

کتاب کار اختلال نقص توجه همراه با بیش‌فعالی برای نوجوانان:

(راهنمای بقا برای کمک به نوجوانان در بهبود انگیزه و اعتماد به نفس خود.
چگونه بیش‌فعالی را تنظیم کنید و بر موفقیت متمرکز شوید)

مؤلف:

سامانتا کوفر

مترجمان:

مژده انصاری، جواد ربیعی قهفرخی، زهرا عادل

بهار ۱۴۰۰

کوفلر، سامانتا - Koffler, Samantha	ترجمه
کتاب کار اختلال نقص توجه همراه با بیش‌فعالی برای نوجوانان - راهنمای بقا برای کمک به نوجوانان در بهبود انگیزه و اعتماد به نفس خود، چگونه به نفع فعالی را تنظیم کنید و بر موفقیت متمرکز شوید - مؤلف سامانتا کوفلر، مترجمان مزده انصاری، جواد ربیعی قهفرخی، زهرا عادلای	مقاله و نام رساله
ارژنیل نشر نیابند، ۱۴۰۰	ملاحظات نشر
ص ۸۸	ملاحظات تقارنی
978-622-202-231-0	شابک
فهیبا	وضعیت فریبدهایی
The ADHD Workbook for Teens: Survival Guide to Help Teens Improve Their Motivation and Confidence, How to Self-Regulate Hyperactivity and Focus on Success, 2020	یادداشت
راهنمای بقا برای کمک به نوجوانان در بهبود انگیزه و اعتماد به نفس خود، چگونه بیش فعالی را تنظیم کنید و بر موفقیت متمرکز شوید	عنوان دیگر
کم‌توجهی در نوجوانان	موضوع
Attention-deficit disorder in adolescence	موضوع
کم‌توجهی در کودکان پرتحرک	موضوع
Attention-deficit hyperactivity disorder	موضوع
کم‌توجهی در کودکان پرتحرک -- تشخیص	موضوع
Attention-deficit hyperactivity disorder -- Diagnosis	موضوع
کم‌توجهی در کودکان پرتحرک -- درمان	موضوع
Attention-deficit hyperactivity disorder -- Treatment	موضوع
انصاری، مزده، ۱۳۹۹، شهریور، مترجم	ترجمه افزوده
ربیعی قهفرخی، جواد، ۱۳۷۵، مترجم	ترجمه افزوده
ظاهری، زهرا، ۱۳۷۶، مترجم	ترجمه افزوده
RJ ۵۰۰	براندازی کمره
۱۸۸۹۸۵۵۵	براندازی ادوبی
۰۰۰۰۸۹۲	شماره کتابشناسی ملی



کتاب کار اختلال نقص توجه همراه با بیش‌فعالی برای نوجوانان:

(راهنمای بقا برای کمک به نوجوانان در بهبود انگیزه و اعتماد به نفس خود، چگونه بیش‌فعالی را تنظیم کنید و بر موفقیت متمرکز شوید)

مؤلف: سامانتا کوفلر

مترجمان: مزده انصاری، جواد ربیعی قهفرخی، زهرا عادلای

ناظر فنی: جعفر حسینی‌فر

ناشر: انتشارات نیابند

قطع و تیراژ: وزیری - ۱۰۰۰

ISBN:978-622-202-231-0

قیمت: ۵۸۰۰۰۰ ریال

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۲-۲۳۱-۰

چاپ و صحافی: افق

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری و تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است و متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

تماس با انتشارات: ۰۹۱۴۷۴۱۵۶۶۴-۰۴۵۳۳۸۴۲۹۴۱

www.nayabpress.ir

مشاوره جهت نشر: ۰۹۱۴۴۵۵۵۴۶۳

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱	مقدمه
۲	علائم رایج بیش‌فعالی در کودکان
۲	علائم رایج تحریک‌پذیری در کودکان
۲	علائم رایج بی‌توجهی در کودکان
۷	فصل اول: حقیقت در مورد ADHD
۸	درمان اختلال بیش‌فعالی و کمبود توجه
۸	ADHD خود را شناسایی کنید
۱۱	اگر زن‌ها متناسب باشد
۱۱	ADHD در زندگی واقعی
۱۲	عملکرد اجرایی چیست؟
۱۲	حافظه فعال چیست؟
۱۵	فصل دوم: ADHD در مدرسه
۱۸	قلدری
۲۰	عزت‌نفس
۲۱	فصل سوم: خودتان را با آنچه می‌توانید انجام دهید تعریف کنید
۲۲	مهارت‌های اجرایی
۲۳	مهار پاسخ: توانایی تفکر قبل از عملکرد
۲۳	حافظه فعال
۲۴	کنترل عاطفی
۲۴	دامنه پایداری توجه

