

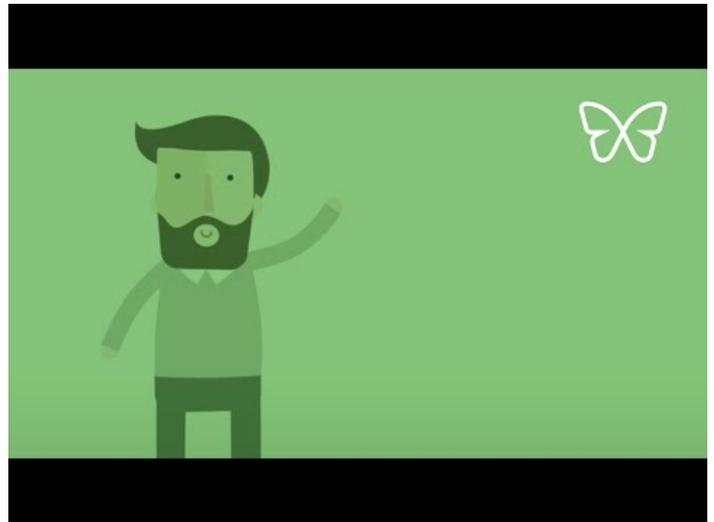
تطبيقات لمساعدة المصابين بنقص الانتباه وفرط النشاط في زيادة التركيز والإنتاجية



الاثنين 8 يناير 2024 07:29 م

اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD) هو اضطراب عصبي يؤثر في الأفراد من جميع الأعمار، ويواجه الأشخاص الذين يعانون هذا الاضطراب صعوبة في إكمال المهام اليومية، ويشعرون بالقلق بنحو مستمر، ويجدون صعوبة في إدارة مهام العمل اليومية وفي تنظيم وقتهم، كما أنهم يفتقرون إلى التركيز، ويُسبب لهم هذا الاضطراب العديد من العقبات في أثناء ممارسة الأنشطة المختلفة، وفي الغالب يعانون من قلة الإنتاجية □
ولمساعدة المصابين بنقص الانتباه وفرط النشاط طُوّرت العديد من التطبيقات التي تهدف إلى إدارة أعراض هذا الاضطراب وزيادة الإنتاجية والتركيز، وسنذكر منها ما يلي:

1- تطبيق Freedom:



يهدف تطبيق Freedom إلى زيادة التركيز ومنع التشتت عن طريق حظر مواقع الويب والتطبيقات مؤقتًا بحسب المدة التي يحددها المُستخدم، ليتمكن من التركيز في عمله أو دراسته وتعزيز إنتاجيته □
فإذا كنت تعاني اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط فسيكون تطبيق Freedom مفيدًا لتقليل الإلهاء الذي تسببه وسائل التواصل الاجتماعي وبعض مواقع الويب في أثناء العمل أو الدراسة □
وعند البدء بالعمل أو الدراسة، افتح تطبيق Freedom، ثم حدّد التطبيقات التي ترغب في تقييدها، ومدة التقييد، وسيمنعك Freedom من الوصول إلى تلك التطبيقات طوال المدة التي اخترتها □
ومن المزايا المتوفرة في تطبيق Freedom التي تساعد في إدارة أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط:
إمكانية إعداد قائمة مخصصة من التطبيقات المشتتة للانتباه □
إمكانية مزامنة قائمة التطبيقات المحظورة الخاصة بك عبر جميع الأجهزة التي تستخدمها □
إمكانية إعداد جدول زمني لتفعيل حظر التطبيقات في أيام محددة وفي أوقات زمنية معينة □

تطبيق **Freedom** مُتاح لمستخدمي هواتف آيفون في [آب ستور](#)، ولمستخدمي هواتف أندرويد في [متجر جوجل](#) مجاناً مع إمكانية الاشتراك داخل التطبيق.

