

سلسلة ما هو وكيف نتعامل معه

بدعم من



الإمامة العامة للإوقاف

الصندوق الوقفي للتنمية الصحية

اضطراب تشنت الانتباه وفرط النشاط لدى البالغين





الجمعية الكويتية لاختلافات التعلم

Kuwaiti Association for Learning Differences

مقدمة

لا يشكل اضطراب (ADHD) مشكلة لدى الأطفال فقط فأغلب الأطفال الذين يتم تشخيصهم به في مرحلة الطفولة سيعانون على الأقل من بعض اعراضه في مرحلة البلوغ.

مظاهر هذا الاضطراب في مرحلة الطفولة عادة ما تأخذ أشكالاً مختلفة عنها في مرحلة المراهقة والبلوغ. فتصبح أعراض تشتت الانتباه أشد حدة وتصبح أعراض كثرة الحركة أو فرط النشاط داخلية كالتلمل في المكان والشعور بالقلق. ولكن فإن معظم البالغين يطورون طرق واستراتيجيات للتحكم بتصرفاتهم كأن يسيطروا على الحركة الكثيرة او يزيّدوا من قدرتهم على التركيز.

الا أن الآثار السلبية لعدم التركيز وتشتت الانتباه تتسبب بمشاكل كبيرة لدى معظم البالغين وخصوصاً بالأمور المالية والعمل والعلاقات الأسرية وغيرها مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الثانوية كانهخفاض الثقة بالنفس والإحباط والاكتئاب. ومع هذا فإن التحديات التي يفرضها هذا الاضطراب يمكن التحكم بها من خلال الوعي والعمل والدعم والقليل من الأبداع.

للاضطراب 3 أعراض رئيسية وهي: فرط النشاط والاندفاعية وتشتت الانتباه ويمكن أن يكون لدى الشخص الذي يشخص بان لديه هذا الاضطراب واحد من هذه الاعراض أو أكثر. وبناءاً على هذه الأعراض قسم الاضطراب إلى ثلاثة أنواع ولكل واحد منها مظاهر سلوكية خاصة به.



مظاهر أعراض ADHD لدى البالغين

٣

تششت الانتباه
+
فرط نشاط
+
اندفاعية
(النوع المختلط)

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

٢

تششت انتباه
(بدون فرط
نشاط)

ADHD inattentive type
(schools call it ADD)

١

فرط نشاط
+
اندفاعية

ADHD
(predominately
hyperactive-impulsive)

المظاهر السلوكية لكل من الأعراض الثلاث لاضطراب
تششت الانتباه وفرط النشاط لدى البالغين

مظاهر قد تدل على وجود الاضطراب لدى البالغين :-



- صعوبة في فهم المعلومات وتعلم مهارات جديدة.
- صعوبات في القراءة والكتابة والرياضيات.
- مشاكل في الذاكرة ومهارات التواصل.
- حصيلة مفردات محدودة ، وضعف في متابعة ما يدور من حوله من أحاديث.

التركيز الشديد Hyperfocus

٢

من المعروف بأن هؤلاء الاشخاص يعانون من ضعف التركيز على الأمور التي لا تكون ممتعة أو مهمة بالنسبة لهم. ولكن هناك جانب لهذه المشكلة غير معروف لدى الكثيرين: الميل الى ان الانغماس التام في ما يجده الشخص مثير أو ممتع او ذات جدوى له. وهذا ما يعرف بالتركيز الشديد hyper-focus. هذه السمة في الحقيقة هي أداة يستعملها الشخص ليتغلب على تشتت الانتباه ولكنها قد تؤدي به الى نسيان كل ما حوله من أشخاص وأشياء 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 لأن قدرته على تنظيم وتصنيف المعلومات الضرورية وترتيب الأولويات وإدارة الوقت وغيرها ضعيفة.

الأعراض الشائعة للنسيان وعدم القدرة على التذكر:

- عدم فهم او تقدير الوقت الذي يحتاجه لاتمام عمل ما
- التأخر المزمّن وعدم التقيد بالمواعيد النهائية لتسليم الأعمال
- إضاعة أو 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 أو أتمامه
- الميل الى التردد



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

الطفولة

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

البلوغ

- لا يستطيع الجلوس ويتململ باستمرار ويحب الأعمال 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 الإحباط.
- يشعر بالقلق كما أن افكاره تكون متسارعة.
- لديه ضعف في السيطرة على النفس ومتعطش للإثارة.
- متهور في أفعاله كقيادة السيارة ولديه ميل للإدمان.

