

آشنایی با کوچینگ:

روش نوین کمک درمانی برای اختلال نقص توجه - بیش فعالی

دکتر والتین ارتونیان⁽¹⁾، دکتر جواد علاقبند راد⁽²⁾

[دریافت مقاله: 1394/4/5؛ پذیرش مقاله: 1395/3/4]

در این روش، علائم عصبی - زیستی به عنوان پایه عادات و الگوهای رفتاری منفی در این افراد به حساب می آید و بیماران یاد می گیرند که چالش های روزانه ای که بر اثر این علائم به وجود می آید را مدیریت کنند. در واقع این افراد یاد می گیرند که پیامدهای عملکرد خود را نه به طور عمدی، بلکه به دلیل اختلالی که در ذهنشان وجود دارد، فراموش کنند. وقتی که افراد این موضوع را یاد بگیرند، می توانند راهبردهای لازم را برای ایجاد تغییر به کار گیرند. کوچینگ پلی بین علاقه فرد برای شروع به تغییر و مجموعه اعمالی است که باید برای تغییر انجام دهد (2) و در واقع پل بین توانایی و عملکرد است (3).

درمانگری که با اصول کوچینگ کار می کند با موضوعات عملی زندگی روزانه افراد مثل برنامه ریزی، سازمان دهی، اولویت بندی و مدیریت زمان سر و کار دارد (4). جنبه دیگر کوچینگ، همه جانبه بودن این روش درمانی است. درمانگر از افراد می خواهد که به همه جنبه های زندگی توجه کنند و راهبردهایی را به کار گیرند که همه جنبه های زندگی، که نیازمند تغییر است، را مدیریت کنند. او به افراد کمک می کند که گام ها را یکی یکی بردارند. با توجه به این که افراد مبتلا به اختلال نقص توجه - بیش فعالی تمایل دارند که همه کارها را همزمان با هم انجام دهند، این روش درمانی اهمیت بیشتری می یابد (2).

کوچینگ به افراد کمک می کند تا همواره سطح مناسبی از «فشار روانی» را تجربه کنند. افراد مبتلا به اختلال نقص توجه - بیش فعالی، اغلب نیاز به سطح خاصی از فشار روانی دارند تا بتوانند اهداف خود را پیگیری کنند. برای این که این

علاقبندراد و همکاران (1) طی یک نامه به سردیر، گزارشی از راه اندازی کلینیک فوق تخصصی اختلال های تکاملی بزرگسالان در بیمارستان روزبه را ارائه دادند. در این نامه، یکی از روش های نوین درمانی به نام کوچینگ¹ که در این کلینیک جهت درمان اختلال نقص توجه - بیش فعالی² بزرگسالان به کار می رود، به طور مختصر شرح داده شد (1). هدف از مقاله حاضر، معرفی این رویکرد نوین درمانی است که در کنار سایر مداخلات درمانی غیردارویی برای بهبود عملکرد بیماران، خصوصاً بزرگسالان، به کار می رود. «کوچینگ» چگونه باعث بهبود اختلال بیش فعالی - نقص توجه در بزرگسالان می شود:

آسیب در کارکردهای اجرایی نقش مهمی در اختلال نقص توجه - بیش فعالی دارد. عملکرد اجرایی به فرد کمک می کند تا عوامل حواسپرتی را شناسایی و آنها را حذف کند، موضوعات مختلف را در ذهن نگه دارد، در مورد پیامدها فکر کند و موارد دیگری از این قبیل را در برمی گیرد.

بنابراین اختلال نقص توجه - بیش فعالی، فرد را با مشکلات متعددی در فعالیتهای معمول روزمره از جمله پرداخت قبوض، خواب کافی، مصرف دارو به طور مرتب، به خاطر سپردن انجام کارهای معمول خانه و غیره روبه رو می سازد. اختلال نقص توجه - بیش فعالی یک مشکل شخصیتی نیست، بلکه یک اختلال عصب - زیستی³ است که از بین نمی رود (2).

کوچینگ بر روی این تفاوت بیولوژیکی ویژه در ذهن افراد مبتلا به اختلال نقص توجه - بیش فعالی متمرکز می شود.

⁽¹⁾ روانپزشک، استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران، گروه روانپزشکی. تهران، خیابان کارگر، پایین تر از چهارراه لشگر، بیمارستان روزبه. دورنگار: 021-55419113 (نویسنده مسئول)

⁽²⁾ E-mail: valentin_antonian@yahoo.com؛ روانپزشک، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران.

¹ coaching

² ADHD

³ neuro biologic

⁴ holistic

ارزیابی کند و ببیند که آیا این راهبردها و ساختارها اهدافش را تأمین می‌کنند یا خیر (2، 4).

