

Dictter

Mae dictter yn emosiwn dynol arferol, ond gydag ADHD, gall ymddangos yn gyflymach, yn uwch, ac yn fwy dwys nag yr ydym yn ei ddisgwyl. Nid yw hynny'n eich gwneud chi'n "ormod." Mae'n golygu bod eich ymennydd yn ymateb yn gyflym, a chyda'r adnoddau cywir, gallwch chi adennill rheolaeth yr un mor gyflym.

Rheoli Emosiynau Cryf

Rhwystredigaeth

Rhwystredigaeth yw un o'r emosiynau mwyaf cyffredin o ran ADHD, yn arbennig os ydym yn mesur ein hunain yn ôl safonau niwronodweddiadol. Mae eich cyflwr yn golygu y gallwch deimlo yn aml fod rhai pethau o ddydd i ddydd yn fwy heriol i chi nag y maent i berson heb ADHD. Gall rhwystredigaethau bach gynyddu a gall arwain at ffrwydrad emosiynol fydd efallai yn cael ei gamddeall gan bobl eraill a gallwn gael ein labelu fel rhywun blin sy'n gwylltio'n hawdd. Mae'n bwysig cofio nad yw eich anhawster i reoleiddio eich emosiynau yn eich gwneud yn berson drwg, mae'n rhan o gael ADHD a gallwch ddatblygu strategaethau i helpu i reoli eich cyflwr.

Ceisiwch beidio â gadael i rwystredigaethau bach a straen i gynyddu nes eich bod methu cynnwys eich gwylltineb mwyach. Cymrwch egwylliau rheolaidd ar gyfer hunan reoli a siaradwch â chi eich hun yn garedig a thosturiol gymaint ag y gallwch.

Ceisiwch adnabod yr arwyddion rhybudd cynnar eich bod dechrau camreoleiddio'n emosiynol, fel

- Brest tynn neu gwasgu eich dannedd
- Siarad yn uwch
- Teimlo'n "sownd," wedi'ch gorlethu, neu'ch camddeall
- Meddwl mewn termau du a gwyn ("Mae hwn yn drychineb!")

Straen

Gall bywyd gydag ADHD heb ei reoli achosi straen. Mae'r straen dyddiol yn cronni; rydych wedi colli eich ffôn eto a nawr mae eich rheolwr yn cwyno am y terfyn amser rydych wedi ei fethu. Rydych yn hwyr ar gyfer eich bws ac wedi methu apwyntiad gyda'r meddyg. Gallwch ddarganfod eich hun yn aml yn teimlo fel pe baech wedi eich gorlethu, gall un peth arall eich gwrthod dros yr ymyl i ffrwydrad emosiynol.

Newidiadau mewn Hwyliau

Gall emosiynau newid yn gyflym pan fo gennych chi ADHD. Gallwch deimlo' bigog, yna'n hapus, yna'n drist, mewn cyfnod byr o amser. Efallai y bydd gennych chi hefyd Ddysfforia Sensitifrwydd i Wrthodiad sy'n golygu y gallwch ymateb yn gryf i sylwadau a sefyllfaoedd pan rydych yn ystyried fod rhywun yn eich barnu neu'n eich gwrthod. Gall gymeryd amser i ymdawelu eich hun wedyn.

Gall ddod yn ymwybodol o sut mae ADHD yn effeithio arnoch chi eich helpu i aros yn bositif i ddatblygu strategaethau i reoli bywyd a bod yn fwy caredig i chi'ch hun.

Byrbwylltra

Os ydych yn teimlo'n flin fe all ddod allan yn y foment a gall effeithio ar bobl eraill. Gall hyn gael canlyniadau nad ydych eu heisiau neu nad ydych yn eu bwriadu ac felly mae'n syniad da i ddysgu ffyrdd i'ch helpu chi i reoli eich emosiynau.

