

# نبذة عن اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة لدى الأطفال واليافعين

العيادة الإقليمية للتحقيقات

# المحتوى

تُوجه هذه المعلومات إلى ولي أمر كل طفل أو مراهق خضع لفحص عصبي نفسي في العيادة الإقليمية للتحقيقات وتم تشخيص إصابته باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة.

يصف هذا الكتيب بإيجاز ما يلي:

- ماهية اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة
- تشخيص اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة
- أسباب اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة

## ما هو اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة ADHD

الأطفال مختلفون عن بعضهم البعض يتطورون وينضجون بمعدلات مختلفة. مع التقدم بالسن تزداد توقعات ومتطلبات محيط الطفل بأن يكون قادرًا على التحكم والسيطرة على سلوكه، وأن يتحمل مسؤولية أكبر ويزداد استقلالية .

قد يتعلق الأمر بقدرته على، التحكم في تركيزه وتحفيز نفسه والتعامل مع المشاعر واتباع التعليمات والتخطيط والتصرف على المدى الطويل وتنظيم مستوى الطاقة بحيث يكون معتدلاً.

اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة، يعني أن قدرة الدماغ على تنظيم هذه الوظائف والتحكم بها تتطور بشكل أبطأ.

قد يشعر الآباء بالقلق من أن سلوك طفلهم يختلف عن أقرانه. وكذلك عندما تفشل محاولات تنظيم سلوك الطفل من خلال التحفيز والتوجيه التصحيحي في تحقيق التحسن.

## تشخيص اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة

### ADHD- اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة

هو انخفاض وظيفي يؤثر على نمو الدماغ. إن الحصول على هذا التشخيص يعني تحديات كبيرة ودائمة في التحكم في التركيز وتنظيم الدوافع. يواجه الكثيرون أيضاً تحديات في تنظيم مستوى نشاطهم والحد من تصرفاتهم الاندفاعية.

هناك معايير تشخيصية صارمة حتى يلبي الطفل معايير تشخيص اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة. فهو أكثر من مجرد سمات قوية للشخصية. يُشترط أن يواجه الطفل صعوبات كبيرة مقارنة بأقرانه في عدة بيئات مختلفة ولفترة زمنية طويلة حتى تتم تلبية معايير اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة.

## أشكال مختلفة لاضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة

قد تتفاوت حدة بعض الأعراض المختلفة لدى بعض الأطفال، مما يعني أنه يمكن تقسيم هذا التشخيص إلى ثلاثة أشكال مختلفة.

- اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة، الشكل المركب هو الشكل الأكثر شيوعاً ويعني أن الطفل يعاني من صعوبات في كل من الانتباه والتركيز بالإضافة إلى النشاط المفرط والاندفاعية.
- اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة، هو شكل من أشكال عدم الانتباه، ويسمى أيضاً ADD ، ويعني أن الطفل يعاني بشكل أساسي من صعوبات في الانتباه والتركيز. قد يواجه الطفل عندها صعوبات كالحمول والسلبية.
- اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة، وهو بشكل رئيسي فرط النشاط والاندفاعية، مما يعني أن الطفل يعاني بشكل رئيسي من صعوبات في النشاط الزائد والاندفاعية.

## كيف تلاحظ أن شخص ما يعاني من اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة؟

كل مصاب باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة هو شخص فريد من نوعه. وهذا يعني أنه حتى أعراض هذا الاضطراب تبرز بأشكال مختلفة ومدى تأثيرها على حياة الطفل اليومية يختلف بحسب البيئة التي يعيش فيها الطفل. وتماشياً مع التطور المستمر للدماغ، يمكن أن تتغير تحديات الطفل وأعراضه أيضاً أثناء النمو.

تُقسم عادة أعراض اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة الرئيسية إلى قسمين:

- عدم الانتباه
- فرط النشاط/الاندفاع
- صعوبة في التركيز والانتباه:
- يرتكب طفلك أخطاء الإهمال في المدرسة
- يواجه طفلك صعوبة على التركيز لفترة طويلة، مثلاً صعوبة مشاهدة فيلم أو قراءة كتاب أو الاصغاء أثناء القراءة بصوت عالٍ
- يعاني طفلك من صعوبة قراءة التعليمات واتباعها
- يواجه طفلك صعوبة التنظيم والتخطيط
- يتجنب طفلك القيام بالأشياء الصعبة أو المملة • يتشتت انتباه طفلك بسهولة
- يواجه طفلك صعوبة الالتزام بالمواعيد أو إكمال المهام في الوقت المحدد لها
- غالباً ما ينسى طفلك أشياء أو يفقدها
- لدى طفلك العديد من الأفكار والآراء ولكن يجد صعوبة في تنظيمها

