

اختلال کمبود توجه/ بیش‌فعالی

بررسی اجمالی

اختلال کمبود توجه/بیش‌فعالی (ADHD) با الگوی مداوم بی‌توجهی و/یا بیش‌فعالی-تکانشگری مشخص می‌شود که در عملکرد یا رشد اختلال ایجاد می‌کند. افراد مبتلا به ADHD یک الگوی مداوم از انواع علائم زیر را تجربه می‌کنند:

- **بی‌توجهی** به این معناست که فرد ممکن است در ادامه کار، حفظ تمرکز و سازماندهی مشکل داشته باشد و این مشکلات به دلیل سرپیچی یا عدم درک نیست.
- **بیش‌فعالی** به این معنی است که ممکن است به نظر برسد که فرد دائماً در حال حرکت است، از جمله در موقعیت‌هایی که مناسب نیست، یا بیش از حد بی‌قراری می‌کند، ضربه می‌زند یا صحبت می‌کند. در بزرگسالان، بیش‌فعالی ممکن است به معنای بی‌قراری شدید یا صحبت بیش از حد باشد.
- **تکانشگری** به این معناست که فرد ممکن است بدون فکر عمل کند یا در کنترل خود مشکل داشته باشد. تکانشگری همچنین می‌تواند شامل میل به پاداش‌های فوری یا ناتوانی در به تاخیر انداختن رضایت باشد. یک فرد تکانشی ممکن است حرف دیگران را قطع کند یا بدون در نظر گرفتن عواقب بلندمدت تصمیمات مهمی بگیرد.

علائم و نشانه‌ها

برخی از افراد مبتلا به ADHD عمدتاً علائم بی‌توجهی را دارند. برخی دیگر عمدتاً علائم بیش‌فعالی-تکانشگری را دارند. برخی از افراد هر دو نوع علائم را دارند.

بسیاری از افراد مقداری بی‌توجهی، فعالیت حرکتی متمرکز و تکانشگری را تجربه می‌کنند، اما برای افراد مبتلا به ADHD، این رفتارها:

- شدیدتر هستند
- بیشتر رخ می‌دهد
- تداخل یا کاهش کیفیت عملکرد آنها از نظر اجتماعی، مدرسه یا شغل

بی‌توجهی

افرادی که علائم بی‌توجهی دارند اغلب ممکن است:

- جزئیات را نادیده بگیرید یا از دست بدهید و در کارهای مدرسه، محل کار یا در حین فعالیت های دیگر اشتباهات ظاهراً سهل انگارانه انجام دهید
- در حفظ توجه در حین بازی یا کارهایی مانند مکالمه، سخنرانی یا مطالعه طولانی مشکل دارند.
- به نظر نمی رسد وقتی مستقیماً با او صحبت می شود گوش نمی دهد
- پیروی از دستورالعمل ها یا پایان دادن به تکالیف مدرسه، کارها یا وظایف در محل کار برایتان سخت است، یا ممکن است کارها را شروع کنید، اما تمرکز خود را از دست بدهید و به راحتی منحرف شوید.
- در سازماندهی کارها و فعالیت ها، انجام کارها به ترتیب، مرتب نگه داشتن وسایل و وسایل، مدیریت زمان و رعایت ضرب الاجل ها مشکل دارند.
- از کارهایی که نیاز به تلاش ذهنی مداوم دارند، مانند تکالیف درسی، یا برای نوجوانان و بزرگسالان، تهیه گزارش، تکمیل فرم ها، یا بررسی مقالات طولانی اجتناب کنید.
- از دست دادن چیزهایی که برای انجام کارها یا فعالیت ها ضروری هستند، مانند وسایل مدرسه، مداد، کتاب، ابزار، کیف پول، کلید، کاغذبازی، عینک، و تلفن همراه.
- به راحتی توسط افکار یا محرک های نامرتب پرت شوید
- در فعالیت های روزانه مانند کارهای روزمره، انجام وظایف، تماس های تلفنی و قرار ملاقات ها فراموشکار باشید.

