

# اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه (ADHD) – عندما تستحيل الحياة اليومية إلى فوضى

لا عجب من أن الأطفال يجدون صعوبة كبيرة في الجلوس هادئين، والتركيز، والتحكم في انفعالاتهم. ولكن بالنسبة للأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه (ADHD)، تصبح هذه الصعوبات شديدة لدرجة أنها تسبب مشكلات في الحياة اليومية وتؤثر على نموهم الطبيعي.<sup>1</sup>

قد تتسم الحياة اليومية للأطفال بالفوضى التي يعانون من اضطراب (ADHD)؛ إذ أنهم كثيراً ما يفقدون أشياءهم، ولا يتذكرون المواعيد أو القيام بفروضهم المنزلية. كما أن هؤلاء الأطفال غالباً ما يصعب عليهم الانتظار حتى يأتي دورهم أو إنهاء المهام التي لا يجدون عنها متعة. ويمكن أيضاً أن يدخلوا في مجادلات نظراً لشعورهم بالانزعاج والغضب - أحياناً بسبب أتفه الأمور - بسهولة أكبر من الأطفال الآخرين.

هذا، ويصبح الأطفال الذين لا ينالون الدعم المناسب والعلاج الصحيح عرضة لمخاطر ضعف الأداء في المدرسة، بالإضافة إلى فقدان الشعور بالاعتداد بالنفس.<sup>2</sup> كما قد تواجههم صعوبات في تكوين صداقات، والتعامل مع المواقف الاجتماعية.



## ما تعريف اضطراب (ADHD)؟

يرمز المصطلح (ADHD) إلى (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) و يعني بالعربية (اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه). ويعد اضطراب (ADHD) حالة اضطرابية تم توثيقها جيداً ودراستها على نطاق واسع؛ ويتأثر ما بين 3% و5% من الأطفال، ممن بلغوا سن المدرسة، بهذا الاضطراب.

والأعراض الأساسية لاضطراب (ADHD) هي كما يلي:

- نقص الانتباه
- الاندفاع
- فرط النشاط

وبعبارات بسيطة، يمكننا القول بأن الأطفال ذوي اضطراب (ADHD) يجدون صعوبة كبيرة في الحفاظ على انتباههم والتحكم في انفعالاتهم. ونجد أنه في الأسر التي يعاني فيها أحد الوالدين من اضطراب (ADHD)، توجد احتمالية كبيرة بأن يعاني أحد الأطفال من الاضطراب أيضاً. واليوم هناك أدلة علمية تشير إلى أن اضطراب (ADHD) يعد وراثياً إلى حد ما.<sup>1</sup>

## العرض: نقص الانتباه

1. وجود صعوبة في تركيز الانتباه على إحدى المهام
2. ارتكاب أخطاء ناتجة عن الإهمال في الفروض المدرسية كثيراً
3. يبدو الشخص المريض كأنه لا يستمع إليك عند التحدث إليه مباشرةً
4. صعوبة اتباع التعليمات، والإخفاق في القيام بمختلف المهام غالباً
5. صعوبة في تنظيم المهام والأنشطة
6. عدم الاستعداد لتنفيذ المهام التي تتطلب مجهوداً ذهنياً
7. سهولة تشتت الانتباه بسبب ما يحيط به أو بها
8. المعاناة من النسيان في أمور الحياة اليومية غالباً
9. فقدان الأشياء كثيراً



## العرض: فرط النشاط

1. صعوبة حفظ اليدين والقدمين بلا حركة، أو الجلوس بهدوء
2. كثرة النهوض أثناء التواجد في الفصل أو في المواقف الأخرى التي يُتوقع فيها الجلوس لوقت طويل
3. كثرة الركض، والتسلق والالتفاف أكثر مما ينبغي. وقد يقتصر هذا على المراهقين اما البالغين فيكون عندهم شعور ذاتي بعدم الارتياح
4. صعوبة في اللعب أو القيام بالأنشطة الترفيهية بطريقة هادئة ورزينة
5. يبدو غالباً «مسرعاً» أو «مستعجلاً»
6. الإفراط في التحدث

## العرض: الاندفاع

1. التسرع المفاجئ بالإجابة على الأسئلة قبل أن ينتهي الشخص من طرحها
2. صعوبة الانتظار حتى يحين دوره
3. كثرة مقاطعة الآخرين أو التطفل عليهم (على سبيل المثال التطفل على محادثات الآخرين أو ألعابهم)

## كيف يؤثر اضطراب (ADHD) على الأسرة؟

يعتبر اضطراب (ADHD) في المقام الأول عبئاً على الأطفال أو المراهقين أنفسهم. ومع ذلك، يمكن أن يكون الوضع غاية في الصعوبة والقسوة عندما تكون والدًا لطفل يعاني من اضطراب (ADHD).

