

# بیش‌فعالی (ADHD)

تشخیص، درمان، راهکارهای درمانی  
و تفاوت بیش‌فعالی با شیطنیت کودکان  
به زبان ساده برای خانواده‌ها  
براساس DSM5

(راهنمای کاربردی برای اولیا، معلمان و دانشجویان)

نویسنده و گردآورنده:

علی افشارنجفی

(مدرس آموزش خانواده)

|                         |                                                                                                                                                              |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرسانه                  | : افشار نجفی، علی، ۱۳۵۸-                                                                                                                                     |
| عنوان و نام پدیدآور     | : بیش فعالی (ADHD): تشخیص، درمان، راهکارهای درمانی و تفاوت بیش فعالی با شیطنیت کودکان به زبان ساده برای خانواده‌ها...<br>نویسنده و گردآورنده علی افشار نجفی. |
| مشخصات نشر              | : اراک: انتشارات علوم اسلامی، ۱۴۰۰.                                                                                                                          |
| مشخصات ظاهری            | : ۱۲۲ ص.                                                                                                                                                     |
| شابک                    | : ۳۰۰۰۰ ریال ۴-۲۳-۸۹۲۸-۹۶۴-۹۷۸                                                                                                                               |
| وضعیت فهرست نویسی       | : فیبا                                                                                                                                                       |
| یادداشت                 | : کتابنامه: ص. ۱۱۵-۱۱۶.                                                                                                                                      |
| موضوع                   | : کودکان پرتحرک -- به زبان ساده                                                                                                                              |
| موضوع                   | : Hyperactive children -- Popular works                                                                                                                      |
| موضوع                   | : کودکان پرتحرک -- درمان                                                                                                                                     |
| موضوع                   | : Hyperactive children -- Treatment                                                                                                                          |
| رده بندی کنگره          | : ۵۰۶RJ                                                                                                                                                      |
| رده بندی دیویی          | : ۹۲۸۵۸۹/۶۱۸                                                                                                                                                 |
| شماره کتابشناسی ملی     | : ۷۶۶۴۶۷                                                                                                                                                     |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | : فیبا                                                                                                                                                       |

## بیش فعالی (ADHD)

تشخیص، درمان و راهکارهای درمانی براساس DSM5  
و تفاوت بیش فعالی با شیطنیت کودکان به زبان ساده برای خانواده‌ها

راهنمای کاربردی برای اولیا، معلمان و دانشجویان

### علی افشارنجفی

|          |                     |
|----------|---------------------|
| ناشر     | : علوم اسلامی       |
| شمارگان  | : ۱۰۰۰              |
| نوبت چاپ | : اول - ۱۴۰۰        |
| شابک     | : ۴-۲۳-۸۹۲۸-۹۶۴-۹۷۸ |
| قیمت     | : ۳۰۰۰۰ ریال        |

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نویسنده است

## فهرست

|            |        |
|------------|--------|
| پیشکش      | .....  |
| پیشگفتار   | ۱..... |
| اهداف کتاب | ۳..... |
| مقدمه      | ۶..... |

### فصل اول (آشنایی با اختلال بیش فعالی (ADHD))

|                                                         |         |
|---------------------------------------------------------|---------|
| آشنایی با اختلال بیش فعالی (ADHD) براساس DSM5 و متخصصان | ۱۰..... |
| انواع بیش فعالی در افراد                                | ۱۳..... |
| ملاک های تشخیص اختلال کمبود توجه - بیش فعالی در DSM5    | ۱۴..... |
| علائم بیش فعالی - کمبود توجه براساس DSM5                | ۲۰..... |
| عوامل موثر در ابتلا به اختلال بیش فعالی و کاهش توجه     | ۲۶..... |
| تشخیص بیش فعالی در افراد                                | ۲۷..... |
| پیشگیری از اختلال بیش فعالی در کودکان                   | ۳۹..... |
| پیامدهای اختلال کاستی توجه - بیش فعالی                  | ۴۰..... |
| چند تن از نوابغ بزرگ تاریخ که بیش فعالی بوده اند        | ۴۵..... |

### فصل دوم (تفاوت اختلال بیش فعالی با شیطنیت های کودکان)

|                                                                   |         |
|-------------------------------------------------------------------|---------|
| تفاوت اختلال بیش فعالی با شیطنیت های کودکان                       | ۵۰..... |
| دو فاکتور مهم برای تمایز بین اختلال بیش فعالی و عملکرد طبیعی کودک | ۵۱..... |
| تفاوت شیطنیت های کودکان و علائم رفتاری اختلال بیش فعالی در چیست؟  | ۵۵..... |
| روش های تشخیص بین بیش فعالی و شیطنیت                              | ۵۷..... |

