

اختلال بیش فعالی و نقص توجه در کودکان چیست؟

تاریخ بروزرسانی: ۳۰ تیر ۱۴۰۱

ممکن است کودک شما برخی نشانه های اختلال (ADHD) بیش فعالی و نقص توجه را داشته باشد ولی این موضوع اصلاً به این معنا نیست که قطعاً کودک شما این اختلال را دارد. ممکن است این علائم مربوط به موضوع دیگری باشد و اینجاست که ضرورت مراجعه به یک متخصص روانشناسی مشخص میگردد. در نظر داشته باشید که ADHD میتواند در کودکان، نوجوانان و حتی بزرگسالان نیز وجود داشته باشد. هیچ تست یا آزمایش مختصی برای تشخیص قطعی ADHD وجود ندارد. بالعکس تشخیص این اختلال فرایندی شامل چندین مرحله ارزیابی و جمع آوری اطلاعات از منابع مختلفی است. متخصص برای ارزیابی و تشخیص این اختلال، رفتار کودک شما، والدین و همچنین نظرات مسئولین مهد یا مدرسه کودک را بررسی میکند. همچنین او بررسی میکند که کودک شما چه علائمی دارد؟ این علائم از چه زمانی شروع شده و چه تاثیری بر شما و سایر اعضای خانواده داشته است؟

متخصص روانپزشکی یا روانشناسی کودکان در شرایط زیر برای کودکی تشخیص ADHD میگذارد که:

- کودک حداقل ۶ ملاک از ملاکهای نقص توجه و یا بیش فعالی را داشته باشد.
- این علائم حداقل به مدت ۶ ماه در دو محیط جداگانه (مانند منزل و مدرسه یا مهدکودک) ادامه داشته باشند.
- همچنین رفتار کودک شما را با سایر همسالانش مقایسه میکند.

تشخیص ADHD در کودکان زیر ۵ سال

تشخیص ADHD در کودکان زیر ۵ سال بسیار دشوار است، چرا که تعداد زیادی از کودکان در این سن علائم رفتاری از خود نشان میدهند که مشابه کودکان با اختلال ADHD است. نکته دیگر اینکه تغییرات در کودکان پیش از دبستان به سرعت اتفاق میافتد.

در برخی موارد رفتارهای مشابه اختلال ADHD میتواند به علل دیگری باشد از جمله:

- تغییر ناگهانی در زندگی (مانند طلاق والدین، مرگ کسی از اعضای خانواده یا حتی جابجایی منزل)
- تشنج های کشف نشده
- اختلالات پزشکی مؤثر بر عملکرد مغز
- اضطراب
- افسردگی
- اختلال دوقطبی
- اختلال شخصیت مرزی
- ODD

اختلال بیش فعالی و نقص توجه الگویی از مشکلات است که معمولاً در کودکی ایجاد میشوند. والدین و معلمها متوجه میشوند که کودک:

injamax.com

۱. بیش از حد معمول فعالیت و تحرک دارد.
 ۲. دائم حواسش پرت میشود و نمیتواند حتی برای مدت کوتاهی مشغول یک کار ثابت باشد.
 ۳. تکانشی است؛ یعنی بدون فکر و ناگهانی دست به کاری میزند.
 ۴. تمرکز کردن برایش خیلی سخت و دشوار است.
 ۵. بسیاری از ما حداقل برخی از علائم بالا را در خود داریم ولی دچار اختلال نقص توجه و بیش فعالی نیستیم.
- زمانی میتوان گفت فردی به اختلال بیش فعالی و نقص توجه مبتلاست که علائم بالا ارتباط کودک با سایرین یا وضعیت تحصیلی اش را دچار مشکل کند.



علائم بیش فعالی و نقص توجه در کودکان

نشانه های بیش فعالی در کودکان به این گونه است:

۱. پریشان هستند.
۲. وظایف را به درستی انجام نمیدهند و پیروی نمیکنند.
۳. به صحبت کسی گوش نمیدهند.
۴. در توجه اشتباه میکنند.
۵. فراموشکار هستند (در مورد فعالیت روزانه خود).
۶. مشکلات سازماندهی وظایف روزانه دارند.
۷. فعالیت مستمر را دوست ندارند و از آنها اجتناب میکنند.
۸. وسایل شخصی شان را گم میکنند.
۹. تمایل به افکار پوچ دارند.