بیش فعالی-تکانشگری

افرادی که علائم بیش فعالی-تکانشگری دارند اغلب ممکن است:

- در حالی که نشسته اید بی قراری کنید و بیچید
- در موقعیت هایی که انتظار می رود نشسته بمانند، مانند کلاس درس یا دفتر، صندلی خود را ترک کنید
- در زمان های نامناسب بدوید، بدوید یا بالا بروید یا در نوجوانان و بزرگسالان اغلب احساس بی قراری می کنید.
- قادر به بازی یا سرگرمی های بی سر و صدا نباشید
- دائماً در حال حرکت یا در حال حرکت باشید یا طوری رفتار کنید که گویی توسط یک موتور هدایت می شود
- زیاد حرف بزن
- قبل از اینکه به طور کامل از آنها پرسیده شود به سؤالات پاسخ دهید، جملات دیگران را تمام کنید یا بدون منتظر نوبت در مکالمه صحبت کنید.
- در انتظار نوبت گرفتن مشکل دارند
- برای مثال در مکالمات، بازی ها یا فعالیت ها، دیگران را قطع یا مداخله کنید

ارائه دهندگان مراقبت های اولیه گاهی اوقات ADHD را تشخیص و درمان می کنند. آنها همچنین ممکن است افراد را به یک متخصص سلامت روان مانند روانپزشک یا روانشناس بالینی ارجاع دهند که می تواند ارزیابی کاملی انجام دهد و تشخیص ADHD را انجام دهد.

برای اینکه یک فرد تشخیص ADHD را دریافت کند، علائم بی توجهی و/یا بیش فعالی- تکانشگری باید مزمن یا طولانی مدت باشد، عملکرد فرد را مختل کند و باعث شود که فرد از رشد معمولی برای سن خود عقب بماند. استرس، اختلالات خواب، اضطراب، افسردگی و سایر شرایط یا بیماری های فیزیکی می توانند علائمی مشابه علائم ADHD ایجاد کنند. بنابراین، ارزیابی کامل برای تعیین علت علائم ضروری است.

اکثر کودکان مبتلا به ADHD در طول سال های دبستان تشخیص داده می شوند. برای اینکه یک نوجوان یا بزرگسال تشخیص ADHD را دریافت کند، باید علائم قبل از 12 سالگی وجود داشته باشد.

علائم ADHD می تواند در سنین 3 تا 6 سالگی ظاهر شود و تا نوجوانی و بزرگسالی ادامه یابد. علائم ADHD را می توان با مشکلات عاطفی یا انضباطی اشتباه گرفت یا در کودکانی که عمدتاً دارای علائم بی توجهی هستند، به طور کامل نادیده گرفته می شود که منجر به تاخیر در تشخیص می شود. بزرگسالان مبتلا به ADHD تشخیص داده نشده ممکن است سابقه عملکرد تحصیلی ضعیف، مشکلات در محل کار، یا روابط دشوار یا شکست خورده داشته باشند.

علائم ADHD می تواند در طول زمان با افزایش سن فرد تغییر کند. در کودکان خردسال مبتلا به ADHD، بیش فعالی- تکانشگری غالب ترین علامت است. وقتی کودک به مدرسه ابتدایی می رسد، علائم بی توجهی ممکن است برجسته تر شود و باعث شود کودک از نظر تحصیلی دچار مشکل شود. در نوجوانی، به نظر می رسد بیش فعالی کاهش می یابد و علائم ممکن است بیشتر شامل احساس بی قراری یا بی قراری باشد، اما بی توجهی و تکانشگری ممکن است باقی بماند. بسیاری از نوجوانان مبتلا به ADHD نیز با روابط و رفتارهای ضد اجتماعی دست و پنجه نرم می کنند. بی توجهی، بی قراری و تکانشگری تمایل دارد تا بزرگسالی ادامه یابد.

