

اختلال بیش فعالی - کمبود توجه (ADHD)

- مراحل رشد

- اختلالات ADHD

- شناسایی و درمان ADHD

نویسنده: فخره اسمعیلی

(کارشناس ارشد روانشناسی تخصصی)



سرشناسه	: اسمعیلی، فائزه، ۱۳۷۳
عنوان و نام پدیدآور	: اختلال بیش فعالی، مراحل رشد، اختلالات، شناسایی و درمان / نویسنده فائزه اسمعیلی
مشخصات نشر	: تهران، آرون، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص.
بک	: ۳ - ۹۱۸ - ۲۳۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: کم‌توجهی در کودکان پرتحرک - درمان
موضوع	: Attention - Deficit hyperactivity disorder - Treatment
رده‌بندی در ره	: RJ ۵۰۶
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۸ / ۹۲۸۵
شماره کتابخانه ملی	: ۷۳۰۰۰۰۹



اختلال بیش فعالی - کم‌توجه (ADHD)

مراحل رشد - اختلالات ADHD، شناسایی و درمان ADHD

تألیف: فائزه اسمعیلی

ناشر: انتشارات آرون

چاپ اول: ۱۳۹۹

چاپ صدف: ۵۰۰ نسخه

۲۸۰۰۰ تومان

نشانی: میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری

نرسیده به خیابان منیری جاوید، پلاک ۱۰۵ واحد ۳ تلفن: ۵۱ - ۶۶۹۶۲۸۵۰

ایمیل: Arvannashr@yahoo.com وبسایت: www.Arvannashr.ir

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ف. س. م. م. ا. ل. ب.

مقدمه ۷

بخش اول

مراحل رشد، اختلالات دوران کودکی، نیازهای بنیادین و نقش والدین و مربیان

رشد و تکامل و ضرورت مطالعه آن	۹
مراحل رشد و تکامل	۱۱
اختلالات دوران کودکی و نوجوانی	۱۱
نیازهای بنیادی والدین و کودکان کدامند؟	۱۳
نیازهای روانی کودکان	۱۳
نیازهای روانی بنیادین کودکان	۱۴
سه منبع احتمالی والدین در فرزند پروری	۱۸
نقش والدین و مربیان	۲۱
تعامل میان مربیان و والدین	۲۳

بخش دوم

اختلال بیش‌فعالی کمبود توجه (ADHD)

- ۲۵..... اختلال بیش‌فعالی کمبود توجه (ADHD)
- ۲۷..... آشنایی بیشتر با اختلال بیش‌فعالی و کم‌توجهی
- ۲۹..... کمبود توجه و تمرکز همراه با بیش‌فعالی (ADHD)
- ۳۰..... بیش‌فعالی چه جور حالتی است؟
- ۳۳..... بیش‌فعال، (مشکل در یک جا ایستادن)
- ۳۴..... علائم AD/HD
- ۳۷..... فواید توجه (مشکل در توجه کردن)
- ۳۸..... نداشتن تمرکز
- ۳۹..... حواس پرتی (مشکل در تمرکز کردن بر یک موضوع)
- ۴۰..... تکانشی (مردن در هر لحظه از عمل کردن)
- ۴۱..... بی‌نظمی (مشکل در نظم و ترتیب)
- ۴۲..... ناتوانی‌های یادگیری، مشکل یادگیری در مدرسه
- ۵۱..... دلیل ناآرامی ناشی از تحریک‌پذیری چیست؟
- ۵۴..... در مغز افراد دارای اختلال بیش‌فعالی و کم‌توجه چه می‌گذرد؟
- ۵۸..... مشکلات توام با ADHD

بخش سوم

شناسایی ADHD، علل، شیوع، تاثیر آن بر خانواده‌ها، سن شروع، نحوه کمک، درمان و توصیه به والدین

- ۶۱..... چطور می‌توانید بدانید که اختلال AD/HD دارید؟
- ۶۲..... عملکرد اجتماعی، شغلی و تحصیلی
- ۶۳..... میزان شیوع بیش‌فعالی چقدر است؟
- ۶۴..... این اختلال چه تاثیری بر خانواده‌ها می‌گذارد؟
- ۶۵..... پرسشنامه غربالگری بیش‌فعالی
- ۶۶..... چه کسانی می‌توانند اختلال AD/HD داشته باشند؟
- ۶۸..... اختلال AD/HD چه احساسی در شما ایجاد می‌کند؟
- ۷۰..... چه چیزی باعث بیش‌فعالی می‌شود؟
- ۷۱..... ۱- عوامل طبیعی
- ۷۱..... ۲- صدمات و اختلالات مغزی
- ۷۲..... ۳- تغذیه