ويمكن ملاحظة المشاكل، لاسيما في مواقف المطالبات، حيث يتفاعل كثير من الأطفال ممن يعانون من اضطراب (ADHD) بسرعة بمشاعر قوية، الأمر الذي قد يعني أنهم يقدمون الاستجابات لتلك المطالبات بشيء من الغضب والاحتجاج لأنهم يشعرون بأن تلك المطالبات تعد صعبة. وحتى الأمور البسيطة يمكن أن تؤدي إلى حالات من الهياج والانفعالية.

ومن المهم للآباء تفهم كيف يتصرف أطفالهم، حتى لا يتحكمون في سلوك أطفالهم باللجوء إلى الحرمان والانتقادات السلبية والتهديد بالعقاب. وبدون تفهم مدى تأثير الطفل الذي يعاني من هذه الصعوبات على ما يحيط به، يمكن أن يتعرض الوالدين إلى اللوم لما سبباه من مشكلات ظاهرة.

هذا، ويمكن أن يكون الوضع غاية في الصعوبة والقسوة عندما تكون شقيقتاً لطفل يعاني من اضطراب (ADHD). غالباً ما يحصل الأصدقاء الأصحاء على مساحة داخل محيط الأسرة أقل مما يحتاجون إليها، الأمر الذي قد يؤدي إلى نشوب حالات من الصراع.

## ما الذي يمكنني فعله باعتباري أحد الوالدين؟

إذا كان يساورك القلق باعتبارك أحد الوالدين، فيمكنك اللجوء إلى طبيب الأطفال، أو مدرس الفصل، أو أحد عيادات الطب النفسي المختصة بالأطفال والشباب. ومن المهم بالنسبة لفريق التقييم الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات حول أداء الطفل في المدرسة، ومع الأصدقاء، وفي البيت. وعليه، يعد تجاذب أطراف الحديث مع المدرسة أو الحضانة لمعرفة كيفية تصرف الأطفال في تلك البيئة فكرة جيدة.

## ما مهمة نظام الرعاية الصحية؟

يمكن لاختبار بسيط أن يشير إلى وجود اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه (ADHD). حيث تتطلب عملية التشخيص إجراء تقييم بعيد المدى، ويتضمن، بشكل جزئي، عمل مقابلات متعمقة مع والدي الطفل، وأحياناً مع الطفل نفسه أيضاً. كما سيتم جمع المعلومات من موظفي المدرسة أو الحضانة، نظراً لأنه من المهم تقييم كيفية تصرف الطفل في بيئات مختلفة. وقد تشمل عملية التشخيص أيضاً إجراء اختبارات نفسية وطبية.<sup>2</sup> هذا، ويعتبر التقييم الشامل عملية جماعية تتضمن أساساً وجود طبيب، وعالم نفسي، وعالم تربوي.

## ما هي نوعية المساعدة المتاحة؟

بالرغم من أنه لا توجد حالياً أي وسيلة لعلاج اضطراب (ADHD) تماماً، إلا أن هناك بعض الحلول الجيدة المتاحة؛ غالباً ما يتم تحقيق نتائج علاجية جيدة من خلال التدابير الداعمة النفسية والاجتماعية إلى جانب الدواء. وعموماً يتطلب الدعم النفسي والاجتماعي، بالنسبة للأطفال، مزيجاً من تثقيف الوالدين، واتخاذ التدابير في المدرسة، وغيرها من التدابير الموجهة مباشرة نحو الطفل التي تتخذ شكل حل لمشاكله وتدريبه على المهارات الاجتماعية.<sup>2</sup>

وتشتمل فوائد الدواء على تحسن في مدى التركيز، الأمر الذي يجعل من السهل استيعاب المعارف والمعلومات والتعليمات. وهذا، لكثير من الناس، يجعل الحياة اليومية أسهل.

# هل تجول بخلدك أية استفسارات؟ أو هل تود الحصول على المزيد من المعلومات حول اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه (ADHD)؟

انظر أيضًا:

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

معلومات حول اضطراب النشاط المفرط وتشتت الانتباه (ADHD) من Janssen

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

## المراجع:

1. كتيب «ADHD hos barn och vuxna» (فرط النشاط ونقص الانتباه عند الأطفال والبالغين)، المجلس الوطني للصحة والرعاية الاجتماعية بالسويد، 2005
2. موقع [www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se)

لقد تم تجميع المعلومات الواردة في هذا الكتيب في نوفمبر 2007.

JC-100410-2

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

Janssen-Cilag AS

Janssen 