۱۰. غالباً در حال تکاپو و جنب و جوش هستند.

۱۱. به انتظار نمی‌نشینند.

۱۲. با بازیهای بی‌سر و صدا مشکل دارند.

۱۳. همیشه در حال فعالیت هستند و از همه چیز بالا میروند (در نوجوانان و بزرگسالان، این عمل به عنوان بیقراری شرح داده میشود).

۱۴. بیش از حد صحبت میکنند.

نشانه های بیش فعالی نقص توجه در بزرگسالان چیست؟

نشانه های بیش فعالی در بزرگسالان یکی از مواردی است که توسط بعضی از روانشناسان و روانپزشکان به درستی تشخیص داده نمیشود. روانشناس برچسب اضطراب را بجای بیش فعالی به فرد میزند و احتمال وجود اختلال شخصیت مرزی را در نظر نمیگیرد. به همین دلیل نقش ارزیابی دقیق اولیه در شناسایی فرد ADHD بزرگسال بسیار مهم است.

۱. با صبر کردن مشکل دارند.

۲. اغلب پاسخ دیگران در سوالات را قطع میکنند.

۳. غالباً نمیتوانند نوبت را رعایت کنند.

۴. تاخیر در انجام کارها و فراموشی

۵. اضطراب

۶. اعتماد به نفس پایین

۷. مشکل در کنترل خشم

۸. رفتار تکانشی

۹. سومصرف مواد یا اعتیاد

۱۰. مهارت های ضعیف در کارها

۱۱. تعلل

۱۲. کم تحملی

۱۳. سرخوردگی

۱۴. خستگی مزمن

۱۵. مشکل در تمرکز هنگام مطالعه

۱۶. نوسانات خلقی

۱۷. افسردگی

۱۸. مشکلات ارتباط اجتماعی

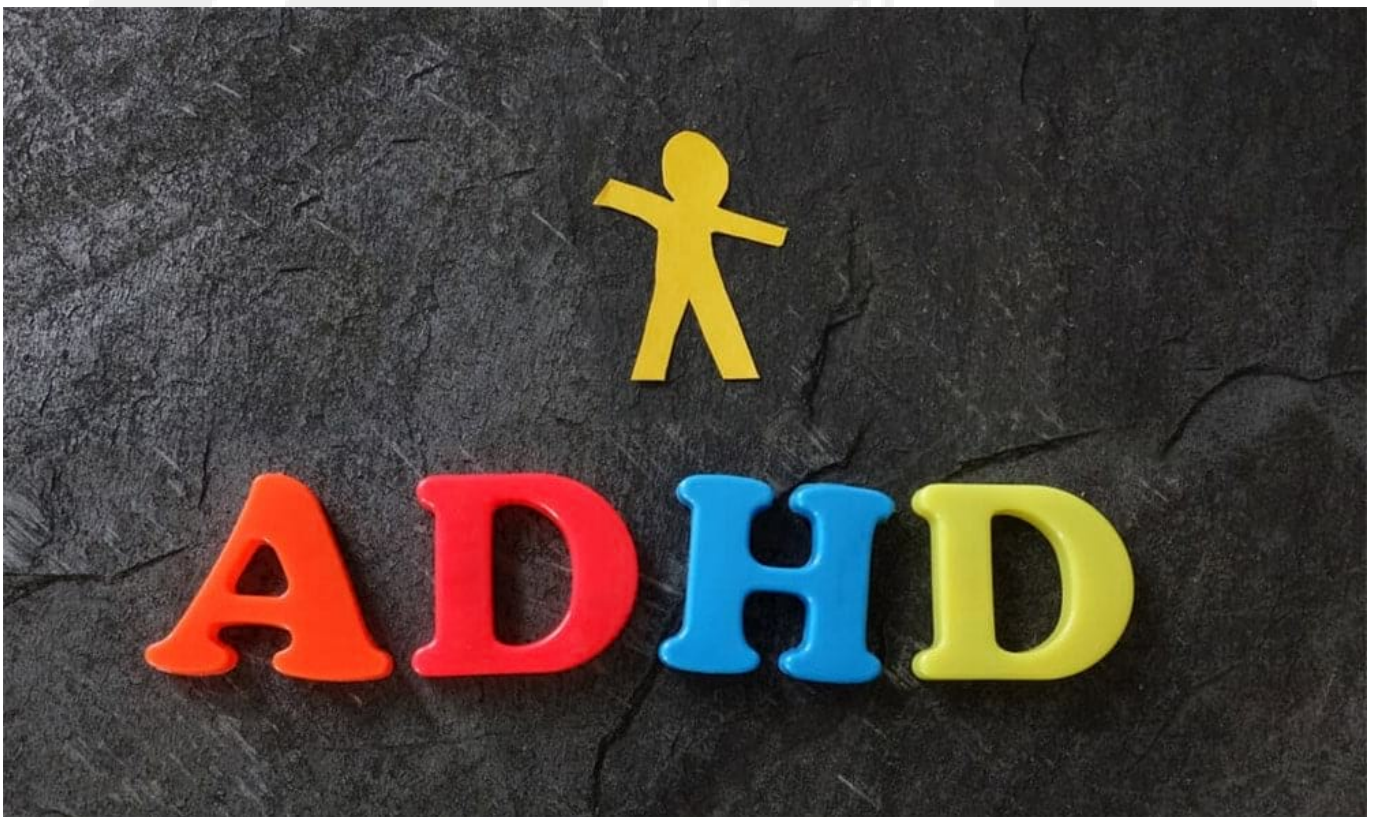
injamax.com

عوامل خطر

محققان مطمئن نیستند که چه عواملی باعث بروز ADHD میشود. مانند بسیاری از بیماریهای دیگر، فاکتورهای مختلفی میتوانند در ADHD نقش داشته باشند، از جمله:

- ژن‌ها
- استعمال سیگار، مصرف الکل یا مواد مخدر در دوران بارداری
- قرار گرفتن در معرض سموم محیطی در دوران بارداری
