

Что делать при нарушении памяти и концентрации



Не отвлекаться, создать спокойное окружение



Составить расписание



Определить фазы энергичности и использовать их



Ставить реалистичные цели, использовать вознаграждение в виде стимула



Избегать перегрузок, делать все шаг за шагом



Использовать записки для напоминания

