

## الفصل الخامس

### فوائد العلاج

### *The Benefits of therapy*

المعرفة قوة . حيث من الممكن أن هذا المثل قد أصبح شائعاً ، فإنه يبقى حقيقة جوهرية . مع تزايد معرفتنا - عن أنفسنا ، عن العالم المحيط بنا ، وعن المواقف التي نجد أنفسنا في إطارها - يزداد تحسن قدراتنا على تلبية مطالب حياتنا ، وعلى تحقيق أهدافنا الشخصية . الفكرة العاطفية المرتبطة في شعار الشباب الكشفي قديماً ، كن مستعداً . عندما نفهم التحديات التي تواجهنا ، فإنه متروك لكل منا أن يجمع الأدوات التي نحتاج إليها لكي نواجه تلك التحديات ونزدهر إلى حدود أفضل قدراتنا . العلاج النفسي الذي يقوده مهني رعاية صحية متمرس في علاج آثار ADD الجانبية السلوكية ، يمثل واحداً من أفضل الأدوات المتاحة وأكثرها فائدة .

عندما يشخص فرد ما مع ADD ، شعاره الأول - المعرفة قوة - يكون مرضياً ، ربما للمرة الأولى في حياة ذلك الفرد . الأسئلة التي لم تحصل على إجابة منذ فترة طويلة - عن الإمكانيات ، عن القدرات ، وعن

الحواجز غير المرئية التي منعتها ( أو منعتها ) من النجاح ، تجد الآن حلاً . الصورة الأكثر صدقاً عن النفس تنبثق من الارتباك والشوشرة التي قد سيطرت طويلاً . فجأة أصبحت تضاريس المستقبل وضوحاً إلى حد ما ، وبهذه المعرفة يستطيع الشخص البالغ الكبير مع ADD ، أن يعد نفسه ( أو نفسها ) إلى ما هو آت .

### لأن من النادر أن يكون العلاج بالعقاقير الطبية كافياً

يطلب أغلبية الكبار مع ADD نظم أدوات وتوجيهات أخرى لكي يبحروا بنجاح خلال هذه التضاريس الجديدة . بالنسبة لشيء واحد ، يعرقل حمل أعباء الماضي عادة تقدمهم والمساعدة مطلوبة لتحريرهم من خيبة الأمل والإحباط ، وإحساس الشك في الذات المزيج الذي يقلقهم غالباً . وصل البعض إلى هذه العتبة وهم يعانون من اكتئاب أو قلق منخفض الدرجة ، وآخرون من الاعتماد على الكحوليات أو المخدرات ، ومعظمهم مع انخفاض تقدير الذات ، وأحاسيس بالعجز وحتى اليأس .

تقول Amy ، " بالنسبة لي كان العلاج عن طريق العقاقير الطبية ذو حدين . كنت في غاية الإثارة ، لأن Prozac خلصتني من الغمامة التي قد غطتني على مدى فترة طويلة من الزمن ، وفيما بعد ، Ritalin ساعدني على أن أركز بصورة أفضل على أعمالي اليومية المطلوب إنجازها . ولكن مع انقشاع تلك الغمامة تركت وجهاً إلى وجه مع مشاعري ، مشاعري الحقيقية . لأول مرة ، شعرت بكل الأذى الذي كان على أن أتفاداه ، وكل الخجل الذي كان قد تراكم داخلي . على الجانب الإيجابي ، شعرت بالأمل بأن الأمور كانت تسير في طريق التغيير . عرفت أنني أستطيع القيام بها ، ولكنني أدركت أنني في حاجة إلى قليل من المساعدة على طول الطريق . "

كانت تحديات Sam أكثر عملياً إلى حد كبير في طبيعتها . " على الرغم من أنني شعرت بالإحباط قليلاً حول مساري المهني وبعض الموضوعات المالية ، فقد كنت دائماً سعيداً إلى حد ما . لذلك ، لم احتاج حقيقة إلى الكثير من التدعيم الانفعالي . بفضل Ritalin ، استطعت أن أركز على خطة أعمالي ، الجدولة الزمنية ، وتناول أعمال الفواتير ، إلخ ، ولكنني لم أعرف ببساطة كيف ، لأنني لم أمارسها أبداً من قبل . احتجت إلى شخص ما يوضح لي كيف . "

