

اختلال بیش فعالی | یکی از اختلالات نقص توجه و بیش فعالی از دسته مشکلات و اختلالات روانی است که معمولاً در کودکی و سنین بسیار پایین ایجاد می شود و نشانه های خود را بروز می دهد. در این نوع از اختلال های کم توجهی و بیش فعالی ، کودک بیش از حد فعال است و تحرکات بسیار زیادی از خود نشان می دهد، کودک در این محرک از بیش فعالی دائم حواسش پرت می شود حتی نمی تواند برای مدت بسیار کوتاهی روی یک کار به درستی تمرکز کند و آن را به درستی انجام بدهد. کودکان بیش فعال تمرکز کردن برایشان بسیار سخت و دشوار است.

نشانه های بیش فعالی نیز حتی در بزرگسالان نیز مشاهده می شود، بسیاری از بزرگسالان علائم نقص توجه و یا بیش فعالی را یکبار در زندگی خود تجربه کرده اند ولی بیش فعال به حساب نمی آیند با این حال روانشناسان معتقدند که اختلال نقص توجه و بی توجهی و بیش فعالی در کودکان زمانی در آنها ایجاد می شود که علائم بیش فعالی در وضعیت زندگی و تحصیلات آنها اختلال ایجاد کند و آنها را دچار مشکل کند.

اختلال بیش فعالی یکی از اختلالات رفتاری و رشدی کودکان و بزرگسالان به حساب می رود که معمولاً در این اختلال فرد توانایی تمرکز بر یک فعالیت خاص را ندارد و نمی تواند با استفاده از نیروی های درونی خویش بر مشکلات فردی اش غلبه کند. در این اختلال معمولاً فرد توانایی دقت و تمرکز بر روی یک موضع بسیار خاص را ندارد. یادگیری در این افراد بسیار کند است و در این گونه افراد اختلالات یادگیری بسیار مشاهده می شود. اختلال بیش فعالی و بیش فعالی در کودکان یکی از شایع ترین اختلالات رفتاری در کودکان در سنین کودکی برای آنها به شمار می رود. این اختلال بیشتر در دوران ابتدایی مدرسه برای کودکان و در هنگام بلوغ رخ می دهد و با افزایش سن بسیاری از بیماران بهتر می شوند و بهبود می یابند.

اختلال بیش فعالی با افزایش سن بهتر می شود ولی ممکن است در زمان های بزرگسالی نیز این اختلال نشانه های خود را نشان خواهد داد. در این صورت معمولاً این افراد بیش فعالی بسیار خفیفی را تجربه خواهند کرد، با این حال رفتار های تکانشی و ناگهانی، ضعف تمرکز و ریسک پذیری در این افراد ممکن است به حالت های شدید تری خود را نشان دهند. مسائلی از این دست ممکن است با یادگیری ، کار و نحوه ی ارتباط افراد بیش فعال با دیگران تداخل پیدا کنند. افسردگی ، اضطراب ، اعتماد به نفس پایین و سوء مصرف مواد مخدر در بزرگسالان مبتلا به اختلال بیش فعالی بسیار شایع شود و شیوع پیدا کند.

اختلال نقص توجه و بیش فعالی به این صورت شیوع پیدا می کند؛ در این اختلال به نظر می رسد که این اختلال در پسر ها بیش از دختر ها وجود داشته باشد. حدود ۳ تا ۵ نفر از هر صد کودک به این اختلال، اختلال بیش فعالی ، مبتلا می شود. علامت هایی که یک فرد بیش فعال ممکن است تجربه کند : شامل کسل بودن، حواس

پرت بودن و سایر عوامل دیگر باشد که خطری بسیار جدی برای فعالیت های آتی در بزرگسالی به حساب می رود. برای فرد بیش فعال بسیار سخت و دشوار است که به صحبت ها و حرف های افراد دیگر گوش دهد و آنها را بشنود. فرد بیش فعال مرتب حرف های دیگران را قطع می کند و جمله های آنها را ناتمام می کند. در مواقعی مشاهده می شود که نباید چیزی بگوید اما خیلی حرف می زند. برای فرد بیش فعال بسیار مشکل است که از یک دستور العمل خاص پیروی کند. فرد بیش فعال به سختی می تواند به کار هایش نظم و ترتیب بدهد و آنها را طبقه بندی کند. کار های زیادی را به صورت هم زمان شروع می کند و نمی تواند هیچکدام از آنها را به درستی و مناسب انجام دهد. فرد بیش فعال، انتظار کشیدن و منتظر ماندن را یک کار بسیار سخت و غیر قابل تحمل می داند، مواقعی یافت می شود که اتفاق خاصی نمیافتد ولی فرد احساس بی حوصلگی می کند. بیقرار می شود و نمی تواند آرام بگیرد و آرامش خود را به طور کامل از دست می دهد.

افراد بیش فعال بسیار فراموش کار هستند . وسایل و اشیا شخصی خود را گم می کنند و فراموش می کنند و نمی دانند که آنها را کجا قرار داده اند. افراد بیش فعال به آسانی تحریک می شوند ، بی طاقت و یا سرخورده و ناامید جلو می کنند و یا به سرعت از کوره در می روند و عصبانی می شوند. افراد بیش فعال احساس می کنند که بسیار ناآرام و عصبی هستند، غلبه بر افکار در این افراد بسیار سخت است. استرس در این افراد به حد بسیار بالایی بالا می رود.

