

بیش‌فعالی در زنان و دختران

نویسنده:

باتریشیا کوئین

مترجمین:

مائده حسام

فرزانه مؤمنی

۱۳۹۲

سرشناسه : کونین، پاتریشیا Quinn, Patricia O.

عنوان و نام پدیدآور : بیش فعالی در زنان و دختران / پاتریشیا کونین : مانده حسام، فرزانه مؤمنی.

مشخصات نشر : مشهد: اندیشه گویا، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری : ۲۴۰ ص.

شابک : 978-600-9311-35-4

وضعیت فهرست نویسی: فیا

پادداشت : عنوان اصلی:

100 Questions & answers about attention-deficit hyperactivity disorder (AD/HD) in women & girls, c2010

پادداشت : واژه نامه.

پادداشت : کتابخانه.

موضوع : کم توجهی در بزرگسالان -- به زبان ساده

موضوع : کم توجهی در نوجوانان -- به زبان ساده

موضوع : زنان -- بهداشت روانی

موضوع : دختران نوجوان -- بهداشت روانی

شماره افزوده : جلد ۱، مانده، ۱۳۹۱ -- مترجم

شماره افزوده : مؤلفی، فرزانه، ۱۳۹۱ -- مترجم

رده بندی کنگره : ۶۱۶.۵۵۹۰۰۰۸۲

رده بندی دیویی : ۶۱۶.۵۵۹۰۰۰۸۲

شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۸-۷۲۷

بیش فعالی در زنان و دختران پاتریشیا کونین

مترجمین: مانده حسام، فرزانه مؤمنی

شابک: ۹۷۸ ۶۰۰ ۹۳۱۱ ۳۵ ۴

نوبت چاپ: اول بهار ۱۳۹۲

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد قطع وزیری

چاپخانه: کوثر صحافی: بابک

انتشارات
اندیشه گویا



Andisheh.g@gmail.com

۰۳۱۱-۳۳۷۵۵۴۴

۰۹۱۳ ۱۰۳ ۵۵۸۹

۰۹۱۳ ۳۱۳ ۵۳۸۵

قیمت ۸۵۰۰ تومان

فهرست

مقدمه	۱۵
فصل اول: متداولترین نشانه‌های ADHD در زنان	۲۱
سوال ۱: ADHD چیست؟	۲۱
سوال ۲: چگونه ADHD را تشخیص می‌دهند؟	۲۲
سوال ۳: شیوع ADHD در زنان و مردان چگونه است؟	۲۵
سوال ۴: رایج‌ترین نشانه‌های ADHD در زنان چیست؟	۲۷
سوال ۵: نشانه‌های ADHD در زنان چگونه است؟	۲۸
سوال ۶: آیا بین تشخیص زود هنگام و دیر هنگام ADHD در زنان تفاوتی وجود دارد؟	۳۰
سوال ۷: آیا برخی از زیرگروه‌های ADHD در زنان شایع‌تر است؟	۳۱
سوال ۸: چرا ADHD را در دختران و زنان کمتر از پسران و مردان تشخیص می‌دهند؟	۳۱
سوال ۹: چگونه به کم تشخیصی ADHD در زنان پرداخته می‌شود؟	۳۳
سوال ۱۰: آیا بهره‌های بالا و کار سخت باعث کاهش تاثیر نشانه‌های ADHD و تاخیر در تشخیص آن در زنان و دختران می‌گردد؟	۳۵
سوال ۱۱: آیا کلیشه‌های اجتماعی و بی‌اطلاعی به بسیاری از زنان و دختران جوان مبتلا به ADHD آسیب وارد می‌سازد و باعث از قلم افتادن آنها می‌شود؟	۳۹
سوال ۱۲: آیا دخترانی که ADHD آنها را در دوران کودکی تشخیص می‌دهند بهتر وارد دوران نوجوانی می‌شوند؟	۴۱