- ۴- زنتیک ۷۲
- ۵- به هم خوردن توازن شیمیایی و عصبی ۷۲
- عوامل مستعد کننده برای ابتلا کدامند؟ ۷۴
- شیوع بیش‌فعالی در کوچ‌نشینان ۷۵
- علائم بیماری کودکی در بزرگسالی ۷۵
- برخی مشکلات مربوط به بیش‌فعالی ۷۶
- AD/HD و سن ۷۸
- (AD/HD) اختلال بیش‌فعالی در بزرگسالان ۷۸
- علائم بیش‌فعالی در بزرگسالان ۷۹
- بیش‌فعالی و اوج ۸۰
- بیش‌فعالی و فناری ۸۱
- چگونه می‌توان به فرزند کمک کرد؟ ۸۱
- نکات کلیدی ۸۲
- تست‌های تشخیصی بیش‌فعالی ۸۷
- آزمون‌های روانی ۸۷
- آزمون‌های تشخیص ADHD ۸۸
- درمان پزشکی بیش‌فعالی ۹۰
- بیش‌فعالی چگونه درمان می‌شود؟ ۹۱
- درمان ۹۱
- روش‌های درمان ۹۱
- روان‌درمانی ۹۲
- رفتار درمانی و مشاوره اختلال نقص توجه در کودکان ۹۲
- نوروفیدبک روشی جهت درمان اختلال نقص توجه در کودکان ۹۵
- والدین چه نقشی در درمان دارند ۱۰۱
- تغییر شیوه زندگی ۱۰۳
- آیا فرد مبتلا به اختلال بیش‌فعالی یا نقص توجه می‌تواند رانندگی نماید؟ ۱۰۴
- چه نکاتی را معلمان در اختلال بیش‌فعالی در کودکان باید در نظر داشته باشند؟ ۱۰۵
- کمک کردن به کودک بیش‌فعال در مدرسه ۱۰۵
- کودک در مدرسه ۱۰۵
- توصیه‌هایی به معلمان ۱۰۶
- ده نکته برای کنترل مؤثر کودکان بیش‌فعال در مدرسه ۱۰۷
- تکنیک‌های مقابله ای ۱۰۸
- کمک کردن به کودک بیش‌فعال در خانه ۱۰۸
- مدیریت ADHD ۱۱۰

- ۱۱۳..... چگونه تمرکز کودک افزایش می‌یابد؟
- ۱۱۵..... توصیه‌های ضروری به والدین در اختلال نقص توجه در کودکان
- ۱۱۷..... توصیه‌هایی به بیش‌فعالان
- ۱۱۹..... توصیه‌های غذایی به بیش‌فعالان
- ۱۱۹..... پیدا کردن مناسب‌ترین رژیم
- ۱۲۲..... پیدا کردن مناسب‌ترین رژیم غذایی برای فرزندان
- ۱۲۳..... نکات تغذیه‌ای
- ۱۲۳..... مکمل‌های ویتامین - مینرال
- ۱۲۳..... موفقیت با بیش‌فعالی
- ۱۲۴..... مشکلات شغلی بیش‌فعالان بزرگسال
- ۱۲۴..... برنامه‌ریزی برای بیش‌فعالان بزرگسال
- ۱۲۴..... مشاغل مناسب برای بیش‌فعالان بزرگسال
- ۱۲۵..... منابع و مآخذ

بنام خداوند جان آفرین حکیم سخن در زبان آفرین

مقدمه

خدای بجان را می‌ستایم که به من توفیق داد تا نوشتن این کتاب بهانه‌ای باشد. اندکی نسبت به دینی که به این رشته و استادانم دارم ادا کرده باشم.

در دنیای امروز والدین برای تربیت فرزندان خود با چالش‌های بی‌شمار و دشواری روبرو هستند امکانات علم فناوری که دسترسی همگان را به اطلاعات و قدرت ناشی از آن افزایش داده، مدیریت سنتی والدین را که مبتنی بر کنترل اطلاعات و قدرت ناشی از آن است، با دشواری روبرو ساخته است. گذر از دوران سنت به مدرنیته سبب شده که کودکان و نوجوانان در معرض انواع آسیب‌های روانی باشند، به طوری که آخرین تحقیقات نشان می‌دهد که ۲۰ درصد از کودکان و نوجوانان ایرانی به نوعی از اختلالات روانی رنج می‌برند. منطبق نشدن والدین با شرایط جدید، باعث ایجاد احساس درماندگی در آنها و در کودکان و نوجوانان شده است.

هدف کتاب کم‌توجهی - بیش‌فعالی آشنا کردن افراد با مضمون کم‌توجهی - بیش‌فعالی است که والدین نیز به آن نیاز دارند. تلاش ما بر این بوده است که این کتاب مختصر، لذت‌بخش و کاملاً قابل استفاده باشد. متن کتاب به زبان ساده نوشته شده است.

توصیفات موجود برای ایجاد دیدگاهی کلی در مورد اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی کافی هستند. با این وصف، به مطالعه‌ی بیشتری نیاز خواهید داشت. هدف، ارائه‌ی اطلاعات کافی برای تصمیم‌گیری در مورد اقدامات لازم در جهت بهبود اختلال است.

کودکان بزرگ می‌شوند، این واقعیتی بدیهی است. آنچه نیاز داریم بفهمیم آن است که آنان نه تنها به لحاظ جسمی، بلکه از جهات شناختی (توانایی تفکر)، هیجانی، اجتماعی، حرکتی (حرکات درشت و ظریف) و کاربرد زبان نیز رشد می‌کنند. برای هر سنی، هنجارهای رشدی مناسب وجود دارد. این هنجارها برای راهنمایی والدین، در مورد این که چه زمانی کودکان مشکل دارن و چگونه باید آن‌ها را مورد سنجش قرار داد، مفید هستند. برای مثال، کاربرد جملات دو کلمه‌ای شاید برای کودک دو ساله بنه‌جار باشد، اما برای کودک شش ساله نابهنجار است.

فائزه اسمعیلی