

Rheoli Amser

Pan mae gennych chi ADHD fe all amser deimlo yn llithrig - mae un ai yn rhy gyflym, yn rhy araf neu nid yw'n bodoli o gwbl, nes fod rhywbeth brys yn codi. Nid diogrwydd na diffyg grym ewyllys yw hyn. Mae ymenyddiau ADHD yn prosesu amser yn wahanol. Gyda'r adnoddau a'r drefn ddyddiol gywir fe allwch wneud amser yn fwy gweledol, yn haws ei drin ac yn fwy gweithredol. Mae nifer o unigolion sydd ag ADHD yn ei chael yn anodd i reoli eu hamser yn effeithiol. Fe all fod yn anodd i ymdopi â diflastod, ond hefyd tra rydych wedi ymgolli mewn gweithgaredd fe all amser fynd heibio yn rhy gyflym a chyn i chi sylwi mae'r dydd wedi troi yn nos.

Gall defnyddio adnoddau cynorthwyol fod o gymorth mawr i reoli eich amser - dyddiadur, siart wal a negeseuon atgoffa ar eich ffôn. Mae cynllunio ymlaen llaw yn awgrym da gan fod pobl ag ADHD yn aml yn ei chael yn anodd i gynllunio a chwblhau tasgau.

Bydd pethau yn aml yn cymryd mwy o amser nag yr oeddech wedi ei ragdybio felly ceisiwch osod cyfnodau o amser yn eich rwtin fel bod gennych chi amser ychwanegol i gwblhau tasgau ac i drawsnewid yn llyfn o dasg i dasg trwy gydol eich diwrnod.

Awgrymiadau ar gyfer rheoli amser yn well

Gosodwch nodau - beth ydych chi eisiau ei gyflawni erbyn diwedd y diwrnod/wythnos. Torrwch hyn yn nodau llai, byddwch yn benodol ac yn realistig am yr hyn y gallwch ei gyflawni. Efallai y teimlwch ei bod yn ddefnyddiol i dorri tasgau mwy yn dasgau llai fel nad ydynt yn eich gorlethu a'ch bod yn teimlo'n dda am gwblhau pob un.

Gall 'golchi llestri' deimlo'n llethol, ond gellir torri hyn yn dameidiau llai neu ei wneud mewn ffyrdd gwahanol.

- Gwagiwch y sinc
- Rhowch ddŵr yn y cwpanau a'r powlenni i socian am ychydig
- Golchwch yr holl wydrau a'r cwpanau
- Golchwch ddeg eitem
- Golchwch am hyd eich hoff gân

Mae tasgau bach y mae'n hawdd ymdrin â nhw yn lleihau gorlethu ac yn eich helpu chi i gynyddu momentwm a sicrhau'r lefelau uchaf posibl o dopamin.

Gwnewch restrau fel nad ydych yn anghofio pethau sydd angen eu gwneud a chadwch hwn yn rhywle gweledol a hygyrch fel ar binfwrdd ac ar eich ffôn fel bod hwn gyda chi. Efallai y byddai'n ddefnyddiol i feddwl yn nhermau:

- Pethau sydd angen eu gwneud heddiw
- Pethau yr hoffech chi eu gwneud heddiw
- Pethau all aros tan ddiwrnod arall

Fe allech ddewis lliw penodol i ddynodi tasgau yn ôl blaenoriaeth

Cychwyn Tasg

Cychwyn yn aml yw rhan anoddaf y dasg ar gyfer unigolion gydag ADHD. “Cam lansio” yw’r cam lleiaf sy’n eich symud chi o fod yn ddisymud i ddechrau. Enghreifftiau:

- Agor y ddogfen
- Gwisgo eich esgidiau
- Casglu deunyddiau
- Ysgrifennu un frawddeg
- Gosod amserydd am 5 munud

Mae camau lansio yn cael gwared o berffeithiaeth ac yn eich helpu i gychwyn symud. Unwaith rydych yn gallu cychwyn tasg yn aml fe fyddwch yn dod o hyd i’r momentwm i barhau gyda’r dasg honno.

Gwobrau ac Egwyl

- **Rhowch wobrau ac egwyliau yn yr amserlen** - gall defnyddio technegau fel techneg Pomodoro (cymryd egwyl o 5 munud ar ôl 25 munud ac yna egwyl hirach ar ôl 4x25 munud) fod yn hynod o ddefnyddiol ac mae’n eich helpu chi i barhau i fod yn llawn cymhelliant.
- **Gwobrwywch eich hun** gyda diod poeth neis, gêm am 5 munud neu lyfr yr ydych yn ei fwynhau neu fynd am dro
- **Myfyriwch** - Edrychwch yn ôl dros eich cynlluniau a byddwch yn falch o’r hyn rydych wedi’i gyflawni, meddyliwch am yr hyn sydd wedi gweithio’n dda a’r hyn y gallwch roi cynnig arnynty tro nesaf.

Creu Trefn Ddyddiol Weithredol

Nid yw trefn ddyddiol dda yn amserlen llym - mae'n rhywbeth i'ch helpu. Ceisiwch greu patrymau syml y gallir eu hailadrodd fel:

- Rhestr wirio ar gyfer y bore
- Trefn nosweithiol i "ailosod yr ystafelloedd"
- Defod gynllunio ar ddydd Sul
- Man penodol ar gyfer allwedd, waled neu geblau gwefru

Y nod yw i wneud bywyd bob dydd yn fwy llyfn, nid yn berffaith.

Technegau ar gyfer y Cof

Mae'r cof gweithredol yn anodd gydag ADHD, felly fe ddylech drin eich ymennydd fel lle ar gyfer syniadau, nid storfa.

Gwnewch bopeth yn allanol!

Defnyddiwch:

- Nodiadau gludiog
- Byrddau gwyn
- Negeseuon i'ch atgoffa ar eich ffôn
- "Rhestr syniadau" ar gyfer yr holl dasgau
- Ailosod yn wythnosol i sortio drwy eich rhestrau

Nid yw hyn yn wendid - mae'n ddyluniad doeth sy'n gweithio i chi!



Newid rhwng tasgau

Mae ymenyddiau ADHD yn ei chael yn anodd i newid gêr, mae'n syniad da i greu "cyfnodau clustogi" rhwng tasgau.

Rhowch gynnig ar yr isod:

- Ymestyn am funud
- Diod cyflym o ddŵr
- Cerdded am ychydig rhwng ystafelloedd
- Amserydd sy'n canu cyn bod angen i chi symud ymlaen i'r dasg nesaf

Nid yw trawsnewidiadau yn wastraff amser - rhain yw'r bont y mae eich ymennydd ei angen.

Mae rheoli amser gydag ADHD yn sgil, nid yn fater moesol. Rydych chi'n arbrofi, yn dysgu ac yn gwneud y gorau y gallwch gydag ymennydd sydd wedi ei weirio yn unigryw. Bydd pob buddugoliaeth fach - gosod amserydd, cwblhau micro-gam neu hyd yn oed sylwi eich bod oddi ar y trywydd iawn yn gynnydd. Gallwch ddarganfod beth sy'n gweithio i chi a chreu trefn ddefnyddiol, ond mae'n cymryd amser, felly byddwch yn garedig gyda chi eich hun.