كان Mark ، على سبيل المثال ، منبهراً بأثار Ritalin ، إلى أنه اعتقد أن العلاج بالعقاقير الطبية يمكن أن يكون الإجابة الكاملة والمتكاملة لكل مشكلاته . " خلال سنة من تناولي الجرعة الأولى من Ritalin كسبت الأموال الكافية لكي أخرج من الكلية - بعد محاولة على مدي 14 عاماً تقريباً . اعتقدت أنني سيطرت على نفسي . ولكن لا تزال هناك تلك التأرجحات المزاجية ، عندما تهيمن على بعض عواصف الغضب . لازلت أجد أنه من الصعب أن أجلس وأتحدث مع زوجتي . أخيراً ، ذهبت إلى طبيب وطلبت منه أن يقترح اختصاصي علاج أسري لي ولزوجتي لكي نرى . "

يسعى Ken إلى علاج متواصل يخلصه من إدمان الكحوليات والمخدرات . زارت Bonnie مرشداً ساعدها على تصنيف مشكلاتها مع الصداقة الحميمة ، واستفاد Ruben من الخدمات التي يقدمها المرشد المهني . كما توضح هذه الأمثلة ، لكل فرد مع ADD حاجات وأولويات مختلفة . يجد بعض الناس أنهم يستطيعون تناول الموضوعات التي تظهر بأنفسهم ، بالقليل من التوجيه من أطباء التشخيص . يشعر آخرون بأن لديهم مشكلات وتحديات يجب أن تتم تناولتها بمساعدة مهني متمرس آخر .

فيما بعد في هذا الفصل ، سوف نضع الخطوط العريضة لبعض أنواع العلاج التي تعتبر أكثر فائدة للكبار مع ADD . في نفس الوقت ، قد يكون من

المفيد اكتشاف الأغراض والفوائد الأكثر عمقاً من العملية العلاجية، بصرف النظر عن الشكل الذي تأخذه تلك العملية .

## تحديد أهداف العلاج

يبدأ علاج ADD حقيقة في لحظة التشخيص ، عندما تعرف اسم الحالة التي قد عانيت منها كثيراً . في الواقع ، الغرض الأساسي من العلاج يتمثل في مساعدة المرضى على فهم اضطرابهم فهماً كاملاً وكيف يظهر نفسه في حياتهم . ينجم عن هذه المعرفة كل أنواع الفوائد والأهداف الأخرى للعلاج . عندما تعرف أقصى ما تستطيع عن الاضطراب - من طبيبك ، من النشرات والمقالات ، ومن الكتب مثل هذا الكتاب - سوف تكون قادراً على اقتفاء أثر التأثيرات التي قد أحدثها الاضطراب عليك في الماضي ، ولا يزال يحدثها عليك حالياً . ومع كل قطعة معرفة عن ADD تحصل عليها ، تصبح أكثر قدرة على السلوكيات أو الظروف التي تكرهها ، وعلى تدعيم حالات القوة والأصول .

الجزء الثاني والأكثر محورية في عملية التعلم يتضمن إحاطة أولئك الذين من حولك علماً حول الاضطراب وتأثيره . بالضبط مثلك ، أعضاء الأسرة ، الأصدقاء ، أصحاب العمل ، والزملاء قد كانوا يلعبون أدوراً في الدراما التي يطلق عليها ADD ، دون أن يكونوا على وعي بها أبداً .

## إعادة تشكيل الماضي وإزالة الرسائل السلبية

الفائدة الأخرى التي يمكن استخراجها من تحقيق أقصى معرفة ممكنة عن ADD تأتي من قدرتك على إعادة تشكيل الماضي في ضوء أكثر إيجابية وواقعية . أنت تفهم الآن أنك لم تكن مسؤولاً تماماً عن المشكلات التي عانيت

منها في المرحلة الابتدائية ، وأن مدرسك في المرحلة الثانوية كان مخطئاً عندما أطلق عليك أنك " فاسد وخبيث " . سجل توظيفك المتقطع له علاقة بمشكلة أعصابك البيولوجية أكثر من اتجاهاتك أو استعدادك . إنك في الواقع ، ليس شخصاً غير محبوب ، أو غير قادر على إعطاء الحب ، إنك فقط عليك أن تعمل على اكتشاف واستدامة الصداقة الحميمة بطرق مختلفة عن معظم الأفراد الآخرين .

أثناء مشارك التعليمي ، وعلاج ADD ، سوف تكتشف المزيد والمزيد عن الكيفية التي يمكن أن يكون الاضطراب قد أثر بها على سلوكك الماضي ، اتخاذك القرارات ، والظروف المنبثقة .

