

همه چیز درباره

اختلال نقص توجه - بیش فعالی

با تأیید روشیوه های کاربردی برای والدین و معلمان

تالیف : مهناز خواجه پور

سرشناسه: خواجه‌پور، مهناز، ۱۳۴۲ - گردآورنده

عنوان و نام پدیدآور: همه چیز درباره اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی با تأکید بر شیوه‌های کاربردی برای والدین و معلمان /
تألیف مهناز خواجه‌پور.

مشخصات نشر: شیراز: ارم شیراز، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۹۷-۷۲-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

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: کم‌توجهی در کودکان پرتحرک - آموزش و پرورش

موضوع: Attention-deficit hyperactivity disorder - Education

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ غ ۷۷۲ ۶۲۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۸۹

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۷۴۳۷۹

نام کتاب: همه چیز درباره اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی با تأکید بر شیوه‌های کاربردی برای والدین و معلمان /

مؤلف: مهناز خواجه‌پور

صفحه‌آرا: محبوبه براهیمیان

طراح جلد: الهام کاتوزیان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قطع: وزیری

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

تعداد صفحات: ۱۶۰ ص

ناشر: انتشارات ارم شیراز

لیتوگرافی و چاپ: واصف

نوبت چاپ: اول

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واصف

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۹۷-۷۲-۰

مدیر مسئول انتشارات: دکتر مسعود صفار

آدرس: شیراز- میدان دانشجو- مجتمع پزشکی نشاط- طبقه چهارم- انتشارات ارم شیراز

تلفن: ۰۷۱-۳۶۴۶۲۰۷۷ فاکس: ۰۷۱-۳۶۴۶۲۰۵۸

وب سایت: www.erampub.ir

طبق قانون حمایت از آثار مؤلفین و مترجمین، تمامی حقوق جهت مؤلف و ناشر بر اساس قرارداد
فی مابین محفوظ است و هرگونه کپی برداری ممنوع و پیگرد قانونی دارد.

فهرست:

۹	سخن دکتر هادیان فر
۱۱	پیش گفتار
۱۳	فصل اول: تاریخچه و پیشینه
۱۴	مقدمه
۱۵	تاریخچه
۱۶	میزان شیوع
۱۷	علل ADHD
۲۶	نظریه های موجود در مورد ADHD
۲۸	پاتوفیزیولوژی
۳۰	علائم و نشانه ها
۳۲	نقص توجه بیش از حد در دوران مختلف زندگی
۳۵	دشواری تشخیص ADHD در کودکان ۲ ساله
۴۱	فصل دوم: تشخیص
۴۲	چگونه ADHD در کودکان تشخیص داده می شود
۴۴	چگونه ADHD را در بزرگسالان تشخیص می دهند ؟
۴۶	معیارهای تشخیصی DSM-5 در زمینه ADHD
۴۸	تغییرات در DSM-5
۴۹	تشخیص افتراقی
۵۳	فصل سوم: ویژگی ها و اختلالات همراه با ADHD
۵۴	مشکلات همراه با ADHD
۵۶	اختلالات همراه با ADHD
۶۱	فصل چهارم: ADHD و مدرسه
۶۲	نکاتی که معلمین در آموزش کودکان ADHD بایستی رعایت کنند
۶۴	چالش هایی که دانش آموزان ADHD در کلاس برای معلمین ایجاد میکنند
۶۵	معلمین چه کارهایی می توانند برای تمرکز دانش آموزان ADHD انجام دهند
۶۸	تاثیر والدین در موفقیت فرزند ADHD در مدرسه

