

## ADHD – آشفته‌گی زندگی روزمره

کمبود آرامش و تمرکز و نیز عدم کنترل رفتارهای غیر منطقی در کودکان امری طبیعی است. ولی در کودکان مبتلا به ADHD (اختلال بیش‌فعالی/کمبود توجه)، شدت این مشکلات به حدی است که زندگی روزمره را مختل کرده و بر رشد طبیعی آنها تأثیر می‌گذارد.<sup>۱</sup>

زندگی روزمره کودکان مبتلا به ADHD ممکن است آشفته باشد. آنها اغلب اشیا را گم می‌کنند و زمان و تکالیف درسی خود را فراموش می‌کنند. در ضمن، برای کودکان مبتلا به ADHD انتظار در صف یا انجام وظایفی که مطلوب آنها نیست، اغلب کار مشکلی است. آنها همچنین ممکن است به راحتی با دیگران مشاجره کنند زیرا این کودکان سریعتر از همسالان خود، و اغلب بر سر کوچکترین مسائل، آشفته و عصبانی می‌شوند.

کودکانی که از پشتیبانی و درمان مناسب بهره‌مند نمی‌شوند در معرض خطر افت درسی و از دست دادن اعتماد به نفس قرار می‌گیرند.<sup>۲</sup>

آنها ممکن است برای یافتن دوست و مواجهه با موقعیتهای اجتماعی با مشکل مواجه شوند.



## ADHD چیست؟

ADHD مخفف عبارت Attention Deficit Hyperactivity Disorder (اختلال بیش‌فعالی/کمبود توجه) است. درباره ناهنجاری ADHD که بین ۳ تا ۵ درصد کودکان دبستانی به آن مبتلا هستند، مستندات زیادی وجود دارد و تحقیقات گسترده‌ای در این خصوص صورت گرفته است.

نشانه‌های اصلی ADHD عبارتند از:

- کمبود توجه
- رفتارهای بی‌منطق
- بیش‌فعالی

به عبارت ساده‌تر، کودکان مبتلا به ADHD در زمینه حفظ تمرکز و کنترل رفتارهای غیر منطقی خود با مشکلات زیادی روبرو هستند. در خانواده‌هایی که یکی از والدین به ADHD مبتلا بوده است، احتمال ابتلای یکی از کودکان به این ناهنجاری بالا خواهد بود. امروزه شواهد علمی ثابت کرده است که ابتلا به ADHD تا اندازه‌ای ارثی است.<sup>۱</sup>

### نشانه: کوتاهی مدت تمرکز

۱. متمرکز کردن فکر بر روی یک کار، برای وی مشکل است
۲. اغلب در انجام تکالیف درسی مرتکب اشتباهات ناشی از بی‌دقتی می‌شود
۳. به نظر می‌رسد که در هنگام صحبت مستقیم با وی، به‌گوینده توجه نمی‌کند
۴. در زمینه انجام دستورالعمل‌ها با مشکل روبرو است و اغلب در انجام کارهای مختلف شکست می‌خورد
۵. سازماندهی و وظایف و فعالیتها برای وی مشکل است
۶. تمایلی برای انجام وظایفی که نیازمند فعالیت ذهنی است، ندارد
۷. رویدادهای اطراف، حواس وی را به‌آسانی پرت می‌کند
۸. اغلب در زندگی روزمره خود فراموشکار است
۹. اغلب اشیا را گم می‌کند



## نشانه: بیش‌فعالی

۱. اغلب در کنترل حرکات دست و پا یا نشستن در یک جا، با مشکل روبرو است
۲. اغلب در کلاس یا در سایر وضعیت‌هایی که از وی انتظار می‌رود تا به مدت طولانی در جای خود بنشیند، از جا بلند می‌شود
۳. اغلب بیش از آنچه مقتضای موقعیت وی است، به اطراف حرکت می‌کند، خود را بالا می‌کشد یا از اجسام بالا می‌رود. این نشانه در افراد بالغ و بزرگسالان ممکن است به یک احساس درونی بیقراری محدود شود.
۴. بازی کردن یا انجام فعالیتهای تفریحی به روش آرام و بی‌سر و صدا، اغلب برای وی مشکل است
۵. اغلب به نظر می‌رسد که در حال "دویدن" یا چرخیدن است
۶. اغلب بیش از اندازه صحبت می‌کند

## نشانه: رفتارهای بی‌منطق

۱. اغلب قبل از اینکه سوال فرد به پایان برسد، با عجله پاسخی را بر زبان می‌آورد
۲. اغلب برای منتظر ایستادن در صف مشکل دارد
۳. اغلب در کار دیگران وقفه ایجاد می‌کند و مزاحم آنها می‌شود (مثلاً ورود بدون اجازه به گفتگو یا بازی دیگران)

## نحوه تاثیر گذاری ADHD بر روی خانواده چگونه است؟

زندگی با ADHD در درجه اول برای خود کودک یا نوجوان مشکل است. ولی، داشتن یک کودک مبتلا به ADHD برای والدین نیز سخت و طاقت فرسا است.