### فصل سوم (درمان اختلال بیش فعالی (ADHD))

|                                                        |         |
|--------------------------------------------------------|---------|
| اختلال بیش فعالی (ADHD) در کودکان، آیا قابل درمان است؟ | ۶۴..... |
| نوع داروهای بیش فعالی                                  | ۸۱..... |
| روان درمانی و دیگر درمان های رفتاری اختلال بیش فعالی   | ۸۴..... |

### فصل چهارم (راهکارهایی جهت درمان)

|                                                  |         |
|--------------------------------------------------|---------|
| راهکارهایی جهت درمان کودکان بیش فعال توسط والدین | ۸۹..... |
|--------------------------------------------------|---------|

### فصل پنجم (اصول رژیم غذایی کودک بیش فعال)

|                               |          |
|-------------------------------|----------|
| اصول رژیم غذایی کودک بیش فعال | ۱۰۸..... |
|-------------------------------|----------|

|          |          |
|----------|----------|
| کلام آخر | ۱۱۳..... |
|----------|----------|

|             |          |
|-------------|----------|
| فهرست منابع | ۱۱۵..... |
|-------------|----------|

## پیشگفتار

یکی از دغدغه‌های این روزهای خانواده‌ها و به ویژه مادران در منزل، شاید این باشد که آیا فرزند یا فرزندانشان بیش فعالی دارند؟ چرا که سیطنت‌های زیادی می‌کنند، بی‌قراری‌ها و غرور کردن‌هایشان بیشتر شده و مدام بهانه‌های جور و واجور می‌گیرند، یا برخی از مادران گله می‌کنند که بچه‌هایشان در منزل مدام با به توپ هستند و در حال بازی یا اینکه مدام تلویزیون و برنامه‌های مختلف تماشا می‌کنند و ادای شخصیت‌های انیمیشن‌ها و کارتن‌ها را بر می‌آورند و دیگر اعضای خانواده را اذیت می‌کنند.

خیلی از پدر و مادرها فکر می‌کنند اگر فرزندشان جنب و جوش زیادی داشته و بازیگوش باشد، حتماً بیش فعال است؛ بعضی از والدین برعکس، حتی سیطنت و خرابکاری مفرط کودکان را جدی نمی‌گیرند و آن را به حساب تیزهوشی و کنجکاو بودن او می‌گذارند.

اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی مشکل بسیاری از کودکان، البته نگرانی بسیاری از والدین است.

تازه وارد مهمانی شده‌اید که کوچولوی‌تان شروع می‌کند از سر و کله میزبان بالا رفتن، یک جا بند نمی‌شود و مدام وسط حرف دیگران می‌پرد. یکی از

مهمانان به کتابه به شما می‌گوید: «باید فرزندان را نزد روانپزشک ببرید چون احتمالاً بیش‌فعال است». اما آیا واقعاً فرزند شما چنین مشکلی دارد؟ یا این تنها یک ویژگی رفتاری است که در اصطلاح به آن «شیطنیت» گفته می‌شود؟ حالا وقت آن است که نگاه دقیق‌تری به این مشکل بیندازید تا از سوءتفاهم درباره فرزندان پیشگیری کنید.

یکی از نگرانی‌های اکثر خانواده‌ها این است که آیا فرزندشان بیش‌فعال است و یا به اصطلاح، شیطان؟ اطلاعات زیادی برای تشخیص بین شیطنیت و بیش‌فعالی کودک خود ندارند.

سائها ذهن این حقیر نیز درگیر این مساله بود که آیا کودکی که در منزل و یا مدرسه و یا مکانهای دیگر، شیطنیت‌های فراوانی دارند بیش‌فعال هستند و یا شلوغ در و شیطان؟ چگونه خانواده‌ها می‌توانند شیطنیت را از بیش‌فعالی تشخیص دهند؟ برای یافتن پاسخ این سوال و سوالهای بیشمار والدین عزیز در این باره تصمیم به گردآوری و نوشتن این کتاب نمودم؛ باشد که برای والدین و مخاطبین عزیز مفید واقع شود.

در کتاب حاضر سعی شده است تا نشانه‌های اختلال بیش‌فعالی به همراه نقص توجه بر اساس DSM5 و نیز بصورت ساده و قابل فهم، برای مخاطبین عزیز معرفی شود و چگونگی تشخیص مقدماتی آن بوسیله والدین توضیح داده شده و راهکارهای عملی و کاربردی برای درمان و برخورد با مسائل ناشی از این اختلال ارائه شود. در این راستا تفاوت بیش‌فعالی و شیطنیت، نشانه‌های بیش‌فعالی، وراثت و بیش‌فعالی، پیامدهای عاطفی اختلال بیش‌فعالی، اصول رژیم غذایی کودک بیش‌فعال، راهکارهای عملی برای اولیا در منزل و معلمان در مدرسه و ... مورد توجه و بررسی قرار گرفته است.