

Cynnal Sylw

Gall ceisio canolbwyntio gydag ADHD deimlo fel gwyllo'r teledu gyda'r teclyn rheoli o bell wedi torri, mae'r sianeli'n newid ar eu pen eu hunain yn barhaus! Weithiau fe ddaw'r teledu yn sownd a dyna pryd y mae'r oriau'n diflannu mewn trogyllch o ganolbwyntio dwys.

Nid yw hyn yn golygu fod diffyg sylw gan ymennydd ADHD, yn aml mae ganddynt ormod neu maent yn ei chael yn anodd i reoli lle maent yn rhoi eu sylw. Yr her yw cyfeirio'r sylw lle rydych ei eisiau. Dyma rai ffyrdd syml a realistig a all helpu.

1. Torrwch dasgau mawr i lawr yn gamau llai

Gall prosiectau mawr deimlo fel pe baent yn gorlethu ac arwain at drafferthion gyda chychwyn tasgau (gohirio).

Rhannwch dasgau yn gamau llai a chlir.

Gosodwch derfynau amser bach.

Blaenoriaethwch gan ddefnyddio system "goleuadau traffig" – coch ar gyfer brys, gwyrdd ar gyfer blaenoriaeth isel.

2. Cymrwch egwyl yn rheolaidd

Mae egwyliau byr yn eich helpu chi i ailosod a lleihau'r teimlad o orlethu. Rhowch gynnig ar y canlynol:

- Gwrando ar gerddoriaeth
- Ymestyn neu gerdded
- Ymarferion anadlu
- Mynd i nôl diod neu fyrbryd

Gosod amserydd fel nad yw'r egwyliau yn mynd ymlaen yn rhy hir.

3. Cadw lle i ollwng meddyliau

Pan fo eich meddwl yn crwydro, nodwch yr hyn sydd wedi tynnu eich sylw mewn llyfr nodiadau neu ap nodiadau. Gallwch ailymweld â'r rhain yn ddiweddarach, bydd hyn yn sicrhau eich bod yn parhau i ganolbwyntio ac yn eich helpu chi i gofio meddyliau pwysig.

4. Ceisiwch Ddyblu'r Corff

Gweithiwch ochr yn ochr â rhywun, wyneb yn wyneb neu ar-lein.

Bydd eu presenoldeb tawel yn eich helpu chi i aros ar y dasg ac yn hybu cymhelliant.

5. Defnyddiwch Adnoddau a Negeseuon Atgoffa

Mae cymorth allanol yn helpu i ryddhau gofod meddyliol. Mae rhai enghreifftiau yn cynnwys:

- Larymau ffôn a negeseuon atgoffa yn y calendr
- Nodiadau gludiog neu fwrdd gwyn
- Cadw rhestr fer yn ddyddiol o bethau i'w gwneud
- Apiau cynhyrchiant fel Tiimo, Forest neu Habitica

6. Symud neu Wingo

Mae symudiadau bach yn helpu ymenyddiau ADHD i gadw'n effro. Rhewch gynnig ar ddwdlo, gwm cnoi, gwau, defnyddio teganau gwingo neu wasgu pêl straen, beth bynnag sy'n eich helpu chi i ganolbwyntio heb i unrhyw beth dynnu eich sylw.

7. Gwnewch Hyn yn Hwyl

Trowch orchwylion neu dasgau yn gêm - rasiwch y cloc, enillwch bwyntiau neu gosodwch wobrwyon bach. Mae apiau fel Finch a Habitica yn gwneud tasgau dyddiol yn fwy cymhellol.

8. Crëwch Amgylchedd y Mae'n Hawdd Canolbwyntio Ynddo

Ni allwch chi reoli cemeg yr ymennydd, ond fe allwch yn bendant ddweud eich dweud o ran penderfynu ar eich amgylchedd gwaith. Fe all yr awgrymiadau canlynol eich helpu chi i wneud y mwyaf o'ch amgylchedd er mwyn canolbwyntio ar eich gwaith:

- Defnyddio clustffonau sy'n tawelu sŵn
- Tawelu hysbysiadau diangen
- Cadw eich man gwaith yn daclus
- Rhoi eich ffôn y tu hwnt i gyrraedd

Arbrofi hyd nes yr ydych wedi dod o hyd i'r hyn sy'n gweithio orau i chi.