## صعوبة في النشاط الزائد والاندفاع:

- يعاني طفلك من صعوبة في الجلوس ساكناً
- غالباً ما يُنظر إلى طفلك على أنه غير صبور ومتململ
- يواجه طفلك صعوبة القيام بالأشياء بهدوء وسكينة
- يتحدث طفلك كثيراً حتى لو كان ذلك يزعج الآخرين
- طفلك يفعل أو يقول أشياء دون تفكير مسبق
- يقاطعك طفلك كثيراً
- يواجه طفلك صعوبة الانتظار والوقوف في الطابور
- يواجه طفلك صعوبة في تنظيم مشاعره، على سبيل المثال قد يغضب طفلك في كثير من الأحيان ويصاب بنوبات الغضب، أو يشعر بالقلق الشديد ويؤذي نفسه

## الصعوبات الشائعة الأخرى

من الشائع أن يعاني الطفل من مشاكل أخرى متزامنة، على سبيل المثال، عسر القراءة، وصعوبات التعلم، ومتلازمة التحدي، وصعوبات النوم، والتوحد.

إقد يؤثر، عدم عمل الطفل بنفس الطريقة التي يعمل بها أقرانه، سلِّبًا على ثقته بنفسه. يدرك بعض الأطفال والشباب المصابين باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة أنهم مختلفون وقد يعانون من الكرب والاحباط.

من المهم أن يتم التعامل مع الطفل باحترام وتفهم للصعوبات التي يواجهها. فهذه الصعوبات لا تتعلق بعدم بذل الجهد أو بالتربية. يبذل الأطفال المصابون بهذا الاضطراب قصارى جهدهم مثل أي طفل آخر. من المهم جدًا أن تتمتع البيئة المحيطة بفهم جيد للطفل وإن تقوم بالتعديلات اللازمة لدعم الطفل في الحياة اليومية.

## أسباب اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة

يؤثر اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة على كيفية عمل الدماغ وله أسباب بيولوجية. هناك العديد من العوامل المختلفة التي يمكن أن تؤثر، على سبيل المثال، أن أحد الاقارب المقربين يعاني أيضاً من صعوبات مماثلة. أظهرت الأبحاث بأنه لدى الأشخاص المصابين بهذا الاضطراب نشاط منخفض في أجزاء الدماغ اللازمة للتحكم في انتباههم وتنظيم مستوى النشاط وتثبيط الاندفاع. تسمى هذه الوظائف المتأثرة أحياناً بالوظائف التنفيذية وهي ضرورية للقيام بالسلوكيات الهادفة. وبعبارة أخرى، فإنها تنطوي، من بين أمور أخرى، على التنظيم والتخطيط، والقدرة على الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة بهدف إكمال مهمة ما (الذاكرة العاملة)، وتكيف وإدارة ردود فعله العاطفية، والقدرة على إيقاف اندفاعه والتكيف مع الوضع الراهن.

يُعتبر اليوم اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة تشخيصاً شائعاً، وتقدر اليوم اللجنة التنفيذية لشؤون الصحة والرعاية الاجتماعية أن 5-7 بالمائة من مجمل الأطفال لديهم تشخيص مؤكد. يمكن أن تختلف كيفية ظهور الأعراض على مستوى الفرد والجماعة، على سبيل المثال بين الفتيات والفتيان.

ان اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة ليس مرضاً وليس له علاقة بالذكاء. بل يتعلق الأمر بأداء الفرد بشكل مختلف عما هو متوقع منه في بعض الأحيان في الحياة اليومية. لا يعني اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة الصعوبات فحسب، بل يمكن وصفه أيضاً بنقاط القوة. غالباً ما يتمتع المصاب باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة بالعديد من نقاط القوة التي تساعده على مواجهة تحدياته.

## ختامًا، هكذا كانت البداية

لقد خضع طفلك الآن لفحص نفسي عصبي وتم تشخيص إصابته بالتوحد. الغرض من التحقيق هو فهم نقاط القوة الفريدة لدى طفلك وما سيواجهه من صعوبات في الحياة اليومية. وذلك لفهمه وتيسير شؤونه وتلبية احتياجاته بأفضل طريقة ممكنة.

يمكن أن يتراوح وقع تلقي التشخيص من كونه خبرًا صادمًا إلى كونه خبرًا متوقعًا وكل ما بينهما. مع مرور الوقت، يتعلم معظم الأطفال والشباب ما يساعدهم ويتبنون استراتيجيات جيدة.

للحصول على بعض النصائح والإرشادات حول كيفية الاستمرار في العمل على هذا الشأن، اطلع على كتيب "الرعاية الذاتية والدعم والعلاج".