

# اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط



## ما اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط؟

اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط هو أحد الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً. ويصيب هذا الاضطراب ما يتراوح من 5% إلى 8% من الأطفال، ومعظمهم من الفتيان، ويستمر حتى البلوغ في كثير من الأحيان.

ويؤثر هذا الاضطراب في قدرة الطفل على التعلم وأداء الأنشطة اليومية. وله ثلاث سمات رئيسية:

- **عدم الانتباه:** عدم القدرة على مواصلة التركيز
- **فرط النشاط:** الحركة الزائدة غير المناسبة للمكان الموجود فيه، أو فرط التملل أو النقر أو التحدث
- **الاندفاع:** التصرف على عجل دون تفكير، وبطريقة قد تنطوي على احتمال كبير للضرر.

## علامات هذا الاضطراب وأعراضه الشائعة

أعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط ليست واحدة لدى جميع الأطفال. ويمكن أن تتراوح الحالة من نقص الانتباه في أغلب الأحيان إلى فرط النشاط والاندفاع في أغلب الأحيان، أو كليهما معاً.

وقد تظهر الأعراض أحياناً على أطفال لا يعانون من هذا الاضطراب، ولكن ينفرد الأطفال الذين يعانون منه بتكرار الأعراض وشدتها وتسببها في مشكلات في الأداء:

- الأطفال الذين يعانون من ضعف الانتباه غالباً ما ينسون كثيراً، ويتشتت انتباههم بسهولة، ولا يستطيعون مواصلة التركيز في المهمة وإنهاءها، ويبدو أنهم لا يستمعون، وغير منظمين، وبأخذون وقتاً لبدء القيام بالأشياء، ويتكرر فقدانهم لأغراضهم الشخصية.
- غالباً ما يكون الأطفال الذين يعانون من فرط النشاط مضطربين، أو متململين، أو مليئين بالطاقة أو "في حالة حركة دائمة"، أو صوتهم عالٍ، أو يثرثرون باستمرار، أو غير قادرين على الجلوس لمدة (في الفصل الدراسي، أو مكان ممارسة الأنشطة، وما إلى ذلك)، أو يتجولون أو يتسلقون في أماكن غير مناسبة، أو غير قادرين على اللعب أو أداء الأنشطة الترفيهية بهدوء.
- غالباً ما يفعل الأطفال الذين يعانون من أعراض الاندفاع أشياء من دون تفكير، ويجدون صعوبة في انتظار دورهم في الألعاب أو في الطابور، ويقاطعون حديث الناس، ويجيبون عن السؤال قبل انتهائه، ويتدخلون ويستخدمون أغراض غيرهم دون إذن.

## ما أسباب اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط؟

الأسباب الدقيقة لهذا الاضطراب غير واضحة. وربما يكون لبعض العوامل دور، مثل:

- العوامل الوراثية: يمكن أن ينتقل الاضطراب في بعض العائلات من جيل إلى آخر
- مرور الطفل بتجربة صادمة وخيمة
- الولادة المبكرة
- إصابات في الدماغ
- التعرض لسموم بيئية، مثل مستويات الرصاص العالية، في سن مبكرة
- تدخين الأم أو تعاطيها الكحول أو تعرضها لضغوط نفسية شديدة أثناء الحمل، أو تعرضها لسموم الرصاص أثناء الحمل.

ويجب أن يتذكر الوالدان أن هذا الاضطراب لم يحدث لطفلهما لأنهما لم يؤديا دورهما كما ينبغي. لا تلوموا أنفسكم.

## متى تلتمس المساعدة لطفلك

من المهم التماس المساعدة من أخصائي الصحة النفسية (مُتخصِّص في علم النفس أو طبيب نفسي) إذا كنت تظن أن طفلك مصاب باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط.

- إذا كان الطفل مصاباً باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط ولكنه لم يُشخَّص، فقد يُنظر إليه خطأً على أنه مشاغب شقي ومُستهتر، وقد يُلام ويُعاقب على سلوكه.
- العقوبة يمكن أن تجعل سلوكه أسوأ.
- عندما لا يحصل الأطفال المصابون بالاضطراب على الرعاية والدعم، فقد يتركوا المدرسة.
- الأطفال المصابون باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط يزيد احتمال تعرضهم لجميع أنواع الحوادث والإصابات مقارنةً بالأطفال غير المُصابين به.

