



Kartläggning: Mina koncentrationssvårigheter

Mål

Du identifierar dina egna koncentrationsutmaningar och kartlägger din önskan om förändring.

Anvisning

Markera de punkter på listan som gäller för dig just nu. För dessa saker, tänk på om du behöver ändra situationen just nu.

Just nu är det svårt för mig att...

- fokusera på något i mer än en stund
- arbeta noggrant och punktligt
- koncentrera mig på en plats med distraktioner
- kontrollera tankarna som går genom mitt huvud
- motiveras av tråkiga, men viktiga uppgifter
- komma igång
- få saker gjorda
- planera min tidsanvändning
- arbeta i lämpliga perioder
- delta i diskussioner eller andra sociala situationer
- ta hand om min ekonomi
- komma över starka känsloupplevelser, vilket gör att till exempel att bli arg orsakar problem
- ta hand om ordningen och renheten i hemmet
- ha hand om mina tillhörigheter
- varva ner och slappna av
- begrunda och begränsa mig själv, vilket till exempel yttrar sig i att säga olämpliga saker eller slösa bort pengar
- lära mig nya saker eller komma ihåg saker
- vara i tid, till exempel till möten, bussen eller flygplatsen
- lyssna eftertänksamt, till exempel på en diskussion, en föreläsning eller ett möte
- upprätthålla viktiga relationer, vilket yttrar sig som benägenhet att råka i gräl eller att såra andra
- sköta mina ansvar på jobbet eller i studierna
- ta hand om mig själv, vilket gör att min hälsa lider

Något annat, vad?