



# مجموعة دعم البالغين المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

( للبالغين من عمر 18 سنة فما فوق )

مدة البرنامج: سنة

ستتدرب في هذه المجموعة  
على جلسات العلاج السلوكي المعرفي  
لإدارة اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه  
في 5 فصول



## الفصول

1

الأهداف

2

التنظيم والتخطيط

3

إدارة التشتت

4

التفكير التكيفي

5

علاج التسويف



بإمكانك التواصل بشكل يومي مع  
أعضاء المجموعة بالصوت والصور والفيديو

