

Felsökning – vilken färdighet ska jag använda?

Symptom	Färdighet att träna
<i>Misslyckas uppmärksamma viktiga detaljer/gör slarviga misstag i arbete eller undviker andra aktiviteter</i>	Mät på nytt längden på ditt uppmärksamhetsspann samt utvärdera sina färdigheter i att dela upp uppgifter i mindre steg. Använd fokuspåminnelser (alarm, prickar) för att komma ihåg att hålla fokus på viktiga uppgifter.
<i>Svårigheter med att bibehålla uppmärksamhet vid uppgifter.</i>	Utvärdera miljön (är den distraherande?).
<i>Lyssnar inte när jag blir tilltalad.</i>	Diskutera med andra om vad som kan vara lämpliga tidpunkter att konversera, eller försök samtala under kortare stunder.
<i>Svårigheter att organisera och prioritera bland uppgifter.</i>	Använd anteckningsbok och skatta uppgifter. Använd sorterings- och förvaringssystem.
<i>Uppskjutande</i>	Problemlösning och hjälpsamt tänkande.
<i>Tappar bort saker som är viktiga för aktiviteter och uppgifter.</i>	Använd endast ett och samma utrymme att arbeta på. Använd sorterings- och förvaringssystem. Samarbeta med andra i din omgivning för att minska oordningen.
<i>Blir lätt distraherad av yttre stimuli.</i>	Modifiera och anpassa omgivningen, använd tekniken "skriv ner störande tankar".
<i>Är glömsk vid dagliga aktiviteter.</i>	Använd påminnelsealarm och att-göra-lista samt kalender.
<i>Egna exempel:</i>	