2- تطبيق Rescue Time:

يُعدّ Rescue Time واحداً من أفضل التطبيقات لتعزيز الإنتاجية للأفراد الذين يجدون صعوبة في إدارة وقتهم وهو مناسب لمن يعانون اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

يسمح لك التطبيق بتحديد أهدافك الخاصة المتعلقة بتنظيم وقت استخدام الهاتف، وإنشاء جدول لأوقات التركيز، لتكون أكثر إنتاجية، ويسمّن هذا التطبيق تلقائياً الإشعارات من إصدار صوت في أثناء جلسات التركيز، ويبدأ بتتبع الوقت الذي تقضيه في استخدام هاتفك، ويمنحك تقريراً مفصلاً عن نشاطك؛ لتتمكن من تعرّف عاداتك والعمل على تحسينها وتعزيز إنتاجيتك.

تطبيق **Rescue Time** مُتاح لمستخدمي هواتف آيفون في [آب ستور](#)، ولمستخدمي هواتف أندرويد في [متجر جوجل](#) مجاناً مع إمكانية الاشتراك داخل التطبيق.

3- تطبيق Blinkist:

Blinkist هو تطبيق يوفر ملخصات للكتب الصوتية والبودكاست؛ إذ يحتوي على مجموعة كبيرة من الملخصات الخاصة بالكتب الصوتية الأكثر مبيعاً ومقاطع البودكاست المفيدة والشائعة التي تتحدث عن موضوعات تساعد في زيادة التركيز والإنتاجية، وتطوير النفس، والتخفيف من الفلق والتوتر، ويوفرها هذا التطبيق في مقاطع صوتية قصيرة لا تتجاوز مدتها 15 دقيقة.

يساعد الاستماع إلى هذه الموضوعات في أثناء القيادة أو ممارسة الرياضة في التحكم في أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، ويساعد في تحسين التركيز.

تطبيق **Blinkist** مُتاح لمستخدمي هواتف آيفون في [آب ستور](#)، ولمستخدمي هواتف أندرويد في [متجر جوجل](#) مجاناً مع إمكانية الاشتراك داخل التطبيق.

4- تطبيق Focus@Will:



يهدف تطبيق Focus@Will إلى مساعدة الأشخاص الذين يعانون اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط في تحسين قدرتهم على التركيز، وذلك بالاستماع إلى المقاطع الصوتية المصممة خصيصاً لهم.

طوّر هذا التطبيق مجموعة من أطباء الأعصاب والمتخصصين في إنتاج الموسيقى، ويعتمدون على تقنية الذكاء الاصطناعي لإنشاء مقاطع موسيقية تقلل من التشتت وتساعد في زيادة التركيز وتعزيز الإنتاجية، ويوفر هذا التطبيق للأشخاص الذين يعانون اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه المزايب التالية:

مجموعة متنوعة وحصرية من مقاطع الموسيقى المصممة خصيصاً لتعزيز التركيز لديهم.

يساعد في زيادة مدة الانتباه والتركيز من 20 دقيقة إلى 100 دقيقة.

قابل للتخصيص وفقاً لمزاج المستخدم ورغباته.

تطبيق **Focus@Will** مُتاح لمستخدمي هواتف آيفون في [آب ستور](#)، ولمستخدمي هواتف أندرويد في [متجر جوجل](#) مجاناً مع إمكانية الاشتراك داخل التطبيق.

5- تطبيق Remember the Milk:

Remember the Milk هو تطبيق مخصص لمساعدتك في إدارة قائمة المهام اليومية وتذكيرك بأوقات إنجاز مهامك، ويوفر هذا التطبيق مجموعة من المزايا المناسبة لمن يعانون اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، ومنها:

إمكانية إعداد قائمة المهام اليومية في التطبيق.

الحصول على تنبيهات للتذكير بأوقات إنجاز المهام اليومية.

إمكانية مشاركة قائمة المهام مع الآخرين مباشرة من التطبيق.

إمكانية الوصول إلى قوائم المهام الخاصة بك من جميع الأجهزة.

يتكامل مع تطبيق جيميل وتقوم جوجل (Google Calendar) وبعض تطبيقات تدوين الملاحظات وإدارة قوائم المهام مثل: Evernote وغيره.

تطبيق **Remember the Milk** مُتاح لمستخدمي هواتف آيفون في [آب ستور](#)، ولمستخدمي هواتف أندرويد في [متجر جوجل](#) مجاناً مع إمكانية الاشتراك داخل التطبيق.

