

سلسله انتشارات

نشر قطره - ۸۴۶

روان و زندگی - ۱۹



نشر قطره

تقدیم به

همه مادران دنیا

داوری، آشتیانی، رزیتا ۱۳۴۷ -	سرشناسه
اختلال کمبود توجه - بیش‌فعالی / رزیتا داوری آشتیانی	عنوان و نام پدیدآور:
تهران، نشر قطره، ۱۳۸۶.	مشخصات ناشر:
۸۰ ص.	مشخصات ظاهری:
سلسله انتشارات نشر قطره، ۸۴۶، روان و زندگی، ۱۹	فروست:
978-964-341-743-7	شابک:
فیبا	وضعیت فهرست‌نویسی:
کم‌توجهی در کودکان پر تحرک.	موضوع:
کم‌توجهی در کودکان پر تحرک - درمان.	موضوع:
PJ ۵۰۶ / ک ۷۷ / ۵۲	رده‌بندی کنگره:
۶۱۸/۹۲۸۵۸۹	رده‌بندی دیویی:
۱۱۱۵۴۹۵	شماره کتابخانه ملی:

شابک: 978-964-341-743-7 ۹۷۸.۹۶۴.۳۴۱.۷۴۳-۷

اختلال کمبود توجه - بیش‌فعالی

مروری بر علائم و درمان‌های موجود

دکتر رزیتا داوری آشتیانی

www.ketab.ir



نشر قطره

اختلال کمبود توجه - بیش‌فعالی

دکتر روزیتا داوری آشتیانی

چاپ اول: ۱۳۸۷

مدیر اجرایی: تینا حمیدی

طراح صفحات و جلد: ابراهیم حقیقی

تصویر روی جلد: با استفاده از نقاشی خوان میرو

لیتوگرافی: طاووس‌رایانه

چاپخانه: سارنگ

تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

بها: ۱۵۰۰ تومان

حق چاپ برای نشر قطره محفوظ است.

خیابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۹ - دورنگار: ۸۸۹۶۸۹۹۶

۸۸۹۵۶۵۳۷ و ۸۸۹۵۲۸۳۵ و ۸۸۹۷۳۳۵۱-۳

صندوق پستی ۲۸۲-۱۳۱۴۵

ghatreh_pub@yahoo.com

Printed in The Islamic Republic of Iran

○ فهرست

- یادداشت ناشر..... ۷
- مقدمه مؤلف..... ۹
- بیش فعالی به چه معناست؟..... ۱۱
- نشانه‌های اختلال کمبود توجه - بیش فعالی چیست؟..... ۱۳
- علائم اختلال بیش فعالی در دوران قبل از مدرسه چگونه است؟..... ۱۶
- چه عواملی در بروز اختلال بیش فعالی سهم‌اند؟..... ۱۸
- حافظه، هوش، خلاقیت و وضعیت عاطفی کودکان بیش فعال چگونه است؟..... ۲۱
- آیا کودکانی که به بیش فعالی دچارند متوجه تفاوت‌های خود با دیگران هستند؟..... ۲۳
- چگونه باید مراقب بود کودک بیش فعال، بر حسب منفی رفتاری نگیرد؟..... ۲۴
- رفتار خواهر یا برادر کودک بیش فعال چه تأثیری روی او دارد؟..... ۲۷
- اگر والدین به بیش فعال بودن فرزندشان مشکوک شوند، چه باید بکنند؟..... ۲۸
- درمان این اختلال به چه شکل است و درمان نکردن آن چه عوارضی دارد؟..... ۳۰
- آیا داروهای محرک برای کودک عوارض جانبی هم دارند؟..... ۳۳
- چگونه می‌توان والدین را برای درمان متقاعد کرد؟..... ۳۴
- چگونه برای کودک توضیح بدهیم که مصرف دارو برای او مفید است؟..... ۳۵
- والدین در برخورد با این کودکان چه رویکردی باید داشته باشند؟..... ۳۹
- برای ترغیب کودکان بیش فعال به درس خواندن چه باید کرد؟..... ۴۷

