

کتابه بر بیش فعالی

بدون دارو

کتاب راهنما برای والدین و معلمان

انجمن جوانان، کودکان و روان شناسی طبیعی نیوآرک

ترجمه:

دکتر پرویز کریمی ثانی، الهه کاظم پور دیزجی

کد کتاب: ۱۴۷۸

غلبه بر بیش فعالی بدون دارو: کتاب برای والدین و معلمان/ [تألیف] انجمن جوانان، کودکان و روان شناسی طبیعی / راک: پرویز کریمی ثانی، الهه کاظم پوردیزجی، ۱۳۹۷	■ عنوان و نام پدیدآور
تیریز: انتشارات اوستا، ۱۳۹۷	■ مشخصات نشر
۱۶۴ ص. : مصور.	■ مشخصات ظاهری
۸-۱-۹۹۲۰۳-۶۲۲-۹۷۸-۲۵۰۰۰۰ ریال	■ شابک
فیبا	■ وضعیت فهرست نویسی
Overcoming ADHD without medication : a guidebook : parents and for teachers, c۲۰۱۴	■ یادداشت
کم توجهی در کودکان پر تحرک -- درمان جایگزین	■ موضوع
Attention-deficit hyperactivity disorder -- Alternative treatment	■ موضوع
کم توجهی در کودکان	■ موضوع
Attention-deficit-disordered children	■ موضوع
کریمی ثانی، پرویز، ۱۳۶۲ -، مترجم	■ شناسه افزوده
کاظم پوردیزجی، الهه، ۱۳۷۰ -، مترجم	■ شناسه افزوده
انجمن جوانان، کودکان و روانشناسی طبیعی	■ شناسه افزوده
Association for Youth, Children and Natural Psychology	■ شناسه افزوده
۵۰۶RJ ۱۳۹۷/ک ۷۷ غ ۸۳	■ رده بندی کنگره
۹۲۸۵۸۹۰۶/۶۱۸	■ رده بندی دیویی
۵۳۸۳۵۵۲	■ شماره کتابشناسی ملی



نام کتاب:

غلبه بر بیش فعالی بدون دارو

نویسنده:

انجمن جوانان، کودکان و روان شناسی طبیعی نیوآرک

مترجمین:

دکتر پرویز کهیمی ثانی، الهه کاظم پوردیزجی

آماده سازی و امور فنی: تحریریه انتشارات اوستا

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اوایل ۱۳۹۷

چاپ و صفحه‌آرایی: اوستا

شابک: ۹۸-۲۱-۹۹۲۰۳-۸-۱

IS BN: 978-622-99203-8-1

کد کتاب: ۱۴۷۸

حق چاپ محفوظ است.

مرکز پخش: انتشارات اوستا

نشانی: تبریز، خیابان امام خمینی، نرسیده به چهارراه آبرسان، ساختمان تشریفات

تلفن: ۳۳۳۶۹۵۲۵ (۰۴۱) دورنگار: ۳۳۳۵۷۰۶۱ (۰۴۱) دفتر تهران: ۶۶۴۶۱۴۶۰ (۰۲۱)

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

مقدمه

یکی از بهترین علل مراجعه والدین به مراکز مشاوره مربوط به مشکل بیش فعالی و عدم تمرکز کودک است. کودکان دارای اختلال بیش فعالی/ کمبود توجه بطور کلی ممکن است علائم، تطویر تحرک زیاد، عدم تمرکز و حالت تکانه ای، حواس پرتی، اشتباه، فراموشی و بی نظری داشته باشند. از والدین عزیز تقاضا می شود بدون مراجعه به روان شناس و مشاور کودک، به کودک برچسب بیش فعالی نزنند. بعضی از رفتارها و فعالیت ها در دوران پیش از مدرسه در کودکان کاملاً طبیعی است. راهکارهای مختلفی برای کاهش علائم و درمان اختلال بیش فعالی/ کمبود توجه وجود دارد. در این زمینه بعضی اوقات شاهد استفاده نادرست بی رویه خانواده ها از دارو برای کاهش علائم بیش فعالی هستیم که باعث می شود کودک با عوارض مختلف دارو مواجه شود. اگرچه برای کودکان دارای علائم شدید بیش فعالی، استفاده از دارو پیشنهاد می شود اما در اکثر موارد والدین ابتدا باید برای کودک وقت بگذارند و سپس در سبک تربیتی با هم هماهنگ باشند و از سبک تربیتی مناسب که همراه با عشق و محبت کافی و انتظارات و محدودیت های مناسب باشد استفاده کنند و در کنار آن با استفاده از تمرین ها و تکنیک ها مختلف به تقویت میزان توجه و تمرکز کودک، کاهش حالت های تکانه ای و تحرک زیاد کودک بپردازند.