عندما تفعل هذا ، سوف تجد نفسك وقد أصبحت قادراً بصورة كلها أمل على إزالة الرسائل السلبية من ساضيك التي تركها لك آباؤك ، مدرسوك أصحاب عملك ، محبوبك ، وأصدقائك . يعترف الصحفي Rich ، " عندما لا أستطيع الوفاء بأحد المواعيد النهائية ، أسمع والذي يصرخ - ليس في وجهي ، ولكن في وجه والدتي - حول كم أنا كسول وغير محفز . لا تنسي ، كل هذا الصراخ عندما كان عمري سبع أو ثمان سنوات ، ولكني لم أنساه أبداً . إنني أنكمش في تدلل عندما أفكر فيما يمكن أنهم قد وضعوه أمام تقدمي من عقبات . ولكن الآن يساعدني حقيقة أن أسمعهم بالنسبة كما كانوا عليه : التقييمات المحبطة من أب لم يكن يعرف ماذا كان خطأ مع إنه . على الرغم من أنني لا أزال أعاني صعوبة أن أسامحه أو أن أثق فيه . ولكني أحاول . "

في محاولة لسد الفجوة بينه وبين والده ، كان على Rich أن يتعلم مهارات اتصال واستراتيجيات جديدة والتي خدمته جيداً في كثير من أوجه حياته . يقول Rich ، " قد أحدث Ritalin ، والإرشاد مجتمعين تميزاً ضخماً في حياتي الشخصية . بالطبع ، يمكن أن تراه أولاً في عملي ، ولكن عندما أصبحت علاقتي مع والدي قضية ساعدني المرشد القائم على علاجي أن أجد

طرقاً جديدة للتحدث معه . لأول مرة ، استطعت أن أتوقف عن قول أي شيء يمكن أن يحملنا إلى شجار . كنت أستطيع اللجوء إلى الهدوء ، وأن أفسر ما كنت أعنيه بما قلت . وقد نجحت نفس هذه الأساليب عندما ذهبت لطلب علاوة من رئيسي . لم أحصل عليها ، ولكنني على الأقل قد طلبت واحدة بالطريقة الصحيحة ! "

## عملية إعادة التدريب

إن ما قد بدأ في فعله Rich يتمثل في إعادة تدريب نفسه ، تلك العملية التي من المؤكد أن تصبح جزءاً متكاملًا من علاجك ADD . يتضمن إعادة التدريب خطوات عديدة . تتطلب الخطوة الأولى أن تنقض بعضاً من السلوكيات وعمليات التفكير التي قد شذت إلى الخلف في الماضي . سواء تضمن ذلك حشو وحشر الفواتير في نهاية درج مكتبك لأنك لا تستطيع أن تجلس طويلاً بدرجة كافية لكي تسدها ، الطريقة التي تفعلها غالباً Marion ، أو الرد بحدة على الأفراد الذين تحاول الاتصال بهم ، الطريقة التي فعلها Rich ، من المحتمل أن لديك نمطاً أو أكثر من السلوكيات التي تحتاج إلى إعادة بنائها ورفضها .

تتكون الطريقة الثانية من تطوير مهارات وسلوكيات جديدة أكثر فعالية . بمساعدة أي عدد من المهنين ، بما في ذلك ، اختصاصي العلاج النفسي ، خبراء إدارة الضغوط ، استشاري إدارة الوقت ، المرشدين للمسار المهني ، تستطيع الآن التحرك إلى الأمام إلى مرحلة الحياة التالية مزودين بالأدوات الصحية لمواجهة التحديات القادمة .

تعترف Marion ، " أنني أعرف أنها تبدو فكرة ساذجة . ولكن بدلاً من الدخول في علاج طويل الأجل ، فقط تعاقدت مع شخص ما يأتي إلى منزلي، وينظمه عملياً ، وبعد ذلك يعلمني كيف أحقق بعض الترتيب . ساعدني

Ritalin على التفكير بوضوح أكثر من أي وقت من قبل ، ولكنني أشعر بأنني غارقة بين أكوام من الفوضى التي قد جمعتها . بعد أن أدركت المهمة وغادر المنزل والمكتب ، ارتكبت بعض الأخطاء ، ولكن بالرجوع إلى تعليماته وقوائمه التي سجل فيها كل شيء ، بدأت أخذ زمام المبادرة . "

عملياً ، كل الخطوات التالية في عملية إعادة التدريب يمكن تلخيصها في كلمة واحدة : الممارسة . كما سوف نؤكد في الفصل السابع والثامن ، لا يمكن تعلم المهارات الجديدة بين عشية وضحاها ، والتحسينات مرتبطة بالتعلم من الأخطاء بدلاً من التقدم السلس . عندما تبدأ عملية إعادة التدريب من المهم أن تتوقع نكسات وحالات خيبة أمل . بمضي الوقت ، مع ذلك ، سوف يكون هدفك أن تخلق أنماط سلوكية جديدة والتي تصبح جزءاً آلياً في حياتك اليومية .

