

اختلال بیش فعالی چیست؟

■ سارا ساجدی

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



کلیدواژه‌ها: اختلال، اختلال بیش فعالی، بیش فعالی

یا سایر فعالیت‌ها- مشکل تداوم توجه و دقت طی فعالیت‌ها- مشکل آشکار در گوش دادن- اجتناب در پیروی از دستورات- بی‌نظمی- اجتناب از کارهایی که به تلاش ذهنی و تفکر نیاز دارد- واکنش بیش از حد به محرک‌ها- فراموشی در فعالیت‌های روزانه.

● برخی از علائم بیش فعالی در نوع برانگیخته

بی‌قراری و ناآرامی، مشکل در حفظ حالت نشسته، دویدن بیش از حد و بالا و پایین پریدن، ناتوانی از بازی در سکوت، بی‌زاری از منتظر ماندن و در صف ایستادن آن‌ها، حرف دیگران را قطع کردن و فضولانه وارد بحث دیگران شدن از علائم بیش فعالی است.

● نوع سوم بیش فعالی که شایع‌تر نیز هست شامل ترکیبی از علائم بیش فعالی نوع اول و دوم است. اگرچه بزرگ کردن کودک بیش فعال کار ساده‌ای نیست اما باید به خاطر داشت که این بچه‌ها بد نیستند و غرض ندارند. کودک مبتلا به بیش فعالی بدون درمان دارویی و تنها با رفتاردرمانی نمی‌تواند رفتار خود را کنترل کند.

تشخیص اختلال

معمولاً این اختلال از سه سالگی به بعد تشخیص داده می‌شود، اما بیشتر کودکان در سنین مدرسه و با تشخیص معلم به مراکز درمانی ارجاع داده می‌شوند. تشخیص، به یک ارزیابی کامل نیاز دارد. اگر تشخیص قطعی نشده باشد در اینجا تشخیص‌های دیگری مانند ناتوانی در یادگیری یا افسردگی مطرح می‌شود. سابقه پزشکی کودک و خانواده بسیار مهم است. برخی از

در یک تعریف جامع، اختلال بیش فعالی عبارت است از «الگوی پایدار بیش فعالی یا نقص توجه، به‌طوری که شدت آن بیش از حد طبیعی یک کودک در طی روند رشد او باشد. برای تشخیص این اختلال لازم است دست‌کم برخی از علائم تا قبل از سن هفت سالگی بروز کند. علائم باید حداقل شش ماه باقی بماند و علائم این اختلال دست‌کم در دو محل از بین مدرسه، خانه و... مشاهده شود.» کودکان بیش فعال بدون فکر کردن عمل می‌کنند، بیش از اندازه در جنب‌وجوش‌اند و در تمرکز کردن مشکل دارند، غالباً توجه دارند که والدین چه انتظاری از آنان دارند، اما برآورده ساختن این انتظار برای آنان مشکل است چون نمی‌توانند آرام بنشینند، دقت کنند یا به جزئیات توجه کنند. البته بیشتر بچه‌ها در سنین خردسالی خصوصاً اگر مضطرب یا هیجان‌زده باشند، چنین رفتارهایی دارند، اما در کودکان بیش فعال این علائم مدت زمان طولانی وجود دارد و در شرایط و محیط‌های مختلف بروز می‌کند. این اختلال به عملکرد خانوادگی، اجتماعی و تحصیلی کودک آسیب می‌رساند. با درمان مناسب، کودکان می‌توانند بیاموزند که چگونه با این مشکل کنار بیایند و خود را کنترل کنند.

علائم بیش فعالی

اختلال بیش فعالی و فقدان توجه، سه نوع دارد که هر کدام الگوی رفتاری خود را دارند:

● برخی علائم بیش فعالی در نوع بی‌توجه

- ناتوانی در توجه به جزئیات و بی‌دقتی در تکالیف مدرسه و



کودک مبتلا به بیش‌فعالی بدون درمان دارویی و تنها با رفتاردرمانی نمی‌تواند رفتار خود را کنترل کند

کودکان بیش‌فعال بدون فکر کردن عمل می‌کنند، بیش‌از اندازه در جنب‌وجوش‌اند و در تمرکز کردن مشکل دارند

خیره شوید، هرکس 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 زنگ‌دار. برای افزایش مدت زمان آرام نشستن کودک از این وسیله استفاده کنید. از کودک بخواهید بکوشد تا ساعت را شکست بدهد. اگر می‌خواهد تکلیف مدرسه‌اش را در زمان کوتاه‌تری تمام کند، از او بخواهید برای خودش یک هدف زمانی تعیین کند. برای نمونه، «این درس را در ظرف ۵ دقیقه خواهم 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، می‌تواند یک مرحله جلوتر برود و هدف بعدی‌اش را تعیین کند و بدین ترتیب زمان درس خواندن و یا انجام تکالیفش را افزایش دهد. در هر مرحله او را تشویق کنید.

- آموزش تسلط بر خود. به کودک بیاموزید که رفتارش را با گفتار شفاهی مدیریت 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 می‌کنم جمع باشه.» به کودک بیاموزید ابتدا با صدای بلند با خودش صحبت کند و سپس آرام و بی‌صدا. استفاده از گروه‌های مشاوره‌ای برای آموزش‌های لازم در این زمینه، می‌تواند راهگشا باشد.

بیماری‌های دیگر مانند استرس، افسردگی و اضطراب ممکن است همراه بیش‌فعالی بروز کنند. عامل اصلی بیش‌فعالی شناخته شده نیست، اما عوامل متعدد ژنتیکی، صدمات مغزی، عوامل عصبی شیمیایی، عوامل عصبی فیزیولوژیک و عوامل اجتماعی روان‌شناختی را در بروز آن مؤثر می‌دانند.

راهکارهایی برای والدین

- برای کودک برنامه‌ریزی کنید. کودک مبتلا به بیش‌فعالی در محدوده قوانین، بهترین عملکرد را دارد. باید برای هر روز، او از قبل برنامه‌ریزی کنید و این برنامه را در جایی که کودک بتواند ببیند آویزان کنید. هرچه این برنامه دقیق‌تر باشد، محدودیت‌های بیشتری که برای کودک ایجاد می‌کند، باعث می‌شود بتواند بهتر رفتارش را تنظیم کند.

- محیط را ساده و ساکت کنید. در محیط شلوغ، کودک شما به‌راحتی تمرکزش را از دست می‌دهد و تحریک‌پذیر می‌شود، به‌طور کلی سروصدای خانه را کم کنید.

- آموزش تماس چشمی به کودک. وجه مشترک این‌گونه کودکان این است که نمی‌توانند برای مدت طولانی به کسی که در حال صحبت است نگاه کنند. از بازی «نگاهت رو برونگردون» استفاده کنید تا مهارت تماس چشمی را در کودک ایجاد کنید. بازی، بدین ترتیب است که شما و کودکان به چشمان یکدیگر