حقيقة مهمة يجب ان نعيها

البالغون الذين لديهم (ADHD) لا يظهرون جميع هذه الأعراض كما أن شدتها تختلف من شخص الى اخر.

قدرت نسبة إنتشار هذا الاضطراب لدى البالغين ب 2.8 بحسب دراسة أجريت في 2020 في الولايات المتحدة الأمريكية.

عدد الذكور الذين من المحتمل أن يطلب لهم التشخيص هو ثلاثة أضعاف عدد الإناث

فالشخص الذي لديه النوع الأول من الأضطراب (فرط الحركة + الاندفاعية) قد لا يظهر أعراض تشتت الانتباه والشخص الذي لديه النوع الثاني (تشتت الانتباه) وقد لا يكون كثير الحركة ولا تتصف تصرفاته بالاندفاعية.

وحتى الشخص الذي لديه النوع الثالث (النوع المختلط: فرط حركة + اندفاعية + تشتت انتباه) قد تكون مشكلتنا قلة الانتباه وعدم المقدرة على إكمال العمل لديه كبيرتان ولكنه لا يعاني من النسيان بشكل كبير.

كما ان شدة أحد هذه الأعراض قد تختلف من شخص الى آخر ومن مرحلة عمرية الى اخرى فقدرته على التحكم في التصرفات وعدم التهور تختلف شدتها من شخص الى آخر وقد تخف حدة الاندفاعية لدى المراهق عندما يصبح راشداً.



حالات مرضية أخرى قد تترافق مع (ADHD)

تصبح عملية التشخيص صعبة عندما يترافق (ADHD) مع مشاكل نفسية وسلوكية أخرى. ومن أكثر هذه المشاكل شيوعاً:

الاضطرابات النفسية Mental Disorders

١ الاكتئاب | (Depression)

يصعب التفريق بين الاكتئاب كاضطراب نفسي وبين الاكتئاب كأحد أعراض (ADHD) بسبب:

- تشابه الكثير من الأعراض كالنسيان وعدم وجود أو فقدان التركيز وغيرها
- كثيراً ما يترافق الاضطرابان لدى الشخص الواحد



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

يقدر ان 20% ممن لديه الاضطراب الاول (ADHD) يكون لديه الاضطراب الثاني وتكون عملية التشخيص صعبة جدا حيث إنهما 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 إلى تصرفات قهرية. يشترك هذا الاضطراب وADHD بمشاكل التركيز والنسيان وكثرة الحركة ويظهران سوياً عند الكثيرين حيث انهما مرتبطان بيولوجياً 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).

Learning Disability صعوبات التعلم

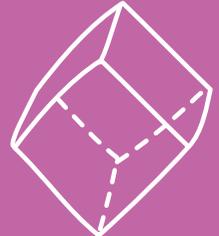
مع
ان ADHD لا يصنف
كصعوبة تعلم, الا ان اثره
على التركيز والانتباه يمنع
البالغ من الاداء الجيد في العمل
وفي بناء علاقات جيدة مع
الآخرين.

40% ممن لديهم ADHD لديهم صعوبة تعلم معينة
وخصوصا صعوبة القراءة (dyslexia) و صعوبة الكتابة
(dysgraphi) و 20% ممن لديهم صعوبات تعلم لديهم
هذا اضطراب.

ان الآثار 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.

Sleep Disorders اضطرابات النوم

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



الأسباب

لا تزال الأسباب غير مفهومة تماماً إلا أن الباحثين قد تمكنوا من تحديد بعض العوامل التي يمكن أن يكون لها تأثير على ان يصاب الطفل بهذا الاضطراب:

١ العوامل الجينية:

هي السبب الأكثر شيوعاً حيث أن (ADHD) ينتقل وراثياً، من جيل إلى جيل. فقد دلت الابحاث على أن واحداً من كل أربعين طفلاً يعانون من الاضطراب لديه قريب عائلي واحد، على الاقل، يعاني من الاضطراب ذاته وإن احتمال وراثة الطفل لهذا الاضطراب تبلغ أربع الى خمس مرات أكثر إذا كان كلا الوالدين لديهم هذا الاضطراب.

