



تعلم أن يكون موقفك "أستطيع فعل ذلك"

قد يكون من المهم أن تعمل مع معالج متخصص في العمل مع البالغين افتا، حتى يستطيع مساعدتك في فهم افتا، لتتمكن من أخذ مسؤولية نفسك من خلال تطوير مهارات للتكيف مع حالتك، وتعلم كيفية مواجهة التحديات التي تتعرض لك.

تخلص من موقف "لا أستطيع فعل ذلك"

أمن بقدراتك واعلم أنه ليس محكوم عليك بالإحباط والفشل بسبب إصابتك بافتا.

ضع أهداف واقعية

الكثير من البالغين يضعون لهم أهداف متعددة في وقت واحد، أو أهداف يستحيل تحقيقها، ذلك سينتج عنه الفشل الذي سيؤدي إلى إحباط المعنويات.

اجعل توقعاتك معقولة عن الدواء

الأدوية المنشطة مفيدة لأغلب ذوي افتا لكنها ليست دواء سحري لحل جميع مشاكل وتحديات افتا، لكنها تجعل من السهل عليك السيطرة على سلوكياتك وإجراء تغييرات في حياتك.

احصل على العلاج الذي تحتاجه

الدواء وحده نادراً ما يكون كافياً. كما أن العلاج لا يكون ناجحاً إذا كنت تعاني من أعراض مصاحبة مثل: القلق، والاكتئاب، أو أي اضطرابات أخرى. تواصل مع المعالج لإدارة حالتك بشكل فعال.

احصل على الدعم الذي تحتاجه

الحصول على الدعم من الآخرين مهم جداً عندما تحاول صنع تغييرات حياتية متعددة. يمكنك بناء الدعم بين الأهل والأصدقاء من خلال تعريفهم بافتا. كما يمكنك تلقي الدعم من مجموعات دعم افتا.

تحسين الأداء الوظيفي في العمل

العديد من ذوي افتا يواجهون تحديات في العمل، قد يحتاج البعض إلى تغيير الوظيفة، بينما البعض الآخر يحتاج فقط لإجراء تعديلات داخل وظائفهم الحالية. اعرف احتياجاتك واعمل على تعديلها.

تطوير مهارات في إدارة الحياة

هناك العديد من الطرق للتعلم وتطوير المهارات التي تحتاج إليها. تعامل مع مسألة واحدة في كل مرة ولا تحاول أن تفعل كل شيء بنفسك. سوف تكون أكثر نجاحاً إذا كنت تحصل على الدعم الذي تحتاجه.

تحسين المهارات الاجتماعية

المهارات الاجتماعية الجيدة هي عامل أساسي في النجاح كبالغ افتا سواء في بيئة العمل أو في حياتك الشخصية، لذا من المهم أن تعرف كيف تؤثر افتا على علاقاتك، وتطور تواصل فعال مع الآخرين.

تحسين علاقاتك الأسرية

قد تتسبب بعض المسائل المتعلقة بافتا مثل: النسيان، وعدم الصبر، ونوبات الغضب بمشاكل في العلاقات الأسرية. هذه التحديات يفضل التعامل معها من قبل جميع أفراد الأسرة. لذا من المهم أن تتحدث بصراحة عن المشاكل التي تواجهك مع أسرتك والعمل سوياً على إيجاد حلول لها.

