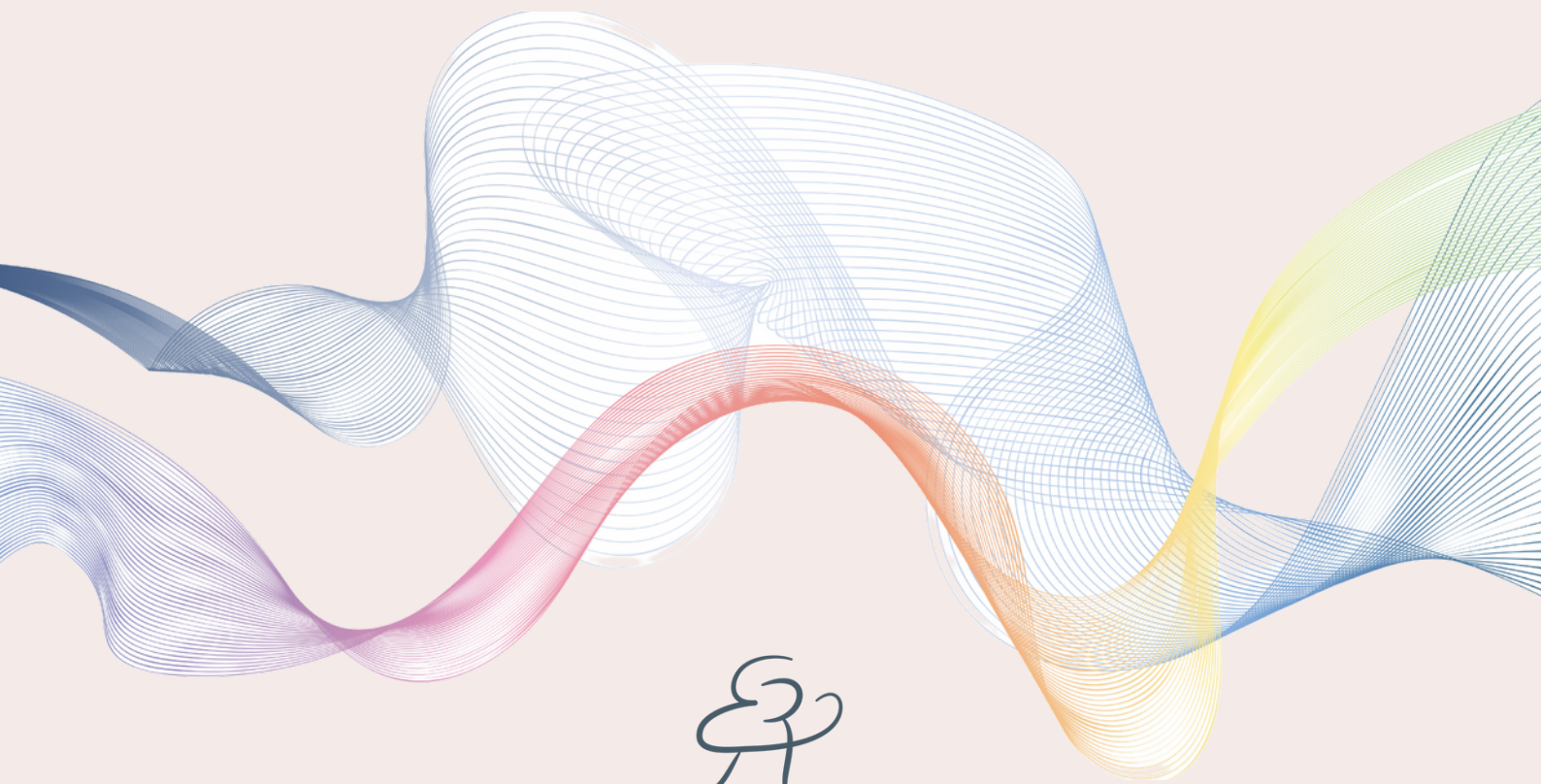


Όταν ο εγκέφαλός σου, απλώς, δουλεύει αλλιώς

5 ερωτήσεις που ίσως σε βοηθήσουν να
καταλάβεις τι λειτουργεί για σένα

Ένας μικρός πρακτικός οδηγός για εφήβους με ΔΕΠΥ
χωρίς πίεση, χωρίς φίλτρα



Eirini Rabaouni

Parent & ADHD coach

🧠 Μισό λεπτό – γιατί να κάνω αυτές τις ερωτήσεις;

Αν έχεις ΔΕΠΥ, μάλλον έχεις ακούσει πολλά για το τι πρέπει να κάνεις ή πώς δουλεύει ο εγκέφαλός σου.

