

# 認識注意力不足過動症(ADHD) 懶人包-自我照顧篇



🏃 在照顧 ADHD 的馬拉松路途中 🏃  
身上背負著很多的壓力與疲憊：

- ☁️ 照顧 ADHD 孩子的壓力
- ☁️ 面對孩子是 ADHD 的壓力
- ☁️ 家庭成員磨合的壓力
- ☁️ 外出社交與社會眼光的壓力

# ADHD照顧者的高壓馬拉松 我們幫你放鬆！





## 尋求外在 資源協助

### 心理諮商



### 學習與交流



## ✧ 尋求外在資源 ✧

- 🏠 心理諮商：與醫療、社區心理衛生中心等單位密切合作
- 🏠 學習與交流：多參加支持性團體及親職課程講座



## 運用內在資源 與自我調適

### 接納自己

我是足夠好的照顧者，  
別再苛責自己了。



### 合理期待

每次的練習都是進步，  
我們一起慢慢來。



### 放鬆覺察



## ✧ 運用內在資源 ✧

👉 接納自己：有情緒是正常的，不需要抗拒或過度自責

👉 合理期待：設定合理的目標、了解他的極限。

~不是跑第一也沒關係，我們都已經很棒了~

👉 放鬆覺察：覺察自己的心情壓力、尋找適合自己的放鬆方式

可以運用「心情檢測站」來檢視目前的身心狀態 🌻

然後挑選適合自己的方法來調適 🌻



新北市衛生局 心情檢測站

<https://www.health.ntpc.gov.tw/basic/?node=10785>

- 💕 辛苦了，你的努力我們看見了！
- 💕 也請記得，好好照顧自己的身心！