- افراد مبتلا به اختلال نقص توجه - بیش فعالی، در حافظه نقص دارند. آن‌ها به آسانی پیامدهای گذشته و اهداف آینده را فراموش می‌کنند. زمانی که طبق یک برنامه یا ساختار کار می‌کنند، به تدریج شل می‌شوند و فکر می‌کنند که «من دیگر به این برنامه نیاز ندارم. من مشکلم را حل کرده‌ام و الان خوب هستم» و از راهبردهای جدید دست می‌کشند. همین موضوع باعث می‌شود که دوباره به عادت‌های بد پیشین - که تشخیص داده بودند باید ترک شود - بازگردند. بنابراین درمانگر به افراد کمک می‌کند تا عادت‌های جدید کسب شده را تمرین و تقویت کنند تا درونی شود (2، 4).

در نتیجه می‌توان گفت که کوچینگ، از طریق پنج عاملی اصلی یعنی، حفظ سطح انگیزتگی، تعدیل هیجان‌ها، حفظ انگیزه، ارائه بازخورد فوری و به عهده گرفتن نقش مدیریت اجرایی برای تمرکز، به فرد کمک می‌کند و در نتیجه از توانایی فرد برای انجام اعمال خود انگیزتگی و الگوهای تغییر رفتاری حمایت به عمل می‌آورد (3).

اجزای اصلی روش درمانی کوچینگ

اجزای اصلی روش درمانی کوچینگ عبارتند از: مشارکت و همکاری، ساختار و پیشرفت تدریجی.

فرد از طریق همکاری با کوچ، نه تنها مشخص می‌کند که از کوچ خود چه کمکی می‌خواهد، بلکه معلوم می‌سازد که چگونه می‌تواند آن را درونی کند. هدف اصلی این است که به تدریج، یادآوری بیرونی کوچ به صدای درونی شخصی تغییر کند و در نهایت این صدای درونی است که به فرد کمک می‌کند تا تغییر را از درون خود آغاز کند (2).

ساختار یکی از اجزای اصلی و حیاتی این روش درمانی است که پذیرش آن برای بسیاری از افراد دشوار است. از یک طرف افراد احساس می‌کنند که به وسیله ساختار محدود می‌شوند، چرا که از آن‌ها انتظار دارد کارهایی را انجام دهند که دوست ندارند، از طرف دیگر، ساختار باعث می‌شود که افراد با موفقیت کارهایشان را به پایان برسانند، در نتیجه کمتر از قبل در برابر کارها احساس تهدید یا غافل‌گیری نمایند. ساختار باید متناسب با توانایی‌های فرد ایجاد شود (2).

سومین اصل مهم در این روش درمانی این است که به فرد کمک شود تا توانایی درون‌نگری، آگاه شدن از نیازها و یافتن راه حلی برای مشکلات را به دست آورد. در این روش

افراد احساس فوریت کنند لازم است فکر کنند که «زمانم به پایان رسیده است، بنابراین باید کارم را الان به اتمام برسانم». بنابراین لازم است به مراجعان کمک شود که یک برنامه مدون و سقف زمانی را تعیین کنند و برای پایبندی به این برنامه (از طریق تلفن، ایمیل و پیامک) پیگیری شوند (2).

در واقع یکی از تفاوت‌های عمده‌ای که این مداخله با سایر انواع مداخلات دارد، پیگیری مداوم و بین جلسه‌ای مراجع است. در پایان مراجعین یاد می‌گیرند که برای خود، یک سطح عملکردی از فوریت را ایجاد کنند (2).

کوچر¹ برای ایجاد تغییر در مراجع از چه تکنیک‌هایی استفاده می‌کند:

کوچینگ از طریق آموزش روان‌شناختی به افراد کمک می‌کند که رفتارهای انطباقی و سازگارانه‌ای را در زندگی روزمره خود تمرین کنند (4)

- درمانگر به مراجع می‌آموزد که اختلال نقص توجه - بیش فعالی، بخشی از زندگی روزانه او است و خود به خود از بین نمی‌رود و اکثر کشمکش‌ها و مشکلاتی که تجربه می‌کند ناشی از این اختلال است.

- به مراجع می‌آموزد که برای شروع کار بر روی مشکلاتش، یکی یا دو مورد را انتخاب کند.

- لازم است که افراد مبتلا به اختلال نقص توجه - بیش فعالی، برای کنار آمدن با چالش‌ها، یک طرح مخصوص به خود را طرح‌ریزی کنند. درمانگر به مراجع کمک می‌کند تا راهبردهای مخصوص به خود را طراحی کنند. در این راه، فرد نه تنها باید خلاق باشد، بلکه لازم است توانایی‌های خود را نیز بشناسد و از آن‌ها استفاده کند.

