

سلسلة ما هو وكيف تتعامل معه

اضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط لدى البالغين



الجمعية الكويتية لإختلافات التعلم (كالد)



مركز تقويم وتعليم الطفل
مكتب رقم 9 و 10 | الدور الثاني
السرة قطعة 4 | شارع 14
الكويت

هاتف: 25353681/2/3 - 2535896/7/8 - داخلي 300
فاكس: 253538914 | موبايل: 94427262
البريد الإلكتروني: kaldkt@gmail.com
الموقع الإلكتروني: www.kalduwait.com

مقدمة

لا يشكل اضطراب ADHD مشكلة لدى الاطفال فقط فاغلب الاطفال الذين يتم تشخيصهم به في مرحلة الطفولة سيعانون على الاقل من بعض اعراضه في مرحلة البلوغ.

مظاهر هذا الاضطراب في مرحلة الطفولة عادة ما تأخذ اشكال مختلفة عنها في مرحلة المراهقة والبلوغ. فتصبح اعراض تشتت الانتباه اشد حدة وتصبح اعراض كثرة الحركة او فرط النشاط داخلية كالتملل في المكان والشعور بالقلق. كما ان معظم البالغين يطورون طرق واستراتيجيات للتحكم بتصرفاتهم كأن يسيطروا على الحركة الكثيرة او يزدوا من قدرتهم على التركيز.

الا ان الاثار السلبية لعدم التركيز وتشتت الانتباه تتسبب بمشاكل كبيرة لدى معظم البالغين وخصوصا بالأمور المالية والعمل والعلاقات الاسرية وغيرها مما يؤدي الى ظهور الاعراض الثانوية كانهخفاض الثقة بالنفس والاجباط والاكتئاب. ومع هذا فان التحديات التي يفرضها هذا الاضطراب يمكن قهرها من خلال الوعي والعمل والدعم والقليل من الابداع.

ان للاضطراب 3 اعراض رئيسية وهي: فرط النشاط والاندفاعية وتشتت الانتباه ويمكن ان يكون لدى الشخص الذي يشخص بان لديه هذا الاضطراب واحد من هذه الاعراض او اكثر. وبناء على هذه الاعراض قسم الاضطراب الى ثلاثة انواع ولكل واحد منها مظاهر سلوكية خاصة به.



انواع اضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط ADHD الثلاث

٣

تشتت الانتباه
+
فرط نشاط
+
اندفاعية
(النوع المختلط)

ADHD combined type
(a combination of both
hyperactivity and
inattention)

٢

تشتت انتباه
(بدون فرط نشاط)

ADHD inattentive type
(schools call it ADD)

١

فرط نشاط
+
اندفاعية

ADHD
(predominately
hyperactive-impulsive)

المظاهر السلوكية لكل من الاعراض الثلاث لاضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط لدى البالغين

المظاهر السلوكية لتشتت الانتباه

١

- ضعف التركيز او فقدانه حتى في منتصف المحادثة مع الاخرين
- تشتت الانتباه السريع مما يجعل متابعة العمل صعبة
- اللجوء الى احلام اليقظة
- التردد وصعوبة البدء في العمل او انهاءه
- عدم الاهتمام بالتفاصيل يؤدي الى عمل اخطاء او عدم اتمام العمل
- ضعف مهارات الاستماع وصعوبة تذكر ما دار من حديث او تنفيذ التعليمات

من المعروف بان هؤلاء الاشخاص يعانون من ضعف التركيز على الامور التي لا تكون ممتعة او مهمه بالنسبة لهم. ولكن هناك جانب لهذه المشكلة غير معروف لدى الكثيرين: الميل الى ان الانغماس التام في ما يجده الشخص مثير او ممتع او ذات جدوى له. وهذا ما يعرف بالتركيز الشديد hyperfocus. هذه السمة في الحقيقة هي اداة يستعملها الشخص ليتغلب على تشتت الانتباه ولكنها قد تؤدي به الى نسيان كل ما حوله من اشخاص واشياء وحتى الوقت.

تكون هذه الوسيلة نافعة عند قيام الشخص بأعمال منتجة ولكن قد تقود به ايضا الى مشاكل في العمل والعلاقات الاجتماعية اذا لم يتم السيطرة عليها.

