



تاریخ	۲۲
آذر	
۱۴۰۳	
پنجشنبه	

هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: ای دی اچ دی ADHD

سلامت



صفحه	۶
شماره	
۴۰۸۶	
سال	سی ام

ای دی ای چ دی (ADHD) چیست؟



سایت دکتر کریمی نسب می نویسد: افراد با ADHD، کمبود توجه دارند (نا توانی در حفظ تمرکز)، بیش فعال (حرکت بیش از حد که با محیط مناسب نیست) و تکانشگر (اعمال عجولانه که در لحظه بدون فکر اتفاق می افتد) هستند.

ADHD یک اختلال مزمن و ناتوان کننده در نظر گرفته می شود که فرد را در بسیاری از جنبه های زندگی از جمله دستاوردهای تحصیلی و حرفه ای، روابط بین فردی و عملکرد روزانه تحت تاثیر قرار می دهد. اختلال بیش فعالی و نقص توجه در صورت عدم درمان مناسب می تواند منجر به عزت نفس و عملکرد اجتماعی ضعیف در کودکان شود. بزرگسالان مبتلا به اختلال بیش فعالی و نقص توجه، ممکن است عزت نفس پایین، حساسیت نسبت به انتقاد، و افزایش انتقاد از خود را تجربه کنند که احتمالاً ناشی از سطوح بالاتر انتقاد در طول زندگی است.

تخمین زده می شود که ۸٫۴٪ از کودکان و ۲٫۵٪ از بزرگسالان ADHD دارند. ADHD اغلب برای اولین بار در کودکان مدرسه‌ای شناسایی می شود که منجر به اختلال در یادگیری درس یا مشکل در انجام تکالیف مدرسه داشته باشد.

با توجه به تفاوت در نحوه بروز علائم، این بیماری در پسران بیشتر از دختران تشخیص داده می شود. با این حال، این بدان معنا نیست که پسران بیشتر به بیش فعالی مبتلا می شوند. پسران تمایل به بیش فعالی و سایر علائم بیرونی دارند در حالی که دختران تمایل به عدم تحرک دارند. علائم ای دی اچ دی چیست و چگونه تشخیص داده می شود؟ بسیاری از کودکان ممکن است در یک جا نشستن، منتظر ماندن، توجه کردن، بی قرار باشند و رفتار تکانشی داشته باشند.

با این حال، کودکانی که معیارهای تشخیصی ADHD را برآورده می کنند، از این نظر تفاوت دارند که علائم بیش فعالی، تکانشگری، سازماندهی و/یا بی توجهی آنها به طور قابل توجهی بیشتر از حد انتظار برای سن یا سطح رشد آنها است.

این علائم منجر به رنج قابل توجهی می شود و باعث ایجاد مشکلاتی در خانه، مدرسه یا محل کار و روابط می شود. علائم مشاهده شده نتیجه سازماندهی فرد یا ناتوانی در درک وظایف یا دستورالعمل ها نیست.

انواع ای دی ای چ دی (ADHD)

عمدتاً سه نوع اختلال بیش فعالی و نقص توجه وجود دارد:

نوع عمدتاً بی توجه

نوع عمدتاً بیش فعال/تکانشی.

نوع ترکیبی
تشخیص نوع اختلال بر اساس وجود علائم پایدار است که در یک دوره زمانی رخ داده و در شش ماه گذشته قابل توجه است. در حالی که ADHD را می توان در هر سنی تشخیص داد، این اختلال از دوران کودکی شروع می شود.

هنگام بررسی تشخیص، علائم باید قبل از ۱۲ سالگی فرد وجود داشته باشد و باید در بیش از یک مرحله مشکل ایجاد کرده باشد. به عنوان مثال، علائم نمی‌توانند تنها فقط در خانه بروز کنند.

۱. نوع بی توجه

بی توجهی با چالش هایی در انجام کار، تمرکز و سازمان دهی همراه است. برای تشخیص این نوع ADHD، شش (یا پنج مورد برای افراد ۱۷ ساله یا بیشتر) از علائم زیر اغلب رخ می دهد:

به جزئیات توجه نمی کند یا در کارهای مدرسه یا شغلی اشتباه می کند. در تمرکز روی کارها یا فعالیت‌ها، مانند سخنرانی، مکالمه یا مطالعه طولانی مشکل دارد.