- سوال ۱۳: دختران مبتلا به ADHD در دوران نوجوانی چه خطراتی پیش رو دارند؟..... ۴۴
- سوال ۱۴: آیا ADHD روی عزت نفس دختران و زنان تاثیر می گذارد؟..... ۴۵
- سوال ۱۵: اگر ADHD یک اختلال حاد و مداوم باشد، پس آیا این مشکلات و مسایل را در مابقی عمرم نیز تجربه خواهم کرد؟..... ۴۷
- سوال ۱۶: آیا ADHD به صورت ژنتیکی به ارث می رسد؟..... ۴۹

فصل دوم: ADHD و شرایط همزیستی متداول در زنان و دختران ۵۳

- سوال ۱۷: آیا اختلال بیش فعالی معمولاً تنها دیده می شود و یا شرایط دیگر در تشخیص آن وجود دارد و یا اینکه آنها مربوط به جنس خاصی می باشند؟..... ۵۳
- سوال ۱۸: آیا نشانه های دیگری نیز ADHD وجود دارند که به صورت اشکار در دوران کودکی مشخص باشد و آیا آنها با توجه به تاثیرات محیطی گسترش خواهند یافت؟..... ۵۴
- سوال ۱۹: زمانی که تشخیص اختلال بیش فعالی تا زمان جوانی قابل تشخیص نیست، آیا زنان مبتلا به این اختلال اعتیادشان را از دست می دهند؟..... ۵۵
- سوال ۲۰: چند وقت یکبار افسردگی و دیگر بیماری های روحی در زنان و دختران مبتلا به ADHD مشاهده می شود؟..... ۵۷
- سوال ۲۱: آیا افسردگی اغلب قبل از اختلال بیش فعالی تشخیص داده می شود یا بعد از آن؟..... ۵۷
- سوال ۲۲: آیا این امکان وجود دارد که اختلال بیش فعالی با اختلال دوقطبی دیده شود و آیا زنانی که مبتلا به اختلال بیش فعالی هستند، ممکن است به اشتباه دارای اختلال دوقطبی تشخیص داده شوند؟..... ۵۹
- سوال ۲۳: بهترین درمان برای همزیستی اختلال بیش فعالی و اختلال دوقطبی چیست؟..... ۶۲
- سوال ۲۴: دختران مبتلا به ADHD اغلب عصبی هستند، آیا این عصبانیت مربوط به اختلال بیش فعالی است یا یک شرایط جداگانه است؟..... ۶۴
- سوال ۲۵: زمانی که اختلال نگرانی و ADHD با یکدیگر رخ می دهند، آیا اختلال نگرانی بایستی ابتدا درمان شود یا ADHD و یا اینکه آنها هم زمان با هم بایستی درمان شوند؟..... ۶۵
- سوال ۲۶: آیا ضربات روحی اولیه می توانند باعث تسریع اختلال بیش فعالی شوند؟..... ۶۷
- سوال ۲۷: آیا دختران مبتلا به ADHD نسبت به پسران مبتلا به ADHD نافرمان تر هستند یا دخترانی که مبتلا به ADHD نیستند؟..... ۶۸
- سوال ۲۸: رفتارهای دوجانبه زهر آلود مادر/ دختر چه هستند؟..... ۶۹
- سوال ۲۹: آیا شخصی که مبتلا به ADHD است ناتوانی یادگیری هم دارد؟..... ۷۱
- سوال ۳۰: آیا بین ADHD و فیبر و میالجیا (درد ماهیچه ای) ارتباطی وجود دارد؟..... ۷۲

- سوال ۳۱: چرا بعضی از دختران مبتلا به اختلال بیش فعالی در وفق دادن خودشان با صداهای خاص لباسها و غذاها دچار مشکل می شوند و برای آنان چه کاری بایستی انجام دهند؟ ۷۴
- سوال ۳۲: آیا دختران و زنان مبتلا به اختلال بیش فعالی در معرض خطر پیشرفت اختلالات خوردن می باشند؟ ۷۶