النسيان وعدم القدرة على التركيز

٣

تكون حياة البالغ الذي لديه هذا الاضطراب مليئة بالفوضى لان قدرته على تنظيم وتصنيف المعلومات الضرورية وترتيب الاولويات وادارة الوقت وغيرها ضعيفة. الاعراض الشائعة للنسيان وعدم القدرة على التذكر:

- عدم فهم او تقدير الوقت الذي يحتاجه اتمام عمل ما
- التأخر المزمن وعدم التقيد بمواعيد النهائية لتسليم الاعمال
- اضاءة او عدم وضع الممتلكات الشخصية كالهاتف والمفاتيح في اماكنها الصحيحة باستمرار
- مهارات تنظيم ضعيفة (فوضى وتكدس اغراض وقلة ترتيب في البيت والمكتب والسيارة)
- صعوبة في بدأ العمل او اتمامه
- الميل الى التردد



مظاهر فرط الحركة والاندفاعية تختلف في مرحلة الطفولة عن مرحلة البلوغ:

الطفولة

- يتسرع بالاجابة قبل انتهاء السؤال
- يركض كثيرا ويحب تسلق الاشياء
- كثير الكلام وكثيرا ما يقاطع الاخرين
- لا يستطيع اللعب او العمل بهدوء
- لا يستطيع الجلوس بدون حركة في الصف او اثناء تناول الطعام
- لا يتعدى على المساحة الشخصية للآخرين personal space

البلوغ

- لا يستطيع الجلوس ويتململ باستمرار ويحب الاعمال التي فيها نشاط
- كثير الكلام وقد يصدر تعليقات بدون تفكير وغير مناسبة واستنتاجات سريعة
- يقاطع حديث الاخرين ويستحوذ على المحادثة
- يمل بسرعة كما انه قليل الصبر ولا يتحمل الاحباط
- يشعر بالقلق كما ان افكاره تكون متسارعة
- لديه ضعف في السيطرة على النفس ومتعطش للإثارة
- متهور في افعاله كقيادة السيارة ولديه ميل للإدمان

حقيقة مهمة يجب ان نعيها

البالغون الذين يشخصون بان لديهم ADHD لا يظهرون جميع هذه الاعراض كما ان شدتها تختلف من شخص الى اخر.

ازدادت
نسبة الاطفال الذين
لديهم ADHD في الولايات
المتحدة الامريكية من 7.8%
عام 2003 الى 11.0%
عام 2011

4.1%
من البالغين
من عمر 18 سنة
وما فوق لديهم
ADHD

فالشخص الذي لديه النوع الاول من الاضطراب (فرط الحركة + الاندفاعية) لا يظهر اعراض تشتت الانتباه والشخص الذي لديه النوع الثاني (تشتت الانتباه) لا يكون كثير الحركة ولا تتصف تصرفاته بالاندفاعية.

وحق الشخص الذي لديه النوع الثالث (النوع المختلط: فرط حركة + اندفاعية + تشتت انتباه) قد تكون مشكلتا قلة الانتباه وعدم المقدرة على اكمال العمل لديه كibertan ولكنه لا يعاني من النسيان بشكل كبير.

كما ان شدة واحد من الاعراض قد تختلف من شخص الى اخر ومن مرحلة عمرية الى اخرى فقدرة على التحكم في التصرفات وعدم التهور تختلف شدتها من شخص الى اخر وقد تخف حدة الاندفاعية لدى المراهق عندما يصبح راشدا.



حالات مرضية اخرى قد تترافق مع ADHD

تصبح عملية التشخيص صعبة عندما يترافق ADHD مع مشاكل نفسية وسلوكية اخرى. ومن اكثر هذه المشاكل شيوعا:

الاضطرابات النفسية Mental Disorders

١ الاكتئاب | Depression

- يصعب التفريق بين الاكتئاب كاضطراب نفسي وبين الاكتئاب كاحد اعراض ADHD بسبب:
- تشابه الكثير من الاعراض كالنسيان وعدم وجود او فقدان التركيز وغيرها
 - كثيرا ما يترافق الاضطرابان لدى الشخص الواحد

٢ الاضطراب الوجداني ثنائي القطب | Bipolar Mood Disorder (BMD)

يقدر ان 20% من من لديه الاضطراب الاول ADHD يكون لديه الاضطراب الثاني وتكون عملية التشخيص صعبة جدا حيث انهما يتشاركان بكثير من الاعراض كتقلب المزاج ودفعات من الطاقة وكثرة الكلام وقلة الصبر.

٣ اضطراب الوسواسي القهري | Obsessive - Compulsive Disorder

هو نوع من الاضطرابات المرتبطة بالقلق (Anxiety)، تتميز بأفكار ومخاوف غير منطقية (وسواسية) تؤدي الى تصرفات قهرية. يشترك هذا الاضطراب وADHD بمشاكل التركيز والنسيان وكثرة الحركة ويظهران سويا عند الكثيرين حيث انهما مرتبطان بيولوجيا ويظهران عند افراد من العائلة ذاتها.

٤ اضطرابات القلق | Anxiety Disorder

وهي انواع ومن اعراضها القلق المفرط والخوف الغير مبرر والذي قد يؤدي الى تسارع في دقات القلب والتعرق والم في المعدة والاسهال. يمكن التفريق بين النوعين من خلال طول المدة الزمنية التي يظهر فيها الاضطراب: اضطرابات القلق (يظهر لفترات متباعدة بينما تبقى اعراض القلق بصورة مستمرة لدى الشخص الذي لديه ADHD).