٢ العوامل البيئية:

وهي عوامل تزيد احتمال الإصابة

- تعرض الجنين أو الطفل وخصوصاً في الثلاث سنوات الأولى من عمره إلى مواد سامة كالرصاص
- تدخين الأم الحامل وتناولها الكحول والمخدرات يزيد من احتمال أن يكون لدى طفلها (ADHD)
- تاريخ عائلي من الإصابة باضطراب (ADHD) أو باضطرابات سلوكية او نفسية أخرى
- تلف دماغي أثناء وجود الطفل في الرحم أو في السنوات الأولى من العمر نتيجة صدمات أو أمراض
- الولادة المبكرة (قبل 37 اسبوع)



الأثار التي يتركها (ADHD) على الحياة

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

وقد يسبب النسيان مشاكل اخرى كعدم تذكر إجراء الفحوصات الدورية أو الالتزام بتعليمات الطبيب أو أخذ الادوية في اوقاتها.

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 الى الادمان مع هذا الاضطراب.

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

٣ مشاكل نفسية:

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

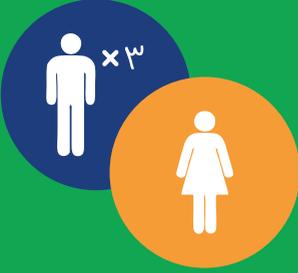
القلق الشديد الذي يكون عارض ووسيلة. يستعمل الشخص القلق كوسيلة للسيطرة على كيفية عمل دماغه. فعندما يلجئ إلى القلق على موضوع تافه يمنعه ذلك من أن يفقد التركيز تماما (to be spaced out).

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

٤ **مشاكل في العمل ومشاكل مادية:** كثيراً ما يعاني هؤلاء الأشخاص من مشاكل في العمل مما يؤدي بهم إلى الشعور بانهم غير قادرين على تحقيق النجاح فقد يفشلون بالمحافظة على وظائفهم أو اتباع قوانين العمل أو الالتزام بساعات الدوام. قد يعانون أيضاً من عدم القدرة على إدارة امورهم المالية بسبب عدم دفع الفواتير أو فقدان الاوراق أو اللجوء إلى الإقتراض أو التبذير.

٥ **مشاكل في العلاقات الانسانية:** تضع أعراض الاضطراب ضغط على العلاقات داخل الأسرة وفي العمل أيضاً. فقد ينزعج الشخص الذي يعاني من الاضطراب من ملاحظات الآخرين عن ضرورة ترتيب أغراضه أو التركيز عند الحديث معه وبالمقابل فقد يشعر من حوله بالامتعاض مما يظنون أنه "عدم شعور بالمسؤولية" أو "قلة ذوق" من طرفه.

إضطراب تشتت الإنتباه وفرط النشاط لدى الإناث



تدل الاحصائيات أن عدد الذكور الذين يطلب لهم التشخيص يعادل ثلاث مرات عدد الاناث ولكن هذا لا يعني بالضرورة أن هذا الاضطراب يصيب الذكور أكثر من الإناث.

السبب، حسب اعتقاد الكثير من الباحثين، هو أن مظاهر الاضطراب مختلفة عند الجنسين: فبينما تظهر الفتيات غالباً أعراض تشتت الإنتباه، يظهر الذكور أعراض الاندفاعية وفرط الحركة بصورة أكبر وعادة ما تكون مصحوبة بمشاكل سلوكية تدفع الأهل والمعلمين إلى طلب التشخيص مبكراً.

الأطفال الإناث عادة ما يظهرن أعراض تشتت الانتباه مثل النسيان والفوضى والانغماس بالأحلام لهذا تصبح المشكلة لديهن واضحة الا في المرحلة الدراسية المتوسطة أو الثانوية عندما تصبح متطلبات الدراسة أكبر ويصبح اتمام الواجبات المدرسية أصعب أو عندما يؤدي الاضطراب إلى الإكتئاب.