## بناء تقدير الذات

في كل وقت تتعلم مهارة جديدة ، وعلى وجه الخصوص ، في كل وقت مثل هذه المهارة تتحول إلى نجاح ، فإن إحساسك بالقوة والإنجاز الذاتي سوف يزداد . حينئذ ، بناء تقدير الذات ، هدف آخر - وفائدة نهائية - في علاج ADD . لقد ناقشنا سابقاً الكثير من الطرق التي يمكن أن تؤدي إلى سحق روح المرء عندما يعيش كل حياته يحارب ضد عدو غير مرئي مثل ADD . إذا واصلت رحلة التقدم سوف تكون في النهاية قادراً على التخلص من تلك الرسائل السلبية من الفشل ، الإثم ، لوم النفس ، ليحل محلها ، تلك التي تتكلم عن الإنجاز ، الإتقان ، والإمكانات الظاهرة والكامنة .

إذا لم تكن قادراً على أن تفعل هذا من قبل ، فإن إحساسك بتقدير الذات قد يسمح لك بالتركيز بصورة أفضل على الأوجه الإيجابية من ADD . ومع التدريب الصحيح على المهارات في وضع أفضل قدرة على تحويل ما قد أدرك على أنه سخرية لازعة إلى فطنة متألقة ، التفكير المبعثر

إلى عصف ذهني مبدع ، اتخاذ المجازفات الخطرة إلى مبادرات عظيمة .  
الحقيقة ، أنه لا يهم حجم العلاج الذي تتلقاه - نفسي أو مرتبط بالعساقيير  
الطبية - ADD سوف يكون دائماً جزءاً من حياتك . سوف يكون لديك مخ  
ADD ، إذا تعلمت كيف تدبر الأمر معه على وجه صحيح ، فإنه قد يصبح  
إمكانية لافتة بدلاً من نقص مخجل .

## وضع أهداف واقعية

تعلم وضع أهداف واقعية ، هو الذي يوصلنا إلى فائدة نهائية من تلقي علاج  
ADD . بصرف النظر عن أين تجد نفسك في عملية اكتشاف الذات ، أو  
نوع حالات الإعاقة التي تواجهها ، يجب أن تصل في النهاية إلى اتفاق مع  
من أنت حقيقة ، وماذا يمكنك تقديمه ، حيث - كما سبق القول - قد تظل  
تعاش بعض الصعوبات الناتجة عن الاضطراب . يجب عليك أحياناً أن  
تقارن بين مهاراتك وطموحاتك ، وبين أحلامك وقدراتك . في الفصل الثالث،  
أشرنا إلى عملية تدبر الأمر بنجاح مع حالات ADD على أنها " عملية  
التكيف " ؛ حيث تتعلم الارتقاء بحالات قوتك وتعويض حالات ضعفك .

## اختيار منهج علاجي

إلى وقت قريب ، كانت فكرة العلاج النفسي غير مقبولة لدى مزاج معظم  
الأمريكان . وحتى اليوم يبقى بعضنا متأثراً بهذا النوع من التفكير . ومع  
ذلك ، تقريباً ، في عقد السبعينيات ( 1970 ) ، أصبح واضحاً أن الكثير من  
الأفراد استطاعوا أن يفيدوا من الإرشاد النفسي بالنسبة للتحديات الأقل شدة ،  
والأكثر عملياً إلى حد كبير . في نفس الوقت ، ظهرت مدارس علاج جديدة،

تقدم مناهج علاجية متنوعة على نطاق واسع وأساليب لتعلم الوعي والنمو الذاتي . بطيئاً ولكن مؤكداً أن مفهوم مساعدة نفسك من خلال قبول المساعدة من الآخرين قد أصبح أكثر وأكثر تقبلاً .