Efallai fod rhywun wedi gyrru yn union o'ch blaen neu fod rhywun wedi edrych arnoch chi yn y stryd mewn ffordd anghyfeillgar, ond a yw WIR werth bod yn flin tuag atynt? Gall yn aml wneud sefyllfaoedd yn llawer gwaeth ac fe allwn ddifaru hynny wedyn yn ogystal â chael canlyniadau annymunol o bosibl fel colli eich swydd, gwneud eich partner yn drist neu ddod i gysylltiad â'r heddlu. Amcangyfrifir fod gan tua 1 o bob 4 o bobl yn y carchar ADHD.

Trugaredd

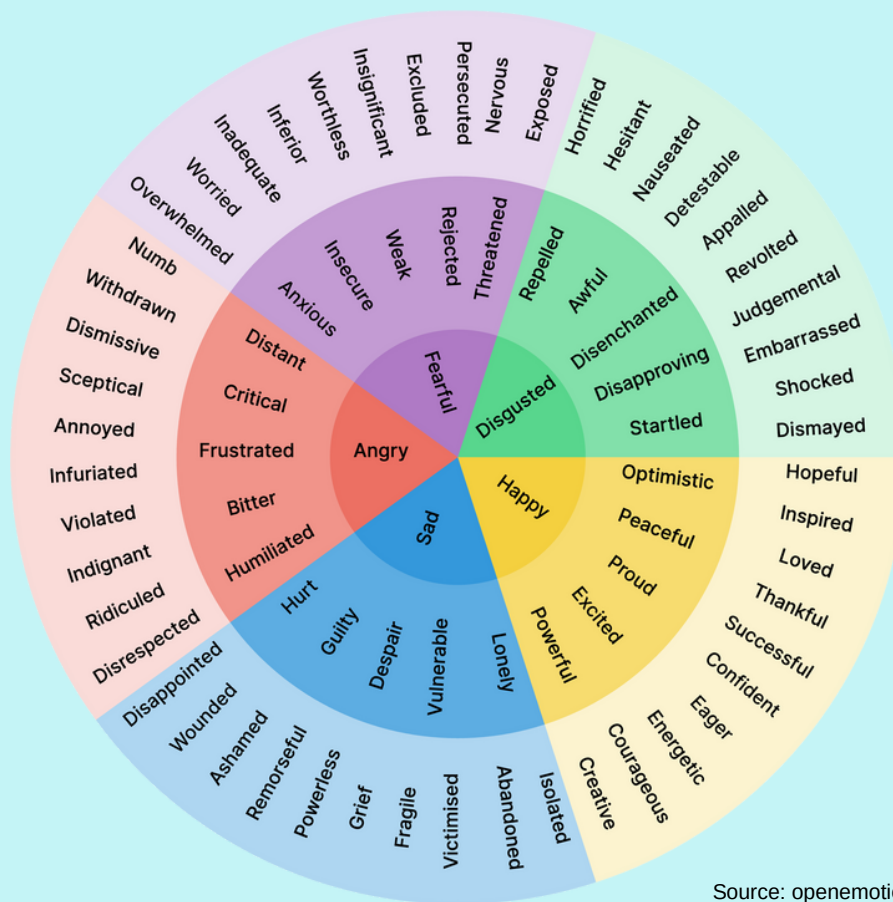
Nid yw teimlo'n flin neu hyd yn oed golli eich tymer yn eich gwneud yn berson ofnadwy. Er y gall wneud i chi deimlo cywilydd, ceisiwch beidio â hel meddyliau am y teimladau hyn. Ceisiwch gofio fod hyn yn rhan gyffredin o gael ADHD a bod yna adnoddau a thechnegau y gallwch eu dysgu i'ch helpu chi i reoli eich emosiynau mewn ffordd y gallwch fod yn falch ohono. Yn hytrach derbyniwch fod dicter yn normal. Weithiau gall dicter fod yn ddefnyddiol. Er enghraifft os yw'n eich cymell i gymryd camau cadarnhaol i newid sefyllfa er gwell.