فصل سوم: درمانهای اختلال ADHD در زنان و دختران ۸۳

- سوال ۳۳: درمان اختلالات بیش فعالی یا ADHD در دختران و زنان ۸۳
- چگونه می توانم به دخترم که مبتلا به ADHD است کمک کنم؟ ۸۳
- سوال ۳۴: چه طور می توانم به دخترم که مبتلا به ADHD است کمک کنم؟ ۸۵
- سوال ۳۵: چه نوع داروهایی برای درمان دختران و زنان مبتلا به ADHD تجویز می شود؟ ۸۸
- سوال ۳۶: میزان دوز ایده ال دارو برای درمان اختلال ADDH چیست؟ ۹۳
- سوال ۳۷: آیا برخی از داروها در درمان ADHD در زنان نسبت به مردان تاثیر بیشتری داشته است؟ ۹۳
- سوال ۳۸: چگونه می توان متوجه که داروی مصرفی من خوب عمل می کند؟ ۹۵
- سوال ۳۹: در حالتی که دختر و یا خانمی مبتلا به ADHD بوده و علائم بیماری های دیگر هم در او هست راهنمایی های کلی برای درمان چنین مواردی چیست؟ کدام اختلال باید اول درمان شود؟ ۹۷
- سوال ۴۰: زمانی که در بیماری خود تردید دارم، اگر متخصص باتجربه و آگاهی نسبت به بیماری ADHD در دختران و زنان پیدا کنم، چه سؤالاتی از وی باید بپرسم؟ ۹۹
- سوال ۴۱: آیا در زمان بارداری هم می توان برای درمان ADHD از دارو استفاده کرد؟ آیا خطری متوجه من نیست؟ ۱۰۲
- سوال ۴۲: برخی از گزینه های درمانی غیر پزشکی در طول بارداری چه چیزهایی هستند؟ ۱۰۳
- سوال ۴۳: موضوع اصلی در هنگام بحث و گفتگو برای پرداختن به معالجات پزشکی جهت معالجه ی بیماری ADHD چیست؟ ۱۰۳
- سوال ۴۴: آیا برای درمان خیلی دیر شده و یا این که خانم من هم می تواند درمان دارویی را شروع کند؟ ۱۰۵
- سوال ۴۵: آیا بیماری ADHD در طول روز و شب تحت درمان قرار می گیرد؟ ۱۰۷
- سوال ۴۶: رایج ترین عوارض جانبی داروهای مصرف شده برای درمان ADHD چیست؟ ۱۰۷
- سوال ۴۷: آیا داروی محرک دارای تاثیر منفی بر روی فشارخون، میزان ضربان قلب و دیگر بیماریهای کلیوی خواهد داشت؟ ۱۰۹
- سوال ۴۸: چه زمانی داروهای محرکی یا غیرمحرکی توصیه نمی شود؟ ۱۱۰

سوال ۴۹: رفتار درمانی چیست و چه موقع باید روان درمانی را آغاز کرده یا مشاور خانوادگی را هم به درمان دارویی اضافه نمود؟ ۱۱۳

سوال ۵۰: آیا این حقیقت دارد که مراقبه یا یوگا یا هر فعالیتی مشابه آن می تواند واقعا بر روی درمان اختلال ADHD موثر باشد؟ ۱۱۵

سوال ۵۱: آیا ثابت شده که روان درمانی های متعددی که می توانم آن را امتحان کنم، در درمان ADHD به من کمک کند؟ (روش های روان درمانی مثل درمان غذایی، گیاهی، مدیریت رفتاری و ورزش) ۱۱۷

سوال ۵۲: چه کار دیگری برای بهبودی علائم بیماری ADHD خودم می توانم انجام دهم؟ ۱۲۱

فصل چهارم: مشکلات ویژه ای که زنان مبتلا به اختلال ADHD با آن روبرو هستند ۱۲۷

سوال ۵۳: چگونه گروه ها یا گروه های روان درمانی به زنان و یا دختران مبتلا به ADHD کمک میکند؟ ... ۱۲۷

سوال ۵۴: زنان مبتلا به ADHD با چه کمکش هایی رو به رو هستند و چه ابزارها و تکنیک هایی می توانند به آن ها کمک کند تا به این کمکش ها فائق آیند؟ ۱۲۹

سوال ۵۵: چگونه می توانم ناتوانی و طفره رفتن را که در نتیجه ای ابتلا به ADHD در من به وجود آمده، از بین ببرم؟ ۱۳۰

سوال ۵۶: چرا برای من به عنوان یک زن مبتلا به ADHD، خیلی سخت است که بتوانم وقت شناس و دقیق باشم؟ ۱۳۴