- قرار گرفتن در معرض سموم زیست محیطی مانند سطح بالای سرب در سنین جوانی
- وزن کم هنگام تولد
- صدمات مغزی

ADHD در مردان نسبت به زنان شایع تر است و زنان مبتلا به ADHD به احتمال زیاد در درجه اول با علائم بی توجهی مشکلشان شروع میشود. شرایط دیگر، از جمله ناتوانی در یادگیری، اختلال اضطراب، اختلالات رفتاری، افسردگی و سوء مصرف مواد در افراد مبتلا به اختلال نارسایی توجه بیش فعالی شایع است.



با گذشت زمان چه اتفاقی می افتد؟

این اختلال با افزایش سن بهتر میشود، ولی ممکن است در بزرگسالی هم ادامه پیدا کند. در این صورت معمولاً بیش فعالی تخفیف پیدا میکند؛ ولی رفتارهای تکانشی، ضعف تمرکز و ریسک پذیری ممکن است بدتر شوند. این مسایل ممکن است با یادگیری، کار و نحوه ارتباط فرد با دیگران تداخل پیدا کنند. افسردگی، اضطراب، اعتماد به نفس پایین و سوء مصرف مواد مخدر در میان بزرگسالان مبتلا به اختلال نقص توجه و بیش فعالی شایع است.

علت بیش فعالی

علت دقیق بیش فعالی شناخته شده نیست، اگرچه محققان همچنان به مطالعه مغز برای پیدا کردن نشانه ای مشغولند. آنها گمان میبرند که عوامل متعددی است که ممکن است به ایجاد این اختلال کمک کنند. این عوامل

عبارتند از:

- وراثت: این واقعیت که بیش فعالی تمایل دارد تا در خانواده خود را نشان دهد و کودکان ممکن است این بیماری را از والدین خود به ارث برند.
- عدم تعادل شیمیایی: کارشناسان معتقدند عدم تعادل مواد شیمیایی مغز (انتقال دهنده های عصبی) ممکن است یک عامل در توسعه علایم بیش فعالی باشد.
- تغییرات مغز: در بخش هایی از مغز کودکان بیش فعال، کنترل توجه کودک نسبت به کودک سالم پایین تر است.