9. Gofalwch Amdanoch eich Hun

Mae cwsg, bwyd, symudiad a gorffwys i gyd yn effeithio ar ganolbwyntio. Os ydych chi wastad yn flinedig, wedi eich gorlethu neu'n niwlog, mae hynny'n arwydd i arafu a gofalu am eich corff a'ch meddwl.

- Trefnwch eich bod yn ymarfer corff fel rhan o'ch trefn ddyddiol i gynyddu pa mor effro a chynhyrchiol ydych chi.
- Gosodwch larwm ar gyfer amser gwely i annog amser cynharach ar gyfer cwsg.
- Meddyliwch am ddeiet a bwyta, gosodwch larymau ar gyfer amseroedd bwyd rheolaidd, chwiliwch am ryseitiau hawdd gyda chynhwysion iach

Gall Cyfrifo Egni a Theori Llwy eich helpu i ddarganfod beth sy'n eich blino a beth sy'n eich adfywio.

Goresgyn pethau sy'n tynnu sylw

Mae pobl ag ADHD yn aml yn ei chael yn anodd i beidio â gwrando ar wybodaeth synhwyrdd, sy'n golygu y tynnir eu sylw yn hawdd gan wybodaeth synhwyrdd o'r tu allan neu hyd yn oed eu meddyliau eu hunain.

Sŵn yn tynnu sylw

- Gwrandewch ar gerddoriaeth (heb eiriau i guddio sŵn arall).
- Gwrandewch ar sŵn gwyn.
- Gofynnwch i bobl eraill fod yn dawel.
- Defnyddiwch glustffonau sy'n tawelu sŵn neu blygiau clust.
- Rhowch eich ffôn ar osodiad tawel.
- Dewiswch amgylcheddau tawel.

Tynnu sylw yn weledol

- Symudwch hysbysfyrdau a lluniau.
- Peidiwch â wynebu'r ffenestr.
- Gwnewch dasgau yn ddiddorol yn weledol gyda lliw a nodiadau gludiog.
- Defnyddiwch ddatganiadau i'ch helpu.
- Sicrhewch fod amgylcheddau yn ddigynnwrf (h.y. llai o oleuadau a phatrymau).
- Gofynnwch i bobl beidio â mynd heibio'r drysau ar amseroedd penodol.

Meddyliau yn tynnu sylw

- Sylwch ar eich meddyliau a gweld pryd mae eich meddwl yn crwydro.
- Gofalwch nad ydych yn symud ymlaen hyd nes eich bod yn canolbwyntio eto ar y dasg.
- Gwobrywch eich hun am osgoi pethau sy'n tynnu sylw.
- Wrth ddarllen arhoswch a chofio'r frawddeg olaf wnaethoch chi ei darllen.
- Dywedwch hwn yn uchel neu ysgrifennwch y frawddeg i lawr.
- Sicrhewch fod gennych chi ddarn o bapur wrth law i ysgrifennu meddyliau sy'n tynnu eich sylw fel na fyddwch yn eu hanghofio.

Pethau newydd

Un o'r theorïau ynglŷn ag ADHD yw ei fod yn syndrom diffyg gwobrau. Rydym yn gwybod ein bod yn gwneud yn well gyda thasgau newydd diddorol a'n bod angen mwy o wobrau na phobl eraill. Mae hwyl a mwynhad yn bwysig i ni a gall wneud gwahaniaeth mawr i'n cymhelliant a'n hegni.

Awgrymiadau Defnyddiol

- Creu pethau newydd a chreu diddordeb – newidiwch hen dasgau am rai newydd neu wneud pethau mewn ffordd wahanol neu mewn lle gwahanol
- Defnyddiwch gystadleuaeth – dywedwch “Fe wna i hyn mewn hanner awr”. Gall creu brys hyd yn oed brys artiffisial wir helpu i hybu cymhelliant
- Rhowch wobrau i chi eich hun – a chymryd egwylliau rheolaidd i'ch helpu chi i aros ar y trywydd iawn
- Peidiwch â bod yn angharedig gyda chi eich hun os ydych yn profi llithriadau, pur anaml y bydd yn bwrw pethau oddi ar y cledrau yn llwyr ac mae angen i ni dderbyn y byddwn yn cael llithriadau ac yn bwysicach fe fyddwn yn parhau i geisio symud ymlaen.