كل ذلك أخبار سارة للكبار المرضى مع ADD ، والتي تبحث عن طرق تحقيق تحكم على الاضطراب والآثار التي يحدثها على حياتهم . على الرغم من وجود نقص خطير في مهن الرعاية الصحية المتمرسية في تعقيدات ADD لدي البالغين الكبار ، فإن الفرص لتأمين مساعدتك التي تحتاج إليها لتلبية تحدياتك الخاصة هي الآن أكثر إتاحة من أي وقت مضى . لحسن الحظ ، عندما يزداد ما هو معروف عن مجموعة الأعراض المترابطة ( معاً ) عن ADD الكبار ، بالتأكيد يزداد تطور أساليب ومناهج العلاج . الخيارات المفتوحة أمامك الآن تتضمن :

- الإرشاد الفردي
- علاج المجموعة
- علاج الأسرة / الإرشاد في الزواج
- الإرشاد المهني

فيما يلي نظرة شاملة عن الكثير من أنواع العلاج المتاحة أمامك . إذا كنت مهتماً بواحد أو أكثر من هذه الخيارات ، ناقش الأمر مع طبيبك .

## الإرشاد الفردي

لأسباب متنوعة ، يمكن أن تكون جلسات واحد - إلى - واحد مع اختصاصي العلاج النفسي ، الباحث الاجتماعي ، أو الطبيب النفسي ذات فائدة ضخمة للكبار مع ADD . أولاً ، تتم مساعدة البالغين مع ADD في

الأصل عن طريق القدرة على التحدث حول مشكلاتهم مع مهني يفهمهم أساساً .

يقول Ben ، 34 عاماً ، " لا مزاح ، كل ما قد كان على طبيبي أن يفعله الإيماء بالرأس أمامي وأن يقول ، " أعرف ما تعنيه ، وشعرت بأنني أفضل . لقد زرت الكثير من الأطباء الآخرين ، الذين لم أر منهم أمانة بالنسبة لما كان يجري بيننا ، وكنت أشعر دائماً بأنني غير مفهوم ، ويأس عندما أغادر المكان . عندما إلتقيت أخيراً بشخص ما ، الذي يعرف حقيقة ، ما كان يجري بيننا ، كانت تلك تجربة قوية . كل ما كنت أريد أن أفعله أن أتحدث ، وأجد من يسمعي . وهذا ما فعلناه على مدي لحظات قليلة . ومن خلال ثلاث أو أربع جلسات لمجرد منحي الفرصة للتنفيس عن مشاعري معظم الساعة ، وبعد ذلك ، كان علينا أن نتفق على ما يمكن أن أفعله حول إحباطاتي ."

في كثير من الحالات ، يجد الكبار مرضى ADD أن مجرد جلسات قليلة مكثفة ، مع أطبائهم ، تتبعتها مراجعات منتظمة كل شهر أو شهرين يوفر تدعيماً وتوجيهاً كافيين لحاجاتهم . أثناء الزيارات الأولى ، يتلقون معلومات عن ADD ، يقيمون بالنسبة للعلاج بالعقاقير الطبية ، يضعون أهدافهم ويعملون من خلال بعض الاستراتيجيات لتحقيقها . تراقب اجتماعات المتابعة التقدم ، تعيد ضبط العلاج بالعقاقير الطبية ، تضيف أو تحذف مناهج علاجية ، وتعمل على تحسين مناطق صعوبة معينة .

على الجانب الآخر ، يطلب بعض مرضى ADD الآخرين المزيد من العلاج المكثف . على سبيل المثال ، الطبيب الذي شخص ADD لدى Ben ، قرر أن مشكلات Ben ، التي تتضمن كلاً من موضوعات الصداقة الحميمة عميقة الجذور ، وربما اكتئاب منخفض الدرجة ، تتطلب علاج نفسي

عالي الكثافة . أوصى بأن يرى Ben طبيباً نفسياً ، ولكنه عرض أن يستمر في مراقبة تقدمه في رحلته مع ADD .

مارس الطبيب النفسي الذي ذهب إليه Ben ما هو معروف بأنه العلاج النفسي التقليدي . يوجد عدد من أنواع العلاج النفسي التقليدي بقدر عدد الأطباء والمرضى النفسانيين . في الواقع ، تخلق كيميائية التفاعل بين الطبيب والمريض ديناميتها الذاتية ، وتؤثر على العملية العلاجية بدرجات مختلفة . ذلك هو السبب في أن تختار الطبيب الذي تشعر معه بالراحة ، كما أشرنا إلى هذا في الفصل الثالث .

فيما هو متعارف عليه بصفة عامة ، يعمل اختصاصيو العلاج النفسي التقليديون مع المرضى لاكتشاف ما يوجد في ماضيهم من حالات أذى ، فشل ، صدمات التي لا تزال تحدث أثارها السلبية في داخلهم ، وتمنعهم من أن يعيشوا حياتهم بصورة كاملة ومرضية . تفحص هذه الموضوعات أثناء الزيارة التي تخطط زمنياً على الأقل مرة كل أسبوع .

