

اضطراب التركيز , الإصغاء و الحركة الزائدة - ADHD

حقائق و لمحات

اضطراب التركيز، الإصغاء والحركة الزائدة هو اضطراب سلوكي يعاني منه الأطفال ويرتبط عادة بأسباب عضوية لها علاقة بالجهاز العصبي المركزي.

يمكن تمييز الشخص الذي يعاني من ADHD، فنجده دائم الحركة دون داع، وكثير التملل عند البقاء في نفس المكان، ويجد صعوبة في الجلوس على نفس الكرسي أو الدُرَج حتى لو طلب منه ذلك. كما انه يتصف بالاندفاعية، فنراه يتخذ القرارات بعشوائية دون التمعن بعواقبها. وأيضاً يتصف بضعف الانتباه، فهو غير قادر على التركيز ودائم النسيان. إضافة الى ذلك، فإن الشخص الذي يعاني من هذا الاضطراب يكون دائم السرحان ولديه استعداد للخوض في مغامرات، بغض النظر عن الخطر المحدق به. كما وأنه يتجنب المهمات التي تحتاج الى قدر من التركيز والمجهود الذهني.

ولكن يجب أن لا نجزم بأن كل طفل يعاني أو عانى من أحد عوارض قلة التركيز أو الاندفاعية يعاني بالضرورة من اضطراب ADHD. لكي نعرف إذا ما كان الطفل يعاني من الاضطراب أم لا، يجب أن تستمر الأعراض المذكورة أعلاه في الظهور مدة 6 أشهر على الأقل، وفي جميع الأماكن التي يرتادها الطفل مثل البيت، المدرسة، النادي، الشارع وما الى ذلك.

لتشخيص هذا الاضطراب يجب يظهر أحد أو جميع الأعراض التالية:

- 1- حركة زائدة أو اندفاعية.
- 2- مشاكل التركيز وعدم انتباه.
- 3- صعوبة في الإصغاء.

أن الأطفال الذين يعانون من اضطراب التركيز، الإصغاء والحركة الزائدة ليسوا بالضرورة من محدودي الذكاء، فذكاء الأشخاص الذي يعانون من هذا الاضطراب يمكن أن يكون متوسطاً الى مرتفع، ولكن تحصيلهم الدراسي يكون منخفضاً ليس بسبب قدرتهم الذهنية وإنما نتيجة الاضطراب.

ما هو شعور الشخص المصاب بـ ADHD

قد يشعر الطفل المصاب باضطراب ADHD بالإحباط، فهناك تشويشات دائمة ومثيرات كثيرة حوله تعرقل قدرته على الإصغاء والتركيز، إضافة الى ذلك فان الطفل الذي يعاني من ADHD غالباً ما يمتلك تقديراً ذاتياً منخفضاً، فهو لا يستطيع فهم السبب وراء أداءه المتدني مقارنة بأقرانه. كما يمكن أن يعاني مصاب ADHD من عدم المقدرة على تكوين صداقات أو الحفاظ عليها.

الأهالي الأعزاء ... كيف تستطيعون مساعدة أبنائكم ؟

من المهم تشخيص هذا الاضطراب مبكراً، ففي حال الشك من أن طفلك يعاني من هذا الاضطراب تستطيع طلب الاستشارة المهنية من المختصين المهنيين: طبيب العائلة، طبيب أعصاب، طبيب نفسي، او أخصائي نفسي.

الأدوية: يستفيد بعض الأطفال وليس جميعهم من الأدوية المنبهة مثل الريتالين. في حالة عدم الاستفادة من هذا الدواء، يتم الاستعانة بأدوية أخرى مضادة للاكتئاب. يجب عدم البدء باستخدام أي أدوية قبل أن يتم التشخيص المناسب من قبل المختصين المؤهلين.

العلاج السلوكي: يقوم هذا العلاج على مساعدة الطفل على تهذيب أسلوب حياته عن طريق دعمه للحفاظ على نظام حياة ثابت بوتيرة منسجمة. مثلاً يجب مساعدته في تنظيم البيئة التي يعيش فيها، تنظيم وترتيب الأدوات التي يستخدمها يومياً. كما أنه من الممكن أن يقوم الطفل بوضع برنامج يومي لنفسه. كذلك يجب أن يتم تعزيز توجهات الطفل الإيجابية دائماً، لتخطي الصعوبات التي يواجهها، وإبقاء تركيزه عالياً وموجهاً. من المهم أيضاً إظهار المحبة و العطف للطفل دائماً.

المساعدة على التخلص من الوصمة السيئة:

- 1- من المهم عدم الحفاظ على موضوع اضطراب ADHD سراً.
- 2- يجب تعليم الطفل الذي يعاني من اضطراب ADHD كيفية تفسير الاضطراب الذي يعاني منه لأقرانه، فمثلاً يستطيع أن يقول لأقرانه أنه طفل يعاني من هذه المشكلة كما يمكن أن يشرح لهم أنه يحتاج إلى تعاطي الدواء تماماً كما يحتاج بعض الأولاد نظارة ليروا جيداً.
- 3- يجب أن نشجع الطفل على الاستقلالية، حيث أن التعلق بالوالدين سيصعب من تخطي الطفل لمشاكله والتعامل مع الظاهرة. يجب إيجاد طرق تشجع على استقلالية الطفل حتى يوفر له شعور بأنه لا يختلف عن أقرانه.