- به طور قطع، چالش برانگیزترین بخش برای بیشتر مراجعین، کار کردن بر روی طرح برنامه‌ریزی شده است. این کار نیاز به تلاشی مداوم، طولانی و عمیق دارد. از آن‌جا که توجه بزرگسالان مبتلا به اختلال نقص توجه - بیش فعالی، به وسیله موضوعات و افکار متعدد منحرف می‌شود و پیش از آن که وقت کافی برای هدف اصلی خود صرف کنند، آن را رها می‌سازند، کوچر به مراجعین کمک می‌کند تا در مسیر اصلی خود قرار گیرند و راهبردهایی که بر اساس نیازهای خود طراحی کرده بودند را مورد آزمون قرار دهند.

- در نهایت، درمانگر به مراجع کمک می‌کند که به طور مداوم راهبردها و ساختارهایی که طراحی کرده است را

¹ coacher

اعتماد به نفس، میزان آشفتگی ناشی از علایم بیماری و افزایش رضایتمندی از شغل و تحصیل می‌گردد (6). با وجود اثربخشی این روش، نباید آن را درمانی جامع برای بهبودی کامل اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی بزرگسالی و درمان همه مشکلات افراد مبتلا به این اختلال تصور کرد. [بنا به اظهار نویسنده مسئول مقاله، حمایت مالی از پژوهش و تعارض منافع وجود نداشته است].

منابع

1. Alagband Rad J, Artounian V, Shahrivar Z, Mohamadi A. Introducing Adult Developmental Disorders Clinic in Roozbeh Hospital. Iran J Psychiatry Clin Psychol. 2015; 21 (2):187-189.
2. Ratey AN. The disorganized mind: Coaching your ADHD brain to take control of your time, task, and talents. New York: ST. Martin's Press; 2008.
3. Ramsay JR. Non Medication Treatment for Adult ADAH. Washington DC: American Psychological Association; 2012.
4. Buitelaar JK, Kan CC, Asherson PJ. ADHD in Adults Characterization, Diagnosis, and Treatment. New York: Cambridge University Press; 2011.
5. Kubik JA. Efficacy of ADHD Coaching for Adults with ADHD. JAD. 2010; 13(5):442- 53.
6. Prevatt F, Yelland S. An Empirical Evaluation of ADHD Coaching in College Students. JAD. 2015; 19(8):666-77.

به جای این که از مراجع پرسیده شود که چرا فلان کار را انجام ندادی، پرسیده می‌شود که چه چیزی مانع از انجام این کار می‌شود و این که در آینده چه انتخاب‌های دیگری ممکن است داشته باشد. با این روش مراجعه کننده متوجه می‌شود که چگونه خودش در به وجود آوردن مشکلش سهم دارد و وقتی متوجه می‌شود که علیه خودش کار می‌کند، می‌تواند یک راهکار جدید ارائه بدهد تا به هدفش برسد. از طرف دیگر در بیشتر مواقع، مراجع برای مشخص کردن موثرترین خط مشی، در حال آزمون و خطا به سر می‌برد و این آزمون و خطا در واقع بخش مهمی از درمان به شمار می‌آید (2). بنابراین از ابتدا باید متوجه بود که کوچینگ یک مسافرت طولانی است، به تدریج پیش می‌رود و همواره با موفقیت همراه نیست. این دیدگاه باعث می‌شود که فرد به درمان متعهد باقی بماند و به خاطر نامایماتی که در طول درمان پیش می‌آید درمان را رها نکند. افراد در مراحل اولیه ممکن است طبق عادت، به دنبال هر شکستی احساس تحقیر نمایند و تصور کنند که یک بازنده‌اند. اما باید به یاد داشته باشند که نتیجه عمل از فرد انجام دهنده آن عمل جدا است، در این صورت می‌توانند از احساس حقارت بگذرند و به سمت عملکردهای مثبت حرکت کنند.

بنا بر آنچه که در مورد کوچینگ ارائه شد، این روش درمانی از امتیازهای قابل توجهی برای کمک به اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی بزرگسالی برخوردار است. مقالات محدودی (5,6) به بررسی اثر بخشی این روش در بیماران مبتلا به اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی بزرگسالی پرداخته اند و نشان داده‌اند که کوچینگ اثرات مثبتی بر روی زندگی این بیماران دارد (5) و باعث بهبود قابل توجهی در روش مطالعه،