

אימון (Coaching) ככלי טיפולי לבוגרים עם Adhd בשוק העבודה

אנשים עם הפרעת קשב וריכוז עובדים 35 ימים בשנה פחות מאשר אנשים ללא הפרעת קשב וריכוז. משמעות נתון זה בארה"ב, למשל, הוא הפסד של 120 מיליון ימי עבודה המוערכים בהפסד של 19.5 מיליארד דולר.

איך מתמודדים? מומחים ממליצים להפעיל תהליך התערבות במקום העבודה, שכן התופעה שכיחה אך אינה מטופלת. ייתכן שמנקודת המבט של המעסיק, כדאי לגבש תכניות אבחון ולספק טיפול לעובדים עם ההפרעה.

אימון אישי וקבוצתי בעזרת מאמן מומחה להפרעות קשב מאפשר לעובד המיקשה בארגון לשנות את דפוסי התנהגותו ולעובדים הסובבים לשנות את יחסם אליו, באמצעות כלים ואסטרטגיות לניהול אישי. בתהליך האימון מתרחשת למידה למוודעות ולהבנת שורשי הקשיים; במרכז תהליך העבודה מתייחסים ומטפלים במחשבות,

כמו למשל הבנה אחרת של המציאות, הפרדה בין מציאות לפרשנות האוטומטית (כולם נגדי מעליבים ומשפילים אותי, אני לא מוערך וכד') ויצירת סטים חדשים של פרשנויות; שימוש בכלי אימון ייחודיים; אסטרטגיות לניהול הקשיים הגורמים לאבדן ימי עבודה.

אימון אישי/קבוצתי על ידי מאמן מומחה להפרעות קשב והתנהגות יוצר סביבת עבודה חדשה המינהלת על ידי יחסים תקינים, תקשורת בונה ואמון באנשים שבסביבת העבודה וכפועל יוצא התייעלות ושיפור התפקוד בארגון.

ד"ר זיוה שגיא היא דוקטור לפסיכולוגיה. מאמנת אישית ומטפלת בשיטת ד"ר שגיא בילדים, מתבגרים ובוגרים עם הפרעת קשב וריכוז; מאמנת לשיפור הזוגיות; מנחת סדנאות להורים, לילדים ולמתבגרים עם הפרעות קשב וריכוז וסדנאות למורים ולמנהלי בתי ספר; מאמנת אישית/קבוצתית בארגונים להתמודדות עם הגורם האנושי. מרצה בטכניון ביחידה ללימודי חוץ.

האם אובחנת בעברך כילד בעל הפרעות קשב וריכוז, ואולי "הגדולים" הבטיחו לך ש"כשתגדל זה יעבור"? האם היום אתה אדם בוגר ובכל זאת משהו לא כשורה? להפרעת קשב וריכוז השפעה מכרעת בניהול החיים הבוגרים ואחד הביטויים המובהקים לכך הוא השתלבות והצלחה בשוק העבודה. ארגונים המעסיקים עובדים עם ADHD מתמודדים יותר ויותר עם השלכות ההפרעה שכן שכיחותה עולה והשפעתה רבה. ד"ר זיוה שגיא, מאמנת מומחית להפרעות קשב ולהתנהגות הגורם האנושי בארגון, עם הפתרון נותן עד שנות השמונים של המאה העשרים בארה"ב ועד סוף שנות התשעים בישראל רווחה הטענה שהפרעת קשב וריכוז מתמתנת אצל מבוגרים ואפילו נעלמת. ההפרעה נתפסה כתסמונת של הגילאים הצעירים, כמו מרד גיל הנעורים, פצעי בגרות, מחלות ילדים או הרטבת לילה. מכאן גם התגבשה התפיסה הטיפוּרית, המוגבלת בזמן, שאינה כוללת את האדם הבוגר. הילד והמתבגר טופלו בעזרת תרופות (ריטלין, למשל) ו/או בעזרת טיפולים אחרים (יעילים ופחות יעילים), כגון: הוראה מתקנת, אסטרטגיות למידה או טיפולים פסיכולוגיים. אבל כאשר הגיעה שעתם של הבחור או הבחורה להתייצב בלשכת גיוס או לעזוב את הבית, האמונה הייתה כי התסמונת אכן חלפה בשלב הזה וכל הטיפולים היו מופסקים באחת.

כיום ברור שהפרעת הקשב והריכוז איננה נעלמת לאחר גיל הילדות והיא ממשיכה להתקיים גם לאחר הבגרות ועלולה להפריע למבוגרים כמו לילדים. אחד הביטויים הבולטים של ההפרעה בקרב מבוגרים הוא השתלבות והצלחה בשוק העבודה. ההפרעה גורמת לבעיות ריכוז, היפראקטיביות, אימפולסיביות, שכתנות, קשיים בניהול זמן וסיבור לת נמוכה להסחות דעת. בעיות אלה יוצרות בסופו של דבר תפקוד נמוך יותר בעבודה מאשר אצל אנשים ללא הפרעת קשב וריכוז.

קצת סטטיסטיקה השכיחות הממוצעת להפרעות קשב וריכוז בשוק העבודה היא 3.5%. ההפרעה שכיחה יותר אצל גברים ואצל עובדים לא מקצועיים (צווארון כחול).



נותנים את הנשמה בכל מקום שתבחרו

קבוצת אסיה

הבית לארועים בגליל

04-6802511

סולם יעקב
גן האירועים של הצפון