عوامل خطر

محققان مطمئن نیستند که چه چیزی باعث ADHD می شود، اگرچه بسیاری از مطالعات نشان می دهد که ژن ها نقش زیادی دارند. مانند بسیاری از اختلالات دیگر، ADHD احتمالاً ناشی از ترکیبی از عوامل است. علاوه بر ژنتیک، محققان در حال بررسی عوامل محیطی احتمالی هستند که ممکن است خطر ابتلا به ADHD را افزایش دهند و در حال مطالعه هستند که چگونه آسیب های مغزی، تغذیه و محیط های اجتماعی ممکن است در ADHD نقش داشته باشند.

ADHD در مردان شایع تر از زنان است، و زنان مبتلا به ADHD بیشتر احتمال دارد علائم بی توجهی را داشته باشند. افراد مبتلا به ADHD اغلب دارای شرایط دیگری مانند اختلالات یادگیری، اختلال اضطراب، اختلال سلوک، افسردگی و سوء مصرف مواد هستند.

درمان

در حالی که هیچ درمانی برای ADHD وجود ندارد، درمان های موجود ممکن است علائم را کاهش داده و عملکرد را بهبود بخشد. درمان ها شامل دارو، روان درمانی، آموزش یا آموزش ترکیبی از درمان ها است.

دارو

برای بسیاری از افراد، داروهای ADHD بیش فعالی و تکانشگری را کاهش می دهند و توانایی آنها را برای تمرکز، کار و یادگیری بهبود می بخشد. گاهی اوقات باید چندین دارو یا دوز مختلف را قبل از یافتن داروی مناسب که برای یک فرد خاص مؤثر است امتحان کرد. هر فردی که دارو مصرف می کند باید تحت نظر پزشک تجویز کننده خود باشد.

محرك ها رایج ترین نوع دارویی که برای درمان ADHD استفاده می شود "محرك" نام دارد. اگرچه ممکن است درمان ADHD با دارویی که محرك محسوب می شود غیرعادی به نظر برسد، اما با افزایش مواد شیمیایی مغز دوپامین و نوراپی نفرین که نقش اساسی در تفکر و توجه دارند، عمل می کند.

تحت نظارت پزشکی، داروهای محرك بی خطر در نظر گرفته می شوند. با این حال، مانند همه داروها، آنها می توانند عوارض جانبی داشته باشند، به ویژه در صورت استفاده نادرست یا مصرف بیش از دوز تجویز شده، و به ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی فرد نیاز دارد که چگونه ممکن است به دارو واکنش نشان دهند.

غیر محرك ها چند داروی دیگر ADHD غیر محرك هستند. شروع به کار این داروها نسبت به محرك ها زمان بیشتری طول می کشد، اما همچنین می تواند تمرکز، توجه و تکانشگری را در یک فرد مبتلا به ADHD بهبود بخشد. پزشکان ممکن است یک داروی غیرمحرك را تجویز کنند: زمانی که یک فرد دارای عوارض جانبی آزاردهنده از محرك ها است، زمانی که یک محرك مؤثر نبوده، یا در ترکیب با یک محرك برای افزایش اثربخشی.

اگرچه توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) به طور خاص برای درمان ADHD تایید نشده است، برخی از داروهای ضد افسردگی به تنهایی یا همراه با یک محرك برای درمان ADHD استفاده می شوند. داروهای ضد افسردگی ممکن است به همه علائم ADHD کمک کنند و اگر بیمار عوارض

جانبی آزاردهنده ای از محرک ها داشته باشد، می توان آنها را تجویز کرد. در صورتی که بیمار دارای بیماری دیگری مانند اختلال اضطراب، افسردگی یا اختلال خلقی دیگری باشد، داروهای ضد افسردگی می توانند در ترکیب با محرک ها مفید باشند. داروهای غیر محرک ADHD و داروهای ضد افسردگی نیز ممکن است عوارض جانبی داشته باشند.

پزشکان و بیماران می توانند برای یافتن بهترین دارو، دوز یا ترکیب دارویی با یکدیگر همکاری کنند. اصول اولیه در مورد محرک ها و سایر داروهای سلامت روان را در صفحه وب داروهای سلامت روان NIMH [بیماموزید](#) و وب [سایت FDA](#) را برای آخرین تأییدیه های دارو، هشدارها و راهنمای اطلاعات بیمار بررسی کنید.