على الرغم من أن العلاج النفسي التقليدي يفيد العديد من المرضى ، فإنه ليس كذلك لكثير من حالات ADD ، ما لم يكونوا مثل Ben لديهم مشكلات أخرى يريدون التفتيش عنها خلال مثل هذه الجلسات . بدلاً من ذلك ، عادة يتطلب علاج ADD الكثير جداً من المنهج التفاعلي العملي والحيوي بين كل من الطبيب والمريض . هدف العلاج ، كما ذكر سابقاً ، تغيير أنماط السلوك والتفكير ، كما هي قائمة اليوم . يوجد شكلان من أشكال الإرشاد الفردي ، والتي تعتبر مفيدة بصفة خاصة لمرضى ADD البالغين الكبار هما : العلاج السلوكي ، والعلاج المعرفي ، والكثير من المعالجين الذين يتخصصون في معالجة ADD يجمعون بين المنهجين .

العلاج السلوكي يتضمن ، كما يظهر من اسمه ، التركيز على تغيير سلوك المرء عن طريق اكتساب أدوات ومهارات جديدة . إنه منهج عملي جداً ، حيث يتناول مباشرة التخلص من أعراض معينة من أجل تحقيق أهداف محددة . الاستراتيجية المفيدة بصفة خاصة ، والتي سوف نناقشها بمزيد من العمق في الفصل السابع تتضمن تفتيت المشروع الكبير إلى مهام عديدة أصغر حجماً ، يمكن أن ينجز كل منها بأقل شعور ممكن من الرعب والرغبة . كل إتمام مهمة تعتبر نجاحاً ، وتدعم المهارة المكتسبة حديثاً ، وتثري إحساسك بالسيطرة والقدرة .

يتضمن أسلوب العلاج السلوكي المهم الآخر إنشاء نظام " مكافآت " للسلوك " الجيد " . إذا وعدت نفسك بإشباع هواية أو رحلة معينة في حالة الانتهاء من مهمة أو مشروع معين ، فإن العمل قد يبدو أقل مشقة الآن وفي المستقبل . إنك أيضاً يمكنك الاستمتاع بالاستجابات الإيجابية من المحيطين بك وهم يرون أعمالك التي تتسم بالسرعة والكفاءة .

تحسين إدارة الوقت ، القدرات التنظيمية ، ومهارات الاتصال ، من بين الفوائد الكثيرة التي تتحقق من خلال العلاج السلوكي . سوف نناقش في الفصل السابع ، والثامن المزيد من الأساليب والاستراتيجيات التي تعمل على تغيير سلوكك بطرق إيجابية وبناءة .

في نفس الوقت ، سوف نقدم بعض مبادئ العلاج المعرفي الذي يحاول تصحيح السلوك الخاطئ بتغيير أنماط تفكيرنا . يعمل المعالج المعرفي مع المرضى لمسح الرسائل السلبية التي تعمقت داخل المريض ، ووضع مكانها ، رسائل تتسم بالشجاعة ، التأكيد والتفاؤل . تتضمن استراتيجية أخرى في العلاج المعرفي ما يطلق عليه " التحدث مع الذات " . إذا اعتدت أن تقول ملاحظات معينة غير ملائمة بدون تفكير أولاً ، قد يملك اختصاصي العلاج

المعرفي أن تكرر وأنت صامت العبارة " توقف وفكر " قبل أن تتحدث . مع الممارسة ، سوف تكتشف أنك قاطعت أو تدخلت أثناء حديث الآخرين بصورة غير ملائمة ، غالباً في مرات أخذة في النقصان مقارنة بما كنت عليه من قبل .

كما يمكنك أن ترى العمل واحد - إلى - واحد مع اختصاصي العلاج - تقليدي ، سلوكي ، معرفي ، أو بعض الجمع من بين الثلاثة - يمكن أن يساعد على تلبية كل الأهداف الموصوفة سابقاً في هذا الفصل . بالإضافة إلى ذلك ، توجد مناهج كثيرة أخرى يمكن أن تدعم جهودك في السيطرة على ADD .