به نظر می رسد وقتی با او صحبت می شود گوش نمی‌دهد (یعنی به نظر می‌رسد فکر او جای دیگری است).

دستورالعمل ها را دنبال نمی کند و تکالیف مدرسه، کارهای خانه یا وظایف شغلی را کامل نمی کند (ممکن است کارها را شروع کند اما به سرعت تمرکز خود را از دست می‌دهد).

در سازماندهی کارها مشکل دارد (مثلاً زمان را به خوبی مدیریت نمی‌کند؛ کارها را نامرتب و نامنظم انجام می‌دهد).

از کارهایی که مستلزم تلاش ذهنی مداوم است، مانند تهیه گزارش ها و تکمیل فرم ها، اجتناب می کند یا دوست ندارد. اغلب چیزهایی را که برای کارها یا زندگی روزمره لازم است از دست می‌دهد، مانند اوراق مدرسه، کتاب، کلید، کیف پول، تلفن همراه و عینک.

به راحتی حواسش پرت می شود.

کارهای روزانه مانند انجام کارهای خانه و انجام امور را فراموش می کند. نوجوانان و بزرگسالان مسن تر ممکن است فراموش کنند که به تماس‌های تلفنی پاسخ دهند، صورتحساب ها را پرداخت کنند و قرار ملاقات بگذارند.

۲. نوع بیش فعال / تکانشی

بیش فعالی از حرکات بیش از حد مانند بی قراری، انرژی بیش از حد، ثابت نشستن و پرحرف بودن اشاره می کند و تکانشگری به تصمیمات یا اقداماتی اشاره دارد که بدون فکر کردن به عواقب آن انجام می شود. برای تشخیص این نوع ADHD، شش (یا پنج مورد برای افراد ۱۷ ساله یا بیشتر) از علائم زیر اغلب رخ می دهد:

بی قراری می کند یا با دست یا پا ضربه می‌زند، یا روی صندلی تکان می‌خورد.

قادر به نشستن نیست (در کلاس درس، محل کار).

می دود یا از جایی که نامناسب است بالا می‌رود.

قادر به بازی یا انجام فعالیت های اوقات فراغت به آرامی نیست.

همیشه "در حال حرکت" است، گویی توسط یک موتور هدایت می‌شود. زیاد حرف می‌زند.

قبل از اینکه سؤالی تمام شود، پاسخی را به زبان می آورد (مثلاً ممکن است جملات افراد را تمام کند، منتظر صحبت کردن در مکالمات نمی‌ماند).

به سختی در انتظار نوبت خود است، مثلاً در هنگام انتظار در صف.

حرف دیگران را قطع می کند یا به آنها نفوذ می کند (مثلاً مکالمات، بازی ها یا فعالیت ها را قطع می کند یا بدون اجازه از چیزهای دیگران استفاده می کند). نوجوانان و بزرگسالان مسن تر ممکن است کارهایی را که دیگران انجام می‌دهند به عهده بگیرند.

نوع ترکیبی

این نوع ADHD تشخیصی است که هنگامی که هر دو معیار برای هر دو نوع بی توجه و بیش فعال/تکانشی برآورده می‌شود، مشخص می‌شود.

سایت دکتر ساینما می نویسد: اختلال ADHD یک وضعیت رفتاری است که منجر به رفتارهای بیش‌فعاله و تکانه‌ای غیرمعمول می‌شود. افرادی که دچار این اختلال هستند، در تمرکز بر انجام یک کار واحد یا نشستن طولانی‌مدت مشکل دارند. این اختلال در تمامی سنین در کودکان و بزرگسالان دیده می‌شود.

