



اختلال کم توجهی-بیش فعالی

(ADHD)

تهیه و تنظیم:

مرجان توکلی شوشتری

با همکاری واحد آموزش

مرکز آموزشی، درمانی فرشچیان

آذر ماه ۱۳۹۱

اختلال کم توجهی-بیش فعالی:

یک اختلال رفتاری رشدی است. معمولاً کودک توانایی دقت و تمرکز بر روی یک موضوع را نداشته، یادگیری اش کند و فعالیت بدنی غیر معمول و بسیار بالا دارد. این اختلال با فعالیت بیش از حد، رفتارهای تکانشی، کم توجهی یا ترکیبی از این موارد همراه است.

هر کودکی با شک به ADHD باید به دقت توسط پزشک معاینه گردد. بسیاری از این کودکان یک یا چند اختلال رفتاری دیگر و گاهی یک مشکل روانی مثل افسردگی یا اختلال دو قطبی دارند.

طبقه بندی:

ADHD در طبقه بندی رفتارهای ناهنجار به سه دسته تقسیم می شود:

ADHD-I.1 یا ADHD به طور برجسته بی توجه (اختلال نقص توجه بدون بیش فعالی).

ADHD-HI.2 : یا ADHD به طور برجسته پرتحرکی/تکانشی (رفتارهای ناگهانی).

ADHD-C.3 : یا ADHD ترکیبی (اختلال نقص توجه همراه با بیش فعالی).

اتیولوژی:

عارضه بیش فعالی جزو بیماری های چند عاملی محسوب می شود. یعنی هم ریشه ژنتیکی دارد و هم محیط. محققان بیان می کنند که نواحی خاصی از مغز در این کودکان در حدود ۵-۱۰ درصد کوچکتر و کم فعالیت تر از حد نرمال است.

علائم:

۱. اختلال توجه:

ناتوانی در توجه به جزئیات و بی دقتی در تکالیف مدرسه یا سایر فعالیت ها مشکل در ادامه دادن توجه و حفظ دقت در طی فعالیت ها، مشکل آشکار در گوش دادن، گم کردن وسایل.

۲. بیش فعالی و پرتحرکی:

بی قراری و نا آرامی، مشکل در حفظ حالت نشسته، دویدن بیش از حد و یا بالا و پایین پریدن، ناتوانی از بازی کردن در سکوت، پرحرفی و به نظر می رسد که همیشه در حرکت و آماده رفتن هستند.

درمان:

محرك ها شامل دکسترو آمفتامين و متيل فنديت را برای کودکان بالای ۳ سال و متيل فنديت را برای کودکان بالای ۶ سال تجویز می کنند.

عوارض داروها جزئی و بستگی به دوز مورد استفاده دارند.

شایعترین عوارض این داروها: کاهش اشتها، بی خوابی، اضطراب، تحریک پذیری، شکم درد و سردرد است

اکثر این عوارض پس از چند هفته از شروع درمان از بین میروند.

مداخلات پرستاری:

به خانواده ها توصیه می شود از رفتارهای تند و خشن با کودک خود بپرهیزند. محیطی آرام برای مطالعه کودکان در دوران مدرسه فراهم کنند و در صورت مشاهده رفتارها و نشانه های بیماری به روانپزشک کودک مراجعه نمایند.

توصیه هایی به والدین:

*پیش بینی برنامه منظم برای فعالیتهای روزانه کودک:

بیدار شدن، بازی کردن، وعده های غذایی، آگاهی از قوانین خانه، نوشتن قواعد، تقویت با پاداش و تحسین رفتارهای خوب،

*هنگامیکه به کودک خود دستوری می دهید آهسته و واضح صحبت کنید و به سادگی سخن بگویید.

*بهتر است از کودک خود بخواهید که دستورات را تکرار کند.

*باز خورد مثبت با کلام و دادن جایزه به واسطه تسلط بر مهارت های اجتماعی برای کودکان مبتلا به بیش فعالی.

*تقدم تشویق بر محرومیت.

*نشان دادن مداوم علاقه به او برای افزایش اعتماد به نفس کودک.

*فاصله گرفتن از کشمکش.

*نادیده گرفتن تخلف های کوچک.