صعوبات التعلم Learning Disability

مع ان ADHD لا
يصنف كصعوبة تعلم,
الا ان اثره على التركيز
والانتباه يمنع البالغ من
الاداء الجيد في العمل وفي
بناء علاقات جيدة مع
الآخرين.

٤٠% ممن لديهم ADHD لديهم صعوبة تعلم معينة
وخصوصا صعوبة القراءة (dyslexia) و صعوبة الكتابة
(dysgraphi) و ٢٠% ممن لديهم صعوبات تعلم لديهم
هذا اضطراب.

في كثير من الاحيان عندما يشخص احد الاطفال باضطراب
تشئت الانتباه وفرط النشاط , ينتبه احد والديه ولأول مرة بان لديه
او لديها كثير من الاعراض التي يعاني منها الطفل كالاندفاعية وتشئت الانتباه. وفي بعض الاحيان
عندما يذهب احد الاشخاص للطبيب من اجل معالجة حالة الاكتئاب او القلق الشديد الذي يعاني
منه يكتشف ان السبب الاساسي لما يشعر به هو اضطراب ADHD .

ان الاثار البعيدة لهذا الاضطراب قد تؤدي بالشخص الى الشعور بالحرج والاحباط
والياس وخيبة الامل وقلة الثقة بالنفس وقد يشعر بانه لن يستطيع التحكم بحياته وفان
ومن هنا تأتي اهمية التشخيص الذي يكون مصدر ارتياح وامل لأنه يساعدك على معرفة
ان الاعراض التي تعاني منها هي نتيجة لاضطراب لديك وليس بسبب ضعف شخصيتك.



اضطرابات النوم Sleep Disorders

عادة ما يعاني من لديه ADHD مشاكل متنوعة في النوم ولكن
بعضهم يكون لديهم احد اضطرابات النوم أيضا.



الاسباب

لا تزال الاسباب غير مفهومة تماما الا ان الباحثين قد تمكنوا من تحديد بعض العوامل التي يمكن ان يكون لها تأثير على ان يصاب الطفل بهذا الاضطراب:

١ العوامل الجينية:

هي السبب الاكثر شيوعا حيث ان ADHD ينتقل وراثيا، من جيل الى جيل. فقد دلت الابحاث على ان واحدا من كل اربعين طفلا يعانون من الاضطراب لديه قريب عائلي واحد، على الاقل، يعاني من الاضطراب ذاته وان احتمال وراثة الطفل لهذا الاضطراب تبلغ اربع الى خمس مرات اكثر اذا كان كلا الوالدين لديهم هذا الاضطراب.

٢ العوامل البيئية:

وهي عوامل خطر تزيد احتمال الإصابة

- تعرض الجنين او الطفل وخصوصا في الثلاث سنوات الاولى من عمره الى مواد سامة كالرصاص
- تدخين الام الحامل وتناولها الكحول والمخدرات يزيد من احتمال ان يكون لدى طفلها ADHD
- تاريخ عائلي من الإصابة باضطراب ADHD او باضطرابات سلوكية او نفسية اخرى
- تلف دماغي اثناء وجود الطفل في الرحم او في السنوات الاولى من العمر نتيجة صدمات او امراض
- الولادة المبكرة (قبل 37 اسبوع)

الآثار التي يتركها ADHD على الحياة

عدم التشخيص وترك الاضطراب بدون علاج له آثار سلبية بعيدة المدى على مختلف نواحي حياتك:

وقد يسبب النسيان مشاكل أخرى كعدم تذكر إجراء الفحوصات الدورية أو الالتزام بتعليمات الطبيب أو أخذ الأدوية في أوقاتها.

١ مشاكل جسدية: قد يؤدي الاضطراب إلى اللجوء إلى الأكل الكثير والادمان على السجائر أو الكحول أو المخدرات والسبب هو وجود ارتباط بيولوجي بين الميل إلى الادمان مع هذا الاضطراب.

٢ مشاكل متنوعة في النوم: قلة النوم أو كثرتة كما تختلف نوعية هذه المشاكل من شخص إلى آخر ومن فترة إلى أخرى في حياة الشخص ذاته.

٣ مشاكل نفسية:

القلق الشديد الذي يكون عارض ووسيلة. يستعمل الشخص القلق كوسيلة للسيطرة على كيفية عمل دماغه. فعندما يلجئ إلى القلق على موضوع تافه يمنعه ذلك من أن يفقد التركيز تماما (to be spaced out)

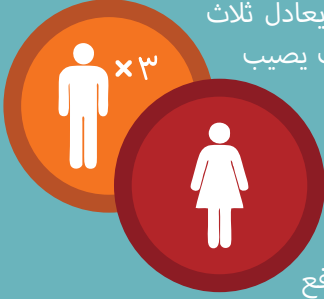
انخفاض الثقة بالنفس وفقدان الدافع والشعور باليأس مما قد يؤدي إلى الاكتئاب. يجب التعامل مع الاكتئاب عند هؤلاء الأشخاص بجدية ومن قبل اخصائي.