Αυτό εδώ είναι κάτι διαφορετικό:

5 ερωτήσεις για να παρατηρήσεις πώς λειτουργείς στην πράξη **εσύ**.

Δεν είναι τεστ.

Δεν έχει σωστό ή λάθος.

Δεν σε κρίνει.

👉 Είναι για να σου δώσει χώρο να παρατηρήσεις χωρίς πίεση.

Αυτός ο μικρός οδηγός είναι για σένα, αν:

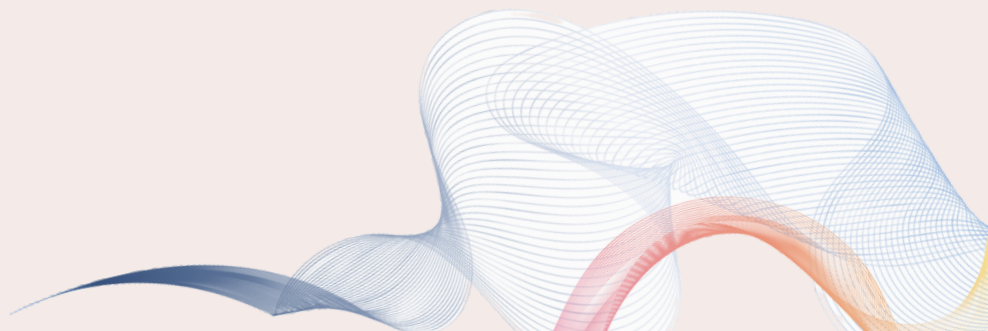
- έχεις κουραστεί να ακούς “συγκεντρώσου λίγο” 😓
- νιώθεις ότι το μυαλό σου κάνει άλλα από αυτά που του ζητάνε
- θέλεις να βρεις **δικούς σου τρόπους** να λειτουργείς καλύτερα

💬 Εδώ δεν υπάρχει σωστό ή λάθος. Υπάρχει μόνο:

“Αυτό με βοηθάει” – “Αυτό όχι”

🎧 Αν το γράψιμο δεν σου ταιριάζει, μπορείς να:

- 🎙 ηχογραφήσεις τη σκέψη σου στο κινητό
- 📹 τραβήξεις ένα σύντομο βίντεο τον εαυτό σου
- 📝 σημειώσεις 2-3 λέξεις, emojis ή εικόνες
- ή απλώς να το σκεφτείς και να το αφήσεις να “κάτσει”





1. Πότε είναι πιο εύκολο για μένα να συγκεντρωθώ;

Ο εγκέφαλος με ΔΕΠΥ δεν λειτουργεί πάντα “on demand”.
Μπορεί να συγκεντρώνεσαι καλύτερα σε συγκεκριμένες ώρες ή συνθήκες.
Το θέμα είναι να το παρατηρήσεις **χωρίς πίεση ή κριτική**.

✍ Σε ποιες στιγμές/συνθήκες συγκεντρώνομαι πιο εύκολα;

(π.χ. πρωί, με μουσική, σε ησυχία, με χρονικό όριο, μόνος/με παρέα)

Γράψε ό,τι σου έρχεται, χωρίς φίλτρα:

.....
.....
.....

💡 Τι κρατάω από αυτό;

.....
.....

2. Τι με κάνει να χάνω τη συγκέντρωσή μου πιο συχνά;

Δεν αποσπάται η προσοχή σου επειδή “δεν προσπαθείς αρκετά”.

Ο εγκέφαλος με ΔΕΠΥ βλέπει και ακούει τα πάντα και αυτό μπορεί να γίνει κουραστικό.

Αν ξέρεις τι σε πετάει εκτός, μπορείς να δοκιμάσεις να το “πιάσεις” νωρίτερα.