- شیوه های کمک به دانش آموزان ADHD / ADD جهت دنبال کردن دستورات ۶۹
- روش های کنترل رفتار در کلاس ۷۰
- چگونه والدین می توانند به فرزندان ADHD خود برای موفقیت بر چالش های مدرسه کمک کنند ۷۴
- فصل پنجم : ADHD و خانواده ۷۷
- آنچه والدین برای کمک به فرزند ADHD / ADD لازم است بدانند ۷۸
- تاثیر رفتار کودکان ADD/ADHD بر خانواده ۷۹
- تاثیر رفتار کودکان ADD/ADHD بر خواهر و برادران ۷۹
- نکاتی که والدین جهت کمک به فرزندان ADD/ADHD برای رویارویی با چالشها باید رعایت کنند ۸۰
- آنچه والدین برای ایجاد تمرکز سازمان یافتگی فرزند ADD/ADHD خود باید بدانند ۸۱
- نکاتی که والدین جهت کاهش استرس و اضطراب کودکان ADHD بایستی رعایت کنند ۸۳
- تاثیر فضای سبز بر کودکان ADD/ADHD ۸۷
- کمک به بهبود مهارتهای اجتماعی کودکان مبتلا به اختلال کمبود توجه ۸۷
- چگونه می توان بین والدین و فرزند ADHD کارایی بیشتری ایجاد کرد ۸۸
- بطور کلی والدین کودکان ADHD برای داشتن یک زندگی راحت تر چه نکاتی بایستی بدانند ۹۲
- آموزش کنترل والدین (PMT) ۹۳
- چگونه نظم و انضباط را در کودک ADHD ایجاد کنیم ۹۶
- چگونه والدین میتوانند بدون جیغ و فریاد و از دست دادن خونسردی خود و من انضباط را برای رفتارهای کودکان ADHD مشخص کنند ؟ ۹۸
- استراتژی های نظم و انضباط در کودکان ADHD ۹۹
- مراحل ایجاد نظم و انضباط ۱۰۴
- فصل ششم : درمان ۱۰۹
- تاریخچه دارویی ADHD ۱۱۱
- دارو درمانی ۱۱۲
- مصرف دارو در کودکان پیش دبستانی ۱۱۵
- عوارض جانبی داروهای محرک چیست ؟ ۱۱۵
- آیا داروهای ADHD مشکلات قلبی - عروقی ایجاد می کند؟ ۱۱۷
- آیا داروها ADHD را درمان می کنند ؟ ۱۱۸

- ۱۱۸.....چه تلاش هایی در زمینه بهبود درمان صورت گرفته است ؟
- ۱۲۰.....کنار گذاشتن محرک ها و عوارض آن
- ۱۲۱.....چطور ADHD در بزرگسالان درمان می شود ؟
- ۱۲۲.....آموزش والدین و مدیریت کلاس درس
- ۱۲۳.....درمان شناختی - رفتاری (CBT)
- ۱۲۴.....آیا درمان شناختی - رفتاری برای بزرگسالان مبتلا به ADHD مناسب است ؟
- ۱۲۴.....مقایسه دارو درمانی با درمان شناختی - رفتاری
- ۱۲۵.....روش های درمان شناختی
- ۱۲۹.....ضمائم
- ۱۳۰.....نمونه قرارداد رفتار
- ۱۳۱.....نمونه کارت گزارش روزانه
- ۱۳۳.....منابع

سخن دکتر حبیب هادیان فر

سازمان ملی بهداشت روانی آمریکا که یکی از نهادهای پیشگام در پژوهش‌های بهداشت روانی است اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی را یک اختلال مغزی تعریف می‌کند. به علت تأخیر در رشد مغز، نقص توجه، بیش‌فعالی و تکانشگری ایجاد می‌شود. این دشواری‌ها به نوبه خود در رشد و کارکرد فرد تأثیر می‌گذارند. علت پیدایی این اختلال مانند بسیاری از بیماری‌های دیگر هنوز مشخص نیست ولی پژوهش‌های گوناگون سازهایی را که با این اختلال همبسته هستند به عنوان عوامل زمینه‌ساز این اختلال شناسایی کرده‌اند. ژنتیک یکی از سازهایی مؤثر بر ظهور این بیماری است. والدینی که خود مبتلا به این اختلال بوده‌اند بخت بیشتری برای داشتن فرزند ADHD دارند. درمانی که در چرخه بارداری سیگار، الکل و یا مواد مصرف می‌کنند با خطر بیشتری برای متولد کردن کودک ADHD مواجهه هستند. آلودگی‌های محیطی مانند آلودگی با سرب نیز به عنوان عامل زمینه‌ساز دیگر این بیماری مطرح شده است. به طور کلی بین پنج و نیم تا هفت درصد کودکان پیش‌دبستانی و دبستانی از این بیماری در رنج هستند. این گروه بزرگ از کودکان نیاز به مداخلات درمانی مناسب و به موقع دارند. نبود سواد بهداشت روانی شماری از خانواده‌ها را باعث این اختلال سوق می‌دهد. فرزندان این والدین به خاطر ندانم‌کاری والدین فرصت درمان محروم می‌شوند. علیرغم شیوع بالای این اختلال امید به درمان و مهارنشانه‌های بیماری بسیار امیدوارکننده است. بینش مثبت والدین به درمان می‌تواند جلوی بسیاری از مشکلات آینده کودک را بگیرد. درمان‌های دارویی خط مقدم درمان را تشکیل می‌دهند ولی به هیچ‌وجه کافی نیستند. طیف گسترده‌ای از مداخلات روان‌شناختی به همراه دارو باید به کار گرفته شود تا درمان نتیجه بخش گردد. آموزش والدین، اصلاح رفتار در خانه، مداخلات رفتاری در مدرسه،

