

## Vivir con TDAH adulto

**Descripción general**

Si es un adulto con TDAH (trastorno de déficit de atención e hiperactividad), usted sabe lo disruptivo que esto puede ser. Usted puede tomar decisiones que lastiman a sus seres queridos y dañan sus relaciones. Su carrera puede verse afectada. Pero hay esperanza. Usted puede aprender a manejar su TDAH. Estos consejos le ayudarán.

**Siga su plan de cuidado**

En primer lugar, acuda a las citas con su médico y escuche los consejos que éste le da. Los medicamentos ayudan a muchas personas con TDAH, pero lleva tiempo encontrar la medicina y las dosis adecuadas para usted. Por lo tanto, tome su medicamento según como se le indica, y déjele saber a su médico cómo está funcionando.

**La terapia puede ayudar**

La psicoterapia también es excelente para el TDAH. Hay algunos métodos que usted puede probar. Puede ir a terapia solo. O puede ir con su cónyuge u otros miembros de su familia. Un grupo de apoyo también puede resultar de ayuda. Allí, usted podrá compartir con, y aprender de, otras personas que saben exactamente por lo que está pasando.

**Organícese**

Y finalmente, esfuércese en hacer algunos cambios positivos en su vida diaria. Si siente que las tareas son abrumadoras, tome algunas medidas para organizarse. Desarrolle una rutina diaria que le ayude a tener éxito. Por ejemplo, si usted pierde constantemente sus llaves o su billetera, elija un lugar dónde ponerlas siempre. Utilice una agenda diaria, de modo de que no se le pasen por alto fechas importantes o citas. Si se olvida de las cosas, deje notas con recordatorios en lugares dónde no pueda dejar de verlas. Y hágase tiempo en forma regular para organizar su correo y documentos. Con un poco de esfuerzo, usted puede simplificar su vida y deshacerse de mucha frustración.

**Conclusión**

Si trabaja con su médico y sigue su plan de cuidados, usted podrá manejar su TDAH en forma exitosa.