Cysylltwch â ffrind dibynadwy, aelod o'ch teulu neu'ch meddyg teuluol i gael cefnogaeth os yw dicter yn dod yn broblem yn eich perthnasoedd ag eraill neu'n eich cael i mewn i drwbwl, mae yna lawer o bethau y gallwch eu gwneud i gymryd rheolaeth o'ch emosiynau.



Beth All Helpu?

Hunan-dosturi - Adnabod eich emosiynau a'u deall - Gall yr Olwyn Emosiwn eich helpu i ddysgu am emosiynau mwy cynnil fel eich bod yn gwybod pam y cawsant eu sbarduno ac i atal pethau rhag gynyddu mor gyflym.



Source: openemotionwheel.com

Ymlacio - Rhowch gynnig ar rai o'r syniadau cyflym hyn i dorri ar draws troellau emosiynol

- Gwnewch wriad corff, sylwch ble rydych chi'n teimlo'r emosiwn hwn yn eich corff.
- Gostyngwch eich ysgwyddau, llaciwch eich gê, hymiwch a rhwbiwch y tu ôl i'ch clustiau am 30 eiliad neu ysgwydwch eich corff i adael i'r teimlad symud drwyddoch chi.
- Cymerwch ddau anadliad byr i mewn trwy eich trwyn ac un anadliad hir allan trwy eich ceg.
- Sblasiwch ddŵr oer ar eich wyneb neu bwytwch melysion sur.
- Dywedwch yn uchel, "Saib." Mae eich ymennydd yn gwrando!
- Pwyswch eich traed yn gadarn i'r llawr ac anadlwch i mewn am 4 eiliad, anadlwch allan am 6 eiliad.

Gall yr holl bethau hyn helpu'r broses o reoli eich emosiynau pan rydych yn teimlo eu bod wedi eu sbarduno a'ch helpu i deimlo'n fwy sefydlog.

Ymarfer Corff - Gall cerdded yn gyflym, ymestyn ychydig neu wneud sawl naid seren neu ychydig o ymwithiadau yn erbyn wal eich helpu chi i deimlo'n fwy esmwyth yn gyflym iawn. Mae ymarfer corff rheolaidd yn adnodd gwych i helpu rheolaeth emosiynol gynaliadwy yn yr hirdymor. Gall ioga a hyfforddiant gwrthiant fod yn ddefnyddiol iawn i bobl gydag ADHD.

Ffordd o Fyw Cytbwys - Ceisiwch fwyta prydau iach yn rheolaidd a chadw lefel y siwgr yn eich gwaed yn sefydlog. Mae'n hawdd anghofio bwyta ac yfed yn rheolaidd ac felly mae cludo byrbryd iach a diod gyda chi yn arfer da i'w fabwysiadu. Ceisiwch beidio ag yfed gormod o alcohol neu fwyta gormod o fwydydd llawn siwgr gan ei fod yn effeithio ar hwyliau a rheoleiddio.



Cadw dyddiadur hwyliau - Fe all fod yn ddefnyddiol iawn i gadw dyddiadur hwyliau i'ch helpu chi i ddeall yr hyn sy'n eich sbarduno ac unrhyw batrymau a all ailadrodd o ran eich hwyliau. Mae yna lawer o apiau olrhain hwyliau ar gael neu gallwch chi ysgrifennu eich hwyliau i lawr yn eich dyddiadur.

Siarad â Chi eich Hun - Edrychwch ar sut rydych yn siarad â chi eich hun, ydych chi'n garedig neu'n feirniadol? Byddwch yn ffrind gorau i chi'ch hun. Ydych chi'n poeni gormod beth mae pobl eraill yn ei feddwl ohonoch chi neu ydych chi'n ddigynnwrf a hyderus? Ydych chi'n clywed lleisiau pobl o'ch gorffennol yn dweud wrthyhych eich bod yn anghywir, yn berson drwg neu nad ydych yn ddigon da? Ceisiwch ddisodli hunan siarad negyddol gyda datganiadau mwy cadarnhaol fel:

- 'Rwy'n esblygu ac yn dysgu bob dydd'
- 'Mae pawb yn gwneud camgymeriadau, fe fyddaf yn dysgu o fy rhai i'
- 'Dwi'n dysgu sgiliau newydd er mwyn bod y fersiwn gorau ohonof i y gallaf fod'
- 'Mae fy heddwch yn bwysig i mi, rwy'n ei werthfawrogi ac yn ei amddiffyn'

Gweithgareddau Ymlaciol - Sefydlwch ystod o weithgareddau yr ydych yn hoffi eu gwneud i ymlacio, fel gwrando ar gerddoriaeth braf, chwarae gêm, gwneud pos, mynd am dro gyda ffrind, nofio neuddiddordebau creadigol. Ysgrifennwch nhw i lawr ar eich ffôn fel eu bod nhw wrth law gennych chi pryd bynnag yr ydych angen cael eich atgoffa.

Gadael y Sefyllfa - Byddwch yn bendant wrth adael sefyllfaoedd sy'n eich sbarduno. Os ydych yn y gwaith neu mewn lleoliad addysgol, siaradwch â rheolwr neu athro cyn gadael. Cerddwch i ffwrdd oddi wrth bobl sy'n gwneud i chi deimlo'n flin a defnyddiwch ychydig o'ch adnoddau rheoli emosiynol.

- Dywedwch "Dwi angen munud - byddaf yn ôl yn fuan."
- Cerddwch i ystafell arall
- Gosodwch amserydd 5 munud i anadlu neu ymestyn

Help Proffesiynol - Siaradwch â'ch meddyg teuluol am gael cymorth gyda rheoli dicter. Mae'n iawn i sylweddoli na allwch chi wneud hyn i gyd ar eich pen eich hun ac fe all fod yn ddefnyddiol i gyfarfod pobl eraill sydd ag anawsterau tebyg i chi, fel nad ydych yn teimlo eich bod ar eich pen eich hun.

Myfyrio Ar ôl y Sefyllfa - Treuliwch ychydig o amser ar ôl sefyllfa anodd yn myfyrio ar beth ddigwyddodd a sut wnaethoch chi ymateb ac ysgrifennwch eich meddyliau yn eich dyddiadur hwyliau. Ceisiwch feddwl beth wnaeth eich sbarduno a pham ac ystyriwch gamau eraill y byddwch yn eu cymryd y tro nesaf y bydd rhywbeth tebyg yn digwydd.

Creu sylfaen dawel

Ceisiwch gadw eich lefel gefndirol o straen yn isel. Os ydych eisoes dan straen ac yn bigog pan rydych yn mynd i sefyllfa anodd rydych yn fwy debygol o gymryd pethau'n ddrwg a cholli eich tymer.

Dysgwch ymlacio drwy'r dydd ac ymarferwch technegau ymlacio cyn sefyllfaoedd anodd. Mae ymarfer corff hefyd yn helpu i ryddhau egni mewn ffordd ddiogel a rheoledig. Ceisiwch wneud hyn yn rhan o'ch rwtinddyddiol. Mae ioga a'r gampfa yn ymarfer corff hynod o dda sy'n gallu eich helpu i ddysgu i reoli a sianelu eich hemosiynau wrth gryfhau'r cysylltiad rhwng eich meddwl a'ch corff.

Nid yw dicter sy'n gysylltiedig ag ADHD yn nam cymeriad - mae'n rhan o gyflwr niwroddatblygiadol . Rydych chi'n dysgu sgiliau newydd, ac mae hynny angen ei ' ymarfer. Ceisiwch beidio â digalonni.

Dathlwch bob buddugoliaeth fach, hyd yn oed pan mai dim ond sylwi ar eich sbardunau neu gerdded i ffwrdd am 30 eiliad ydyw. Mae cymryd camau cadarnhaol tuag at reoleiddio emosiynol yn cymryd amser ond mae'n gyraeddadwy.