برای برخی از کودکان و نوجوانان، عشق و توجه تجویز واقعی است، که هیچ دارویی نمی تواند جایگزین آن شود. لطفاً به کودک خود برچسب نزنید، به مشورت متخصص، دارو را قطع و راه های موثر، ایمن تری را برای سلامتی کودک خود انتخاب کنید. برخی افراد موفقیت کودکان خود را با کاهش مدت زمان صرف شده برای تماشای تلویزیون، فیلم و بازی های ویدئویی، تغییر رژیم غذایی و سبک تربیتی امکان پذیر کرده اند. کتاب حاضر در راستای موارد فوق الذکر تدوین شده است. و تمرکز اصلی کتاب بر کودکان مبتلا به بیش فعالی است و استفاده از روش های غیر دارویی برای درمان بیش فعالی را در اولویت اصلی قرار می دهد. در این کتاب بر راه حل های مختلف، از جمله تغییر سبک تربیتی، سبک درمانی، استفاده از ورزش، هنر و موسیقی، مدیریت

بازی‌های کامپیوتری، مدیریت میزان تماشای تلویزیون تاکید شده است، همچنین به عوارض احتمالی و خطرناک داروها و اختلالات همزمان با بیش‌فعالی هم پرداخته است که والدین، متخصصان و مربیان باید به آن توجه اساسی داشته باشند. در کتاب حاضر، از اصطلاح بیش‌فعالی به طور کلی استفاده شده است و شامل سه نوع بیش‌فعالی، بیش‌فعالی کاستی توجه، بیش‌فعالی تکانشگری و بیش‌فعالی مرکب می‌شود. در این کتاب از نتایج تحقیقات معتبر و تجارب معلمان، متخصصان و والدین استفاده شده است. امید است این کتاب بتواند برای والدین، متخصصان و کودکان در جهت کاهش علائم اختلال بیش‌فعالی / کاستی توجه سودمند باشد.

دکتر پرویز کریمی ثانی

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر

فهرست مطالب

۱۱	فصل ۱
۱۲	بیش فعالی چیست؟
۱۲	خلاصه ای از علائم مرتبط با بیش فعالی
۱۴	بیش فعالی و مدرسه
۱۵	برچسب اختلالات روانپزشکی
۱۸	خانواده های تک سرپرست
۲۰	علل بیش فعالی چیست؟
۲۲	بیش فعالی، اختلال دوقطبی و سایر اختلالات یا شرایط با علائم مشابه
۲۳	بیش فعالی تهدید کننده زندگی نیست
۲۵	کودکان اغلب علائم بیش فعالی را زودتر بروز می دهند
۲۶	بهداشت روانی کودک و نوجوان و رسانه ها
۲۷	فصل ۲
۲۸	تماشای تلویزیون و فیلم ها
۲۸	صرف بیش از حد وقت با محرک های الکترونیکی
۲۹	بازی های ویدئویی
۳۱	فیلم ها و کودکان
۳۲	راه حل ها
۳۳	آموزش فرزندپروری
۳۴	موسیقی
۳۷	فصل ۳
۳۹	درمان دارویی بیش فعالی - پرسش و پاسخ
۴۵	داروهای ضد افسردگی

- ۴۸ خلاصه ای از عوارض جانبی جدی داروهای محرک
۴۹ اختلالات تیک، افزایش پرخاشگری و داروهای محرک

فصل ۴

- ۵۱
۵۲ آیا راه حل های درمانی دیگری برای علانم بیش فعالی وجود دارد؟
۵۳ رژیم غذایی چیست؟
۵۶ نکاتی در مورد افسردگی دوران کودکی و نوجوانان
۵۶ سم درمانی
۵۸ «زمان سبز»
۵۹ هنر به بیش فعالی کمک می کند
۶۱ هنر مانو - رفته ای
۶۳ کودکان به زمان، توجه، تابید و عشق نیاز دارند
۶۴ نیازهای معنوی کودکان و نوجوانان

فصل ۵

- ۶۷ راه حل های آموزشی قابل استفاده در سیستم مدرسه و خانه
۶۸ بازسازی آموزشی
۶۸ توجه یک به یک
۶۹ برخی از تکنیک های آموزش ویژه ای که می توانند مفید باشند
۷۰ ۱۸ پیشنهاد آموزشی مثبت که می تواند برای کودکان مبتلا به علائم بیش فعالی مفید باشد
۷۵ تماشای فیلم در مدرسه
۷۶ مربیگری و آموزش
۷۸ آموزش و لذت از مطالعه
۷۸ نوروفیدبک و بیوفیدبک
۷ منابع نوروفیدبک / بیوفیدبک

فصل ۶

- ۸۱ نتیجه گیری
۸۲ منابع
۸۳ هنر برای بیش فعالی
۸۵ موسیقی و آبی پاد (با سایر دستگاه های گوش دادن به موسیقی) و سیاست های مدرسه
۹۱ مطالعاتی در مورد کودکان ابتدایی و دانشجویان دانشگاه
۹۳ تلویزیون، بازی های ویدئویی ممکن است بر بیش فعالی تاثیر بگذارد
۹۴ اختلال کاستی توجه در بزرگسالی

- ۹۶ درمان دارویی بیش‌فعالی
۹۹ اختلال بیش‌فعالی کاستی توجه/اختلال کاستی توجه و افسردگی
۱۰۲ اختلال دوقطبی
۱۰۳ آسیب احتمالی کبد
۱۰۳ ریتالین (متیل فنیدیت) و موضوع افزایش خطر ابتلا به سرطان کبد
۱۰۷ علل احتمالی بیش‌فعالی در کودکان