

17.7x8.85	1	עמוד 41	קשר עין	11/07/2014	43479308-8
שעות של הפרעת קשב מאת טל קפלינסקי וירדן לוינסקי 168 - 16860					

ספרים

168 שעות של הפרעת קשב/טל קפלינסקי וד"ר ירדן לוינסקי

הפרעת קשב וריכוז, איך להתמודד עם מגוון הפעולות היומיומיות כמו שינה, איחורים, למידה ועד מערכות יחסים אישיות, הורות וחיי העבודה. אפשר לקרוא את הספר לפי הנוחיות שלכם ולא דווקא ברצף. העצות שבו יועילו לכל מי שמחפש איך להתמודד בקלות עם סדר היום העמוס ועם התחושה שהוא מבולבל, לא מרוכז או איטי. מומלץ למי שמחפש מדריך ועצות להתמודדות עם מצבי חיים שונים ולמי שחושב שאולי יש לו הפרעת קשב וריכוז אך לא אובחן עד כה.



הפרעת קשב וריכוז אצל מבוגרים היא עניין שפעמים רבות "מדלגים" עליו בגלל הרבה סיבות. ביניהן החיים האינטנסיביים של כולנו, שפע המשימות ועודף המידע שמציף אותנו - כל אלה הם מנת חלקם של כולנו. אבל יש בינינו אנשים שעבורם השגרה הזו קשה, תובענית ומורכבת במיוחד. עבורם נכתב הספר החדש "168 שעות של הפרעת קשב" שכתבו המאמנת טל קפלינסקי והפסיכיאטר ד"ר ירדן לוינסקי. הספר בהיר וקולח ופורש שפע של מידע: איך לאבחן