با رفتارهای تکانشی کودکم چه برخوردی کنم؟

ممکن است کودک شما مکالمه سایر افراد خانواده با هم را قطع کند یا میان صحبت شما شروع به حرف زدن کند، با تحریک های کوچک فریاد بزند، یا اسباب بازی های خواهر یا برادر کوچکترش را به زور از آنها بگیرد. اگرچه بعد از آن پشیمان شده و عذرخواهی میکند به نظر نمی رسد که کودکان ADHD قادر باشند خودشان را کنترل کنند. کودکان ADHD در فکر کردن در مورد آنچه میخواهند بگویند یا انجام دهند قبل از انجام آن کار دچار مشکل هستند. در زیر راهکارهایی ارائه شده که به شما کمک خواهد:

- این موضوع که کودک شما این رفتارها را از روی عمد یا با قصد قبلی انجام میدهد را از ذهنتان خارج کنید. اگر به رفتارهای او توجه کنید احتمالاً متوجه خواهید شد که زمان هایی که او بیش از حد تحریک شده یا خیلی خسته است، بر شدت رفتارهای تکانشی او نیز اضافه خواهد شد. بنابراین اطمینان حاصل کنید که او زمان کافی برای استراحت و خواب داشته است.
- اگر کودک شما دارو مصرف میکند دقت کنید که حتماً دارو در سر زمان مقرر خود مصرف شود. اگر زمان مصرف دارو به سمت بعد از ظهر کشیده شود و کودک شما در آن زمان رفتارهای تکانشی اش بیشتر شود یا از نظر جسمی بی قرارتر شده یا در خواب شب او اختلال ایجاد شود حتماً لازم است که این موضوع را با پزشک کودکتان مطرح کرده تا در صورت لزوم تغییراتی در دوز مصرف دارو یا زمان آن ایجاد شود.

با همسران به عنوان زوج با هم همکاری کنید

برای تعداد زیادی از والدین دشوار است که با وجود مسائل دیگری از جمله مشکلات محل کار، کارهای خانه و رسیدگی به فرزندان دیگر به مراقبت های ویژه و حمایت از کودکان ADHD خود بپردازند. اگر شما نیز جزو آن دسته هستید مطالب زیر میتواند به شما کمک کند:

- در ابتدا سیستمی پیدا کنید که برای هر دو والد قابل اجرا باشد و برنامه تان را بطور منظم به روز رسانی کنید. در مورد اینکه در چه روزها و یا ساعاتی باید برنامه های ویژه ای برای کودک ADHD خود داشته باشید یادداشت هایی تهیه کنید و آنها را بر روی یخچال و تقویم روزانه خود بچسبانید که تا حد ممکن از فراموشی آنها و تداخل با سایر برنامه هایتان جلوگیری شود. حتماً تغییرات ناگهانی در برنامه تان را از طریق تلفن یا ایمیل به همسران اطلاع دهید. اگر مجبور هستید برنامه یا تغییری را در جریانات روتین و روزمره خانواده ایجاد کنید، حتماً از قبل با سایر اعضای خانواده مطرح کنید تا آنها نیز آمادگی لازم برای هماهنگ شدن با این تغییرات را داشته باشند.
- با همسران از یک روانشناس و مشاور کمک بگیرید. استرس های مراقبت از کودک ADHD یا نگرانی های مداوم شما بابت آینده او میتواند بر روابط زناشویی شما نیز تاثیر بگذارد. گاهی حتی مشاوره های کوتاه مدت نیز میتواند شما را به مسیر قبلی آرامش در زندگی مشترکتان بازگرداند.

درمان اختلال بیش فعالی و نقص توجه

معمولا در حوزه درمان از دارو درمانی، رفتاردرمانی و توانبخشی شناختی، نوروفیدبک استفاده میشود. گرچه مشاوره والدین و معلمان از نکات بسیار مهم در فرایند درمانی محسوب میشود. چرا که نیاز است توصیه هایی به خانواده ها و معلمین برای کمک به کودک دارای اختلال بیش فعالی و نقص توجه شود.

طرح درمانی

طرح درمانی کودک شما میتواند ترکیبی از برنامه های ویژه آموزشی برای والدین، مداخلات روانشناسی و مصرف دارو باشد. تحقیقات نشان میدهد که درمان بلند مدت دارویی به همراه درمان های روانشناسی (رفتاری) به مراتب بهتر و کارا تر از درمان دارویی به تنهایی است.

