

7. Onko sinulla ollut tai onko nyt hoitokontakteja tai tukitoimia (esim. psykiatrialla, psykologilla, kuraattorilla, erityisopettajalla)
8. Onko jollakin perheenjäsenelläsi todettu ADHD

Mieti ja pyri myös tarvittaessa korjaamaan keskittymiseen vaikuttavia elintapoja:

- Riittävä unen määrä, vuorokausirytmii
 - Iän mukainen yöunisuositus
 - 14-17-vuotiaat: 8 – 10 t
 - 18 vuotta täyttäneet: 7 – 9 t
- Ruokailun säännöllisyys ja monipuolisuus
- Ruudun edessä käytetty aika päivässä. Huomioi, että erityisesti ennen nukkumaan menoa ruudulla olemista kannattaa välttää.
- Ulkoilu/liikkuminen

Sivustoja, joihin voit tutustua:

mielenterveystalo.fi → Keskittymisvaikeuksien omahoito-ohjelma

adhd-liitto.fi

<https://erityisvoimia.fi>

mieli.fi → Vahvista mielenterveyttä