

COMMENT LES SYMPTÔMES LIÉS AU TDA/H IMPACTENT MON QUOTIDIEN

Le TDA/H impacte fréquemment la gestion des activités quotidiennes et la vie professionnelles des étudiant-e-s

Exemples

<input type="checkbox"/>	Sensorialité exacerbée	Fatigue importante en lien avec une hypersensibilité sensorielle , besoin d'être dans un espace avec peu de stimulation sensorielle
<input type="checkbox"/>	Organisation du logement	Rangement au fur à mesure, tâches ménagères
<input type="checkbox"/>	Alimentation	Faire des courses régulièrement, planifier des repas
<input type="checkbox"/>	Gestion du sommeil	Se coucher à des horaires réguliers , éviter les écrans avant de dormir
<input type="checkbox"/>	Gestion des tâches administratives	Oublier une partie des documents, perdre des papiers importants
<input type="checkbox"/>	Gestion financière	Établir un budget , achats compulsifs
<input type="checkbox"/>	Accès aux soins de santé	Réaliser les démarches administratives associées, gestion des rendez-vous
<input type="checkbox"/>	Gestion des déplacements	Arriver en retard , arriver au dernier moment et ne pas avoir le temps d'acheter un billet valable, avoir des amendes
<input type="checkbox"/>	Gestion d'un travail en plus de l'université	Prévoir plusieurs tâches en même temps, gestion des priorités entre ce travail et l'université
<input type="checkbox"/>	Gestion des interactions sociales	Intérêt différent des pairs, oublis des anniversaires des ami-e-s
<input type="checkbox"/>	Gestion des imprévus au quotidien	Stress important au quotidien, plus d'oublis lorsqu'un imprévu survient
<input type="checkbox"/>	Gestion des temps de loisir	Planifier des temps de loisir régulièrement, prioriser les tâches
<input type="checkbox"/>	Gestion des réseaux sociaux	Distraction durant les cours ou les révisions, écrire des messages sans prendre le temps d'y réfléchir avant et le regretter par la suite
<input type="checkbox"/>	Gestion du sport	Faire du sport au fur et à mesure, avoir l'équipement nécessaire