الشعور بالضجر وحاجة هؤلاء الأشخاص الشديدة إلى وسائل تعطيهم الشعور بالإثارة تدفعهم إلى افتعال المشادات الكلامية والصراع مع الآخرين وكثيرا ما يلجؤون إلى نشاطات خطيرة كقيادة السيارة بسرعة أو انفاق المال بإسراف.

٤ مشاكل في العمل ومشاكل مادية: كثيرا ما يعاني هؤلاء الأشخاص من مشاكل في العمل مما يؤدي بهم إلى الشعور بأنهم غير قادرين على تحقيق النجاح فقد يفشلون بالمحافظة على وظائفهم أو اتباع قوانين العمل أو الالتزام بساعات الدوام. قد يعانون أيضا من عدم القدرة على إدارة أمورهم المالية بسبب عدم دفع الفواتير أو فقدان الأوراق أو اللجوء إلى الاقتراض أو التبذير.

٥ مشاكل في العلاقات الانسانية: تضع اعراض الاضطراب ضغط على العلاقات داخل الاسرة وفي العمل أيضا. فقد يزعج الشخص الذي يعاني من الاضطراب من ملاحظات الآخرين عن ضرورة ترتيب اغراضه أو التركيز عند الحديث معه وبالمقابل فقد يشعر من حوله بالامتعاض مما يظنون أنه "عدم شعور بالمسؤولية" أو "قلة ذوق" من طرفه.

اضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط لدى الاناث



تدل الإحصائيات ان عدد الذكور الذين يطلب لهم التشخيص يعادل ثلاث مرات عدد الاناث ولكن هذا لا يعني بالضرورة ان هذا الاضطراب يصيب الذكور اكثر من الاناث.

السبب، حسب اعتقاد الكثير من الباحثين، هو ان مظاهر الاضطراب مختلفة عند الجنسين: فبينما تظهر الفتيات غالبا اعراض تشتت الانتباه، يظهر الذكور اعراض الاندفاعية وفرط الحركة بصورة اكبر وعادة ما تكون مصحوبة بمشاكل سلوكية تدفع الاهل والمعلمين الى طلب التشخيص مبكرا.

ولان الاطفال الاناث عادة ما يظهرن اعراض تشتت الانتباه مثل النسيان والفوضى والانغماس بالأحلام فلا تصبح المشكلة لديهن واضحة الا في المرحلة الدراسية المتوسطة او الثانوية عندما تصبح متطلبات الدراسة اكبر واكثر جدية ويصبح اتمام الواجبات المدرسية اصعب او عندما يؤدي الاضطراب الى الاكتئاب.

كيف يكون الوضع عندما يكون لدى الام ADHD؟

لا شك ان تربية طفل لديه ADHD هو تحدي ولكنه يصبح اشد صعوبة عندما تشاركه والدته هذا الاضطراب. ينصح الخبراء الامهات بالاتي:

- ١ اهتمي بنفسك واطلبي العلاج المناسب لك اولا حتى تستطيعي الاهتمام بابنك او ابنتك.
- ٢ التزام الجميع بقوانين للمنزل باستمرار واولهم انت. ضعي قائمة بقوانين المنزل والعواقب عند عدم الالتزام بها ثم ناقشيها مع افراد العائلة وضعيها في مكان حيث يراه الجميع. فالأبناء يلتزمون بالنظام عندما يعرفون ما المطلوب منهم وعندما تكون الام ملتزمة باستمرار بما تقول.
- ٣ متابعة الابناء المنتظمة تساعدك على الحفاظ على سلامة اعصابك كما انها تبعد الابناء عن المشاكل. اضبطي المنبه على ان يدق كل 10 دقائق في فترة الصباح مثلا ليذكرك بتفقد ما يفعله الابناء استعدادا للذهاب الى المدرسة.
- ٤ مشاركة جميع افراد الاسرة في عملية وضع حلول للمشاكل اليومية تسهل مهمتك لانهم قد يقترحون افكار جديدة وعملية كما انها ستعطيهم شعور بالمسؤولية تجاه تنفيذها.

