יש לך הפרעת קשב?
אתה יכול להצליח לעשות תואר אקדמי

מתוך הספר החדש "168 שעות של הפרעת קשב - ADHD אצל מבוגרים בגישה מעשית ואופטימית"

בימים אלה אתם מחפשים מסלול לימודים אקדמי ואולי לא עברתם בעבר איבחון כבעלי הפרעת קשב. אם אתם לא לגמרי יודעים איך להסתדר עם מערכת השעות, אתם מתחמקים מהכנת מטלות ועבודות, מגישים תרגילים ברגע האחרון ובאופן כללי מרגישים שאתם באותה רמה כמו כולם אבל לא מצליחים בלימודים כדאי שתבדקו האם אתם סובלים מהפרעת קשב וריכוז. טל קפלינסקי וד"ר ירדן לוינסקי, מחברי הספר "168 שעות של הפרעת קשב" המיועד למבוגרים מציעים גישה מעשית ואופטימית כדי לסיים את הלימודים על הצד הטוב ביותר.

מה חשוב לבדוק לפני ההרשמה ללימודים?

- בחירת התחום - חשוב מאוד לבחור תחום לימודים מתאים, כדי שחוויית הלמידה תהיה מעשית וחיובית ושלא תבזבזו זמן וכוחות על תחום לא נכון.
- בחינות - לְרוב האנשים עם הפרעת קשב קל יותר להתמודד עם לימודים המושתתים על מבחנים בסוף הסמסטר ולא על עבודות. מבחנים קלים יותר מעבודות, ומאמץ מרוכז קל יותר ממאמץ מתמשך של חודשים.
- בחירת מוסד הלימודים - זוהי נקודה קריטית. יש מוסדות אקדמיים, שצברו ידע וניסיון רב עם הפרעת קשב, ויש אחרים שיש להם מרכז תמיכה כלשהו. אפשר לשלוח מייל לאיש מקצוע בתחום באזור שבו אתם חושבים ללמוד, ולקבל המלצה על מוסד שיתאים לכם.
- המבחן הפסיכומטרי - יש קורסים מיוחדים למבוגרים עם הפרעת קשב ולקויי למידה. כדאי לבדוק איתם ולהתרשם ולא לפנות אוטומטית למכונים הגדולים.
- הכנה מראש - יש מכינות המקנות כלים ללימודים אקדמיים למבוגרים עם הפרעת קשב, ובדרך כלל הן טובות מאוד, וכדאי לשקול זאת.

העקרונות החשובים להתנהלות במהלך הלימודים:

- להיות בעניינים - זהו העיקרון החשוב ביותר. אתם פשוט חייבים לרשום לכם ביומן או בטלפון הנייד באופן שוטף מועדי הגשת עבודות ומועדי מבחנים, מה בדיוק צריך לקרוא למחר וכו'.
- ללמוד עם אנשים – אם קשה לכם ללמוד לבד בבית, קבעו עם חברים ללמוד יחד.
- חונך - מדובר על סטודנט בשנים מתקדמות יותר שעמו נפגשים פעם-פעמיים בשבוע כדי ליצור מסגרת ולקבל ליווי ועזרה בהתארגנות וכן למידה משותפת של חלק מחומר הלימוד.
- מועדי א' - עשו כל מאמץ לגשת למועדי א'. זו הדרך הטובה ביותר לשרוד את התואר. אם תיגשו למועד ב' בזמן הסמסטר העוקב, תעמיקו את הפערים שלכם בלימודים כי תהיו עסוקים במבחנים במקום בלמידה השוטפת.
- כיבוי הסחות - האינטרנט והטלפון הם הסחת דעת משמעותית. אי אפשר ללמוד ולהתרכז עם צפצופים והסחות.
- טיפול תרופתי - עוזר מאוד בלמידה מתמשכת: בהכנת שיעורי בית, בלמידה למבחנים, במבחנים עצמם ובישיבה בשיעורים.

טל קפלינסקי היא מאמנת תפקודית ומטפלת התנהגותית–קוגנטיבית (CBT), מומחית בטיפול במבוגרים עם הפרעות קשב וריכוז. בעלת קליניקה פרטית בתל אביב ובבית יצחק.
ד"ר ירדן לוינסקי הוא פסיכיאטר מומחה והפסיכיאטר המחוזי של מחוז דן בשירותי בריאות בללית. הוא בעל קליניקה ׳רזולוציה׳ בתל אביב