

# adhd-profil

## Min egen adhd-profil:

- Det är svårt för mig att ge uttryck för de problem jag har
- Jag har svårt att styra mitt temperament
- Jag är mycket impulsiv
- Jag är stresskänslig
- Jag har svårt att koncentrera mig en längre tid åt gången
- Jag har svårt för förändringar
- Jag är självdestruktiv

## Problem med tidsuppfattningen till vardags:

- Jag har svårt att passa tider
- Jag har svårt att komma upp på morgonen
- Jag har svårt att komma i säng på kvällen
- Jag har svårt att följa eller få in en dygnsrytm
- Jag har svårt att planera och uppskatta hur mycket tid en uppgift tar

## Organisera och planera:

- Jag har svårt att motivera mig själv
- Jag har svårt att överblicka situationen
- Förändringar är svårt för mig
- Att betala räkningar är svårt samt att ha koll på min ekonomi

- Att planera inköp är svårt för mig
- Att planera och ha överblick över hushållssysslor är svårt
- Att städa är svårt
- Att byta aktivitet är svårt och ställer till problem för mig
- Att göra saker färdigt är svårt för mig

## Socialt samspel:

- Jag vill ha en information i taget och den bör riktas direkt till mig
- Att tolka andras reaktioner tycker jag är svårt
- Att andra skall få tala färdigt kan vara svårt och jag avbryter gärna
- Att få och behålla vänner är svårt
- Jag missförstår ofta i sociala sammanhang
- Att umgås med många samtidigt är väldigt svårt
- Att vänta är svårt
- I okända situationer känner jag mig otrygg

## Annat:

- Att åka kollektivt kan vara svårt
- Är överkänslig för ljud och ljus
- Att skriva är svårt och arbetsamt
- Att läsa är jobbigt
- Att räkna är svårt