سوال ۵۷: چگونه زنی که مبتلا به ADHD است، با پریشانی و کنجی کنار می آید (یا برای دیگران توضیح می دهد) چگونه با این پریشانی و بی حوصلگی با دیگران مواجه می شود؟ ۱۳۷

سوال ۵۸: چرا بعضی از زنان و دختران مبتلا به ADHD، کامل می شوند یا رفتارهای عقده ای - اجباریشان را بهبود می بخشند؟ ۱۳۹

سوال ۵۹: من همیشه تصور می کنم که پروژه های ناتمامی دارم که باید انجام دهم، چگونه این رفتار می تواند در تشخیص اختلال ADHD مؤثر باشد و برای آن من باید چه کاری انجام دهم؟ ۱۴۱

سوال ۶۰: جنبه مثبت و جنبه منفی در یادداشت ها چیست و سیستم های برنامه ریزی الکترونیکی چگونه کار می کنند؟ ۱۴۳

سوال ۶۱: چگونه می توانم برای تمام عمرم به تمایل داشتن کنار گذاشتن کارهایم به صورت ناتمام غلبه کنم؟ ۱۴۴

سوال ۶۲: چگونه می توانم اموری مثل کارهای خسته کننده ی خانه و فعالیت هایی را که دوست دارم انجام دهم، با هم به کار ببرم؟ ۱۴۶

سوال ۶۳: آیا ضروری است که به رئیس یا همکارانمان در مورد اختلال بیش فعالی بگوئیم؟ ۱۴۹

- سوال ۶۴: من چگونه می‌توانم اختلال بیش فعالی خود را توضیح دهم و منتظر واکنش مثبتی از سرپرستم در محیط کار باشم؟ ۱۵۰
- سوال ۶۵: با استفاده از چه روش هایی می‌توانم تاثیرات منفی اختلال ADHD را در محل کارم به حداقل برسانم؟ ۱۵۲
- سوال ۶۶: آیا بعضی مشاغل نسبت به مشاغل دیگر با شرایط اختلالات بیش فعالی سازگاری بیشتری دارد؟ ۱۵۶
- سوال ۶۷: چگونه اختلال بیش فعالی بر مهارت های اجتماعی در دختران تاثیر می‌گذارد و والدین در این زمینه باید چه کاری انجام دهند؟ ۱۶۰
- سوال ۶۸: در مقابل دختری که خجالتی و کناره گیر است و به سختی دوست پیدا می‌کند و با دیگران ارتباط چندانی ندارد چه کاری باید انجام دهیم؟ چگونه می‌توان به او کمک کرد؟ ۱۶۲
- سوال ۶۹: اگر شما زنی هستید که همیشه تغییر نظر می‌دهید و یا افسوس کارهایتان را می‌خورید چه کاری باید انجام داد؟ ۱۶۴
- سوال ۷۰: چگونه شخصی با تغییر مداوم افکار و ارتباطات بیش از حد که همراه با موارد جانبی اختلال ADHD است (از جمله: قطع کردن حرف دیگران، بر سر و صدا بودن یا شروع مکالمه به شیوه‌ای کاملاً متفاوت)، می‌تواند خودش را کنترل کند؟ ۱۶۵
- سوال ۷۱: آیا استرس بر اختلال بیش فعالی تاثیر می‌گذارد؟ ۱۶۷
- سوال ۷۲: آیا نوسانات هورمونی در دختران و زنان مبتلا به ADHD می‌تواند تاثیر گذار باشد؟ ۱۷۰
- سوال ۷۳: چگونه یانسگی می‌تواند بر نشانه های اختلال بیش فعالی تاثیر بگذارد؟ ۱۷۱
- سوال ۷۴: چگونه اختلال بیش فعالی می‌تواند بر رابطه‌ی جنسی تاثیر بگذارد؟ ۱۷۴
- سوال ۷۵: آیا اختلال ADHD بر رفتارهای قرارهای عاشقانه نیز تاثیر خواهد گذاشت؟ ۱۷۶
- سوال ۷۶: چرا به نظر می‌رسد که زنان مبتلا به اختلال بیش فعالی با افرادی ازدواج می‌کنند که مناسب آنها نیستند؟ ۱۷۸
- سوال ۷۷: چگونه اختلال بیش فعالی می‌تواند بر روی ازدواج تاثیر بگذارد؟ ۱۸۰
- سوال ۷۸: چه عواملی باعث می‌شود که زنی با اختلال بیش فعالی بتواند ازدواج موفق داشته باشد؟ ۱۸۲
- سوال ۷۹: چگونه می‌توانم اختلال بیش فعالی را به شوهرم توضیح دهم به طوری که او بتواند کشمکش‌ها و ناامیدهای من را بفهمد؟ ۱۸۴
- سوال ۸۰: اختلال بیش فعالی چه تاثیری بر نقش مادری و مراقبت کردن دارد؟ ۱۸۵
- سوال ۸۱: چگونه مادر مبتلا به اختلال پیش فعالی می‌تواند با کودک مبتلا به این اختلال، موثرتر برخورد کند، درحالی که هر دو آنها با یک بیماری مشابه دست و پنجه نرم می‌کنند؟ ۱۸۷