۲۴	 شروع کار
۲۵	 سازمان
۲۵	 مدیریت زمان
۲۵	 انعطاف پذیری
۲۵	 فراشناخت
۲۷	 فصل چهارم: یافتن یک مسابقه مناسب برای مهارت های خود
۲۹	 متغیرهای شغلی «بهترین انتخاب»
۳۰	 متغیرهای شغلی «بدترین انتخاب»
۳۱	 فصل پنجم: چگونه از وقتتان استفاده می کنید؟
۳۲	 مفهوم گذر زمان:
۳۲	 آیا می دانستید؟
۳۲	 این کار چقدر زمان خواهد برد؟
۳۳	 سر وقت آماده شدن
۳۵	 فصل ششم: برنامه روزانه
۳۶	 برنامه روزمره صبحگاهی
۳۶	 برنامه پس از مدرسه
۳۷	 برنامه عصرگاهی / شبانه
۳۷	 برنامه پایانی شب
۳۸	 نمونه برنامه روزانه
۳۹	 نمونه برنامه غذایی
۴۳	 فصل هفتم: ورزش ها
۴۴	 ورزش و مغز
۴۵	 کمک به فرزندان از طریق ورزش
۴۵	 انواع ورزش برای انتخاب از میان آن ها
۴۵	 ورزش های هوازی
۴۶	 هنرهای رزمی
۴۶	 ورزش های قدرتی

۴۶	ورزش‌های گروهی.....
۴۷	فعالیت‌های خارج از منزل.....
۴۷	کمک به افزایش علاقه‌مندی به ورزش.....
۵۱	فصل هشتم: راه‌های کمک به خودتان.....
۵۳	اصلاحاتی برای کمک به کودک.....
۵۵	فصل نهم: راه‌هایی برای دوست‌یابی و حفظ آن‌ها.....
۵۹	فصل دهم: راه‌های کمک به بزرگ‌سالان در منزل.....
۶۰	چه چیزهایی باعث اختلال ADHD می‌شوند؟.....
۶۰	رژتیک.....
۶۰	مغز.....
۶۱	عوامل محیطی.....
۶۱	کمک به کودک مبتلا به ADHD.....
۶۲	باورهای اشتباه در مورد ADHD.....
۶۲	والدین چه کارهایی می‌توانند انجام دهند؟.....
۶۳	راهنمایی تنظیم کنید و به آن‌ها پایبند باشید.....
۶۳	انتظارات پایین و ساده‌ای از او داشته باشید.....
۶۳	او را به خواب و ورزش تشویق کنید.....
۶۳	به تغذیه سالم فرزند خود کمک کنید.....
۶۴	به فرزندان چگونگی دوست‌یابی را بیاموزید.....
۶۴	مصرف امن داروهای پزشکی.....
۶۴	برای فرزندان با مدرسه همکاری کنید.....
۶۴	تربیت همراه با مراقبت و ملایمت.....
۶۶	قوانین روشنی وضع کنید.....
۶۷	فصل یازدهم: شیوه‌هایی برای کار در جهت تغییر مثبت.....
۶۸	جنبه مثبت بیش‌فعالی.....
۶۹	فقدان توجه.....
۶۹	حقیقت.....

مقدمه

ADHD نه مشکل روانی جدیدی است و نه با هدف منافع شخصی و مالی توسط شرکت‌های داروسازی یا رسانه‌های عمومی ایجاد شده است، بلکه اختلال رفتاری و پزشکی است که میلیون‌ها انسان را در سرتاسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد.

مطابق با موسسه ملی سلامت روان، ADHD یکی از رایج‌ترین اختلالات روانی در کودکان و بزرگسالان است. مطابق با اعلام این موسسه، میزان کودکان با این اختلال بین ۳ تا ۵ درصد از جمعیت را در بر می‌گیرد. همچنین ۴.۱ درصد از بزرگسالان نیز به این اختلال مبتلا هستند.

اگر چه مدت زمان زیادی طول کشید تا جامعه ما این اختلال را به‌عنوان اختلالی پزشکی به حساب بیاورد، اما در واقع این اختلال مشکلی است که در جوامع پیشرفته حداقل از ۲۰۰ سال قبل مورد توجه واقع شده است. در اوایل ۱۷۹۸ دکتر الکساندر کریچتون این اختلال را با عنوان بی‌قراری روانی مورد خطاب قرار داد.

در سال ۱۹۹۲ ADHD به‌عنوان اختلال رفتاری پسا آسفالیتیک شناخته می‌شد. در سال ۱۹۳۷ مشخص شد که محرک‌ها به کنترل بیش‌فعالی در کودکان کمک کردند. در سال ۱۹۵۷ ریتالین برای معالجه بیش‌فعالی کودکان مورد استفاده و تجاری‌سازی گردید. در اوایل دهه ۱۹۶۰ ADHD به‌عنوان بدکار گردی (لذک مغز) شناخته شد. در سال ۱۹۶۸ این اختلال به‌عنوان بازخورد هایپرکینتیک دوران کودکی شناخته شد. در این دوره، بر بیش‌فعالی نسبت به نشانه‌های بی‌توجهی، بیشتر تأکید شد.

در DSM-4، ADHD به عنوان یک اختلال شناخته شده است که دارای ۴ طبقه می‌باشد.

- ۱- اختلال نقص توجه همراه با بیش‌فعالی. عمدتاً مربوط به نوع بی‌توجه می‌باشد که با توجه و تمرکز آسیب‌دیده شناخته می‌شود.
- ۲- اختلال نقص توجه همراه با بیش‌فعالی. عمدتاً با نوع بیش‌فعال و تحریک‌پذیر شناخته می‌شود که با بیش‌فعالی نشانه‌گذاری شده است و بدون بی‌توجهی می‌باشد.
- ۳- اختلال نقص توجه همراه با بیش‌فعالی. نوع ترکیبی که رایج‌ترین نوع می‌باشد و شامل همه علائم است، از قبیل: بی‌توجهی، بیش‌فعالی و تحریک‌پذیری