كيف يكون الوضع عندما يكون لدى الأم (ADHD)؟

لا شك أن تربية طفل لديه (ADHD) هو تحدي ولكنه يصبح أشد صعوبة عندما تشاركه والدته هذا الاضطراب. ينصح الخبراء الامهات بالآتي:

- 1 الاهتمام بالنفس وطلب العلاج المناسب
- 2 إلتزام الجميع بقوانين المنزل بإستمرار وأولهم الأم التي تضع قائمة بقوانين المنزل والعواقب عند عدم الألتزام بها ثم مناقشتها مع أفراد العائلة ووضعها في مكان حيث يراه الجميع ، فالابناء يلتزمون بالنظام عندما يعرفون ما هو المطلوب منهم ، وعندما تكون الأم ملتزمة بإستمرار بما تقول .
- 3 متابعة الأبناء بإنتظام يساعد الأم على الحفاظ على سلامة أعصابها ، كما أنها تبعد الأبناء عن المشاكل ، فمن الممكن ضبط المنبه على أن يذق كل 10 دقائق في فترة الصباح ليذكرها بتفقد ما يفعله الأبناء إستعداداً للذهاب إلى المدرسة
- 4 مشاركة جميع أفراد الأسرة بعملية وضع حلول للمشاكل اليومية تسهل مهمة الأم لأنها قد تقترح أفكار جديدة وعملية ، كما أنها ستعطيهم شعور بالمسؤولية تجاه تنفيذها.

أختبار للكشف الذاتي عن اضطراب تشتت الانتباه لدى المرأة

أن هذا الاختبار ليس بديل لمراجعة المختص القادر أيضاً على اعطاء العلاج والحلول المناسبة:

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

● هل موضوع الوقت والامور المالية والاوراق والاشياء المقدسة تمنعك من الوصول إلى اهدافك؟

● هل تشعرين بالإرهاق بمنتصف النهار وتشعرين بالعصبية الشديدة إذا طلب منك عمل أشياء اضافية؟

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

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

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

● هل تتأرجحين بين النشاط الزائد والكسل الشديد؟

● هل تشعرين بأنه لديك افكار افضل من افكار الآخرين ولكنك غير قادرة على تنظيمها أو تنفيذها؟

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

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

● هل اتهمك أحدهم بأنك أنانية لأنه ليس من عادتك تقديم الشكر للآخرين أو ارسال تهنئة؟

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

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

● هل ينتابك اليأس بأنك لن تستطيعي تحقيق إمكانياتك أو الوصول إلى اهدافك؟

● هل ينهك البعض احياناً بأنك آتية من عالم آخر وبأنك جلفة وغريبة؟

● هل تندهشين لمقدرة الآخرين من خلق نمط حياة محدد ومنظم؟



آثار اضطراب تشتت الإنتباه وفرط النشاط على الزواج



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

- 1 صعوبة الانتباه والاستماع للشريك مما يشعره بعدم التقدير
- 2 صعوبة إكمال العمل المطلوب بسبب المهارات التنظيمية الضعيفة والنسيان مما يعطي الانطباع بأنه غير ملتزم تجاه الشريك وغير مهتم به
- 3 ضعف المقدرة على تحمل المسؤولية كدفع 4 الاندفاعية بسبب البحث الدائم عن الآثارة الفواتير في وقتها وعدم ترك الآت حادة بدون التفكير بالعواقب كقيادة السيارة حول الأطفال بسرعة وخصوصاً عند وجود الأطفال فيها
- 5 ردود الفعل العاطفية المبالغ فيها كالغضب الشديد والسريع وعدم القدرة على النقاش الهادئ والبناء

ملاحظات حول التعامل البناء بين الشريكين الذين لديهم (ADHD) :-

من المهم أن يعمل الطرفان على فهم تأثير الإضطراب على الشريك من خلال القراءة والمعرفة ، ثم طلب المساعدة من المختصين لتعليمهم كيفية التعرف والتحكم بردود الفعل ، وتطوير طرق وإستراتيجيات تساعدهم على تخطي آثار الاضطراب.

يجب أن يعي الطرفين على فهم بأن الاضطراب هو الذي يدفع شريكك للتصرف بهذا الشكل وبأنه لا يقصد الإساءة ولهذا فإنه لا يستطيع فهم سبب غضبك ويراك متطلب ولا يمكن إرضائك.

حاول أن تتفهم بأن عدم مقدرة الشريك على الالتزام بما إتقمتما عليه هو السبب وراء ما تشعر به من الغضب والإحباط ، وإن عدم تحمل الشريك للمسؤولية يجبرك على مضاعفة العمل ، مما يسبب لك التعب والإرهاق واليأس والحزن وفقدان الأمل بتحسن الوضع.

على الزوجين تجاوز المشاعر السلبية مثل الشعور بالرفض والتجاهل والشعور بالوحدة.