✍️ Ποια πράγματα με πετάνε πιο εύκολα εκτός συγκέντρωσης;

(π.χ. φασαρία, ειδοποιήσεις, πολλή ώρα στην ίδια δραστηριότητα, βαρεμάρα, αγωνία ότι δεν τα κάνω “αρκετά καλά”)

Γράψε ό,τι παρατηρείς, χωρίς πίεση:

.....

.....

.....

💡 Τι κρατάω από αυτό;

.....

.....

3. Ποια πράγματα με ενθουσιάζουν τόσο, που “ξεχνιέμαι”;

Ο εγκέφαλος με ΔΕΠΥ μπορεί να δυσκολεύεται να ξεκινήσει κάτι, αλλά όταν κάτι τον τραβάει πραγματικά, “πατάει γκάζι” χωρίς σταματημό. Αυτό λέγεται υπερσυγκέντρωση — και μπορεί να γίνει δώρο, αν το παρατηρήσεις.

👉 Τι με ενθουσιάζει τόσο, που χάνω την αίσθηση του χρόνου;

(π.χ. δημιουργία, κίνηση, παιχνίδι, κάτι που κάνω με τα χέρια, νέες ιδέες, κάτι που διαλέγω εγώ)

Γράψε ελεύθερα, χωρίς να κρίνεις τι “αξίζει” και τι όχι:

.....
.....
.....

💡 Τι κρατάω από αυτό;

.....
.....

4. Ποιες στρατηγικές με βοηθούν πραγματικά όταν δυσκολεύομαι;

Ξέρεις καλύτερα απ' τον καθένα τι σου έχει δουλέψει έστω και μία φορά.
Δεν χρειάζεται να είναι “σωστό” ή “τέλειο” — αρκεί να βοηθάει εσένα.
Ακόμα κι ένα μικρό tip, αν λειτουργεί, αξίζει.

👉 Τι με βοηθάει στην πράξη όταν ζορίζομαι;

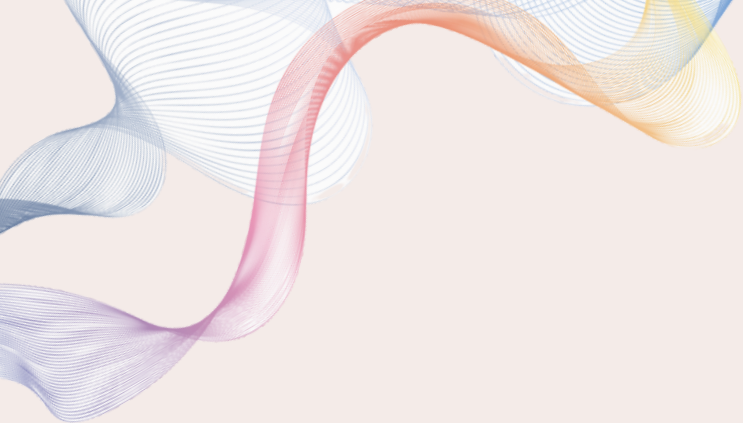
(π.χ. να κάνω μικρά βήματα, να βάζω χρονόμετρο, να αλλάζω περιβάλλον, να μιλήσω με κάποιον)

Γράψε πρακτικά, χωρίς να σε απασχολεί αν είναι “εντυπωσιακό” ή όχι:

.....
.....
.....

💡 Τι κρατάω από αυτό;

.....
.....



5. Τι κάνω καλά, ακόμα κι αν δεν το βλέπουν όλοι γύρω μου;

Υπάρχουν πράγματα που κάνεις πολύ καλά — και, ίσως, να μην τα βλέπουν όλοι.

Αυτό όμως δεν τα κάνει λιγότερο σημαντικά. Απεναντίας!

Μπορεί να είναι κάτι που σου φαίνεται “αυτονόητο”, αλλά είναι η δική σου δύναμη.

Αξίζει να την αναγνωρίσεις.

