



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



الانتباه والتركيز بعد إصابة الدماغ

Attention and Concentration After a Brain Injury

يعد الانتباه والتركيز من المجالات المهمة للوظيفة المعرفية التي تعتمد عليها في معظم أنشطتك ومهامك اليومية بعد إصابة الدماغ غالباً ما يعاني الناس من تغيرات في انتباههم وتركيزهم



أنواع الانتباه

الوعي بالاشياء المحيطة

يعرف إنه مستوى للتنشيط ومستوى الإنذار، إذا كنا ناعيا أو نشيطا

الانتباه لأي محفز

القدرة على التركيز على المحفز أو النشاط المعطى

القدرة على تركيز الانتباه لفترة معينة

القدرة على البقاء منته لحافز أو نشاط معطى لفترة معينة

القدرة على التركيز بوجود المشتتات المحيطة

القدرة على الانتباه لحافز أو نشاط معطى واحد أو اثنين بدون تشتت

الانتباه الانتقالي

القدرة على تغيير الانتباه بين حافزين أو أكثر

الانتباه المقسم

التركيز على أكثر من محفز أو نشاط في آن واحد

مشكلات الانتباه والتركيز بعد إصابة الدماغ

ارتكاب الأخطاء ✓

يصرف انتباهك بسهولة ✓

عدم القدرة على إنهاء مهمة أو الوصول لإنهاء شيء ما ✓

تجد صعوبة في التركيز على مهمة ما ✓

الشعور بالتعب أو الإرهاق بسرعة كبيرة ✓

الخروج من الموضوع في محادثات مع أشخاص آخرين ✓

أخذ المزيد من الوقت لإنجاز الأمور ✓

عدم القدرة على فعل أكثر من شيء في نفس الوقت ✓



صعوبة فهم المعلومات أو التعليمات إذا كانت شديدة التعقيد أو كانت هناك معلومات كثيرة للغاية

صعوبة في الذاكرة وتعلم معلومات جديدة

اليقظة والطاقة

قسّم المهام إلى أجزاء أصغر واعمل عليها واحدة تلو الأخرى

التركيز، قم بتنفيذ المهام لفترة قصيرة، بدلاً من وقت طويل

خطط لمهام أكثر صعوبة عندما تعلم أنك ستحتاج وسيكون لديك المزيد من الطاقة العقلية والبدنية لإنجازها



✓ خطط لمجموعة متنوعة من المهام للحفاظ على اهتمامك وتحفيزك

✓ خطط لفترات راحة منتظمة واسترح طوال اليوم

✓ قم بتحسين نوعية نومك وصحتك البدنية ولياقتك البدنية، فكلما زاد نشاطك بانتظام ستحصل على المزيد من الطاقة على المدى الطويل

استراتيجيات لتحسين الانتباه

✓ قلل من عوامل التشتت في المنزل، مثلاً: عند القراءة، قم بارتداء سدادات الأذن واعمل في مكان هادئ، قم بحجب أجزاء من النص باستخدام ورقة بيضاء، أو استخدم الإصبع كعلامة

✓ التساؤل الذاتي اليومي؛ "ماذا يجب أن أفعل الآن؟"

إدارة الوقت؛ تخطيط برنامج الأنشطة في وقت مبكر

التقسيم؛ قسّم المهام المعقدة إلى خطوات أصغر مرتبة بعناية

التسلسل؛ ترتيب المهام من الأبسط إلى الأكثر تعقيدًا

حاول إنشاء والحفاظ على روتين أسبوعي أو يومي

خطط لبرنامج يومي / أسبوعي وخطط عمل للمهام الأطول

اكتب المعلومات التي تعتقد أنها مهمة أو بحاجة لتذكرها بعد فترة باستخدام قلم وورقة أو أي برنامج متاح على الهاتف المحمول



❑ حدد مواعيد نهائية، مثلًا " سأقوم بهذه المهمة في الساعة 9 صباحًا"، بدلاً من: "سأقوم بعملي لاحقًا"

❑ التلخيص، على سبيل المثال: عند محاولة قراءة واستيعاب المعلومات من النص، بعد قراءة كل فقرة لخصها بكلماتك الخاصة

❑ توزيع النشاط على فترات زمنية مناسبة، بما في ذلك فترات الراحة المتكررة

كيف أتعامل مع الشخص تأثر عنده الانتباه بعد إصابة الرأس؟

❑ التحدث للشخص ببطء ولغة واضحة ومبسطة. تجنب الإفراط في الحديث أو استخدام معلومات غير ذات صلة

التلاعب بنبرة الصوت: تحدث بهدوء، ثم بصوت أعلى، ثم أكثر هدوء، لجذب انتباه الشخص لينتبه عما تتحدث عنه

إذا بدا أن الشخص لا ينتبه لك بسهولة، قل اسمه، أو أسأله عما يفعله. أو يمكنك إعطاء إشارة بيدك وحاول التواصل معه بصرياً لجذب انتباهه

التشجيع على إعادة سرد الحديث أو القصة للحصول على تصور الشخص لما قيل للتو

المكافأة، على سبيل المثال: إذا كان الشخص قادراً على التركيز وإنتاج عمل جيد لمدة خمسة عشرة دقيقة، اسمح له باستراحة قصيرة أو أن يأكل وجبته المفضلة

استخدام تكنولوجيا الهاتف النقال لتحسين الأداء

يمكن استخدام تكنولوجيا الهاتف النقال للحد من مستوى صعوبة مهمة معينة أو لتقليل اعتماد الفرد على المهارات المعرفية من أجل إكمال مهمة معينة

يساعد التخطيط للجدول اليومي عن طريق قائمة المهام مع التنبيه أو تدوين الملاحظات أو تسجيل المذكرات الصوتية على التخفيف من الضغط والإجهاد المعرفي ويعوض عن العجز المعرفي المتمثل في ضعف التركيز وتعين هذه الاستراتيجيات على زيادة الاستقلالية والإنجاز في العمل الوظيفي مثل

تطبيق المنبهات



قوئل كيب



لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية التأهيلية الشاملة

HEM1.21.0001284.

R2-CCCM-CPA VA-270725- kh