- سوال ۸۲: مادری که فرزندش به ADHD مبتلا است، با استفاده از چه روشی می‌تواند به سلامت بیشتر فرزندش کمک کند و چه توصیه‌هایی باید به خانواده‌اش بکند؟ ۱۸۹
- سوال ۸۳: چگونه زنی می‌تواند از عهده‌ی نقش مراقبت‌های خودش برآید به خصوص برای والدین پیرتر که بتوانند کارهای خودشان را در خانه انجام دهند و از خطر از کارافتادگی و ناتوانی حفظ کنند؟ ۱۹۱
- سوال ۸۴: بسیاری از وظایف مادرانه و خواسته‌ها و واکنش‌های مداوم کودکان باعث ایجاد نشانه‌های بیشتر و دقیق‌تر ADHD در من می‌شود و مرا کم‌تحمل و عصبانی می‌سازد. من چه کاری باید انجام دهم؟ ۱۹۴
- سوال ۸۵: در صورتی که دخترم مبتلا به اختلال ADHD باشد، روش تربیت فرزند چگونه است که من با آن هماهنگ شوم؟ شیوه‌ی نظارتی، ابراز همدردی و یا روش استبدادی، بهترین شیوه‌ی تربیتی در هنگام اختلال ADHD چیست؟ ۱۹۶
- سوال ۸۶: اگر والدین مبتلا به ADHD باشند آیا آموزش‌ها مؤثر است؟ اگر من به شیوه‌ی فرزندپروری آموزش ببینم، می‌توانم به عنوان والدین آگاه‌تر عمل کنم؟ ۲۰۱
- سوال ۸۷: چگونه می‌توانم خانواده‌ی تشکیل دهم وقتی که مدتهاست به خاطر اختلال ADHD مشکلات زیادی دارم؟ ۲۰۲
- سوال ۸۸: چگونه ADHD بر روی خواب تأثیر می‌گذارد؟ ۲۰۴
- سوال ۸۹: آیا فقدان خواب یا خواب آشفته که به دلیل انواع اختلالات خواب است، بر روی اختلال ADHD تأثیر منفی می‌گذارد؟ ۲۰۷
- سوال ۹۰: چگونه ADHD بر توانایی و عملکردهای فردی یا ورزشی گروهی تأثیر می‌گذارد؟ فرایندهایی که برای بزرگسالان و بچه‌های مبتلا به ADHD تلاش می‌کنند، کدام است؟ ۲۰۸
- سوال ۹۱: در محیط مدرسه و در راستای کمک به معلمان و والدین، برای تشخیص شباهت‌های دختران مبتلا به ADHD با هم کلاسی‌های خود، چه اقداماتی مؤثر است؟ ۲۰۹
- سوال ۹۲: بهترین روش برای دختران مبتلا به ADHD در کلاس درس چیست؟ ۲۱۲
- سوال ۹۳: چرا به نظر می‌رسد که برخی از دخترها زمان دانشگاه به خوبی فعالیت داشتند و بعد چیزها را از هم تفکیک می‌کنند؟ ۲۱۴
- سوال ۹۴: چطور کسی که مبتلا به ADHD است، مطمئن شود که انتخاب او برای رفتن به دانشگاه درست بوده؟ ۲۱۷