اختبار للكشف الذاتي عن اضطراب تشتت الانتباه لدى المرأة

ان هذا الاختبار ليس بديل لمراجعة المختص القادر ايضا على اعطاء العلاج والحلول المناسبة:

● هل تشعرين بالارتباك اثناء تواجدك في السوق او المكتب او الحفلات بحيث تزعجك الاصوات التي لا تزعج الاخرين؟

● هل موضوع الوقت والامور المالية والاوراق والاشياء المكدسة تمنعك من الوصول الى اهدافك؟



● هل تشعرين بالإرهاق بمنتصف النهار وتشعرين بالعصبية الشديدة اذا طلب منك عمل اشياء اضافية؟

● هل تقضين معظم وقتك في البحث عن الاشياء واتمام مهام كان يجب انهاءها من مدة؟

● هل تحاولي تجنب زيارة الناس لمنزلك بسبب الفوضى التي تعمه؟

● هل يبدأ صباحك بالقول: "سأكون في غاية التنظيم اليوم؟"

● هل تتأرجحين بين النشاط الزائد والكسل الشديد؟

● هل تشعرين بأنه لديك افكار افضل من افكار الاخرين ولكنك غير قادرة على تنظيمها او تنفيذها؟

● هل تستنفذ طاقاتك في التدبير والتنظيم والسيطرة على الامور بحيث لا يبقى لديك وقت للمتعة او الاسترخاء؟

● هل تشعرين عادة ان الحياة خارج سيطرتك وانه من المستحيل تلبية كل المتطلبات؟

● هل اتهمك احدهم بانك اناثية لأنه ليس من عادتك تقديم الشكر للآخرين او ارسال تهنئة؟

● هل تعانين من مشكلة في فهم وتنظيم وادارة المدخول والمصروف؟

● هل تعرفين اشخاص بنفس درجة ذكائك ومستوى تعليمك ولكنهم قد تفوقوا عليك؟

● هل ينتابك اليأس بانك لن تستطيعي تحقيق امكانياتك او الوصول الى اهدافك؟

● هل يتهمك البعض احيانا بانك آتية من عالم اخر وبانك جلفة وغريبة؟

● هل تدهشين لمقدرة الاخرين من خلق نمط حياة محدد ومنظم؟



اثار اضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط على الزواج

تصرفات الشخص الذي لديه ADHD التي تزعج الشريك وتؤثر سلبا على الزواج اذا لم يتم التعامل معها بطريقة علمية من خلال التشخيص والعلاج:



١ صعوبة الانتباه والاستماع للشريك مما يشعره بعدم التقدير

٢ صعوبة اكمال العمل المطلوب بسبب المهارات التنظيمية الضعيفة والنسيان مما يعطي الانطباع بانه غير ملتزم تجاه الشريك وغير مهتم به

٣ ضعف المقدرة على تحمل المسؤولية
٤ الاندفاعية بسبب البحث الدائم عن الاثارة بدون التفكير بالعواقب كقيادة السيارة بسرعة وخصوصا عند وجود الاطفال فيها

٥ ردود الفعل العاطفية المبالغ فيها كالغضب الشديد والسريع وعدم القدرة على النقاش الهادئ والبناء

كيف يمكن للشريك ان يتعامل مع الزوج الذي لديه ADHD؟

من المهم ان يعمل الطرفان على فهم تأثير الاضطراب على الزواج من خلال القراءة والمعرفة ثم طلب مساعدة من المختصين لتعليمهم كيفية التصرف والتحكم بردود الفعل وتطوير طرق واستراتيجيات تساعد على تخطي اثار الاضطراب.

عليك ايها الشريك ان تدرك بان الاضطراب هو الذي يدفع الزوج للتصرف بهذا الشكل وبانه لا يقصد الاساءة ولهذا فانه لا يستطيع فهم سبب غضبك ويراك متطلب ولا يمكن ارضائك.

حاول ان تتفهم بان عدم مقدرة الزوج على الالتزام بما اتفقتما عليه هو السبب وراء ما تشعر به من الغضب والاحباط وان عدم تحمل الزوج للمسؤولية يجبرك على مضاعفة العمل مما يسبب لك التعب والارهاق واليأس والحزن وفقدان الامل بتحسن الوضع.

اعمل جاهدا على ان تجاوز المشاعر السلبية مثل الشعور بالرفض والتجاهل والوحدة التي تكونت لديك حتى تتمكن من العيش بسلام.

