „oswoić” uwagę.

Przykład z życia: Marta, mama dwójki dzieci, planuje każdy dzień w telefonie – rano ustawia najważniejsze zadania, a mniejsze rzeczy odkłada na popołudnie. Dzięki temu nie czuje się przytłoczona i wie dokładnie, co ma zrobić.

3. Regulacja emocji – zatrzymaj się na chwilę

Impulsywność i szybkie zmiany nastroju są częste przy ADHD. Proste ćwiczenia oddechowe, np. wdech na 4 sekundy i wydech na 6, pomagają uspokoić ciało. Zauważ swoje emocje, nazwij je i spróbuj świadomie zdecydować, jak chcesz zareagować. **Technikę STOP** (zatrzymaj się, oddech, obserwacja, świadoma reakcja) można stosować w każdej trudnej sytuacji.

4. Wsparcie pamięci i organizacji – zewnętrzne przypomnienia pomagają

Nie musisz pamiętać wszystkiego. Zapisuj ważne terminy, notuj pomysły, korzystaj z kolorów i kodów w kalendarzu. Powtarzalne rytuały i rutyny pozwalają zmniejszyć chaos i ułatwiają codzienne funkcjonowanie.

Przykład z życia: Michał zapisuje wszystkie spotkania i terminy w jednym kalendarzu online. Każde zadanie ma przypomnienie na 30 minut przed. Dzięki temu nie zdarza mu się zapomnieć o ważnym spotkaniu z klientem.

5. Ruch i odpoczynek – ciało wspiera umysł

Krótki spacer, kilka minut rozciągania czy **trening fizyczny** potrafią działać więcej niż długa lista porad. **Regularny sen** i **chwile odpoczynku** pomagają zachować spokój i koncentrację.

Przykład z życia: Kasia codziennie robi 10-minutową przerwę na rozciąganie między spotkaniami online. Twierdzi, że dzięki temu czuje się mniej spięta i łatwiej skupia na kolejnym zadaniu.

6. Świadomość swoich zasobów – skup się na tym, co działa

Zauważ, w jakich sytuacjach **funkcjonujesz najlepiej** i **jakie są Twoje mocne strony**. Wypisz swoje sukcesy – nawet te małe – i przypominaj sobie o nich, gdy pojawiają się trudności. To prosty sposób, żeby wzmacniać poczucie sprawczości.

Przykład z życia: Paweł zauważył, że najlepiej pracuje wczesnym rankiem. Planowanie najważniejszych zadań na ten czas pozwala mu osiągać lepsze wyniki i unika frustracji.

7. Nie wahać się sięgać po wsparcie

Czasem samodzielne strategie nie wystarczają. Jeśli czujesz, że ADHD utrudnia życie codzienne, **warto spotkać się z psychoterapeutą** lub **psychologiem**. Profesjonalne wsparcie pomaga znaleźć indywidualne strategie i narzędzia dopasowane do Twojego życia.

Przykład z życia: Monika od lat zmagала się z trudnościami w organizacji życia codziennego. Spotkania z psychoterapeutą pozwoliły jej wypracować własny system przypomnień, rytuałów i strategii regulacji emocji, dzięki czemu codzienne funkcjonowanie stało się łatwiejsze.



Pamiętaj:

ADHD nie jest Twoją wadą – to po prostu **inny sposób funkcjonowania mózgu**. Ma swoje wyzwania, ale też swoje mocne strony. Regularna praca nad uwagą, emocjami i organizacją, nawet w małych krokach, może znacząco poprawić codzienne funkcjonowanie.

Na naszym blogu możesz dowiedzieć się więcej!

Kliknij [tutaj](#) i sprawdź jak rozpoznać i zrozumieć ADHD.





Poradnik

Praktyczne strategie dla osób z ADHD. 7 sprawdzonych porad od psychoterapeuty.

Autorstwo, redakcja i korekta tekstu:
zespół Centrum Terapii Psyche

Projekt graficzny, layout i skład ebooka:
Anna Kowalczyk
BLONDES DO IT BETTER ✦ Design Studio

Wydanie I, 2025
Copyright © Centrum Terapii Psyche

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Zabrania się kopiowania całości i fragmentów bez zezwolenia.

Informacje zawarte w tym poradniku są aktualne na dzień 1.12.2025 r.

Skontaktuj się z nami:

☎ +48 510 060 870 | +48 790 289 352

✉ kontakt@centrum-psyche.com.pl

🌐 www.centrum-psyche.com.pl

📍 **Gabinet Wola**, ul. Tyszkiewicza 11/8
Gabinet Śródmieście, ul. Żurawia 47 lok. 205B