انواع بیش فعالی

اختلال نقص توجه - بیش فعالی به سه نوع تقسیم می‌شود:

نوع نقص توجه

یا اختلال کم توجهی؛ همان‌طور که از نامش پیداست، این افراد عمدتاً مشکل تمرکز دارند. این اختلال در کودکان سخت‌تر تشخیص داده می‌شود؛ چراکه این کودکان در کلاس اخلاخ ایجاد نمی‌کنند. این نوع اختلال بیشتر در دختران مبتلا به ADHD دیده می‌شود.

نوع بیش فعال یا تکانشی

افراد مبتلا به این نوع از اختلال ADHD در درجه‌ی اول رفتار بیش فعالی و تکانشی از خود نشان می‌دهند. این رفتارها می‌تواند شامل تکان خوردن، قطع کردن صحبت دیگران هنگام مکالمه باشد.

نوع ترکیبی بیش فعالی و نقص توجه

این نوع اختلال شایع‌ترین نوع ADHD است. افراد مبتلا به این نوع، هردوی علائم کم‌توجهی و بیش‌فعالی را نشان می‌دهند.

علائم بیش فعالی

این اختلال علائم گسترده‌ای دارد. معمول‌ترین نشانه های بیش فعالی عبارت‌اند از:

مشکل در تمرکز روی کارها

فراموش کاری دربارهی انجام کارها

حواس پرتی

مشکل در ساکت نشستن

پردن وسط حرف دیگران

برخی علائم با توجه به نوع ای دی ای کمی متفاوت هستند. مثلاً فرد بیش فعال ممکن است نشانه‌های زیر را داشته باشد:

ساکت نشستن برای‌شان سخت است.

نمی‌توانند کارهای‌شان را در سکوت انجام دهند.

زیاد صحبت می‌کنند.

به‌سختی می‌توانند منتظر نوبت خودشان بمانند.

موقع صحبت، بازی و ... وسط حرف دیگران می‌پرند

علائم بیش فعالی در کودکان

کودکانی که نقص توجه دارند احتمالاً این علائم را بروز می‌دهند:

موقع درس خواندن یا کار کردن اشتباهات زیادی می‌کنند یا جزئیات را فراموش می‌کنند.

حفظ تمرکز موقع گوش دادن، خواندن یا هنگام گفتگو برای‌شان سخت است.

وسایل‌شان را گم می‌کنند.

به‌راحتی حواس‌شان پرت می‌شود.

رایج ترین زمان تشخیص این اختلال در سال‌های پیش از مدرسه و سال‌های آغازین دبستان است. اگر این نشانه‌ها را در کودک خود مشاهده می‌کنید، این روان‌شناس کودک مشورت کنید.

علت بیش فعالی چیست؟

علی‌رغم شایع بودن اختلال بیش فعالی ADHD، پزشکان و محققان هنوز به‌طور کامل نمی‌دانند که علت این بیماری چیست. اعتقاد بر این است که اختلال بیش فعالی- نقص توجه، ریشه‌ی عصبی دارد. عوامل ژنتیکی نیز ممکن است در بروز این اختلال نقش داشته باشند.

کاهش دوپامین نیز احتمالاً در بروز بیش فعالی نقش دارد. دوپامین یک ماده‌ی شیمیایی در مغز است که به انتقال پیام‌های عصبی کمک می‌کند.

همچنین دوپامین در ایجاد پاسخ‌های عاطفی نقش دارد.

همچنین به‌نظر می‌رسد تفاوت‌هایی در ساختارهای مغز افراد مبتلا به این اختلال وجود دارد.

عوامل زمینه‌ساز اختلال بیش فعالی - کم توجهی

بیش فعالی چیست؟



هرچند مکانیسم وضعیت بیش فعالی به‌طور دقیق شناسایی نشده است؛ اما به‌نظر می‌رسد برخی عوامل خط ابتلا به بیش فعالی را افزایش می‌دهند: جنسیت: این اختلال در پسران بیشتر از دختران دیده می‌شود. وراثت: شانس ابتلا در کسانی که سابقه‌ی خانوادگی بیش فعالی دارند بیشتر است.

سن: معمولاً علائم آن تا ۱۲ سالگی آشکار می‌شود.