هل تظن بأنه لديك اضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط؟ اجب بنعم او بلا

- لدي مشكلة في ان اكون منظما. ● عندما توكل الي مهمة اتردد قبل القيام بها.
- ارى نفسي بصورة تختلف عن التي يراني بها الاخرين وأتفاجأ جدا عندما يغضب احدهم مني.
- يتشتت انتباهي اثناء حديث الاخرين وينتقل تفكيري الى اشياء اخرى.
- اميل الى الاندفاعية بأخذ القرارات والافعال مثل تبذير الاموال وقيادة السيارة بسرعة وتغيير الخطط.
- اقلق من الامور الخطرة ولكنني اميل الى ان اكون مهمل وعرضة للحوادث.
- اعمل على عدة مشاريع في ذات الوقت ولكنني اعجز على انهاء اكثرها.
- ان تقدير لذاتي ليس على نفس الدرجة من الارتفاع مثل الاشخاص الذين حولي.
- ميلتي الى الكلام والعمل بدون تفكير كثيرا ما يوقعني بمشاكل.
- لا استطيع الوصول الى اهدافي مهما حاولت.
- اسعى الى الحصول على الاثارة من اشياء كمشاهدة افلام عنيفة او الالعاب الالكترونية وشراء اشياء جديدة وممارسة الالعاب الرياضية التي تتسم بدرجة من الخطورة.
- انغمس بعمل بعض الاعمال لدرجة انني لا استطيع اخذ فترة راحة او ان انتقل الى عمل شيء اخر.
- اقوم بأخطاء كثيرة وغير مقصودة بسبب الهمال وعدم الانتباه.
- مع انه لدي الكثير من المخاوف يصفني الآخرون بانني مجازف.
- اشعر بالممل سريعا.
- افضل ان اقوم بالعمل على طريقي لكي لا اتبع القوانين والاجراءات التي وضعها الآخرون.
- كثيرا ما الجاء الى حركات جسدية مثل النقر بالأصابع على الطاولة لتصرف الطاقة الزائدة.
- من الممكن ان اشعر بالاكئاب عند الابتعاد عن اشخاص او مشاريع احب ان اكون على صلة بها.
- اميل الى المبالغة في عمل الاشياء حتى وان كانت ضارة لي مثل الاكل والعمل والتسوق.
- لدى اقارب يعانون من ADD\ADHD او الاكئاب او اضطراب ثنائي القطب او الادمان.

ان اجبت بنعم على 15 سؤالاً (واحيانا اقل من هذا العدد) من الممكن ان يكون لديك هذا الاضطراب ولكن يبقى هذا الاختبار غير رسمي ويستعمل كدليل عام فقط قبل مراجعة المختص ليتمكن من اجراء التشخيص ووصف العلاج المناسب الذي يخفف من الاعراض.

www.additudemag.com

متى تطلب التشخيص؟

إذا كانت لديك مشاكل كبيرة في نواحي حياتك التالية :

- **العمل او الوظيفة:** فقدانه او تركه مرات كثيرة
- **المدرسة:** التحصيل المتدني وعدم القدرة على تحقيق القدرات الكامنة
- **الاعمال والمهام اليومية:** قلة التنظيم, عدم دفع الفواتير بوقتها, التأخر الدائم الخ
- **العلاقات:** نسيان المناسبات المهمة, عدم معرفة اصول المحادثة, الشعور بالضيق حول امور صغيرة
- **المشاعر:** شعور بالتوتر والقلق لعدم تمكنك من تحقيق اهدافك والقيام بمسؤولياتك

ان عملية تشخيص ADHD ليست بالعملية السهلة لسببان:

- ١ من السهل الخلط بين اعراض ADHD ومشاكل اخرى كصعوبات التعلم واضطرابات نفسية والتي تتطلب طرق علاج مختلفة تماما
- ٢ لا يوجد هنالك اختبار طبي محدد لتشخيص هذا الاضطراب

كيف تجرى عملية التشخيص؟

من اجل تشخيص دقيق يقوم الاختصاصي ببعض او كل ما يلي:

- يسألك عن الاعراض التي لديك ومتى بدأت وعن سلوكك وتصرفاتك في مرحلة الطفولة
- يجري الاختبارات الخاصة ب ADHD مثل تعبئة قوائم الاعراض symptoms checklists واختبارات الانتباه Attention - span tests



- يسألك عن المشاكل التي تسببها او سببتها الاعراض في السابق
- يتحدث مع افراد من عائلتك او اصدقاءك ويجري مقابلة مع الشريك واحد الوالدين وصديق مقرب وغيرهم اذا كانت هناك حاجة لذلك
- يطلب منك فحص طبي من اجل التأكد من استبعاد اسباب جسدية اخرى للأعراض التي لديك

ما بعد ظهور نتائج التشخيص

من الطبيعي ان تشعر ببعض الضيق والقلق اذا كانت نتائج التشخيص ايجابية ولكن عليك ان تدرك ما يلي:

- ان التشخيص هو الخطوة الاولى نحو حياة افضل لأنه يخلصك من الشعور السلبي نحو ذاتك ويعطيك الشعور بالارتياح عندما تدرك بان الاعراض التي تعاني منها هي نتيجة لاضطراب لديك وليس بسبب ضعف شخصيتك او مستوى ذكاءك المتدني.
- انظر الى تشخيصك بالاضطراب ليس كوصمة ولكن كشرح يفسر لك الاسباب وراء كل ما عانيت وتعاين منه كتشتت الانتباه وعدم القدرة على اتباع التعليمات وقلة التنظيم وغيرها من الامور التي تبدو سهلة لدى الاخرين.