هل تظن بأنه لديك اضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط؟ أجب بنعم أو بلا

- لدي مشكلة في أن أكون منظمًا. ● عندما توكل الي مهمة أتردد قبل القيام بها.
 - أرى نفسي بصورة تختلف عن التي يراني بها الآخريين وأتفاجأ جداً عندما يغضب أحدهم مني.
 - يتشتت انتباهي اثناء حديث الآخريين وينتقل تفكيري إلى أشياء أخرى.
 - اميل إلى الاندفاعية بأخذ القرارات والافعال مثل تبذير الاموال وقيادة السيارة بسرعة وتغيير الخطط.
 - اقلق من الامور الخطرة ولكنني اميل إلى 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.
 - مييل الي الكلام والعمل بدون تفكير كثيرا ما يوقعني بمشاكل.
 - لا استطيع الوصول إلى اهدافي مهما حاولت.
 - اسعى إلى الحصول على الاثارة من اشياء كمشاهدة افلام عنيفة أو الالعاب الالكترونية وشراء اشياء جديدة وممارسة الالعاب الرياضية التي تتسم بدرجة من الخطورة.
 - انغمس بعمل بعض الاعمال لدرجة انني لا استطيع اخذ فترة راحة أو ان انتقل الى عمل شيء اخر.
 - اقوم بأخطاء كثيرة وغير مقصودة بسبب الاهمال وعدم الانتباه.
 - مع انه لدي الكثير من المخاوف يصفني الآخرون بانني مجازف.
 - اشعر بالممل سريعاً.
 - افضل ان اقوم بالعمل على طريقتي لكي لا اتبع القوانين والاجراءات التي وضعها الآخرون.
 - كثيرا ما الجاء إلى حركات جسدية مثل النقر بالأصابع على الطاولة لتصريف الطاقة الزائدة.
 - من الممكن أن اشعر بالاكتئاب عند الابتعاد عن اشخاص أو مشاريع أحب أن اكون على صلة بها.
 - أميل إلى المبالغة في عمل الاشياء حتى وان كانت ضارة لي مثل الاكل والعمل والتسوق.
 - لدى اقارب يعانون من ADD\ADHD أو الاكتئاب أو اضطراب ثنائي القطب أو الادمان.
- أن اجبت بنعم على 15 سؤالاً (وأحياناً أقل من هذا العدد) من الممكن أن يكون لديك هذا الاضطراب ولكن يبقى هذا الاختبار غير رسمي ويستعمل كدليل عام فقط قبل مراجعة المختص ليتمكن من إجراء التشخيص ووصف العلاج المناسب الذي يخفف من الأعراض.



متى تطلب التشخيص؟

إذا كانت لديك مشاكل كبيرة في نواحي حياتك التالية :

● **العمل أو الوظيفة:** فقدانه أو تركه مرات كثيرة

● **المدرسة:** التحصيل المتدني وعدم القدرة على تحقيق القدرات الكامنة

● **الأعمال والمهام اليومية:** قلة التنظيم, عدم دفع الفواتير بوقتها, التأخر الدائم الخ

● **العلاقات:** نسيان المناسبات المهمة, عدم معرفة أصول المحادثة, الشعور بالضيق حول أمور صغيرة

● **المشاعر:** شعور بالتوتر والقلق لعدم تمكنك من تحقيق أهدافك والقيام بمسؤولياتك

إن عملية تشخيص (ADHD) ليست بالعملية السهلة لسببان:

- 1 من السهل الخلط بين أعراض (ADHD) ومشاكل أخرى كصعوبات التعلم واضطرابات نفسية والتي تتطلب طرق علاج مختلفة تماماً
- 2 لا يوجد هناك اختبار طبي محدد لتشخيص هذا الاضطراب

كيف تجرى عملية التشخيص؟

من أجل تشخيص دقيق يقوم الاختصاصي ببعض أو كل ما يلي:

● يسألك عن الاعراض التي لديك ومتى بدأت وعن سلوكك وتصرفاتك في مرحلة الطفولة

● يجري الاختبارات الخاصة ب (ADHD) مثل تعبئة قوائم الأعراض - symptoms check - lists واختبارات الانتباه - Attention span tests





- يسأل عن المشاكل التي تسببها أو سببها الأعراض في السابق
- يتحدث مع أفراد من عائلتك أو أصدقائك ويجري مقابلة مع الشريك واحد والوالدين وصديق مقرب وغيرهم إذا كانت هناك حاجة لذلك
- يطلب منك فحص طبي من أجل التأكد من استبعاد أسباب جسدية أخرى للأعراض التي لديك

