



## مجموعة دعم بالغي فرط الحركة وتشتت الانتباه

( البالغين الـ ADHD من عمر 20 سنة فما فوق )

مدة البرنامج: سنة

ستتدرب في هذه المجموعة على جلسات العلاج السلوكي المعرفي لإدارة اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في 6 فصول



### الفصل الأول

الحلقة

1 كيف يعمل العلاج السلوكي المعرفي ؟

1

2 خطة البرنامج

2

3 تعليمات هامة لتحقيق النجاح في برنامج العلاج السلوكي المعرفي

3

4 إعلام الشريك أو الزوج أو أحد أفراد الأسرة

4

5 وضع أهداف لبرنامج العلاج السلوكي المعرفي

5

6 مبادئ البرنامج عليك أن تضعها بعين الاعتبار

6

### الفصل الثاني

الحلقة

1 مهارة استخدام التقويم وقائمة المهام

1

2 إدارة المهام المتعددة

2

3 مهارات حل المشكلات

3

4 تنظيم الخزائن والمكتبات والمطابخ والأماكن

4

5 دفع الفواتير

5

6 تنظيم الأوراق والملفات

6

### الفصل الثالث

الحلقة

1 قياس مدى انتباهك

1

2 تأخير التشتت

2

3 تعديل بيئتك

3

### الفصل الرابع

الحلقة

1 نموذج التفكير التكيفي

1

2 سجل الأفكار

2

3 أخطاء التفكير الشائعة

3

4 تصنيف أخطاء التفكير الشائعة

4

5 الاستجابة العقلانية للأفكار التلقائية

5

### الفصل الخامس

الحلقة

1 علاج التسويف (الجزء الأول)

1

2 علاج التسويف (الجزء الثاني)

2

### الفصل السادس

التعامل مع النكسات



بإمكانك التواصل بشكل يومي مع أعضاء المجموعة بالصوت والصور والفيديو



www.morshdy.me