ابدا بالبحث عن الحلول والعلاج فورا واعلم بان السيطرة والتعامل مع الاعراض ممكنة ولكنها تتطلب:

- ١ **جهد ومثابرة من قبلك:** مع ان المهنيين والمتخصصين يستطيعون مساعدتك وارشادك ولكن تقع المسؤولية عليك اولاً في تنفيذ ما ينصحون به.
- ٢ **معرفة:** فكلما كثرت معلوماتك عن الاضطراب والتحديات التي يفرضها، كلما اصبحت مطلعاً على كل ما عليك فعله تجاه ما يسببه الاضطراب من مشاكل كما انك تصبح قادراً على اخذ القرارات المدروسة.
- ٣ **اساليب حياة صحية:** تساعدك على تخفيف من حدة الاعراض ومن اثارها على مختلف نواحي حياتك.
- ٤ **دعم من حولك:** من الاهل او الشريك ومن الاصدقاء والزملاء.

طرق العلاج

لا داعي لان يكون ADHD عائق امام نجاحك وتحقيق ذاتك واعلم بان الاضطراب ليس مؤشرا لمستوى ذكاءك او قدراتك كما انه يجعلك مختلفا والاختلاف شيء جميل. قد يجعل الامور صعبة عليك ولكن عليك ان تتذكر التالي:

انظر الى الاضطراب هذا كمجموعة من الصفات السلبية والايجابية فبجانب الاندفاعية وعدم التنظيم تأتي الابداعية والحماس والطاقة والتفكير خارج الصندوق. لهذا اكتشف نقاط القوة لديك واعمل على تعزيزها واستثمارها لمصلحتك.

بالاعتماد على الفهم الحقيقي للتحديات التي يفرضها ADHD وبالاستعانة باستراتيجيات منظمة تستطيع ان تحدث تغييرات حقيقية في حياتك.

قد تكون اعراض الاضطراب خفيفة ولا تحتاج الاستعانة بالأخصائيين فهناك طرق يمكنك اتباعها تساعدك على السيطرة على اعراض الاضطراب :



● **الرياضة :** مارسها بانتظام فهي تساعدك على تصريف الطاقة الزائدة والاندفاعية بشكل ايجابي كما انها تساعد جسدك على الاسترخاء

● **الغذاء:** ليكن صحي ومتنوع وابتعد عن السكريات حتى تتجنب تقلبات المزاج

● **النوم:** (من 7 الى 8 ساعات) لان الراحة تمكنك من التركيز والانتاج بشكل افضل

● **ادارة للوقت:** تستطيع ان تحققها بشكل افضل عن طريق:



● عين مدة زمنية محددة لإنهاء او تسليم العمل مهما كان صغيرا.

● استعمل ادوات تساعدك على الالتزام بالوقت كالمنبه والتايمر.

● لا تدع اوراقتك تتراكم ولا تؤجل القيام بالعمل.

● اعطي الاولوية للأعمال المحدد تسليمها بمدة زمنية وسجل بالكتابة كل ما يطلب منك او اي فكرة مهمة تخطر على بالك.

● **العلاقات الاجتماعية:** اعمل على تقويتها مع واحرص على الالتزام بارتباطاتك ومواعيدك. كن يقظ اثناء المحادثة مع الآخرين واستمع لهم عندما يتحدثون ولا تقاطعهم. استثمر بالأشخاص الذين يبذلون تفهمهم وتعاطفهم للصعوبات التي يفرضها ADHD عليك.

● **العمل:** اذا كان بالإمكان اختار العمل الذي يحفزك ويثير اهتمامك واختار افضل الاجواء والظروف التي تساعدك على الانتاج الافضل كاختيار الشريك الذي لديه ابداعية اقل منك ولكن قدرة على التنظيم اكبر.

متى تلجأ الى مساعدة المختصين؟

اذا لم تستطع السيطرة على الاعراض واستمرت بان تكون عائق في حياتك بالرغم من كل محاولتك الشخصية، قد يكون من الضروري طلب مساعدة الاختصاصين ودعم افراد العائلة وخاصة الشريك.

طرق العلاج الاساسية لاضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط

عادة ما تبدأ بالعلاج الدوائي:

١ الادوية المنشطة

مثل ريتالين (Ritalin)، كونسيرتا (Concerta) وغيرها والتي تعمل على تنشيط الدماغ وموازنة مستويات/ تركيز المواد الكيميائية في الدماغ، والمعروفة باسم الناقلات الكيميائية بين الاعصاب (الناقلات / النواقل العصبية - Neurotransmitters).