برنامه‌های پشتیبان، آموزش برنامه‌ریزی و مدیریت زمان از جمله مداخلات روان‌شناختی است که باید برای کودکان ADHD در نظر گرفته شود. مداخلات روان‌شناختی در درمان کودکان ADHD کاری پرزحمت برای روانشناسان، آموزگاران و والدین است. از آنجاکه بسیاری از والدین و حتی درمانگران خود را برای پذیرش این کار سخت آماده نکرده‌اند یا آموزش بایسته ندیده‌اند معمولاً از آن طفره می‌روند و با تصورات جادویی که از روش‌هایی مانند نوروفیدبک دارند دشواری مداخلات روان‌شناختی را از دوش خود برمی‌دارند.

کودکان ADHD می‌توانند در زندگی فردی و اجتماعی افرادی کامیاب باشند ولی آن‌ها نیاز به کمک دارند در مسیر جوامع و شهرهای جهان سازمان‌های مردم‌نهادی برای کمک به کودکان ADHD تأسیس شده‌اند که انگیزه آن‌ها آموزش والدین برای پشتیبانی از این کودکان است. متأسفانه در کشور ما به خاطر دید این سازمان‌های مردم‌نهاد والدین این کودکان در سردرگمی بیشتری بسر می‌برند و حتی در مواقعی مورد سوءاستفاده افراد سودجو و غیرمتخصص قرار می‌گیرند.

برگردان و چاپ کتاب در زمینه ADHD فضای جامعه را برای آشنایی با این اختلال فراهم می‌کند بنابراین به تمام دانشجویان رشته‌های روانشناسی، تعلیم و تربیت، پرستاری، پزشکی و والدین فرهیخته خواندن این کتاب‌ها از جمله کتاب حاضر را پیشنهاد می‌کنم.

دکتر حبیب‌الله هادیان فرد

دانشیار بخش روانشناسی بالینی

دانشگاه شیراز

پیش گفتار

فعالیت بیش از حد کودکان بیش فعال، احساس عجز و ناتوانی والدین و معلمان در برابر رفتار آنها، بهم ریختگی کلاس درس، مورد اذیت و آزار قرار گرفتن کودکان همسن و سال توسط آنها، عدم پذیرش این کودکان در مدارس عادی و ارجاع به مدارس استثنایی، نویسنده را بر آن داشت تا به ترجمه و تالیف این کتاب بپردازد. شاید کتاب‌هایی که فصلی از آن به این اختلال اختصاص داده شده زیاد باشد اما در اینجا سعی شده علاوه بر شناخت کلی ADHD راهکارهای درمانی، معلمان، مشاوران و والدین جهت تربیت و اصلاح رفتار، ایجاد نظم و انضباط، کنترل بیش فعالی آورده شود تا کمکی جهت به آرامش رساندن خانواده، کلاس و مدرسه و مهمتر از همه کودک باشد زیرا آرامش کودک ADHD آغازی برای یادگیری آموزش‌های مدرسه‌ای، ایجاد ارتباط با خانواده و همسالان می‌باشد.

کتاب حاضر با توجه به آخرین اطلاعات، تحقیقات به منظور پاسخ گویی به نیازهای معلمان، مشاوران و والدین، تالیف شده است و کوشش شده که به تمامی ابعاد آموزشی، تربیتی، تشخیصی، درمان و ... توجه شود. امید است مطالب عنوان شده در این کتاب، راهنمای مفیدی برای این عزیزان باشد.

مهناز خواجه پور

تابستان ۱۳۹۵