- چگونه می‌توان به افزایش عملکرد تحصیلی این کودکان کمک کرد؟ ۵۰
- اعتماد به نفس یک کودک بیش فعال چگونه افزایش می‌یابد؟ ۵۲
- چگونه می‌توان به کودک مبتلا به بیش‌فعالی در پیدا کردن دوست کمک کرد؟ ... ۵۳
- والدین به چه شکل باید اوقات این کودکان را به نحو مؤثری پر کنند؟ ۵۴
- چه نکاتی می‌توانند به نوجوانان مبتلا به بیش‌فعالی کمک کنند؟ ۵۵
- چه عواملی در مقابل اثرات منفی اختلال بیش‌فعالی نقش حفاظت‌کننده دارند؟ ۵۶
- آیا در بزرگسالان نیز بیش‌فعالی دیده می‌شود، چه نشانه‌هایی دارد؟ ۵۸
- معمولاً چه اختلالات دیگری همراه با بیش‌فعالی دیده می‌شود؟ ۶۰
- باورهای نادرستی که بین مردم در مورد بیش‌فعالی وجود دارد کدامند؟ ۶۴
- روش درمانی بیماران مختلف چگونه است؟ ۶۶
- فهرست منابع ۶۹

○ یادداشت ناشر

هنگامی جامعه‌ای سالم و متعادل خواهیم داشت که افراد آن جامعه، از سلامت روان برخوردار و در عرصه‌های اجتماعی فعال باشند. انکار کردن نابسامانی‌های روانی افراد جامعه درست نیست. برای اصلاح، نخست باید درد و بیماری را شناخت. در این صورت، درمان سهل‌تر خواهد بود.

در گذشته‌های دور، اندیشمندان و ادیبان، کتاب‌های پند و اندرز می‌نوشتند تا به مردم آگاهی‌های لازم را برای رسیدن به تعادل اخلاقی و روانی ارائه دهند. اما امروزه این پندنامه‌های ارزشمند به تنهایی کافی نیستند.

زندگی در عصر ما، آگاهی‌ها و مهارت‌های ظریف‌تری را می‌طلبد که با مطالعه و تجربه به دست می‌آیند. دسترسی به اطلاعات درست و کسب مهارت‌های لازم برای زندگی، در پیشگیری از آسیب‌های روانی سهم عمده‌ای دارد. هر چند علاوه بر اطلاعات درست، یافتن راهکارهای صحیح نیز ضروری است.

تاکنون در ایران برای حل مسائل و مشکلات فردی و خانوادگی کتاب‌های ارزشمندی در حوزه روان‌پزشکی و روان‌شناسی، ترجمه و منتشر شده است، که بیشتر آن‌ها راه‌حل‌هایی متناسب با فرهنگ‌های غیرایرانی ارائه داده‌اند. لذا صرف ترجمه - حتی علمی‌ترین - متون روان‌شناختی غرب نمی‌تواند راهگشای مشکلات جامعه ما باشد، و ما باید دریافت‌های خود از دانش غرب را با شرایط فرهنگی و میراث معنوی خود سازگار کنیم تا کلام‌مان آشنا و راهکارهای درمانی‌مان مؤثر باشد.

نشر قطره بر آن شده است تا با همکاری روان‌پزشکان و روان‌شناسان برجسته ایرانی مجموعه کتاب‌هایی را با عنوان «روان و زندگی» منتشر کند. مؤلفان این مجموعه با دانش نظری و تجربه‌های بالینی و درمانی مفید، موضوع‌هایی را برای تألیف انتخاب کرده‌اند که در آن مهارت و تجربه ویژه‌ای دارند.

این مجموعه به صورت پرسش و پاسخ و به زبانی ساده تنظیم شده است تا خوانندگان بتوانند با مسائل روان‌شناسی آشنا شوند و آگاهانه با مشکلات روانی برخورد کنند و نیز بدانند که به هنگام بروز مشکل چگونه می‌توانند راهنمایی‌های لازم را از مشاوران دریافت کنند.