این مشکلات به ویژه در شرایط درخواست مطالبات قابل توجه است. بسیاری از کودکان مبتلا به ADHD به سرعت و با احساسات قوی واکنش نشان می‌دهند که شاید این معنی را در بر داشته باشد که آنها به درخواستهایی که آنها را مشکل می‌پندارند، با عصبانیت و اعتراض پاسخ می‌دهند. حتی مسائل جزئی می‌تواند به طغیان و صحنه‌های مملو از احساسات منجر شود.

لازم است تا والدین با نحوه عملکرد چنین کودکانی آشنایی داشته باشند تا رفتار کودک خود را با امر و نهی، اظهارات منفی و تهدید به تنبیه کنترل نکنند.

بدون شناخت کافی از نحوه تاثیرگذاری کودک مبتلا به این ناهنجاری‌ها، این خطر وجود دارد که والدین مسئول رفتارهای فوق‌شناخته شده و مورد سرزنش قرار بگیرند.

داشتن یک برادر یا خواهر مبتلا به ADHD نیز سخت و طاقت فرسا است. در اکثریت قریب به اتفاق موارد، برادر یا خواهرهای سالم (غیر مبتلا به ADHD) ممکن است در خانواده از آزادی عمل لازم بهره مند نشوند که این امر می تواند به بروز شرایط ناسازگاری منجر شود.

## وظیفه من به عنوان پدر/مادر چیست؟

اگر شما یک پدر/مادر وظیفه شناس هستید، می توانید به متخصص کودکان، معلم مدرسه یا کلینیک ویژه کودکان و نوجوانان مراجعه کنید.

داشتن حداکثر اطلاعات ممکن درباره عملکرد کودک شما در مدرسه، در مواجهه با دوستان و در منزل، برای گروه ارزیابی ضروری است. بنابراین بهتر است با مسئولان مدرسه یا پیش دبستانی صحبت کنید تا از نحوه عملکرد کودک خود در آن محیط اطلاع کسب کنید.

## وظیفه سیستم مراقبتهای بهداشتی چیست؟

آزمایش ساده ای برای تشخیص ADHD وجود ندارد. تشخیص این ناهنجاری به ارزیابی گسترده، تا حدی شامل مصاحبه های دقیق با والدین کودک و گاهی اوقات نیز با خود کودک نیاز دارد.

اطلاعاتی نیز از کارکنان دبستان یا پیش دبستانی جمع آوری خواهد شد زیرا ارزیابی نحوه عملکرد کودک در محیطهای مختلف اهمیت زیادی دارد. فرآیند تشخیص ممکن است شامل تست های روانشناسی و آزمایشات پزشکی نیز باشد.<sup>۲</sup>

ارزیابی کلی یک فرآیند گروهی است که این گروه عمدتاً متشکل از یک پزشک، یک روانشناس و یک متخصص آموزش و پرورش است.

## چه کمکهایی ارائه می شود؟

با اینکه در حال حاضر روشی برای درمان کامل ADHD وجود ندارد، ولی راهکارهای مناسبی در این زمینه ارائه می شود. نتایج مطلوب درمانی اغلب از طریق اقدامات حمایتی روانی-اجتماعی در کنار تجویز دارو، حاصل می شود.

در مورد کودکان، حمایت روانی-اجتماعی معمولاً شامل ترکیبی از آموزش والدین، اقدامات مدرسه ای، و اقداماتی است که در ارتباط مستقیم با کودک و به شکل حل مشکل و آموزش مهارتهای اجتماعی دنبال می شود.<sup>۲</sup>

مزایای استفاده از دارو عبارت است از بهبود تمرکز که کسب دانش، اطلاعات و آموزش ها را آسان می کند. برای بسیاری از افراد، استفاده از دارو زندگی روزانه را مطلوبتر می کند.

## آیا در مورد ADHD سوالی دارید یا آیا مایلید تا اطلاعات بیشتری درباره این ناهنجاری کسب کنید؟

می توانید به سایت های زیر مراجعه کنید:

[www.levemedadhd.info](http://www.levemedadhd.info)

اطلاعات درباره اختلال نقص توجه/بیش فعالی (ADHD)، ارائه شده توسط Janssen

[www.adhdnorge.no](http://www.adhdnorge.no)

مراجع:

۱. ADHD hos barn och vuxna/ADHD در کودکان و بزرگسالان، بورد ملی سلامت و رفاه سوئد، ۲۰۰۵
۲. [www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se)

اطلاعات این بروشور در نوامبر سال ۲۰۰۷ جمع آوری شد.

JC-100408-2

Janssen-Cilag AS, Postboks 144, NO-1325 Lysaker Norway.  
تلفن: +47 24 12 65 10، فاکس: +47 24 12 65 00، [www.janssen-cilag.no](http://www.janssen-cilag.no)

Janssen-Cilag AS

