



La Falta de Atención (ADHD)

Hombres es tres veces más probable tiene la falta de atención que mujeres.

3x

La falta de atención es aspecto del bienestar mental. La falta de atención causas difícil a enfoca. La falta de atención es de la herida en cerebro o en familia. La falta de atención no se puede curar, pero siga estas recomendaciones para mantener su salud mental y la falta de atención.

Recomendaciones

Haga Ejercicio

El ejercicio diario puede ayudar la atención y también se mantiene emociones positivas.

Tome los medicamentos

Los medicamentos ayuda sentirse enfoca y ayuda la falta de atención mejorarse.

Vaya a la Terapia

La terapia ayuda manejar el tiempo y alivia el estrés mental.

Relájese

Se relaja porque ayuda aliviar el estrés mental y ayuda enfocar.

Coma Alimentos Saludables

Come alimentos saludables porque es bueno para el cerebro y ayuda enfocar y trabajar.

Centro de salud estudiantil o servicios de consejero de universidad es a bueno lugar para obtener ayuda para la falta de atención.

1526 Webb
University Center
Norfolk, VA 23529
757-683-4401
(office)

Síntomas

Hiperactividad



Falta de concentración



Preocuparse



Depresión



No bueno en escuela o trabajar

