



ADHDtilvit
AWARENESS MONTH → OKTOBER 2020



UPPGÁVAN HJÁ ARBEIDSPLÁSSINUM

– Arbeidsplássið kann hjálpa einum starvsfólki við at skapa forútsigligheit, karmar og ráðlegging. Eisini kann arbeidsplássið skapa eitt ADHD vinarligt arbeidsumhvørvi við góðum ljóðviðurskiftum og greiðum reglum, har tað ber til at sita í egnari skrivstovu ella avbyrgdur í einum horni, sigur forkvinnan í ADHD felagnum, Björg Dam.

– Eisini er gott hjá arbeidsgevara og arbeidsplássi at hava í huga, at tað hjálpir fólki við ADHD við greiðum arbeidslistum, har størri uppgávur eru brotnar niður í smærri. Um arbeidsplássið ognar sær vitan og visur opinleika um ADHD, og at starvsfólk við ADHD hava ein fastan mentor/kontaktpersón, sum kennir til ADHD, og at arbeidstíðin er styttri ella fleksibul arbeidstíð ella starvsfólkið við ADHD fær bjóðað at arbeiða heimanífrá, sigur hon eisini.

SYMPTOMIR

Fólk við ADHD brúka ofta meira orku til somu ting samanborðið við onnur, og tey trøytast skjótari.

Hugsu um, at tú starvast við einum menniskja, ið hevur avbjóðingar við at:

Skapa yvirlit

Hugsavna seg

Leggja arbeiðið til rættis

Tíðarstýring, tí viðkomandi er tíðaroptimist.

Minnast, tí viðkomandi gloymir, hvat hann er í gongd við.

Samskipti. Hava lætt at misskilja, duga verri at avlesa óbeinleidis talu og sosialar reglur.

Fólk við ADHD eri ofta slóðarar og íverksetarar. Tað sigst, at ein triðingur av íverksetunum í Silicon Vally hava ADHD. Tí er ADHD als ikki nøkur forðan fyri einum góðum og langum arbeidslívi.

STYRKIR OG VANSAR VIÐ ADHD

Vanliga tosa vit um, at fólk við ADHD hava nógvar fyrimunir og styrkir

Styrkir

Stóra orku

Skjótt hugsandi

Kreativ

Skapandi

Væl talandi

Nýhugsandi

Rættvís

Moralsk

Trúfest

Sera arbeidssom um áhugi er fyri uppgávuni.

AVLEIÐINGAR AV ÓVIÐGJØRDUM ADHD:

Danski Rockwall fondurin hevur gjørt upp, at óviðgjørt ADHD kostar danska samfelagnum fimm milliardir um árið. Tí uttan hjálp og viðgerð minskar livsgóðskan sera nógv, og persónsavleiðingarnar eru stórar. Man sær at fólk við óviðgjørdum ADHD oftari enn onnur:

Verða fyrr foreldur

Eru verri útbúgvín

Eru lægri lønt

Skifta ofta arbeiði

Fáa psykiskar hjásjúkur so sum angist og tunglyndi

Eru oftari misnýtarar

Eru oftari í kriminaliteti

Gera oftari sjálvmorð