

اختلال کم توجهی و بیش‌فعالی در کودکان:

:1

اختلال بیش‌فعالی و کم توجهی چیست؟

اختلال کمبود توجه و بیش‌فعالی (ADHD) باعث می‌شود بچه‌ها توانایی‌شان را برای تمرکز کردن و حفظ توجه روی یک موضوع از دست بدهند. کودکانی که دچار ADHD هستند بی‌قرارند و سریع حواسشان پرت می‌شود. این اختلال باعث می‌شود که مانند در یک کار برای یک کودک دشوار باشد، حال اینکار می‌تواند گوش دادن به سخنان یک معلم باشد یا تمام کردن کارهای روزانه. موسسه ملی سلامت روان شیوع ADHD را در کودکان 3 تا 5 درصد تخمین زده ولی مطالعاتی که توسط CDC انجام شده نشان داده است که این اختلال حدود 11 درصد در بین کودکان شیوع دارد.

:2

نشانه‌های ADHD: اختلال توجه

نشانه‌های اصلی ADHD عدم توانایی در حفظ توجه است. کودکان ممکن است مشکلاتی در زمینه‌های گوش دادن به بلندگو، دنبال کردن دستورات، تمام کردن تکالیف یا پیگیری کردن موضوعات شخصی داشته باشند. آنها ممکن است اغلب خیال پرداز و نسبت به اشتباهاتشان بی‌توجه باشند. کودکان دارای ADHD ممکن است از فعالیت‌هایی که نیاز به تمرکز ثابت دارند و فعالیت‌هایی که خسته‌کننده هستند، دوری کنند.

:3

نشانه‌های ADHD: بیش‌فعالی

از نشانه‌های دیگر اختلال ADHD عدم توانایی در نشستن است. کودکان دارای ADHD ممکن است حتی وقتی در یک جای سرپوشیده مثل داخل خانه هستند، دائماً در حال دویدن یا بالا رفتن از وسایل خانه باشند. آنها ممکن است وقتی نشسته‌اند احساس بی‌قراری، بالا و پایین رفتن و تکان خوردن داشته باشند. بعضی از کودکانی که دارای ADHD

هستند بسیار زیاد صحبت می کنند و برایشان سخت است که آرام بازی کنند.

:4

نشانه های ADHD: تکانش گری

دسته ی سوم از نشانه های این اختلال تکانش گری می باشد؛ به هم زدن صف و قطع کردن صحبت دیگران و دادن جواب قبل از پایان یافتن سوال معلم از نشانه های این اختلال است. این جنبه از ADHD باعث می شود که برای بچه ها منتظر ماندن و فکر کردن قبل از انجام یک عمل دشوار باشد.

:5

ADHD می تواند در زندگی روزمره تداخل ایجاد کند:

بدون درمان، ADHD می تواند تکامل اجتماعی و رشد آکادمیک کودک را تحت تاثیر قرار دهد. عدم توانایی در تمرکز باعث عملکرد پایین کودک در مدرسه می شود و به هم زدن صف و قطع کردن صحبت دیگران، برای آنها حفظ دوستانشان را مشکل می کند. این افراد معمولا دوستان کمی دارند. این نواقص می توانند باعث اعتماد به نفس پایین و رفتارهای ریسکی و پرخطر شوند. ADHD همچنین می تواند احتمال اختلالات افسردگی و اضطرابی را در کودکان افزایش دهد.

:6

تشخیص ADHD:

هیچ تست آزمایشگاهی برای تشخیص ADHD وجود ندارد و در عوض پزشکان به پاسخ های بیمار نسبت به سوالاتی که از وی می شود، توصیف خانواده از اختلالات رفتاری کودکشان و ارزیابی ای که از مدرسه انجام می دهند، این اختلال را تشخیص می دهند. کودک دارای ADHD باید ترکیبی از سه دسته اختلال بی توجهی، بیش فعالی، تکانش گری را حداقل برای مدت شش ماه داشته باشد و نشانه های این اختلال باید حتما تا قبل از سن 12 سالگی ظاهر شده باشد.

:7

انواع اختلال ADHD:

سه فرم از اختلال ADHD وجود دارد. فرم ترکیبی که شایع ترین فرم این اختلال است و در آن کودک هر سه دسته علائم بی توجهی، بیش فعالی، تکانش گری را دارد. فرم بیش فعال - تکانش گر؛ که در آن کودک جست و خیز بیش از حد دارد و نمی تواند تکانه هایش را کنترل کند و فرم بی توجه که قبلا به آن اختلال نقص توجه گفته می شد و در آن کودک در تمرکز کردن مشکل دارد. کودکانی که دارای فرم کم توجه این اختلال هستند، تنها در تمرکز و توجه نواقصی دارند و به طور کلی بیش فعال نیستند و کلاس را به هم نمی زنند.

:8

درمان دارویی برای ADHD:

داروهای محرک (مانند ریتالین) می توانند دامنه ی توجه کودکان را افزایش دهند و هم چنین در کنترل کردن بیش فعالی و رفتارهای تکانشی کودکان موثرند. مطالعات نشان می دهند که داروهای محرک در 65 تا 80 درصد بیماران توانسته علائم را کنترل کند. البته این داروها علاوه بر اثرات درمانی دارای عوارض نیز می باشند. در مورد عوارض دارو حتما با پزشکتان صحبت کنید. داروهای غیرمحرک نیز در برخی از موارد در ADHD کاربرد دارند، البته این داروها نیز عوارض خواهند داشت.