علت ایجاد اختلال نقص توجه و بیش فعالی چیست؟

به نظر می رسد که ژن ها در ایجاد آن نقش داشته باشند. در یک سوم موارد حداقل یکی از والدین فرد مبتلا علائم مشابهی را داشته است. به نظر می رسد در صورتی که مادر حین بارداری یا زایمان دچار مشکلاتی شده باشد، احتمال ایجاد ADHD در کودک بیشتر شود. این مشکلات شامل مصرف مواد یا دارو حین بارداری، وزن کم نوزاد حین تولد، عفونت های مغزی ، تماس با سموم یا برخی شرایط استرس زا برای مادر می باشد.

علت ایجاد این اختلال فعلا برای بسیاری از متخصصان و روانشناسان هنوز روشن نیست ولی بسیاری از روانشناسان گمان می کنند که این بیماری جزو بیماری های چند عاملی با ریشه ی ژنتیکی و در ارتباط با محیط باشد. در علت تروما و عفونت مغزی البته دلیل قطعی برای اثبات این ادعا وجود دارد.

عامل ژنتیکی این عارضه بیشتر در پدران کودکانی که دچار بیش فعالی هستند وجود دارد اما عوامل محیطی نیز بر افزایش شدت این عارضه بسیار مؤثر هستند. این اختلال به میزان سه تا پنج برابر در پسران نسبت به دختران شایع تر است. شواهدی وجود دارد که نشان می-دهند تفاوت-هایی در ساختار مغز این افراد با سایرین وجود دارد، ولی عوامل محیطی در زندگی فرد نیز ممکن است باعث شوند که احتمال بروز اختلال در او بیشتر شود.

درمان اختلال بیش فعالی در کودکان

درمان های غیر دارویی این بیماری عبارتند از کاردرمانی، گفتار درمانی و درمان شناختی رفتاری، خانواده درمانی، مداخله در مدرسه، آموزش مهارت های اجتماعی، آموزش مدیریت والدین و نوروفیدبک است. بازی های درمانی اصول درمانی زیادی را دربرمی گیرند و به بچه ها کمک میکنند تا درباره مشکلات شان گفتگو نمایند. همچنین به آنها مهارت های ویژه شناختی و رفتاری را یاد میدهد. مثلاً بچه ای که مشکلات خود کنترلی دارد مهارت های مهم اجتماعی مثل رعایت نوبت، گوش دادن به صحبت دیگران، رعایت قوانین بازی و غیره را نیز در حین بازی یاد می گیرد.

درمان اختلال بیش فعالی توسط والدین

در ایران تاکنون پنج بازی درمانی با نام های بین و بگو (برای بهبود نقص توجه)، صورت های فضایی (برای بهبود نقص توجه)، مجموعه بازی کنترل خشم (برای بهبود کنترل تکانش گری و مدیریت هیجان خشم)، مجموعه بازی خویشتنداری (برای بهبود کنترل تکانش گری و مدیریت هیجانات) و کودک توانا (برای کاهش ترس از تزریق در کودکان مبتلا به دیابت نوع ۱) برای کمک به بهبود بیماری های کودکان و نوجوانان به صورت علمی طراحی و تولید شده اند.

برای کودک برنامه ریزی کنید. کودک مبتلا به این اختلال در محدوده قوانین بهترین عملکرد را دارد. برای هر روز از قبل برنامه ریزی کنید و این برنامه را در جایی که کودک بتواند ببیند آویزان کنید. هرچه این برنامه دقیق تر باشد، محدودیتهای بیشتری برای کودک ایجاد میکند تا بهتر رفتارش را کنترل کند.

محیط را ساده و ساکت کنید. در محیط شلوغ، کودک شما به راحتی تمرکز را از دست میدهد و تحریک پذیر میشود تا به طور کلی سرو صدای خانه را کم کنید.

آموزش تماس چشمی به کودک. وجه مشترک این گونه کودکان این است که نمیتوانند برای مدت طولانی به کسی که در حال صحبت است نگاه کنند. از این بازی استفاده کنید تا مهارت تماس چشمی را در کودک ایجاد کنید: بازی «نگاهتو برنگردون»، بدین ترتیب است که شما و کودکان به چشمان یکدیگر خیره شوید. هر کس زودتر خسته شد و نگاهش را برگرداند بازنده است. زمان خیره شدن را ثبت کنید و هر بار که کودک بتواند نگاهش را بیشتر ثابت نگه دارد، او را تحسین کنید.

استفاده از ساعت زنگ دار. برای افزایش مدت زمانی که کودک می تواند آرام بنشیند از این وسیله استفاده کنید. از کودک بخواهید بکوشد تا ساعت را شکست دهد. اگر می خواهد تکلیف مدرسه اش را در زمان کوتاهی تمام کند، از او بخواهید یک هدف زمانی تعیین کند. برای نمونه: «این درس را در ظرف ۵ دقیقه خوام خواند» سپس

به او بگویید ساعت را روی ۵ دقیقه تنظیم و خودش را ملزم کند که ۵ دقیقه بنشیند و آن درس را تمام کند. هر بار که موفق به انجام این کار شد، می تواند یک مرحله جلوتر برود و هدف بعدی اش را تعیین کند و بدین ترتیب، زمان درس خواندن یا انجام تکالیفش را افزایش دهد. در هر مرحله او را تشویق نمایید.

آموزش تسلط بر خود. به کودک بیاموزید که رفتارش را با گفتار شفاهی کنترل کند. وقتی او همراه شماست شروع به انجام کاری بکنید و مدام با خود با صدای بلند چنین حرف بزنید: " باید حواسم به کاری که دارم می کنم جمع باشه. " به کودک بیاموزید ابتدا با صدای بلند با خودش صحبت کند و سپس آرام و بی صدا. استفاده از گروه ها مشاوره ای برای آموزش های لازم در این زمینه می تواند راهگشا باشد.