## معالجة اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط

لا يمكن علاج هذا الاضطراب والشفاء منه تماماً، ولكن يمكن أن يساعد العلاج على التحكم في الأعراض وتحسين أداء الطفل في الحياة اليومية وفي المنزل والمدرسة.

يجب أن يضع الاختصاصي خطة علاجية، ويتطلب تنفيذ خطة العلاج التواصل الجيد والعمل الجماعي بين الأطباء وأولياء الأمور والمعلمين في المدارس.

تتضمن خطة العلاج المعيارية لاضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط ما يلي:

- **الأدوية:** لا يحتاج كل الأطفال المصابين بهذا الاضطراب إلى أدوية، ولكنها ضرورية لكثير منهم. فيمكن للأدوية تقليل فرط النشاط والاندفاع، وتحسين قدرة الطفل على التركيز والعمل والتعلم، وتحسين تناسقه البدني. والأدوية الأكثر شيوعاً المستخدمة في علاج هذا الاضطراب هي مُنبّهات مثل الميثيل فينيدات (ريتالين). ويمكن استخدام أدوية أخرى مثل مضادات الاكتئاب إذا كانت للمُنْبّهات آثار جانبية خطيرة أو كانت غير فعالة، أو من أجل تعزيز آثار المُنبّهات.
- **العلاج النفسي:** هذا العلاج يمكن أن يساعد المرضى وأسرهم على تحسين تعاملهم مع المشكلات اليومية. ويساعد الآباء والمعلمون الطفل على التحكم في سلوكه من خلال وضع قواعد واضحة وقوائم بالواجبات وغيرها من الأعمال الروتينية المنظمة.
- **التعليم والتدريب:** يحتاج الطفل المصاب بهذا الاضطراب إلى تعلّم المهارات الاجتماعية، مثل كيفية انتظار دوره أو مشاركة الألعاب مع غيره أو طلب المساعدة أو الاستجابة للمضايقة. ويحتاج الوالدان إلى التعرف على اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، وتأثيره على الأسرة، وكيفية التعامل بفعالية مع المشاعر السلبية التي قد تنشأ داخل المنزل بسبب سلوك الطفل التخريبي.

## الأدوية التي تُستخدم لعلاج اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، مثل المُنبّهات، لا تسبب الإدمان

يخشى بعض الآباء والأمهات من المُنبّهات ومن الخطر المحتمل المتمثل في إدمان الطفل لها أو اعتماده عليها. ولا يوجد دليل علمي مُعتبر يشير إلى حدوث هذه المشكلة. ومع ذلك، يُخشى أن يسيء أشخاص آخرون استخدام الأدوية المُنبّهة أو يدمنون تعاطيها. عند إعطاء الدواء للأطفال:

- تأكد من أن طفلك يأخذ الكمية المناسبة من الدواء الموصوف في الوقت المناسب.
- لا تجعل الأطفال أو المراهقين مسؤولين عن تناول أدويتهم دون إشراف مناسب.
- احتفظ بالدواء في المنزل داخل حاوية مغلقة لا يستطيع الأطفال فتحها. فتناول جرعة مفرطة من الأدوية المُنبّهة أمر خطير وقد يسبب الوفاة.
- لا ترسل الدواء إلى المدرسة مع طفلك. بل قم بتوصيل أي دواء بنفسك إلى ممرضة المدرسة أو المكتب الصحي.
- لا تضاعف الجرعة أبداً إذا فاتت طفلك جرعة من الدواء.
- لا تتوقف أبداً عن إعطاء الدواء دون مناقشة ذلك أولاً مع الطبيب.
- لا تُعطِ دواء طفلك لأي شخص آخر، حتى لو رأيت أن لديه المشكلة نفسها.

