

اختلال بیش فعالی / کمبود توجه

(علائم و راه کارها : از نوزادی تا بزرگسالی)

راه کارهایی عملی برای
شناسایی و درمان اختلال بیش فعالی / کمبود توجه
مناسب برای والدین دارای کودکان بیش فعال
و بزرگسالان مبتلا به بیش فعالی

پرستو امیری

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی : قیفا
موضوع
موضوع
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

امیری، پرستو، ۱۳۶۳ -
اختلال بیش فعالی / کمبود توجه : علائم و راه کارها : از نوزادی
تا بزرگسالی... / پرستو امیری.
تبریز: آثار فاخر، ۱۳۹۳.
۱۴۲ ص.
۳-۶-۹۳۰۲۹-۶۰۰-۹۷۸-۶
کم توجهی در کودکان پرتحرک
کم توجهی در بزرگسالان
۱۳۹۳ الف ۷۷/ک / RJ ۵۰۶
۶۱۸/۹۱۸۵۸۹
۲۶۳۹۱۹۸

اختلال بیش فعالی / کمبود توجه

(علائم و راه کارها: از کودکی تا بزرگسالی)

پرستو امیری

انتشارات آثار فاخر

چاپ اول: ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: نگارش

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۰۲۹-۶۰۰-۹۷۸-۶

قیمت: ۷۰۰۰ تومان



انتشارات آثار فاخر

آدرس: تبریز: خیابان ۱۷ شهریور جدید

ترسیده به چهارراه باغ شمال، جنب بانک سامان، پلاک ۱۱

۰۹۱۴۱۱۵۲۸۲۶

۰۴۱ - ۳۵۵۶۹۶۹۴

www.asarefakher.ir

www.ketab-iran.ir

فهرست

۷	بیش رفتار
۱۱	فصل اول
۱۱	بیش فعالی / کمبود توجه
۱۳	بیش فعالی چیست؟
۱۶	علائم بیش فعالی
۲۶	سیر اختلال بیش فعالی
۲۸	علل و عوامل اختلال بیش فعالی
۲۸	- صدمات خفیف مغزی
۲۹	- مواد غذایی
۳۰	- عوامل ارثی و ژنتیکی
۳۱	- عوامل محیطی
۳۱	انواع درمان های بیش فعالی
۳۳	دارو درمانی
۳۳	داروهای محرک
۳۴	عوارض جانبی داروها
۳۴	درمان های روانی - اجتماعی
۳۶	استفاده از تشویق ها و تنبیه ها برای شکل دهی به رفتار
۴۱	فصل دوم
۴۱	بیش فعالی / کمبود توجه در نوزادان و شیر خواران (تولد تا دو سالگی)
۴۳	علائم کلی
۴۶	راه کارها و درمان ها برای کودکان زیر دو سال و مشکوک به بیش فعالی
۴۷	راه کارها برای مشکلات خواب
۵۰	برقراری ارتباط و بازی با نوزادان مشکوک به بیش فعالی
۵۳	فصل سوم
۵۳	بیش فعالی / کمبود توجه در کودکان پیش دبستانی (۳ تا ۵ سالگی)
۵۵	علائم کلی
۵۹	آموزش والدین
۶۰	آموزش رفتارهای درست و غلط به کودکان
۶۲	آسیب های جسمی
۶۳	رفتارهای تکانشی و ناگهانی
۶۵	مشکلات خواب
۶۷	بازی

فصل چهارم	۷۱
بیش فعالی / کمبود توجه در کودکان دبستانی (هش تا دوازده سالگی)	۷۱
اعلام کلی	۷۳
مشکلات رفتاری و ارتباط با همسالان	۷۵
راه کارهای مقابله با مشکلات رفتاری و ارتباطی کودکان بیش فعال در سنین مدرسه	۷۷
مشکلات یادگیری	۷۹
راه کارهایی برای مقابله با مشکلات تحصیلی کودکان بیش فعال در مدرسه	۸۰
در خانه	۸۲
فصل پنجم	۸۷
بیش فعالی / کمبود توجه در نوجوانی	۸۷
اعلام کلی	۸۹
مشکلات رفتاری نوجوانان بیش فعال	۹۱
راهکارهایی برای مشکلات رفتاری نوجوانان	۹۳
مشکلات تحصیلی نوجوانان بیش فعال	۱۰۲
راهکارهای افت تحصیلی و ترک تحصیل	۱۰۳
آسیب‌های روانی	۱۰۶
اختلال سلوک	۱۰۷
فصل ششم	۱۱۳
بیش فعالی / کمبود توجه در بزرگسالی	۱۱۳
اعلام کلی	۱۱۵
ازدواج و زندگی خانوادگی	۱۱۹
راهکارهای مشکلات ازدواج و خانوادگی	۱۲۰
مشکلات در روابط اجتماعی	۱۲۲
راه کارهایی برای مقابله با آسیب‌های اجتماعی و روابط بین فردی	۱۲۳
زندگی شغلی	۱۲۴
راه کارهایی برای مقابله با مشکلات شغلی افراد بیش فعال	۱۲۶
آسیب‌های روانی	۱۳۰
اختلال شخصیت ضد اجتماعی	۱۳۱
فصل هفتم	۱۳۵
مشکلات اعضای خانواده	۱۳۵
منابع	۱۴۳