 Τι καταφέρνω; Τι κάνω καλά με τον δικό μου τρόπο;

(π.χ. φέρνω ιδέες, έχω χιούμορ, παρατηρώ λεπτομέρειες, βοηθάω χωρίς να μου το ζητήσουν, σκέφτομαι διαφορετικά)

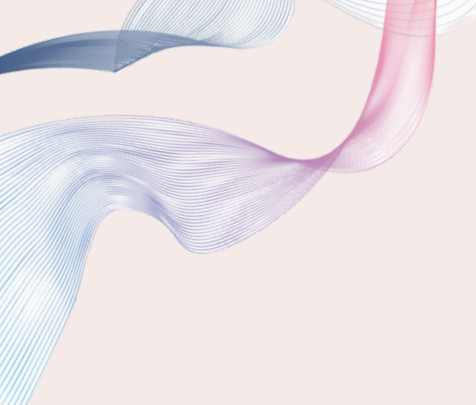
Γράψε ελεύθερα, χωρίς να ψάχνεις κάτι “μεγάλο” — αρκεί να είναι δικό σου:

.....
.....
.....

 Τι κρατάω από αυτό;

.....
.....





Από όλα αυτά... τι αξίζει να κρατήσω;

Μέσα από τις ερωτήσεις, μπορεί να ξεχώρισης κάτι που σου ταιριάζει.

Κάτι που ένιωσες ότι σε βοηθάει με τον δικό σου τρόπο.

Δεν χρειάζεται να το κάνεις τέλεια.

Απλώς μπορείς να το/ τα ξαναδοκιμάσεις — χωρίς πίεση.

✎ Διάλεξε μία ιδέα, σκέψη ή μικρή στρατηγική που θες να ξαναβάλεις στη μέρα σου:

Τι θα ήθελα να ξαναδοκιμάσω:

.....

Σε ποιες στιγμές μπορώ να το χρησιμοποιήσω:

.....

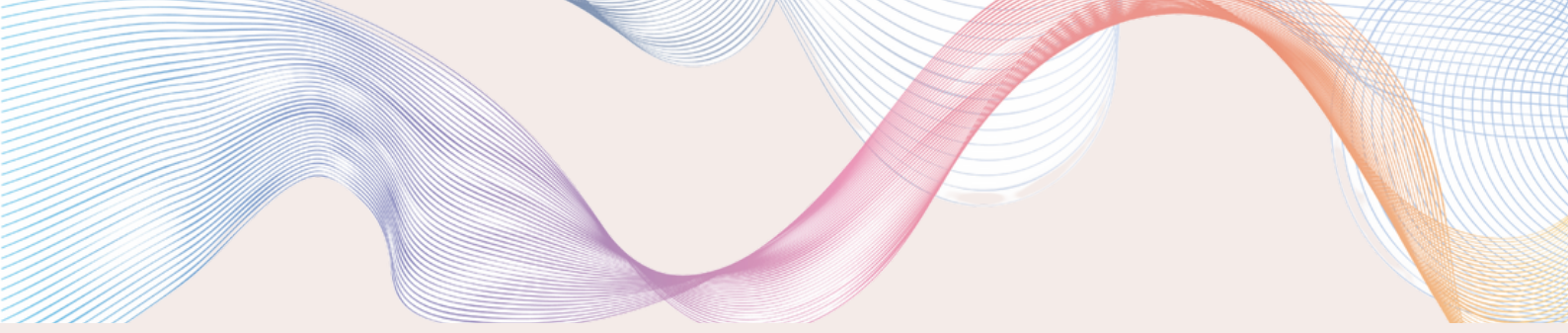
Πώς πήγε όταν το έκανα:

.....

.....

Δεν υπάρχει “πρέπει”. Υπάρχει μόνο αυτό που σε βοηθάει λίγο παραπάνω.





Αν έφτασες μέχρι εδώ, μπράβο σου!

Σοβαρά, το να σταματήσεις λίγο και να δεις πώς λειτουργείς — χωρίς να κρίνεις τον εαυτό σου — είναι κάτι που δεν κάνουν πολλοί.

Ό,τι σημείωσες, ό,τι σκέφτηκες, ό,τι σου έκανε “κλικ” είναι ήδη κάτι που αξίζει.

Δεν χρειάζεται να κάνεις κάτι με όλα αυτά.
Απλώς να τα έχεις κάπου, όταν (και αν) σου χρειαστούν.

👉 Αν σου άρεσε αυτή η διαδικασία και θες κάτι παραπάνω, μπορείς να ρίξεις μια ματιά εδώ:

 [@eirindirabaouni](https://www.instagram.com/eirindirabaouni)

 <https://www.eirindirabaouni.com/>