



جامعة الملك سعود - كلية الطب - قسم الطب النفسي
www.phrac.net

اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه

أ.د. عبدالله السبيعي

• كيف يمكن أن أتعامل مع الطفل المصاب بفرط الحركة ونقص الانتباه؟

1. المسارعة في عرض الطفل على طبيب نفسي متخصص في الأطفال لتقييم الحالة ، ومدى الحاجة للعلاج الدوائي أو السلوكي أو لهما معاً.
2. التركيز على الشيء الذي يحبه الطفل ويستمتع به ، ثم زيادة فترة التركيز تدريجياً . وهذا يستلزم الصبر ، وعدم استخدام العنف.
3. تحفيز السلوك المطلوب بالجوائز ، والجدية في تطبيق ذلك.
4. تدريب الطفل على النشاطات والألعاب التي تزيد من تركيزه (تجميع الصور ، التفكيك ، التركيب... الخ.
5. استخدام العقود باعتبارها آلية مهمة لبناء الشعور بالمسئولية عند الطفل ، إذ ترسخ لديه أنه مسئول عن أفعاله.
6. عدم إشعار الطفل بالكراهية من خلال كراهيتنا لتصرفاته مع الانتباه أن لا نحاييه على حساب إخوته.
7. عدم مقارنته بغيره ، لأن هذه مقارنة جائرة تسبب له الإحباط وتفقده الثقة بنفسه.

• ما هو دور المدرسة في حالات اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه؟

1. يوضع الطفل في مقدمة فصل يحتوي على عدد قليل من الطلاب.
2. أن يراعي المعلم أن الطفل ليس متخلفاً عقلياً ولكنه مشتت الانتباه ، لذلك ...
3. ينبغي أن تكون الدروس قصيرة ، وأن تقسم الواجبات إلى أجزاء صغيرة تناسب الانتباه المشتت لهؤلاء الأطفال.
4. استخدام الألوان والأرقام والأشكال لمساعدة الطفل على التركيز.

المفعول لا يلزم استخدامها أكثر من مرة في اليوم. أما عقار أتوموكسيتين فهو العقار الوحيد الذي لا ينتمي لمجموعة المنشطات.

2. العلاج النفسي غير الدوائي: ويهدف إلى تغيير أفكار الطفل السلبية تجاه نفسه ومجتمعه، واستبدالها بأفكار أكثر إيجابية. كذلك يوجه جزءاً من العلاج للأسرة بهدف تبصيرها بطبيعة الاضطراب ، وكيفية التعامل مع الطفل.

• هل يمكن أن يشفى الطفل المصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه؟

قد تتغير أو تقل بعض الأعراض تدريجياً ، لكن ٧٥% من المصابين بهذا الاضطراب قد تستمر معاناتهم بشكل غير واضح في التحصيل الدراسي ، وإنشاء العلاقات الاجتماعية والسلوك. جدير بالذكر؛ بأن الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه قد ينجحون في أمور مختلفة من مجالات الحياة ، وقد يكونوا حادي الذكاء في أغلب الأحيان. واكتشاف مواطن الذكاء لديهم قد لا يكون بالأمر اليسير إلا أنه ليس مستحيلاً. الجدي بالذكر أن بعض الناجحين والمشاهير مصابون بهذه الحالة، نذكر على سبيل المثال: الكساندر جراهام بل "مخترع الهاتف" ، لاعب كرة السلة المشهور: مايكل جوردن، الكاتبة الشهيرة "أجاثا كريستي" وغيرهم كثير

<http://www.adhdrelief.com/famous.html>

• ماذا يمكن أن يحدث لو لم يعالج اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه؟

يخطئ كثير من الآباء في تخوفهم من العقاقير الدوائية ، حيث وجد أن الأطفال الذين لا تتم معالجتهم يكونون أكثر عرضة للاضطرابات السلوكية المختلفة مثل العدوان والجريمة والفسل الدراسي واستخدام المخدرات.

التركيز ؛ اضطراب المسلك ، ويتميز بالعدوانية ، وعدم احترام القانون ؛ اضطراب المعارضة والتحدي ، ويتميز بالعناد ، والجرأة على التحدي ومجادلة الكبار ، والعصيان ؛ التوحد ، ويتميز باضطراب في اللغة ، وعدم القدرة على التواصل مع الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية.

• كيف يمكن أن أعرف إن كان ابني مصاباً بفرط الحركة ونقص الانتباه؟

قم بزيارة قسم الاختبارات النفسية في موقع كرسي أبحاث وتطبيقات الصحة النفسية: <http://www.phrac.net> ، وأجر الاختبار المناسب. هذه الاختبارات ليست كافية للتشخيص ، لكنها تساعدك -إضافة إلى هذه المعلومات- في التعرف على مشكلة طفلك ، ولا تعني عن زيارة الطبيب النفسي.

