



برنامج إرادة

(من عمر 18 سنة فما فوق)

اشترك مدى الحياة

ستتعرف في هذا البرنامج عن كل أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عند البالغين وكيف يؤثر على كل مناحي الحياة وستكون لديك القدرة على تحديد تحدياتك وتعلم استراتيجيات لمواجهتها. كما ستتعرف على مكونات تشخيص الاضطراب وطرق علاجه وأهم الاضطرابات المصاحبة له.



الفصول

الفصل الأول

التشخيص

1. هل أنت بحاجة لتشخيص؟
2. كيف تؤثر هذه الأعراض على حياتك؟
3. أين تتجه للحصول على المساعدة؟

الفصل الثاني

مجالات الصعوبة الخمس في إدارة النشاطات اليومية

1. ضعف الإدارة الذاتية بالنسبة للوقت والتخطيط والأهداف
2. ضعف حل المشكلات والذاكرة العاملة
3. ضعف الانضباط الذاتي (ضعف التثبيط)
4. ضعف الدافعية الذاتية
5. ضعف النشاط الذاتي، التركيز والانتباه

الفصل الثالث

ضعف الوظائف التنفيذية

1. نمو الوظائف التنفيذية
2. التثبيط
3. ضبط النفس
4. الذاكرة العاملة غير اللفظية
5. الذاكرة العاملة اللفظية
6. التنظيم الذاتي للعاطفة
7. التخطيط وحل المشكلات

الفصل الرابع

العلاج الدوائي

1. قرار العلاج الدوائي
2. خرافات عن العلاج الدوائي
3. ثقافة الدواء الجزء الأول
4. ثقافة الدواء الجزء الثاني
5. أنواع الدواء

الفصل الخامس

الاضطرابات المصاحبة

1. اضطراب التحدي والعناد ال ODD
2. اضطراب السلوك CD والشخصية المعادية للجموع
3. القلق
4. الاكتئاب

الفصل السادس

قواعد النجاح

1. القاعدة الأولى - المفتاح
2. القاعدة الثانية-أنظر إلى الماضي ثم إلى المستقبل
3. القاعدة الثالثة- تذكر الماضي ثم المستقبل
4. القاعدة الرابعة- الطابع الخارجي
5. القاعدة الخامسة -استشعر المستقبل
6. القاعدة السادسة- قسمها ... واجعلها مهمة
7. القاعدة السابعة- اجعل المشكلات خارجية، ملموسة ويدوية

الفصل السابع

الدراسة

1. التعليم وصعوباته
2. خطوات داعمة للدراسة
3. نصائح للنجاح في الدراسة

الفصل الثامن

العمل

1. نوع العمل
2. كيف تختار بيئة عملك وتنجح فيها؟

الفصل التاسع

الإدارة المالية

1. المال وضبط النفس
2. استراتيجيات للتخطيط المالي

الفصل العاشر

العلاقات

1. الحياة الزوجية
2. الأبوة والأمومة
3. الصداقات

الفصل الحادي عشر

المخاطر

1. مشاكل القيادة
2. استراتيجيات السلامة

إرادة

الوعي الذاتي للبالغين
المصابين باضطراب فرط
الحركة وتشتت الانتباه ADHD

مؤسس شركة مرشدي

ساعدت أكثر من 10000 أسرة متضررة باضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه

www.morshdy.me