



افتا

جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه

كيف تزيد من تركيزك أثناء القيام بعملك كموظف من ذوي افتا؟

إذا كان تشتت ذهنك يعيقك عن قيامك بعملك، فإليك بعض الخطوات التي قد تساعدك على تجاوزه:



✓ **كرّس طاقتك لإيجاد حلول للمشاكل التي تواجهك.** تذكر أن تشتت الانتباه ونسيان مهامك أحد نتائج إصابتك باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، فلا تقم بإلقاء اللوم على نفسك في حال وقوعك في مشكلة سببها هذه الأعراض، بل حاول إيجاد حل لهذه المشكلة عوضًا عن ذلك.

✓ **قم بتذكير نفسك بالأهداف التي تريد الوصول إليها.** قم بوضع لوح في مكتبك في العمل والمنزل بعيدًا عن ناظريك (لتفادي تشتت تركيزك) لتذكر نفسك بالأهداف التي تريد الوصول إليها لتزيد من حماسك في أداء عملك.



✓ **قم بكتابة جميع مهامك.** ضع قائمة خاصة بالمهام التي تريد إنجازها خلال هذا اليوم، وفي حال طلب مديرك منك أو أحد زملائك في العمل القيام بمهمة أطلب منه أن يرسلها لك عبر البريد الإلكتروني أو اطلب منه الانتظار حتى تتمكن من كتابتها على ورقة لتتذكرها.

✓ **قسم مهامك ومشاريعك.** من الصعب عليك التركيز في حال تنظيمك لمشاريع ومهام كبيرة ومعقدة، قم بتحليل المهمة أو المشروع بشكل مفصل، ثم قم بتقسيمه إلى مواضيع فرعية، وأبدأ بالعمل عليها تدريجيًا.



✓ **أضف القليل من الضوضاء الغير مؤذية أثناء عملك.** قد تساعدك بعض الضوضاء الخفيفة (مثل الاستماع للمذياع بصوت خافت، أو تشغيل المروحة أو جهاز التكييف) على التركيز وإبعادك عن السرحان.

✓ **رتب مكتبك.** حاول اجتناب وضع الكثير من الأثاث على سطح مكتبك أو على الجدران المواجهة لك فذلك يزيد من تشتت ذهنك، وحاول دائمًا ترتيب الأوراق والملفات الموجودة على المكتب أو وضعها في خزانة خاصة قبل مغادرتك للمكتب.



✓ **قم بتشجيع ذاتك.** ذكر نفسك بنجاحاتك السابقة، فعلى سبيل المثال قل لنفسك: "في المشروع السابق تمكنت من إتمام المخطط قبل الموعد المحدد" فقد يحفزك ذلك على المتابعة في عملك، وحاول دائمًا استخدام كلمات مثل "أستطيع فعل هذا" أو "ما دام الآخرون قادرون على فعل ذلك فأنا أيضًا أقدر".