• هل يمكن وقاية أبنائي من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه؟

لا ينبغي أن يلوم الوالدان نفسيهما فالدراسات المستفيضة لحالات فرط الحركة ونقص الانتباه تشير إلى أن الوالدين ليس لهما دور إرادي في حدوث هذه الاضطراب، وأنه لا يمكنهما منع حدوثه. ومع ذلك فهناك الكثير مما يمكن عمله لمساعدة الطفل المصاب.

• كيف يمكن علاج اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه؟

لأهمية العامل البيولوجي في نشأة الاضطراب ، فإن فاعلية العلاج النفسي (غير الدوائي) فقط ، دون العلاج الدوائي تبدو ضئيلة. ويمكن علاج الاضطراب عند المختصين كما يلي:

1. العلاج الدوائي: أكثر العقاقير انتشاراً واستخداماً هو ميثايل فينيديت . وينتمي هذا العقار لفئة "المنشطات" ، ومع ذلك أثبتت الدراسات أنه ليس ثمة مخاوف من الإدمان عليه. وهناك مركبات منشطة أخرى طويلة

• ما مدى انتشار اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه؟

تتراوح نسبة انتشاره بين ٣%-٩% . وقد وجدت الدراسات أن الأسر المتوسطة والغنية تبادر لمراجعة العيادات للتشخيص والعلاج مبكراً مقارنة بالعوائل الفقيرة.

• ما هي أسباب اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه؟

يعد العامل البيولوجي هو الأساس في حدوث هذا الاضطراب. أما العوامل الأخرى فمنها:

١. الوراثة: نسبة ظهور الاضطراب أكثر في الأقارب من الدرجة الأولى مما يدل على وجود عامل وراثي.
٢. الجنس: يكثر هذا الاضطراب في الذكور إذ تصل النسبة إلى ٦ ذكور مقابل كل أنثى واحدة.
٣. العوامل الاجتماعية: يكثر ظهور الاضطراب في الجو المنزلي الذي يتسم بالازدحام والضيق ، والانفعالات السلبية المعلنة تجاه الطفل.
٤. الخبرات الشخصية: يحدث الاضطراب عند بعض الأطفال الذين يتعرضون لإصابات دماغية أثناء الحمل والولادة أو في سن مبكرة من حياتهم.

• كيف يحدث اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه؟

تشير الدراسات المستفيضة التي استخدمت الرنين المغناطيسي الوظيفي إلى أن هذا الاضطراب ناتج عن قصور في العقدة العصبية القاعدية الأمامية (Frontal-Basal ganglia) ، وخلل في التوصيل العصبي لمادة الدوبامين (Dopamine).

• هل هناك اضطرابات أخرى تشبه اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه؟

أكثر ما يتشابه مع الطفل الذي يعاني من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه هو الطفل السوي، لأن من طبيعة الطفل الحركة والنشاط. أما الاضطرابات المرضية التي تتميز بالإزعاج واضطراب السلوك فمنها: القلق ، حيث تكثر الحركة ، وضعف

فرط الحركة ونقص الانتباه هو أحد الاضطرابات النفسية التي تصيب الأطفال ، وقد كان يسمى اضطراب نقص الانتباه حتى أظهرت الدراسات أن فرط الحركة سمة بارزة في عدد كبير من الحالات.

• ما هي أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه؟

هناك أعراض رئيسية وأخرى مصاحبة. أما الأعراض الرئيسية فهي:

١. تشتت الانتباه: ويتمثل في قصر فترة الانتباه والتركيز ، حيث يسهل تشتيته عما يركز عليه.
٢. النشاط الزائد: ويظهر على شكل حركة دائبة غير هادفة ، والملل من الثبات على وضع واحد والافتقار للهدوء في اللعب.
٣. الاندفاعية: سرعة الاستجابة وعدم القدرة على الانتظار، مثل مقاطعة المتحدث وصعوبة انتظار الدور وتأجيل الرغبات.

أما الأعراض المصاحبة فمنها:

١. انخفاض تقدير الذات
٢. عدم القدرة على تحمل الإحباط
٣. العناد وحدة الطبع والمزاجية
٤. عدم تحمل تأجيل المطالب
٥. ضعف الدافعية في الدراسة والعمل
٦. سوء السمعة الاجتماعية بين الأقران (خاصة في حالة النمط الذي يسوده النشاط الزائد)
٧. ضعف التحصيل الدراسي ، ورداءة الخط ، وربما ترك المدرسة
٨. شرود الذهن وأحلام اليقظة
٩. قصور الذاكرة العاملة working memory ومعالجة المعلومات وصعوبات تعلم
١٠. كثرة التعرض للحوادث والإصابات.

• هل هناك أشكال مختلفة لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه؟

نعم. هناك أشكال ثلاثة لهذا الاضطراب ، بحسب النمط السائد من الأعراض السابقة:

١. النوع المركب.
٢. النوع الذي يغلب عليه نقص الانتباه.
٣. النوع الذي يغلب عليه فرط الحركة والاندفاعية.