روان درمانی و مداخلات روانی اجتماعی

چندین مداخله روانی اجتماعی خاص نشان داده شده است که به افراد مبتلا به ADHD و خانواده های آنها کمک می کند تا علائم را مدیریت کنند و عملکرد روزمره را بهبود بخشند.

برای کودکان در سن مدرسه، ناامیدی، سرزنش و عصبانیت ممکن است قبل از تشخیص کودک در خانواده ایجاد شده باشد. والدین و فرزندان ممکن است برای غلبه بر احساسات منفی به کمک تخصصی نیاز داشته باشند. متخصصان سلامت روان می توانند به والدین در مورد ADHD و چگونگی تأثیر آن بر خانواده آموزش دهند. آنها همچنین به کودک و والدینش کمک می کنند تا مهارت ها، نگرش ها و راه های ارتباط با یکدیگر را توسعه دهند.

همه انواع درمان برای کودکان و نوجوانان مبتلا به ADHD نیازمند نقش فعال والدین است. روان درمانی که فقط شامل جلسات درمانی فردی با کودک است (بدون دخالت والدین) برای مدیریت علائم و رفتار ADHD موثر نیست. این نوع درمان به احتمال زیاد برای درمان علائم اضطراب یا افسردگی که ممکن است همراه با ADHD رخ دهد موثر باشد.

رفتار درمانی نوعی روان درمانی است که هدف آن کمک به فرد برای تغییر رفتار است. این ممکن است شامل کمک عملی باشد، مانند کمک به سازماندهی وظایف یا تکمیل تکالیف مدرسه، یا کار کردن در رویدادهای دشوار احساسی. رفتار درمانی همچنین به فرد می آموزد که چگونه:

- بر رفتار خود نظارت کنند
- برای رفتار دلخواه، مانند کنترل خشم یا فکر کردن قبل از اقدام، خود را تحسین کنید یا به او پاداش دهید.

والدین، معلمان و اعضای خانواده نیز می توانند در مورد برخی رفتارها بازخورد بدهند و به ایجاد قوانین روشن، فهرست های کارهای سخت و روال های منظم برای کمک به فرد در کنترل رفتارشان

کمک کنند. درمانگران همچنین ممکن است به کودکان مهارت‌های اجتماعی را آموزش دهند، مانند اینکه چگونه نوبت خود را صبر کنند، اسباب‌بازی‌ها را به اشتراک بگذارند، کمک بخواهند یا به تمسخر پاسخ دهند. یادگیری خواندن حالات چهره و لحن صدای دیگران و نحوه پاسخگویی مناسب نیز می‌تواند بخشی از آموزش مهارت‌های اجتماعی باشد.

درمان شناختی رفتاری به فرد کمک می‌کند تا یاد بگیرد که چگونه از افکار و احساسات خود آگاه باشد و آن را بپذیرد تا تمرکز و تمرکز را بهبود بخشد. درمانگر همچنین فرد مبتلا به ADHD را تشویق می‌کند تا خود را با تغییرات زندگی که با درمان همراه است، سازگار کند، مانند فکر کردن قبل از اقدام، یا مقاومت در برابر میل به ریسک‌های غیرضروری.

خانواده و زناشویی درمانی می‌تواند به اعضای خانواده و همسران کمک کند تا راه‌های مؤثری برای مدیریت رفتارهای مخرب، تشویق به تغییرات رفتاری و بهبود تعامل با فرد مبتلا به ADHD بیابند.

آموزش مهارت‌های فرزندپروری (آموزش مدیریت رفتاری والدین) (به والدین مهارت‌هایی برای تشویق و پاداش دادن به رفتارهای مثبت در فرزندانشان می‌آموزد. به والدین آموزش داده می‌شود که از سیستمی از پاداش‌ها و پیامدها برای تغییر رفتار کودک استفاده کنند، برای رفتارهایی که می‌خواهند تشویق کنند بازخورد فوری و مثبت بدهند، و رفتارهایی را که می‌خواهند دلسرد کنند نادیده بگیرند یا تغییر جهت دهند.