## كيف تساعد طفلك المصاب باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط؟

يمكن للوالدين والمعلمين مساعدة الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب على تحسين أدائهم وتقليل شعورهم بالإحباط من خلال اتباع بعض الخطوات البسيطة:

- ضع جدولاً زمنياً لجميع الأنشطة، من وقت الاستيقاظ إلى وقت النوم، وحاول اتباع نفس الروتين كل يوم. فالأطفال المصابون بهذا الاضطراب يجدون صعوبة في التأقلم مع التغيرات السريعة وغير المتوقعة.
- نظّم منزلك بحيث يكون كل شيء في مكانه (الملابس والألعاب والأدوات المدرسية)، واحتفظ بكل شيء في المكان الصحيح.
- عندما تطلب من طفلك القيام بشيء ما، امنحه تعليمات بسيطة وواضحة ومتسقة. وقف بالقرب منه، وانظر إليه وأخبره ببطء وهدوء بما تريد منه أن يفعله - لا تصرخ في أرجاء الغرفة.

- قدّم له معلومات مكتوبة بسيطة عن مهامه وجدوله اليومي، وألصق هذه المعلومات في مكان ظاهر للطفل.
- راقب عمل الطفل عن كثب، وقدم له تعقيبات إيجابية. وكن مرناً وصبوراً.
- امدح الطفل وكافئه على كل تقدم يحزره ولو كان بسيطاً.
- كن واضحاً ومحددًا جداً في أي تعليمات تقدمها. كن واضحاً بشأن ما تتوقع أن يفعله الطفل. قسّم المهام إلى خطوات أصغر. اجعل تعليماتك موجزة، وساعد الطفل على متابعة تنفيذ المهام خطوة بخطوة. صحح أي توقف عن العمل وأعد توجيه الطفل بعناية حتى لا تهز ثقته بنفسه. ويمكنك استخدام الإيماءات أو العلامات التي سبق أن اتفقت عليها مع الطفل.
- حاول تضمين بعض الحركات الجسدية في دروسك. وبدّل بين الأنشطة التي تؤدي أثناء الجلوس والأنشطة التي تتيح بعض الحركة، أو اطلب من الطفل أن يذهب لقضاء بعض المهام.
- ذكّر الطفل فوراً بعواقب محددة إذا أساء التصرف. ويمكنك أن تناقش مع الطفل سلفاً العواقب المترتبة على إساءة التصرف وأن تتفق عليها معه لكي يعرف ما ينتظره. وركز على السلوك، وليس الطفل.

هذه النشرة الإعلانية حلقة في سلسلة من صحائف الحقائق التي تعدّها منظمة الصحة العالمية لتوفير مزيد من المعلومات لعامة الناس عن الاضطرابات النفسية وسبل معالجتها. ويمكنك تنزيل جميع صحائف الوقائع مجاناً من موقع منظمة الصحة العالمية على العنوان: [www.emro.who.int/mnh](http://www.emro.who.int/mnh).

- قسّم أي مهمة، مثل أداء الواجبات المنزلية أو الجلوس إلى مائدة الطعام، إلى فترات زمنية أصغر تتراوح مثلاً من 15 إلى 20 دقيقة.
- ترقّب أي سلوك حسن وأثن عليه. فالأطفال المصابون باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط غالباً ما يتلقون الانتقادات ويتوقعونها.
- كن حذراً بشأن النظام الغذائي لطفلك، فبعض الإضافات الغذائية والألوان قد تزيد أعراضهم سوءاً.
- عادة ما يستجيب الأطفال المصابون بهذا الاضطراب استجابة جيدة للتشجيع والدعم الإيجابي. كما أن مكافأتهم أو تشجيعهم كلما صدر عنهم سلوك حسن جديد يمكن أن يحفزهم على اكتساب عادات جديدة حميدة.
- احرص على أن تمنح نفسك فترة راحة من حين إلى آخر، ولا تهمل علاقاتك الأخرى، بما فيها علاقتك بزوجك.

## كيف يمكن للمعلمين مساعدة الطفل المصاب باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط؟

قد يجد المعلم صعوبة في التعامل مع التلاميذ المصابين بهذا الاضطراب. فينبغي للمعلم أن يحصل على مزيد من المعلومات عن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط حتى يفهمه جيداً ويستطيع أن يدعم التلاميذ المصابين به. لكن هذه النصائح البسيطة يمكن أن تساعدك:

- غالباً ما يعاني أيضاً الأطفال المصابون بهذا الاضطراب من مشاكل في التعلم، فابحث عن هذه المشاكل واعطِ الطفل الدعم الذي يحتاج إليه.
- ساعد على بناء ثقة الطفل بنفسه وتعزيز مهاراته الاجتماعية.