تساهم هذه الادوية في تحسين الاعراض المصاحبة لاضطراب ADHD، كنقص الانتباه، الاندفاعية وفرط النشاط، بدرجة كبيرة جداً، احياناً. ومع ذلك، فان تأثير هذه الادوية يدوم لوقت قصير (8 ساعات).



٢ الادوية المهدئة

التي تستخدم عندما لا يجدي العلاج بالأدوية المنشطة، او للأشخاص الذين تظهر لديهم اعراض واثار جانبية من جراء تناول الادوية المنشطة. كما ان لها فائدة اخرى وهي تخفيف من حدة الحاجة للتدخين.

هناك اعتبارات يجب ان تؤخذ بعين الاعتبار عند اعطاء الدواء للشخص البالغ خصوصا اذا كان يتناول ادوية اخرى لأمراض مثل السكري وارتفاع ضغط الدم او لمشاكل نفسية كاضطراب القلق والاكتئاب.

العلاج بالاستشارة:

لان الدواء وحده لا يكفي فعلى البالغ ان يعمل من اجل ان يسيطر على اعراض الاضطراب من خلال

١ المعالجة النفسية (Psychotherapy)

تعطي الفرصة للأشخاص بان يتحدثوا عن الامور التي تزعجهم ويكتشفوا تصرفاتهم السلبية بهدف الوصول الى تقبل انفسهم وتحسين فكرتهم عن ذاتهم ومعرفة كيف يتعاملون مع الاضطراب والتحديات التي يفرضها.

٢ المعالجة السلوكية (Behavior therapy / Behavior modification)

تهدف الى مساعدة من لديه الاضطراب لان يطور طرق فعالة للتعامل مع الامور الملحة العملية كمهارة التنظيم والعاطفية كالسيطرة على الغضب او التفكير قبل التصرف وذلك بواسطة احداث تغييرات في طريقة التفكير تؤدي الى تغييرات في السلوكيات .

ويأتي الدعم بأشكال عملية ايضا منها، تعليم الشخص من قبل المعالج عن كيفية تنظيم حياته عن طريق استعمال اساليب وادوات كالرزمة الكبيرة التي توضع على الحائط ليتمكن من رؤيتها في الصباح وكتابة قوائم وتخصيص اماكن خاصة للأوراق واخرى للفواتير الخ وكذلك عن طريق تقسيم العمل الى اجزاء بحيث يشعر الشخص الارتياح بعد انتهاء كل جزء.

السير ريتشارد برانسون



اضطر الى ترك الدراسة عندما كان عمره 16 سنة بسبب معاناته من اضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط وكذلك عسر القراءة ولكن هذا لم يمنعه من يؤسس ويمتلك مئات الشركات مثل مجموعة فيرجن ويصبح احد اغنى رجال الاعمال في العالم. يعرف برانسون بشخصيته المحببة وحبه للمغامرة والرياضة ولكن الاهم من ذلك إيمانه بأهمية العطاء للآخرين وبواجهه نحو المحافظة على كوكب الارض.

شيل هيرمن المؤسسة والمديرة التنفيذية لكيدزارت Kidzart والتي صنفت كأفضل شركة franchise لتعليم الفن وخاصة الرسم في امريكا. شيل هيرمن تكتب عن ما تعلمته من ريتشارد برانسون عن كيفية تحويل ADHD الى دافع وطريق الى النجاح.

كنت اشعر دائما بانني مختلفة وكنت اواجه صعوبات كثيرة في مجالات معينة كالتنظيم والتركيز ولم اكن اعرف كيف اتعامل معها. وعندما تم تشخيصي في عام 2008 باضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط، شعرت بالراحة لان التشخيص كان البداية في تفسير ما اعاني منه وفي ادراكي بان الحل بيدي وذلك عن طريق المعرفة وعن طريق استثمار نقاط القوة لدي كالإبداع وتحويل ADHD الى دافع وطريق الى النجاح.



في احدى المقابلات التي اجريت مع السير ريتشارد برانسون قال بان الكثير من الاعمال والمشاريع التي قام بها خلقت بسبب "الاحباط" الذي نشأ عن شيء اراد عمله او إصلاحه بطريقة يستطيع الاستمتاع بها. هذا كان حالي عندما بدأت التفكير بمشروع كيدزارت.

كنت اشعر بالإحباط الشديد لعدم وجود برنامج لتعليم الفن للأطفال على مستوى العالم يقدم برامج ذات نوعية جيدة تركز على الابداع وكنت اريد ان اقوم بعمل استمتع به ايضا. لم يكن لدي الاموال الكافية لمشروعي كما لم يكن لدى برانسون أي راس مال عندما بدا اول عمل له بعمر 16 وهو انشاء جريدة ولكنه استطاع ان يستعمل تفكيره الابداعي وان ينجح في تحقيق مشروعه الاول.

اعداد: عليا قاردن
تصميم: www.basma.me