درمان های رفتاری برای کودکان ADHD

ایجاد کردن ساختارهای بیشتر، تشویق کودکان به انجام کارهای روتین و روزمره، بیان کردن روشن انتظاراتمان از کودک است.

تمرین مهارت های اجتماعی

این تمرینها به کودک دچار بیش فعالی نقص توجه کمک میکند تا رفتارهایی را بیاموزد که در گسترش و بهبود روابط اجتماعی اش کمکرسا ن باشد؛ مانند دوستیابی یا کار گروهی.

آموزش مهارت های فرزند پروری برای والدین

این آموزشها میتواند برای والدین بسیار حمایت کننده باشد و تعداد زیادی از مشکلات آنها را حل کند. در این دوره ها شما آموزش میبینید که به عنوان والدین کودک ADHD چه انتظاراتی باید از او داشته باشید و در مقابل رفتارهایش چه واکنشی نشان دهید.



دارو

در بسیاری از مبتلایان، داروهای ADHD بیش فعالی و تحریک پذیری را کاهش میدهد و توانایی تمرکز، کار و یادگیری را بهبود می بخشد. ممکن است داروها هماهنگی بدنی را بهبود ببخشند. بعضی اوقات باید چندین داروی مختلف و یا دوزهای مختلف قبل از پیدا کردن داروی مناسب برای شخص خاص مورد آزمایش قرار گیرند. هرکسی که از داروها استفاده میکند باید توسط پزشک تجویز کننده خود از نزدیک و با دقت کنترل شود.

داروهای محرک

متداول ترین نوع دارویی که برای درمان ADHD استفاده میشود «محرک» نامیده میشود. اگرچه شاید درمان ADHD با دارویی که یک محرک در نظر گرفته میشود غیر معمول به نظر برسد ولی محرک ها با افزایش مواد شیمیایی دوپامین و نوراپی نفرین مغز، که نقش های اساسی در تفکر و توجه دارند، عمل میکنند.

تحت نظارت پزشک، داروهای محرک ایمن محسوب میشوند. با این حال، خطرات و عوارض جانبی به خصوص هنگام سوء استفاده یا مصرف بیش از حد از مقدار تجویز شده وجود دارد. به عنوان مثال، محرکها میتوانند فشار خون و ضربان قلب را بالا برده و اضطراب را افزایش دهند. بنابراین فرد دچار مشکلات سلامتی دیگری از جمله فشار خون بالا، تشنج، بیماری قلبی، گلوکوم، بیماری کبد یا کلیه یا اختلال اضطرابی باید قبل از مصرف یک محرک به پزشک خود اطلاع دهد.

داروهای غیر محرک

چند داروی دیگر ADHD غیر محرک هستند. این داروها نسبت به محرک ها دیرتر شروع به عمل میکنند، اما میتوانند تمرکز، توجه و تکانشگری را در فرد مبتلا به ADHD بهبود ببخشند. پزشکان ممکن است وقتی فرد عوارض

جانبی آزار دهنده ای از محرک ها دارد یا وقتی محرک مؤثر نبود؛ یا در ترکیب با یک محرک برای افزایش اثربخشی غیر محرک هارا تجویز کنند.

جمع بندی

با وجود اینکه داشتن یک کودک ADHD میتواند ابعاد گسترده ای از زندگی شما را تغییر دهد. باید بدانید که کودک شما مقصر این مسائل نیست و او ADHD بودن را انتخاب نکرده است. بنابراین انتظارات خود را از او کمتر کنید تا احساس خشمی که گاهی به سراغتان می آید کمتر شود. حتماً بصورت مستمر با یک روانشناس کودک در ارتباط باشید تا بتوانید به کمک او احساس بهتری داشته و راحت تر مسائلتان را پشت سر گذارید. همچنین میتوان با دانستن نکاتی ساده و ایجاد تغییراتی جزئی در فضای تحصیلی و مطالعه کودک، تغییرات قابل ملاحظه ای در فرایند ارتقا توجه و تمرکز کودک انجام داد.

منبع: nimh.nih.gov