ما بعد ظهور نتائج التشخيص

من الطبيعي أن تشعر ببعض الضيق والقلق إذا كانت نتائج التشخيص إيجابية ولكن عليك أن تدرك ما يلي:

- إن التشخيص هو الخطوة الأولى نحو حياة أفضل لأنه يخلصك من الشعور السلبي نحو ذاتك ويعطيك الشعور بالإرتياح عندما تدرك بأن الأعراض التي تعاني منها هي نتيجة لاضطراب لديك وليس بسبب ضعف شخصيتك أو مستوى ذكاءك المتدني.
- أنظر إلى تشخيصك بالاضطراب ليس كوصمة ولكن كشرح يفسر لك الأسباب وراء كل ما عانيت وتعاني منه كتشتت الانتباه وعدم القدرة على اتباع التعليمات وقلة التنظيم وغيرها من الأمور التي تبدو سهلة لدى الآخرين.

إبدأ بالبحث عن الحلول والعلاج فوراً واعلم بأن السيطرة والتعامل مع الاعراض ممكنة ولكنها تتطلب:

- 1 **جهد ومثابرة من قبلك:** مع أن المهنيين والمتخصصين يستطيعون مساعدتك وارشادك ولكن تقع المسؤولية عليك أولاً في تنفيذ ما ينصحون به.
- 2 **معرفة:** فكلما كثرت معلوماتك عن الاضطراب والتحديات التي يفرضها، كلما أصبحت مطلعاً على كل ما عليك فعله تجاه ما يسببه الاضطراب من مشاكل كما أنك تصبح قادراً على أخذ القرارات المدروسة.
- 3 **أساليب حياة صحية:** تساعدك على تخفيف من حدة الأعراض ومن أثارها على مختلف نواحي حياتك.
- 4 **دعم من حولك:** من الأهل او الشريك ومن الأصدقاء والزملاء.

طرق العلاج

لا داعي لأن يكون (ADHD) عائق أمام نجاحك وتحقيق ذاتك وأعلم بأن الاضطراب ليس مؤشر لمستوى ذكاءك أو قدراتك كما أنه يجعلك مختلفاً والاختلاف شيء جميل. قد يجعل الأمور صعبة عليك ولكن عليك أن تتذكر التالي:

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

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

قد تكون أعراض الاضطراب خفيفة ولا تحتاج الاستعانة بالأخصائيين فهناك طرق يمكنك إتباعها تساعدك على السيطرة على أعراض الاضطراب:

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

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

● **النوم:** (من 7 الى 8 ساعات) لأن الراحة تمكّنك من التركيز والانتاج بشكل أفضل

● **إدارة للوقت:** تستطيع أن تحققها بشكل أفضل عن طريق:

● عين مدة زمنية محددة لإنهاء أو تسليم العمل مهما كان صغيراً.

● استعمل أدوات تساعدك على الالتزام بالوقت كالتبّه والتايمر.

● لا تدع أوراقك تتراكم ولا تؤجل القيام بالعمل.

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



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

● **العمل:** إذا كان بالإمكان اختار العمل الذي يحفزك ويثير اهتمامك واختار أفضل الاجواء والظروف التي تساعدك على الانتاج الافضل كاختيار الشريك الذي لديه ابداعية أقل منك ولكن قدرة على التنظيم أكبر.

متى تلجأ الى مساعدة المختصين؟

إذا لم تستطع السيطرة على الاعراض واستمرت بأن تكون عائق في حياتك بالرغم من كل محاولاتك الشخصية، قد يكون من الضروري طلب مساعدة الاختصاصيين ودعم أفراد العائلة وخاصة الشريك.

