

לרגל פתיחת שנת הלימודים 2 דרכים חדשות, לא תרופתיות, לטיפול ב-

AD/HD



מיקוד ביתרונות התופעה הפסיכולוגית "הפרעת קשב וריכוז", כלומר - איתור היכולות והכשרונות והעצמה שלהן. כך הילד או המבוגר מאותגר על ידי קשב וריכוז בנושאים המעניינים אותו והמדגישים את יכולותיו ולא דווקא את הנקודות החלשות שלו.

החל מגיל 5 ועד ילדי תיכון, סטודנטים ומבוגרים המאובחנים עם ADD, AD/HD אבל לא רק! גם בעלי ריכוז גבולי, בעלי לקווי למידה וכל מי שחש שיכולת הריכוז והזיכרון נחלשים אצלו.

אימון מוחי נויורוקוגניטיבי מצויין גם לאנשים מבוגרים במטרה להאיט ולהפחית את השפעות הגיל על ירידה בריכוז וזיכרון וגם אחרי פגיעות ראש או טראומות שפגעו במרכזי קשב וריכוז וזיכרון וכן לכל מי שרוצה לשפר את היכולת האישית שלו.

איך זה עובד?

התוכנה פועלת על מספר מישורים: האחד מאלץ את המתאמן להפעיל גלי מוח הנדרשים לצורך ביצוע פעילויות ריכוז גבוהות בסביבה אשר בה אין עודף גירויים, כלומר סביבה הדומה לפעילות בכיתה ושונה ממשחקי מחשב. המישור השני קשור לביצוע משימות הדורשות הפעלת מיומנויות קוגניטיביות בסדרת תרגילים הדורשים מהמשתמש להפעיל ריכוז תוך כדי מהירות תגובה, סבלנות והשתיי תגובות אימפולסיביות והפעלת כל מערכות הקשב השונות.

לסיכום שתי הגישות:

התוכנה לאימון מוחי נויורוקוגניטיבי משתלבת בכל סוג של טיפול פסיכולוגי או אימון בו המאמן/מטפל עושה עם המטופל הכללה והעברה של תהליך העבודה בתוכנה לחיי היום יום כך שהלמידה הוליסטית ושימור האפקט הטיפולי מושג לאורך זמן. היתרונות של טיפול/אימון כזה הוא אורכו – בדרך כלל כשישה חודשים עד שנה, כשבמשך הזמן ניתן להוריד את טווח הפגישות. התמיכה יכולה להיות פנים אל פנים בבית, בטלפון או באינטרנט דבר שמוריד עלויות, חוסך זמן ונסיעות למרכזי טיפול.

● שתהיה לכולנו שנת לימודים פוריה ומרתקת

עצמית שלילית. החברה מצידה עלולה להטביע בו תווית (לא מוצדקת!) של חוסר מסוגלות כגון: "מטומטם", או "חסר-אחריות" או "חסר יכולת" וכדומה. שיטת האימון האישי עוזרת לזהות תחושות שליליות/בולמות, ומקנה דרכים יעילות להתמודדות עם המנגנונים הרגשיים המניעים אותם.

באימון אישי ל-AD/HD לומדים לזהות את התופעות של הפרעת הקשב והריכוז ולפתח כישורים להתמודד איתן, להישאר ממוקדים, להתגבר על מכשולים, ולפתח הרגלים עקביים. האימון מתמקד בתפקודים ניהוליים של תכנון, ארגון, קביעת סדר עדיפויות, אסטרטגיות למידה ובקרה על ההתנהגות, ועל ידי כך מתחולל שינוי מהותי בדרכי ההתמודדות עם האתגרים והקשיים בחיי היום-יום והתוצאה היא תפקוד עקבי ויעיל יותר בכל תחומי החיים – המביא עימו שיפור בתדמית העצמית וכך הלאה...

הגישה החדשנית השניה היא תוכנות מחשב שמטרתן ללמד ולאמן את המוח לביצוע מטלות הדורשות ריכוז גבוה והן מהוות תפנית חדה בהתייחסות לבעלי הפרעות קשב וריכוז, לקווי למידה וגם לילדים ומבוגרים "רגילים".

אימון מוחי נויורוקוגניטיבי מקוון

מאמן את המוח וגורם לשינוי התנהגות האימון נמשך בדרך כלל לפי תקופות: 3, 6, 12 חודשים. לכל משתמש מותאמת תוכנית משלו על פי גילו ומצבו האישי. כל המשתמשים זוכים לליווי (תמיכה און-ליין) וכן קיים מעקב אחר התקדמותם. אחרי כל שלב מתבצעת הערכה מחודשת והתוכנה מותאמת לאמן את האלמנטים שדורשים עוד חיזוק ואימון. השיטה מבוססת על תיאוריות מתחום הניורולוגיה הקוגניטיבית אשר מסייעת תוך זמן קצר לראות שיפורים בתפקודים בכיתה ובהתנהגות. אימון מוחי מתאים לכל הגילאים

כך הרבה ילדים מאובחנים יומיום כלוקים בסוג כל שהוא של בעיית קשב, וככל שהמודעות לסיכונים הקיימים בשימוש בסם הרטלין, עולה, כך אנו עדים ליותר ויותר גישות חדשניות ומעודכנות לטיפול בהפרעות קשב וריכוז (AD/HD), ההולכות ותופסות מקום מרכזי ויותר הורים מבינים כי המסורתיות. זאת מאחר ויותר ויותר הורים מבינים כי מערכת החינוך לא יודעת ואין לה את הכלים המתאימים להתמודד עם הבעיה. המערכת הרפואית יודעת לרשום תרופות בעלות תופעות לוואי רבות, שלמעשה מרדימות את הסימפטומים בלבד ולא נותנות שום פתרון.

הגישה התופסת את מקום השיטות הקונבנציונאליות היא פשוטה ומהפכנית בעת ובעונה אחת: מיקוד ביתרונות התופעה הפסיכולוגית "הפרעת קשב וריכוז", כלומר - איתור היכולות והכשרונות והעצמה שלהן, כשבמקביל מופחתים הסימפטומים שכן ניתנים לטיפול. כך הילד או המבוגר מאותגר על ידי קשב וריכוז בנושאים המעניינים אותו והמדגישים את יכולותיו ולא דווקא את הנקודות החלשות שלו, יוכל לחיות חיים מהנים ומספקים.

בכתבה זו אסקור שתי גישות מובילות בטיפול כיום: האחת אימון לחיים עם אתגרי קשב, ריכוז וזיכרון. והשניה, אימון מוחי נויורוקוגניטיבי.

מהו אימון אישי ל "AD/HD"

אנשים רבים בעלי AD/HD סובלים מרגשות אשמה ותחושות פחד בהתמודדות עם השגת יעדים, התחושות הללו נקראות בלשון האימון האישי "שדונים", התוקפים את שלווה הנפש ומונעים התקדמות והשגתהיעדים בהם מעוניינים האדם. במהלך השנים, ה-"שדונים" הללו גורמים לעול רגשי, המסיט ממסלול של חיים פוריים וגורם לשיתוק ותחושת אפטיה ביחס להשגת יעדים, צמיחה אישית והלכה למעשה האדם מפתח תדמית