## علاج المجموعة

يوجد مثل إنجليزي يقول ما معناه أن " التعاسة تحب الجماعة " . إذا كنت مع ذلك ، مثل معظم الكبار مع ADD ، فإنك لم تعرف أبداً - حتى قريب - إن الملايين من الكبار الآخرين يعانون من نفس أعراض الشرود الذهني والتأمل ، نفس مشاعر الفشل والإحباط التي لديك - ولنفس السبب . بعد أن قد عرفت ، ربما قد تكون قادراً على نحو جيد أن تخفف عن نفسك من بعض العبء الذي حملته ثقيلاً عندما كنت بمفردك تجتر مشاعرك وتجاربك . لحسن الحظ ، فوائد علاج الجماعة لمرضى ADD الكبار قد ذهبت إلى أبعد كثيراً من مجرد أنه جدير بالاهتمام ، ولكنه يقف حالياً عند تنفيس العواطف . مع وجود اختصاصي علاج متمرس يقود الجلسات ، يمكن أن يكون موقف علاج الجماعة شبيهاً بعمل تحليل حيث يختبر طرق بناء المهارات من كل الأنواع ، وتكتشف استراتيجيات تدبر الأمر بنجاح ، ويتم تبنيها ، التغذية المرتدة يتم التزود بها ، ويشارك الجميع في أساليب

الإدارة . لأن معظم المجموعات تتضمن أفراداً في مراحل مختلفة من عملية العلاج - من أفراد حديثي التشخيص ، إلى مرضى قدامى ذوي سنوات في مهارات تدبير الأمر بنجاح - يعمل بعض المرضى بصفته نماذج دور ، يجري بين المجموعة التدعيم المتبادل ، ويتجه كل فرد على أن يشعر أنه أفضل حول نفسه وموقفه .

استناداً إلى مكان إقامتك ، قد يكون من الصعب أن تجد مجموعة مخصصة أساساً للكبار من مرضى ADD . ومع ذلك ، قد يحالفك الحظ وتجد جماعة تدعيم من خلال هيئات أو مؤسسات عامة أو خاصة . تختلف جماعة التدعيم عن علاج المجموعة ، في أن الأولى عادة لا يديرها اختصاصي علاج نفسي أو مهني رعاية صحية ، وهذا قد يكون محبطاً لمرضى ADD .

## علاج الأسرة أو الإرشاد في الزواج

لا يوجد رجل - أو امرأة - عبارة عن جزيرة منعزلة ، ويصدق هذا بالتأكيد على الكثير من البالغين الكبار مع ADD . كما سوف نناقش بمزيد من العمق في الفصول الثامن والتاسع ، اكتشاف واستدامة علاقات حميمة صحية ، قد يكون واحداً من أكبر التحديات التي يواجهها مريض ADD من الكبار . لهذا السبب فإنه غالباً يوصى بالعلاج الأسري أو الإرشاد في الزواج لذوي التشخيص الحديث الذين عايشوا صعوبات في هذا الميدان من الحياة .

كما يمكن أن تشهد بذلك زوجتك ( أو زوجك ) أو صديقك الحميم بأن العيش مع أحد الكبار من ذوي ADD يمكن أن يكون صعباً بصورة لافتة . إلى أن يفهموا ديناميات وتفاعلات ADD ، فإن شركاء ADD الكبار غالباً يشعرون بالأذى والإحباط بما يمكن أن يعتبره الآخرون متعمداً

سواء كان سوء سلوك ، تبدل أحاسيس أو / و كثرة النسيان . بالتأكيد يعيش نفس الأحاسيس آخرون في الأسرة ، بما في ذلك الأطفال ، الآباء ، وحتى الأخوة الكبار . يتذكر Rich ، " كنت متزماً عندما أدركت أن أبنّي اعتقد أنني لا أهتم به . كنت دائماً شارد الذهن ، ولأنني اعتدت أن أماطل في المواعيد ، فإنني دائماً لا ألبّي التوقيّات النهائية ، ومن ثم أنسي عادة مبارياته في كرة السلة . "

فيما بعد ، أثناء برنامج العلاج ، دعا Rich أخته Beth لكي تحضر إحدى الجلسات . لأنه كان كل منهما بعيداً عن الآخر على مدي سنوات ، فإن لدهما كأخوة موضوعات كثيرة مطلوب حسمها ، الكثير منها يتعلق بمشكلات ADD . يفسر Rich ، " اعتاد أبي وأمي أن يتشاجرا طول الوقت حول سلوكي السائد ، وكانت Beth مستاءة إلى حد كبير حول ذلك الخلاف بين آبائنا، وحول حقيقة أنني أخذت اهتمامهما بعيداً عنها . فيما يتعلق بالعلاج ، اكتشفت Beth ضخامة الصراع الذي تعرضت له أثناء طفولتي ، وضخامة شعوري بالذنب ولومي لنفسي . لا يزال أماننا الطريق طويلاً لتصفية آثار الماضي ، ولكن في النهاية أصبحنا أكثر قرباً .