فصل پنجم: عوامل مؤثر برای زندگی موفق‌تر در افراد مبتلا به اختلال ADHD ۲۲۳

- سوال ۹۵: آیا زنان مبتلا به ADHD باید یک مدیر حرفه‌ای (خدمتکار با تجربه) را به خدمت گرفته تا آنها را در مدیریت خانه کمک کند و خدمات سازماندهی شده‌ای را در خانه فراهم آورد؟ ۲۲۳

- سوال ۹۶: معلم خصوصی و مربی مناسب برای این اختلال چه کسی است؟ چگونه آنها می توانند به شخص مبتلا به ADHD کمک کنند؟ ۲۲۴
- سوال ۹۷: چگونه مربی را انتخاب کنم؟ ۲۲۶
- سوال ۹۸: چگونه زن و یا دختر مبتلا به ADHD می تواند بر اختلال خود مسلط شود و آن را کنترل کند؟ ۲۲۸
- سوال ۹۹: روش زندگی دوستانه ADHD چیست؟ ۲۲۹
- سوال ۱۰۰: از کجا می توان اطلاعات بیشتر در مورد ADHD برای خانمها و دختران به دست آورد؟ ۲۳۰
- ضمیمه ۲۳۵

مقدمه

سالهای زیادی است که توجه مربیان و روانشناسان و پزشکان به گروهی خاص از افراد و آموزش آنان معطوف شده است که از نظر جسمی و مغزی دارای هیچگونه عارضه مشخص نیستند ولی دچار نارساییهای ویژه در یادگیری و گاهی اوقات نابهنجاریهای رفتاری می‌باشند که در اینجا در مورد کودکانی که از هوش معمولی برخوردارند توضیح می‌دهد

اختلال ADHD چیست؟ نقص توجه - بی‌تحرکی کودکان

تعریف

ADHD اختلالی است که در آن بی‌تحرکی، بی‌توجهی و رفتارهای ناگهانی بیشتر و شدیدتر از کودکان دیگر وجود دارد. ۳ تا ۵ درصد کودکان به این اختلال مبتلا هستند و در پسرها شایع‌تر است. ممکن است در بعضی بیشتر دیده شود. علائم این بیماری قبل از ۷ سالگی شروع می‌شود ولی اغلب در دوران مدرسه مشکلات جدی ایجاد می‌گردد.

علت

این بیماری سالهاست که شناخته شده و عوامل متعددی در ایجاد آن نقش دارند. به نظر می‌رسد علت آن بیشتر به نقص در تکامل سیستم اعصاب باشد. کودکان مبتلا احتمالاً در قسمت‌هایی از مغز که مسئول توجه، تمرکز و تنظیم فعالیت‌های حرکتی می‌باشد دچار نقص جزئی هستند. توارث و ژنتیک در این اختلال نقش دارد. همچنین در بعضی موارد در جریان حاملگی یا زایمان یا پس از آن صدمات جزئی به ساختمان مغز وارد می‌شود که می‌تواند باعث این مشکل گردد.