پیش گفتار

در جلسه‌ی مشاوره با یکی از مراجعانم بودم که از سالن انتظار سرو صدایی بلند شد. از اتاق مشاوره بیرون رفتم تا ببینم قضیه از چه قرار است که دیدم گلدان گوشه‌ی اتاق انتظار افتاده و شکسته است. آن طرف تر پسر بچه‌ای گریه می‌کرد و از این طرف اتاق به آن طرف می‌دوید و مادر نیز به دنبالش، سعی داشت او را بگیرد و آرام کند. از لحظه‌ی اولی که وارد کلینیک شده بود، یا در حال دویدن بود، یا در حال دست کاری وسایل اتاق انتظار. منشی را کلافه، و برای سایر مراجعان مزاحمت ایجاد کرده بود. از منشی خواستم او را پیش از بقیه مراجعان، برای مشاوره، پیش من بفرستد. وقتی با مادرش آمد داخل اتاق، دیگر گریه نمی‌کرد. اما بلافاصله به سراغ قفسه‌ی کتاب ها و اشیاء تزئینی رفت. تمام مدتی که من با مادرش صحبت می‌کردم در حال ورجه و ورجه بود و مدام راجع به وسایل اتاق از من سوال می‌پرسید. مادر شدیدا خسته و افسرده به نظر می‌آمد. و تنها به صورت مکرر و از سرعادت، به پسرش می‌گفت: نکن! بنشین! دست زن! . وقتی من با کودک صحبت می‌کردم اغلب متوجه

میشد که حواسش پرت است و وسط حرف من ناگهان یک سوال بی ربط می پرسید.

این توصیفی از زندگی و رفتار یک کودک بیش فعال در یک ملاقات یک ساعته بود. اختلال بیش فعالی / کمبود توجه، اختلال شایعی ست و اغلب در دوران مدرسه شناسایی می شود. احساس عذاب وجدان و ناامیدی، در میان بسیاری از والدین کودکان بیش فعال حس مشترک است؛ اما والدین می توانند با کنترل ناراحتی خود و دور کردن سرزش از خود و فرزندشان، و نیز استفاده از راهکارهای مناسب فرزندپروری، بر بسیاری از این مشکلات غلبه کنند.

اختلال بیش فعالی / کمبود توجه، می تواند در صورت نداشتن مهارت و مدیریت، مشکلات قابل توجهی در مسیر رشد اجتماعی و جنبه های گوناگون زندگی کودک ایجاد کند؛ با این وجود به یاد داشته باشید گروهی از مردان و زنان بزرگ تاریخ از جمله سقراط (فیلسوف بزرگ پیش از میلاد)، ولفگانگ موتسارت (آهنگساز)، آیزاک نیوتن (فیزیکدان و ریاضیدان)، لئوتولستوی (نویسنده)، الکساندر گراهام بل (مخترع تلفن)، هانس کریستین آندرسن (نویسنده کتاب کودک)، بتهوون (آهنگساز)، لئوناردو داوینچی (مخترع و نقاش)، گالیله (ریاضیدان و ستاره شناس) و ارنست همینگوی (نویسنده)، بنابر اظهار نظر شخصی خود یا براساس شرح حالی که از زندگی آنان در طول تاریخ به دست آمده است، دچار این اختلال بوده اند اما بر آن فائق آمده اند. زندگی آنان می تواند الگوی خوبی برای زندگی موفق این گروه از کودکان باشد (زلفی، ۱۳۸۶).

درمان اصلی اختلال بیش فعالی/کمبود توجه، درمان دارویی و رفتاری است. در مورد کودکان بیش فعال منابع بسیاری وجود دارد. چه در مورد تشخیص گذاری و چه در مورد درمان، که بیشتر برای درمانگران و مشاوران نوشته شده اند. کتاب حاضر با تکیه بر درمان های رفتاری و تربیتی، مناسب برای عموم، نگاشته شده است. راه کارهایی به زبان ساده برای والدینی که دارای فرزندی بیش فعال هستند و نیز بزرگسالانی که از اختلال بیش فعالی/کمبود توجه رنج می کشند. چرا که کم تر منبعی یافت می شود که در مورد بیش فعالی در دوران بزرگسالی بحث کرده باشد. در هر فصل مشکلات ناشی از اختلال بیش فعالی/کمبود توجه از نوزادی تا بزرگسالی بررسی و برای آن ها راه کارهای عملی ارائه شده است. بهتر آن است تمام فصول خوانده شود. زیرا برخی راهکارها که در سنین مختلف قابل استفاده اند برای اجتناب از تکرار آنها در یک فصل نگاشته شده اند.

بدیهی است، والدین با مشاوره با یک متخصص روانشناسی و یا روانپزشکی می توانند در این زمینه کمک های بیشتری دریافت کنند.

پرستو امیری
روانشناس بالینی