



افتنا

جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه

كيف تتعامل مع شريك حياتك كونك من ذوي افتنا أو كان شريكك من ذوي افتنا

إذا كنت أنت أو كان شريك حياتك يعاني من اضطراب افتنا، فإن العقبات التي تواجهكم تزداد، ويزيد معها الجهد الذي تبذلانه لاستمرار وتحسين هذه العلاقة، وللقيام بذلك إليك بعض الأمور التي قد تساعدك في تخطي العقبات وتخفيف الحمل والجهد عنكما

نصائح للشريك أو الشريكة الغير مصاب بافتنا

- قم بتشجيع شريكك في حال إحراره تقدماً سواءً على الصعيد الدراسي والوظيفي أو في حياته الإجتماعية.
- لا تعامله كشخص مسؤول عنه، فهذا قد يضعف من ثقته بنفسه و يوتر العلاقة بينكما.
- تذكر أنك لا تستطيع التحكم بتصرفات شريكك ولكنك تستطيع التحكم بتصرفاتك، فعندما يبدأ شريكك بالتلفظ أو تدمر قم بوضع حد لهذا الأمر دون غضب أو إيذاء لمشاعره (حاول تغيير الموضوع الذي تسبب بالخلاف).
- انتبه لما تقول واحذر في اختيارك للكلمات الموجهة له بطريقة تحدثك معه، وتجنب الأسئلة التي قد تخرجه أو تجعله يتخذ موقفاً دفاعياً منك كسؤاله: "كم مرة يجب علي أن أطلب منك فعل ذلك؟" أو "لماذا لا تقوم بالأعمال التي تعدني بالقيام بها؟"

نصائح للشريك أو الشريكة المصاب بافتنا

- لا تنكر أو تتجاهل حقيقة أن كونك من ذوي افتنا فإن الأعراض قد تؤثر أحياناً على العلاقة بينكم.
- حاول البحث عن خيارات للعلاج الأنسب لك، فإن التقليل من حدة الأعراض يخفف من التوتر بين الزوجين في المنزل، ويخفف من العبء المحمل على عاتقكما.
- حاول إظهار الاهتمام بشريكك بسؤاله عن يومه وعرض المساعدة له حتى في الأمور البسيطة، حتى لا يشعر شريكك بالوحدة وبأنه هو المسؤول الوحيد في المنزل.
- قم بالاستماع لشريكك دون مقاطعته أو القيام بأعمال معقدة أثناء حديثك معه، وقم بتريديد كلامه في ذهنك حتى لا تفكر بأشياء أخرى تلهيك عنه وسؤاله عن بعض التفاصيل من فترة لأخرى حتى يتأكد من استماعك وانتباهك له.

طرق لتحسين التواصل بين الزوجين

- لا تكتم مشاعرك بداخلك حتى لا تتراكم بل قم بالافصاح عنها للشريك حتى تتمكننا من التغلب عليها معاً.
- لا تشكك بدوافع شريكك أو تسيء الظن به، في حال ارتياك من أمر ما أو فعل صدر منه قم بسؤاله مباشرة.