

נשים עם הפרעת קשב וריכוז

זיהוי, אבחון וכלים לטיפול

מרצה: ד"ר איריס ברוך

נשים עם הפרעת קשב מתמודדות עם קשיים ייחודיים ושקופים לאורך החיים כגון תחושת עומס תמידית, קשיי התארגנות, דחיינות, מתח רגשי ואתגרים במערכות יחסים אישיות ומקצועיות. הצורך להסתיר, כבר מגיל צעיר את הקשיים מהסביבה, משפיע באופן משמעותי על איכות חייהן, על תפיסת העצמי, על תחושת המסוגלות והביטחון העצמי שלהן. נשים אלו עלולות לסבול גם ממצב רוח ירוד, סיכון מוגבר להתפתחות חרדה ודיכאון, הפרעות אכילה, מחלות פיסיות או סומטיות ועוד.

הקורס "אבחון וטיפול בנשים עם ADHD" נועד להעניק לכן, המטפלות, כלים לאבחון הקשיים וכלים מעשיים וממוקדים להתמודדות עמם, תוך התאמה לצרכים הייחודיים של נשים אלו.

הקורס מתמקד בהבנת המאפיינים הייחודיים של ADHD בקרב נשים. המשתתפות ילמדו כיצד לאבחן ולהבין את הקשיים וכיצד לבנות תוכניות התערבות מותאמות אישית. בנוסף, הקורס יעסוק בהקניית אסטרטגיות וטכניקות מעשיות מעולם ה-CBT, ה-ACT, המינדפולנס ואימון ADHD להשגת קבלה עצמית, שיפור בדימוי העצמי, חשיבה יעילה ומקדמת, בניית מיומנויות וויסות רגשי והתנהגותי ושיפור במיומנויות חברתיות וביחסים בינאישיים.

המשתתפות ירכשו כלים לעבודה עם המטופלות על ניהול זמן וסדר יום, התארגנות בבית ובעבודה והשלמת משימות ומטלות. זאת במטרה לסייע למטופלות להתמודד בהצלחה עם האתגרים הייחודיים, שהן חוות, ולהובילן לחיים מלאים ומספקים.

הרשמה

היקף הקורס
שישה מפגשים
(12 ש"א)

תאריכים
- 25.3.26
20.5.26

מועד
ימי רביעי,
10:00-11:30