عن طريق تعليم الأسرة والشركاء ذوي الصداقات الحميمة حول ADD . يستطيع اختصاصي علاج الأسرة المتمرس مساعدة كل الأعضاء المشاركين لإعادة تشكيل صعوباتهم داخل سياق ADD . ببطء ، ولكن بالتأكيد يمكن أن نستبدل بالغضب ، اللوم ، والإحباط ، مقابل التفاؤل والالتزام بالتغيير . في الفصل التاسع نركز على هذه الموضوعات بمزيد من العمق .

## الإرشاد المهني

مع أو بدون ADD ، المقابلة بين طموحات المرء وقدراته مهمة بارعة . بالرغم من وجود عدد قليل جداً بنسبة لا تكاد تذكر من الأفراد المحظوظين

الذين يدعون أنهم يتفوقون بصورة مثالية مع وظائفهم ، فإن الباقيين منا لا يزالون يلجأون إلى أحلامهم لاكتشاف المسار المهني النموذجي ، ذلك المسار الذي يؤكد كل حالات قوتنا وما نمتلكه من أصول ، ويطرد بعيداً حالات ضعفنا ونقائصنا باعتبارها غير ضرورية . يوجد المرشدون للمسار المهني الصحيح ، إنهم مهنيون متمرسون لمساعدتنا على مجازاة قدرتنا مع المهن الأكثر ملاءمة لهذه القدرات .

بالنسبة للكبار الذين يعانون من ADD ، فإن التحديات التي يشتمل عليها العثور والبقاء في وظيفة مرغوبة تصبح أكثر تشدداً . في الواقع ، الكثير من الكبار مع ADD لديهم سجلات توظيف ملطخة بالكثير من السلوكيات المعيبة وظائفيًا : تكرار حالات الطرد وحالات الاستقالة ، بالإضافة إلى التأخير والانقطاع عن العمل . أحياناً تكمن الصعوبة في نقص مهارات التنظيم والاتصال للكثير من الأفراد ذوي ADD . في حالات أخرى ، الحاجة إلى التنشيط المستمر ، تجعل مثل هؤلاء الأفراد يشعرون بالملل والإحباط في العمل ، ومن ثم يكون الاحتمال كبيراً في أن يتركوا وظائفهم ، أو يفشلون في التقدم في مسارهم المهني .

جنباً إلى جنب مع عملية التشخيص للكبار مع ADD تأتي الفرصة الكبيرة لأولئك الذين لم يحصلوا مطلقاً على شغل الوظيفة الصحيحة بالنسبة لهم . أولاً ، قد يحسن العلاج بالعقاقير الطبية أو العلاج السلوكي بصورة لافتة مهارات وإنتاجية الوظيفة . ثانياً ، عندما يتعلم الكبار كيف يؤثر ADD بالضبط على سلوكهم وعلى عمليات تفكيرهم ، غالباً سوف يكونون في وضع أفضل لاتخاذ اختيارات مهنية أكثر عقلانية ، وفي النهاية وظيفة أكثر إشباعاً . استثمار خدمات المرشد المهني لاكتشاف خيارات المسار الوظيفي ، تحديد حالات القوة وحالات الضعف ، والمساعدة على المقابلة بين المهارات

والقدرات وبين الوظيفة الصحيحة يمكن أن تكون فرصة رائعة جداً للكبار الذين تم تشخيصهم حديثاً مع ADD .

كما قد لاحظنا سابقاً " المعرفة قوة " . مع زيادة ما تعرفه عن ADD، وتأثيراته ، سوف تكون أكثر استعداداً للتحديات التي يقدمها ذلك المرض .

في الجزء ( III ) من هذا الكتاب نوضح لك وضع هذه المعرفة موضع الاستخدام الجيد عن طريق اكتساب المهارات والأدوات التي تحتاج إليها للتغلب على أعراض ADD وآثاره الجانبية . في نفس الوقت يقدم الفصل السادس بعض التلميحات والنصائح حول أوجه الحياة اليومية التي يتم تجاهلها غالباً في المنافسة حول ADD : ماذا تأكل ، كيف تنشط جسمك رياضياً ، والطرق التي يمكنك من خلالها الاسترخاء أو أن نقش في الاسترخاء ، على أساس منتظم .