

# JESIENNE WYZWANIA ADHD

JAK PRZETRWAĆ SEZON ZMIAN?



NAJPIERW STATYSTYKI:

**Około 70%**  
**osób**  
**z ADHD zauważa**  
**zmiany w nastroju**  
**podczas jesieni.**








## ROZPROSZENIE UWAGI PRZEZ BODŹCE



**Kolorowe liście i jesienne dekoracje mogą być zbyt stymulujące.**



Praktykowanie technik uważności, takich jak głębokie oddychanie, może pomóc w radzeniu sobie z nadmiarem bodźców.









## OBNIŻONY NASTRÓJ

**Spadek naturalnego światła  
może prowadzić do  
gorszego samopoczucia.**



Warto wypróbować żarówki zmieniające kolor i odcienie kolorów. W ciągu dnia używaj białego światła, a wieczorem żółtego. Pomoże to twojemu mózgowi rozpoznać czy jest dzień czy noc.








BLACK FRIDAY




**BLACK  
FRIDAY**

**Jesień pełna promocji (jak Black Friday) może nasilać impulsywne zakupy.**



Wprowadź zasadę „prześpi się z decyzją zakupu”, aby uniknąć niepotrzebnych wydatków.









## KOMPENSOWANIE KRÓTKIEGO DNIA

**Szybko zapadający zmrok  
może być dezorientujący.**



Ustal sobie „początek” wieczoru, na przykład zapalając konkretne lampki czy słuchając ulubionej muzyki, by dostosować się do nowego rytmu.









## WITAMINA D



**Jesień to czas, kiedy dni stają się krótsze, a dostęp do naturalnego światła słonecznego jest ograniczony.**



Niedobór witaminy D może powodować objawy depresji, co z kolei może nasilać objawy ADHD, takie jak trudności z koncentracją, drażliwość oraz obniżony nastrój.







## WPROWADZENIE AROMATERAPII

**Jesienne zapachy, takie jak  
cynamon czy imbir, mogą pomóc  
w relaksacji.**



Wypróbuj olejki eteryczne lub świece  
zapachowe, aby stworzyć spokojną, przytulną  
atmosferę.



ŚWIĘTA JUŻ BLISKO

**Jesień to sezon na  
święteczne dekoracje  
w sklepach.**



Już teraz zrób listę dekoracji które chcesz kupić,  
aby nie narażać się na zakup zbyt dużej ilości  
ładnych dekoracji.





## ZMIANA POGODY

**Robi się zimno, a ilość ubrań potrzebnych do utrzymania ciepła może powodować przeciążenie sensoryczne.**

Zanim kupisz coś nowego, dotknij to i zauważ czy jest to przyjemny dotyk czy nie. Jeśli nie, to duża ilość takiego materiału może cię fizycznie przytłaczać i powodować zły humor. Chyba nie chcesz całą jesień być zła/y/\*?