:9

مشاوره در درمان ADHD:

مشاوره می تواند به کودک دارای ADHD کمک کند تا بیاموزد چگونه مسئولیت ناکامی هایش را به عهده بگیرد و اعتماد به نفسش را بازسازی کند. هم چنین می تواند برای والدین راهکار های حمایتی فراهم کند. یک فرم خاصی از روان درمانی

که آموزش مهارت های اجتماعی نامیده می شود می تواند به کودکان کمک کند تا رعایت نوبت و شریک شدن با دیگران را بیاموزند. درمان طولانی با ترکیبی از درمان دارویی و

رفتار درمانی از درمان دارویی به تنهایی مفیدتر و موثرتر است.

:10

آموزش های خاص برای کودکان دارای ADHD:

اغلب کودکان دارای ADHD در کلاس ها و مدارس عادی تحصیل می کنند ولی برخی از آنها در محیط های ساختار بندی شده تری تحصیل می کنند، شرایط بهتری دارند. شیوه ی آموزشی ویژه یک نوعی از آموزش مدرسه است که با توجه به نیاز های خاص کودکان دارای اختلالات رفتاری یا ناتوانی یادگیری طراحی شده است. البته همه ی کودکان دارای ADHD نیاز به شیوه ی آموزشی خاص ندارند.

:11

نقش برنامه ریزی:

والدین می توانند برای کودکشان ساختار بیشتری را در خانه برای واضح تر کردن کارهای روزمره فراهم کنند. تهیه یک برنامه روزانه می تواند به بچه ها کمک کند که بدانند چه کارهایی را باید انجام دهند و چقدر زمان را برای هر کار اختصاص دهند. این کار می تواند به کودک دارای ADHD کمک کند تا بهتر بتواند روی هر کار تمرکز کند. یک برنامه ی ریزی روزانه می تواند شامل زمان های خاص برای بیدار شدن، خوردن، بازی کردن، انجام تکالیف مدرسه، انجام کارهای روزمره، ورزش و فعالیت های بدنی و زمان خواب باشد.

:12

رژیم غذایی در کودکان دارای ADHD:

مطالعات روی رژیم های غذایی کودکان دارای ADHD نتایج متناقضی داشته اند ولی اکثر متخصصین معتقدند که غذاهایی که برای رشد مغز مناسب هستند، می توانند نشانه های ADHD را کاهش دهند. غذاهای دارای پروتئین بالا مانند تخم مرغ، گوشت، غلات و آجیل می توانند باعث افزایش تمرکز شوند. هم چنین ممکن است جایگزینی کربوهیدرات های ساده مانند شیرینی جات و نان سفید با کربوهیدرات های پیچیده

مانند نان های سبوس دار کمک کننده باشد. قبل از انجام هرگونه تغییر در رژیم غذایی کودکان، با متخصص اطفال وی مشورت کنید.

:13

ADHD و تنقلات:

گرچه کودکان اغلب بعد از خوردن تنقلات و هله هوله بسیار مواخذه می شوند ولی شواهد قوی ای دال بر اینکه شیرینی جات و تنقلات می توانند باعث ADHD شوند، وجود ندارد. نقش مواد افزودنی در بروز ADHD مشخص نیست. برخی از والدین معتقدند مواد نگهدارنده و رنگ های خوراکی علائم ADHD کودکان را بدتر کرده است. موسسه آموزش عالی اطفال آمریکا با توجه به این مستندات ذکر میکند که بهتر است از اینگونه مواد غذایی (مواد نگهدارنده و رنگ های خوراکی) پرهیز شود.

:14

ADHD و تلویزیون:

ارتباط بین ADHD و تلویزیون مشخص نیست. ولی موسسه علمی اطفال آمریکا پیشنهاد می کند که تماس با تلویزیون برای کودکان محدود شود. آنها دیدن تلویزیون را برای کودکان زیر 2 سال منع می کنند و پیشنهاد می کنند که کودکان بزرگتر از 2 سال، بیشتر از 2 ساعت تلویزیون نگاه نکنند. برای پیشرفت توجه و توانایی های تمرکز کودکان وی را به انجام بازی ها و فعالیت های بدنی، بازی با پازل و مطالعه کردن سوق دهید.

:15

راه های جلوگیری از ADHD:

هیچ راه مطمئنی برای جلوگیری از ADHD در کودکان وجود ندارد؛ ولی شما می توانید با یک سری از راهکارها ریسک بروز ADHD در کودکان را کاهش دهید. شما می توانید شانس تولد کودک بدون ADHD را، با حفظ سلامت خود در دوران بارداری افزایش دهید. پرهیز از الکل، داروها و سیگار در طی بارداری بسیار موثر است. کودکانی که

مادرانشان سیگار می کشند دو برابر بیشتر از دیگر کودکان
شانس ابتلا به ADHD را خواهند داشت.

:16

چشم انداز کودکان دارای ADHD:

با درمان درصد قابل توجهی از کودکان دارای ADHD پیشرفت
قابل ملاحظه ای در زندگی و وضعیت تحصیلی خواهند داشت.
آنها بایستی تحت پیگیری دائمی و منظم باشند. در بسیاری
از کودکان دارای ADHD، با افزایش سن علائم از بین می
روند؛ ولی در بیش از نیمی از بیماران نشانه ها تا
بزرگسالی ادامه پیدا خواهند کرد.

تهیه و تنظیم:

دکتر سیده فهیمه صالحی زاده

متخصص اعصاب و روان