

# ADHD

یک اختلال عصبی رشدی است بیش‌فعالی - اختلال کم‌توجهی که با مقادیر بیش از حد بی‌توجهی، بی‌احتیاطی، بیش‌فعالی و تکانشگری که فراگیر، مخرب و در غیر این صورت برای سن نامناسب هستند مشخص می‌شود

## علت ها

- علت بیشتر مبتلایان به عارضه بیش فعالی هنوز روشن نیست ولی گمان می‌رود که جزو عامل ژنتیکی این بیماری‌های چند عاملی با ریشه ژنتیکی و در ارتباط با محیط باشد عارضه بیشتر در پدران کودکانی که دچار بیش فعالی هستند وجود دارد اما عوامل محیطی این اختلال به میزان سه تا پنج برابر نیز بر افزایش شدت این عارضه بسیار مؤثر هستند اگر در دوران نوزادی یعنی چهار هفته اول تولد، در پسران نسبت به دختران شایع‌تر است کودک با مشکل تغذیه یا بهداشتی، روانی مواجه باشد یا اگر مادر در دوران بارداری، سیگار یا الکل مصرف کند، این افراد بیشتر در معرض خطر بیش فعالی قرار دارند

# اختلالات بیشفعالی

- معمولاً فعالیت بالایی دارند اما در کمال تعجب این افراد در رابطه با تمرکز مشکلی ندارد که از نشانه‌های آن می‌توان علائم ذیل را ذکر کرد مبتلایان به اختلال بیش‌فعالی دست و پای بی‌قرار، غالباً با دست‌های خود بازی می‌کنند و آن‌ها را حرکت می‌دهند.
- افراد بیش‌فعال اصولاً برای مدت طولانی نمی‌توانند جایی بنشینند و باید حتماً حرکت کنند، ترک صندلی یا ترک محل نشستن از نشانه‌های بیش‌فعالی است.
- اصطلاحاً بالا رفتن از دیوار راست که خود نشانه پر انرژی بودن کودک است اگر از حدی فراتر رود می‌تواند از نشانه‌های بیش‌فعالی فیزیکی باشد.
- نوعی دیگر از بیش‌فعالی، در تولید سر و صدا نمایان می‌شود، افرادی که دارای نوع اول بیش‌فعالی هستند نمی‌توانند بی‌سر و صدا یک جا بنشینند، آن‌ها حتماً باید مدام از خود سر و صدا در بیاورند.
- افراد بیش‌فعال همیشه در حال حرکت و راه رفتن هستند که قسمت عمده‌ای از این حرکت‌ها از روی سرگردانی هست.
- افراد بیش‌فعال به دلایل مختلف ذهنی پرکار دارند که این پرکاری خود را در زیاد حرف زدن نمایان می‌کند.
- افراد بیش‌فعال اصلاً تحمل انتظار ندارند به عنوان مثال قبل از پایان سؤال، جواب می‌دهند.
- افراد بیش‌فعالی تخریب‌گرند و از این کار لذت می‌برند، حتی اگر کودکی که بیش‌فعال است را در سن ۳۰ سالگی مشاهده کنید باز هم اصلاً به بهبود زندگی توجهی ندارد.
- بدون فکر و بدون توجه به عواقب، کارشان را انجام می‌دهند.

• :

# اختلالات کم توجهی

- در حقیقت این افراد حضور فیزیکی دارند اما فکر و این گروه بر خلاف گروه قبلی فعالیت بالایی ندارند اما در توجه و تمرکز دچار مشکلند
- حواسشان جای دیگری است و از نشانه‌های آن می‌توان علائم ذیل را ذکر کرد
  - دچار اشتباه می‌شوند اما فقط از روی بی دقتی
  - در تمرکز کردن و توجه به یک موضوع بیش از ۵ دقیقه مشکل دارند،
  - افراد بیش فعال اصلاً به صحبت‌های فرد مقابل گوش نمی‌کنند آن‌ها تظاهر به گوش دادن می‌کنند،
  - افراد بیش فعال در هنگام ناراحتی از خود عکس‌العمل‌های سریع نشان می‌دهند، به عنوان مثال در هنگام گوش کردن ناگهان سر خود را برمی‌گردانند،
  - در برنامه‌ریزی و سازماندهی برنامه‌ها هیچ استعدادی ندارند،
  - اغلب به صورت کاملاً غیر عمدی لوازم و دارایی‌های خود را گم می‌کنند،
  - افراد بیش فعال به دلیل ذهن جهنده‌شان از این شاخه به آن شاخه، بسیار فراموشکارند،
  - با کوچکترین محرکی مثل بوق ماشین یا صدای تیک تاک ساعت حواسشان پرت می‌شود،
  - (درک دستور ندارند) دستورهای داده شده را پیروی نمی‌کنند

## • راه تشخیص اختلال کم توجهی

- حداقل ۶ نشانه از نشانه‌های ذکر شده داشته باشند،

- نشانه‌های تشخیص داده شده به مدت نه ماه تداوم داشته باشند،

- حداقل دارای ۵ سال سن باشند،

- شروع علائم قبل از ۷ سالگی باشد

## • راه تشخیص اختلال بیشفعالی

- حداقل ۶ نشانه از نشانه‌های ذکر شده را داشته باشند،

- نشانه‌های تشخیص داده شده به مدت شش ماه تداوم داشته باشند،

- حداقل دارای ۵ سال سن باشند،

- شروع علائم قبل از ۷ سالگی باشد

# درمان

- روش درمان این بیماری می‌تواند روان‌درمانی یا دارویی به تنهایی یا ترکیبی از اقدامات دارویی با براساس داروهای محرک عصبی و غیر محرک درمان دارویی بیشفعالی اقدامات روان‌درمانی باشد و داروهای غیرمحرک مانند و دگزامفتامین از جمله داروهای محرک داروی متیل فنیدیت استوار است آتوموکستین است
- درمان‌های غیردارویی این بیماری عبارتند از کاردرمانی، گفتار درمانی و درمان شناختی رفتاری، خانواده درمانی، مداخله در مدرسه، آموزش مهارت‌های اجتماعی، آموزش مدیریت والدین و نوروفیدبک است.
- نیز در بین متخصصین (بازی درمانی) از طریق بازی با کودک همچنین اخیراً بهبود بیماری بیشفعالی بازی‌های درمانی اصول درمانی زیادی را دربرمی‌گیرند و به بچه‌ها کمک می‌کنند تا رواج یافته‌است مثلاً. همچنین به آن‌ها مهارت‌های ویژه شناختی و رفتاری را یاد می‌دهد. درباره مشکلاتشان گفتگو نمایند بچه‌ای که مشکلات خودکنترلی دارد مهارت‌های مهم اجتماعی مثل رعایت نوبت، گوش دادن به صحبت دیگران، رعایت قوانین بازی و غیره را نیز در حین بازی یاد می‌گیرد