مداخلات رفتاری ویژه مدیریت کلاس درس و/یا تسهیلات تحصیلی برای کودکان و نوجوانان نشان داده شده است که برای مدیریت علائم و بهبود عملکرد در مدرسه و با همسالان موثر است. مداخلات ممکن است شامل برنامه‌های مدیریت رفتار یا آموزش مهارت‌های سازمانی یا مطالعه باشد. محل اقامت ممکن است شامل صندلی ترجیحی در کلاس، کاهش بار کلاسی، یا زمان طولانی در آزمون‌ها و امتحانات باشد. مدرسه ممکن است از طریق آنچه برنامه 504 نامیده می‌شود یا برای کودکانی که واجد شرایط خدمات آموزشی ویژه هستند، برنامه آموزشی فردی (IEP) محل اقامت ارائه دهد.

تکنیک‌های مدیریت استرس می‌تواند برای والدین کودکان مبتلا به ADHD با افزایش توانایی آنها در مقابله با ناامیدی مفید باشد تا آنها بتوانند با آرامش به رفتار کودک خود پاسخ دهند.

گروه‌های حمایتی می‌توانند به والدین و خانواده‌ها کمک کنند تا با دیگرانی که مشکلات و نگرانی‌های مشابهی دارند ارتباط برقرار کنند. گروه‌ها معمولاً برای به اشتراک گذاشتن ناامیدی‌ها و موفقیت‌ها، تبادل اطلاعات در مورد متخصصان و استراتژی‌های توصیه‌شده، و گفتگو با متخصصان به طور منظم گرد هم می‌آیند.

نکاتی برای کمک به کودکان و بزرگسالان مبتلا به ADHD سازماندهی شده بمانند

برای بچه ها:

والدین و معلمان می توانند به کودکان مبتلا به ADHD کمک کنند تا سازماندهی شوند و دستورالعمل ها را با ابزارهایی مانند:

- رعایت یک روال و برنامه. هر روز، از زمان بیدار شدن از خواب تا زمان خواب، روال یکسانی داشته باشید. زمانهایی را برای انجام تکالیف، بازی در فضای باز و فعالیت‌های داخل خانه در نظر بگیرید. برنامه را روی یخچال یا تابلوی اعلانات نگه دارید. تا جایی که ممکن است تغییرات را در برنامه بنویسید.
- سازماندهی وسایل روزمره برای هر چیزی (مانند لباس، کوله پشتی و اسباب بازی) جایی داشته باشید و هر چیزی را در جای خود قرار دهید.
- استفاده از سازماندهی تکالیف و دفترچه یادداشت. از سازمان دهنده ها برای وسایل و وسایل مدرسه استفاده کنید. به کودک خود بر اهمیت نوشتن تکالیف و آوردن کتاب های ضروری به خانه تاکید کنید.
- روشن و منسجم بودن. کودکان مبتلا به ADHD به قوانین ثابتی نیاز دارند که بتوانند درک کنند و از آنها پیروی کنند.
- ستایش یا پاداش در صورت رعایت قوانین. کودکان مبتلا به ADHD اغلب انتقاداتی را دریافت می کنند و انتظار دارند. به دنبال رفتار خوب باشید و آن را تحسین کنید.

برای بزرگسالان:

یک مشاور یا درمانگر حرفه ای می تواند به بزرگسال مبتلا به ADHD کمک کند تا یاد بگیرد چگونه زندگی خود را با ابزارهایی مانند:

- حفظ روال.
- تهیه لیست برای کارها و فعالیت های مختلف.
- استفاده از تقویم برای برنامه ریزی رویدادها
- استفاده از یادداشت های یادآور
- اختصاص مکان ویژه برای کلیدها، صورت حساب ها و اوراق اداری.
- تقسیم وظایف بزرگ به مراحل قابل مدیریت تر و کوچکتر به طوری که تکمیل هر قسمت از کار حس موفقیت را ایجاد کند.