نشر قطره بر خود لازم می‌داند از روان‌پزشکان، روان‌شناسان و استادان محترمی که در این مجموعه ما را یاری کرده‌اند سپاسگزاری کند.

○ مقدمه مؤلف

حدود صدسال پیش جرج استیل گروهی از کودکان را با اعلامی شبیه به آن چه امروز به عنوان اختلال بیش فعالی - کمبود توجه می شناسیم، توصیف کرد. او مشکل این کودکان را نقص در کنترل اخلاقی بیان نمود و عوامل محیطی و بیولوژیک را در ایجاد آن دخیل دانست. در سال ۱۹۶۲، کلمانتس و پیترز لغت «اختلال عملکرد مغزی جزئی» و چند سال بعد سازمان جهانی بهداشت و انجمن روان پزشکی آمریکا «نشانگان بیش فعالی کودک» را مطرح نمودند که هنوز هم در بریتانیا از این اصطلاح استفاده می شود. تا بالاخره در سال ۱۹۸۰ از «اختلال کمبود توجه - بیش فعالی» برای نام گذاری آن استفاده شد.

این روزها، بیش فعالی واژه نسبتاً آشنایی در بین والدین و معلمان به ویژه در مقطع ابتدایی است. ولی آیا مرز بین شیطنیت و سر به هوایی دوران کودکی و اختلال کمبود توجه - بیش فعالی شناخته شده است؟ این سؤالی است که بارها در ذهن بسیاری از والدین تکرار می شود و گاهی به دلیل باورهای نادرست و برداشت های اشتباه از رفتار فرزندشان دچار سردرگمی، وحشت و نگرانی می شوند و متعاقب آن شیوه تربیتی نامناسبی را نیز در برخورد با فرزندشان به کار می گیرند.

اختلال کمبود توجه - بیش فعالی شایع ترین اختلال در مراجعین سرپایی درمانگاه های روان پزشکی کودکان می باشد که اگر به موقع و به طور مناسب تحت مداخلات درمانی قرار نگیرد، ممکن است سرانجامی ناخوشایند به دنبال داشته باشد.

«چرا کودک من دچار این بیماری شده؟ چه عواملی در ایجاد آن نقش دارند؟ آیا فرزند من درمان می‌شود؟ پیش‌آگهی این اختلال در آینده چگونه است؟ و...» این‌ها سؤالاتی است که در ذهن والدین شکل می‌گیرد و یافتن پاسخ مناسب حق طبیعی آن‌ها و برای کمک به فرزندشان ضروری است. تجربیات بالینی روان‌پزشکان کودک نشان می‌دهد که یکی از مهم‌ترین مشکلات در درمان این کودکان عدم همکاری مناسب والدین و اولیای مدرسه در درمان است که به شکل قابل توجهی روی راهکارهای درمانی تأثیر نامناسب می‌گذارد. علت این عدم همکاری، نداشتن اطلاعات پایه راجع به بیماری، و نگرش نامناسب به آن می‌باشد.

هدف از تدوین این کتاب، ارائه اطلاعاتی درباره ماهیت اختلال، علت‌شناسی، عوارض، درمان و پیش‌آگهی آن به زبان ساده‌ای است که بتواند مورد استفاده مؤثر والدین و مربیان کودک قرار بگیرد. پرسش‌هایی که در کتاب مطرح شده برگرفته از سؤالاتی است که پدران و مادران در جلسات آموزشی و درمانی عنوان کرده‌اند و لازم می‌دانم از همه آن‌ها که به نوعی در شکل‌گیری این مجموعه سهیم هستند تشکر نمایم. اطمینان دارم که در آینده نیز نظرات و پیشنهادات همکاران، والدین و مربیان می‌تواند در برطرف کردن نقایص کتاب در چاپ‌های بعدی مؤثر باشد و از آن‌ها استقبال می‌کنم. در خاتمه نیز از مدیریت و کارکنان نشر قطره که در تدوین این کتاب کمال همکاری را داشته‌اند سپاسگزاری می‌نمایم.