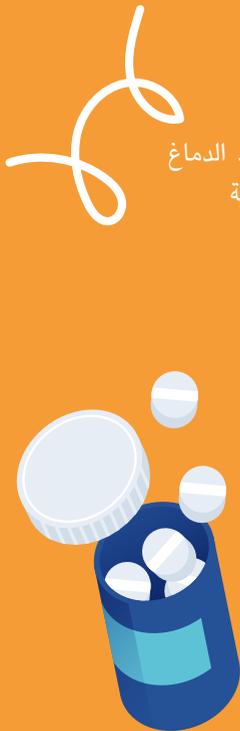
طرق العلاج الأساسية لإضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط

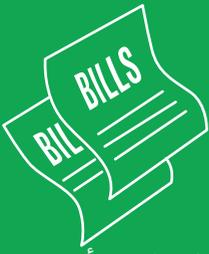
عادة ما تبدأ بالعلاج الدوائي:

1 الأدوية المنشطة

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

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





٢ الأدوية المهدئة

التي تستخدم عندما لا يجدي العلاج بالأدوية المنشطة، أو للأشخاص الذين تظهر لديهم أعراض وأثار جانبية من جراء تناول الادوية المنشطة. كما أن لها فائدة أخرى وهي تخفيف من حدة الحاجة للتدخين.

هناك اعتبارات يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند اعطاء الدواء للشخص البالغ خصوصا إذا كان يتناول ادوية أخرى لأعراض مثل السكري وارتفاع ضغط الدم أو لمشاكل نفسية كاضطراب القلق والاكتئاب.

العلاج بالاستشارة:

لأن الدواء وحده لا يكفي فعلى البالغ أن يعمل من أجل أن يسيطر على أعراض الاضطراب من خلال

١ المعالجة النفسية (Psychotherapy)

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

٢ المعالجة السلوكية (Behavior therapy / Behavior modification)

تهدف إلى مساعدة من لديه الاضطراب لأن يطور طرق فعالة للتعامل مع الأمور الملحة العملية كمهارة التنظيم والعاطفية كالسيطرة على الغضب أو التفكير قبل التصرف وذلك بواسطة أحداث تغييرات في طريقة التفكير تؤدي إلى تغييرات في السلوكيات .

ويأتي الدعم بأشكال عملية أيضا منها، تعليم الشخص من قبل المعالج عن كيفية تنظيم حياته عن طريق استعمال أساليب وأدوات كالرزمة الكبيرة التي توضع على الحائط ليتمكن من رؤيتها في الصباح وكتابة قوائم وتخصيص أماكن خاصة للأوراق وأخرى للفواتير الخ وكذلك عن طريق تقسيم العمل إلى أجزاء بحيث يشعر الشخص الارتياح بعد إنهاء كل جزء.



السير ريتشارد برانسون



اضطر إلى 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 أحد أغنى رجال الأعمال في العالم. يعرف برانسون بشخصيته المحببة وحبه للمغامرة والرياضة ولكن الأهم من ذلك بإيمانه بأهمية العطاء للآخرين وبواجبه نحو المحافظة على كوكب الأرض.



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

كنت أشعر دائماً بأنني مختلفة وكنت أواجه صعوبات كثيرة في مجالات معينة كالتنظيم والتركيز ولم أكن أعرف كيف أتعامل معها. وعندما تم تشخيصي في عام 2008 باضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط، شعرت بالراحة لأن التشخيص كان البداية في تفسير ما أعاني منه وفي إدراكي بأن الحل بيدي وذلك عن طريق المعرفة وعن طريق استثمار نقاط القوة لدي كالإبداع وتحويل (ADHD) إلى دافع وطريق إلى النجاح.

في إحدى المقابلات التي أجريت مع السير ريتشارد برانسون قال بأن الكثير من الأعمال والمشاريع التي قام بها خلقت بسبب "الأحباط" الذي نشأ عن شيء أراد عمله أو إصلاحه بطريقة يستطيع الاستمتاع بها. هذا كان حالي عندما بدأت التفكير بمشروع كيدزارت.

كنت أشعر بالإحباط الشديد لعدم وجود برنامج لتعليم الفن للأطفال على مستوى العالم يقدم برامج ذات نوعية جيدة تركز على الإبداع وكنت أريد أن أقوم بعمل أستمتع به أيضاً. لم يكن لدي الأموال الكافية لمشروعي كما لم يكن لدى برانسون أي رأس مال عندما بدأ أول عمل له بعمر 16 وهو إنشاء جريدة ولكنه استطاع أن يستعمل تفكيره الإبداعي وأن ينجح في تحقيق مشروعه الأول.

اعداد: عليا قاردين



KALD

الجمعية الكويتية لاختلافات التعلم
Kuwaiti Association for Learning Differences



الخالدية, قطعة 3, شارع 33, مبنى رقم 15
تلفون: +965 24912963
موبايل: +965 95560877
info@kaldkuwait.org
www.kaldkuwait.org

@kaldkuwait
@kaldkt