عوامل مربوط به دوران بارداری و زایمان مادر:

سیگار کشیدن مادر در دوران بارداری

زایمان زودرس

شرایط نامناسب بهداشت روانی در دوران بارداری

قرار گرفتن در معرض سموم خاص

فشار خون بالا

قرار گرفتن کودکان در معرض سموم محیطی مانند سرب

زایمان پیش‌از‌معد

مشکلات نقص توجه - بیش فعالی

بااینکه بیش فعالی یک ناتوانی نیست، اما می‌تواند مشکلاتی برای فرد ایجاد کنند. ممکن است افراد بیش فعال در یادگیری با مشکل مواجه شوند. افراد بیش فعال با چالش‌هایی برای یادگیری و انجام کارهای خود مواجه‌اند؛ این چالش‌ها می‌توانند زمینه‌ی بروز مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی و مشکلات یادگیری شود.

درصورت بی‌توجهی به این اختلال، ممکن است افراد بیش فعال در زندگی شخصی و اجتماعی خود با مشکل مواجه شوند. مشکلاتی مانند عملکرد ضعیف در مدرسه، مشکلات مالی، سوء‌صرف مواد، روابط ناپایدار، تصویر ذهنی نامناسب از خود و بخشی از مشکلاتی است که فرد بیش فعال ممکن است در زندگی با آن‌ها درگیر شود.

درمان بیش فعالی - نقص توجه

درمان بیش‌فعالی به‌طورکلی شامل ترکیبی از رفتاردرمانی و دارودرمانی است.

دو نوع معمول داروهایی که برای درمان بیش فعالی استفاده می‌شوند شامل محرک‌ها و غیرمحرک‌ها هستند. محرک‌های سیستم اعصاب مرکزی مانند ریتالین رایج‌ترین داروهای مورد استفاده هستند. این داروها منجر به افزایش سطح دوپامین و نوراپی‌نفرین در مغز می‌شوند.

توصیه‌هایی برای کنترل بیش فعالی

در کنار روش‌های روان‌درمانی و دارودرمانی، برخی تغییرات در سبک زندگی نیز می‌توانند به فرد بیش فعال کمک کنند:

داشتن وعده‌ی غذایی مقوی

انجام روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی

خواب کافی

محدود کردن کار با ماینیتور (گوشی موبایل، کامپیوتر و تلویزیون)

انجام فعالیت‌های مانند یوگا، تای‌چی و وقت‌گذرانی در فضای آزاد استفاده از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی

همچنین برای انجام مناسب‌تر فعالیت‌هایتان، توصیه می‌شود:

کارهای‌تان را فهرست کنید.

تقویم داشته باشید.

یادآور موبایل خود را برای کارهای مختلف فعال کنید.

برای آرامش اعصاب کودکان دچار اختلال ADHD چه کنیم؟

از یک پزشک متخصص کمک بگیرید. اما به طور کلی از علائم و نشانه‌های افراد بیش فعال می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

تحرک و حرکت بیش از حد

عدم توانایی در تمرکز

انجام کارهای بیهنجار و خلاف قانون

داشتن رفتار خشونت آمیز

عدم به پایان رساندن کارها

علائم ADHD در کودکان

به طورمعمول کودکان دچار بیش فعالی دارای صفات زیر هستند.

داشتن رفتار و شخصیت خود محور

قطع صحبت دیگران

عدم توانایی در پیروی از دستورات والدین

عدم مدیریت احساسات

داشتن رفتار خشونت آمیز و پرخاش کردن

آشفتگی

بازی کردن با سر و صدای زیاد

عدم تحمل و انتظار کشیدن

عدم تمرکز

رویاپردازی

فراموشی

دوری از انجام کارهای ذهنی با تمرکز بالا

نداشتن نظم

داشتن اشتباهات فراوان

درمان ADHD در بزرگسالان

درمان برای هر فرد متفاوت است. اما با راهکارهای زیر میتوانید علائم ADHD در بزرگسالان را کنترل کند.

رژیم غذایی مناسب

استفاده از مکمل های ضروری

به کارگیری کنتیک های کنترل ذهن