علائم

مشکل اصلی کودکان ADHD عدم توانایی آنها در حفظ و تنظیم رفتارشان است، در نتیجه اغلب نمی‌توانند رفتار مناسبی که لحظه به لحظه با شرایط محیط هم‌آهنگ باشد نشان دهند. خوابیدن و غذا خوردن آنها منظم نیست به نظر می‌رسد در همه چیز دخالت می‌کنند و مراقبت دائمی نیاز دارند. از نظر هیجانی ثبات ندارند، ناگهانی می‌خندند یا گریه می‌کنند و رفتارشان غیر قابل پیش‌بینی یا ارزیابی است. سریع از کوره در می‌روند و نمی‌توانند پیامدهای رفتارشان را پیش‌بینی یا ارزیابی نمایند. در فعالیت‌های خطرناک شرکت می‌کنند و احتمال صدمه دیدن آنها زیاد است. قبل از فکر کردن عمل می‌کنند، قبل از پایان سوال جواب می‌دهند، اشیاء را پرتاب می‌کنند و ناخواسته به دیگران صدمه می‌زنند، پرفعالیت و پرتحرک هستند، هر لحظه در حال رفتن هستند، انگار موتوری درون بدن آنهاست که آنها را به حرکت دائمی مجبور می‌کند، نمی‌توانند آرام بنشینند و بی‌قرار هستند. اختلال تمرکز در این کودکان در کارهایی که فعالیت دائم و جدی مغزی را لازم دارد مشهودتر است. آنها ممکن است در تماشای تلویزیون، بازی با کامپیوتر و فعالیت‌های لذت‌بخش با کودکان دیگر تفاوتی نداشته باشند ولی در کارهایی که فعالیت مداوم مغزی و تمرکز لازم دارد (انجام تکلیف درسی) تفاوت آنها با کودکان دیگر نمایان می‌شود. به نظر می‌رسد مغز آنها اطلاعات محیطی را بیش از حد لازم می‌گیرد، یعنی در انتخاب توجه به اطلاعات ضروری و بی‌توجهی و حذف اطلاعات غیر ضروری ضعف دارد. رعایت قوانین منزل و مدرسه برای آنان مشکل است و برای پیروی از قوانین توجه بیشتری لازم دارند. در انجام تکلیف مدرسه، تمرکز روی درس، رعایت قوانین مدرسه و داشتن روابط اجتماعی مناسب با هم‌کلاسی‌ها مشکل دارند. برای رسیدن به اهداف دراز مدت برنامه‌ریزی نمی‌کنند.

عوارض

رفتار کودکان ADHD روی عملکرد آنها در خانواده، اجتماع مردم و مدرسه تاثیر سو می‌گذارد و باعث واکنش های منفی اطرافیان، خانواده کادر مدرسه و همسالان می‌شود. این رفتارها مشکلات جدی در مدرسه و اجتماع ایجاد می‌کند و باعث کاهش اعتماد به نفس و احساس بی‌کفایتی در این کودکان می‌گردد. ممکن است آنها از مدرسه و اجتماع متنفر گردند. کودکان طبیعی به خاطر رفتارهای مناسب و موفقیت‌های تحصیلی و اجتماعی زمینه زیادی برای تشویق شدن دارند و همین تشویق‌ها موجب پرورش اعتماد به نفس و عزت نفس در آنها می‌شود ولی کودکان دچار ADHD کمتر به این موفقیت‌ها دسترسی پیدا می‌کنند. کودکان ADHD ممکن است به صورت ثانویه دچار اختلالات ارتباطی، مشکلات تحصیلی، اضطراب افسردگی و بزهکاری شوند.

سیر

سیر ADHD متنوع است. بهبودی در صورت وقوع معمولاً بین ۱۲ تا ۲۰ سالگی رخ می‌دهد و بهبودی قبل از ۱۲ سالگی نادر است. گاهی علائم در بلوغ بهبود یافته و گاهی نیز تا بزرگسالی ادامه می‌یابد. با افزایش سن پر تحرکی کمتر شده ولی اختلال تمرکز و رفتارهای ناگهانی می‌تواند باقی بماند. در ۱۵ تا ۲۰ درصد موارد علائم همراه با افزایش سن ادامه می‌یابد. بدون درمان تنها یک سوم تا نصف کودکان دچار ADHD می‌توانند با علائم خود در زندگی سازگار و منطبق باشند و بقیه مستعد بروز مشکلات ثانویه خواهند بود.

درمان

درمان‌هایی که برای کودکان ADHD به کار می‌رود می‌توانند به چهار گروه تقسیم گردد:

- آموزش والدین
- آموزش آموزگاران

- استفاده از کلاسهای مخصوص

- درمان دارویی و درمانهای روان شناختی

برای اینکه کودکان ADHD قوانین را بیاموزند و از آن پیروی نمایند لازم است قوانین را برای آنها واضحتر، در فواصل کمتر و دفعات بیشتر بیان کنیم و سیستم تشویق و تنبیه قوی‌تری را با آن همراه نماییم.

www.ketab.ir