

به اسم خدا

- بیش فعالی چیست
- چگونه آن را کنترل کنیم

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

بیش فعالی / کمبود توجه اختلالی مزمن و بیش فراگیر است.

بیش فعالی به حالتی دلالت می کند که در آن کودک به نحوی مفرط و بیش از اندازه فعال و پرجنب و جوش است. تحرک زیاد این کودکان نه تنها خود آنها را بلکه اطرافیان ، همکلاس ها ، اولیای مدرسه را دچار مشکل می کند.

درصد بالایی از معتادین و افرادی که ترک تحصیل کرده‌اند
علایم بیش فعالی را در کودکی داشته‌اند.



محدوده ADHD

- مشکل در توجه
- فعالیت بیش از اندازه (بیش‌فعالی)
- انجام عمل قبل از فکر کردن به آن (حرکات تکانشی)

1- علائم بیش‌فعالی در نوع بی‌توجه:

. ناتوانی در توجه به جزئیات و بی‌دقتی در تکالیف مدرسه یا سایر فعالیتها

* مشکل در ادامه دادن توجه و حفظ دقت در طی فعالیتها.

* مشکل آشکار در گوش دادن.

* مشکل در پیروی از دستورات.

* بی‌نظمی.

* اجتناب از کارهایی که به تلاش ذهنی و تفکر نیاز دارد.

* گم کردن اسباب بازیها کتابها و وسایل.

* واکنش بیش از حد به محرکها.

* فراموشی در فعالیتهای روزانه.

2-علائم بیش فعالی در نوع بیش فعال - برانگیخته:

- بی قراری و ناآرامی.
- مشکل در حفظ حالت نشسته.
- دویدن بیش از حد و یا بالا و پایین پریدن.
- ناتوانی از بازی کردن در سکوت.
- به نظر می رسد که همیشه در حرکت و آماده‌ی رفتن هستند.
- زیاد صحبت می کنند.
- قبل از اینکه سوال تمام شود پاسخ می دهند.
- منتظر ایستادن و در صف ایستادن برایشان سخت است.
- حرف دیگران را قطع می کنند و فضولانه وارد بحث دیگران می شوند.

3- نوع سوم بیش فعالی 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. کودکان مبتلا به بیش فعالی بدون راهکارهای لازم و یا رفتار درمانی نمی‌توانند رفتار خود را کنترل و عدم اعتماد به کنند اضطراب اختلال است. احساس افسردگی، نفس از ویژگی‌های این

علائم

- 1- کم توجهی ، بی حوصلگی و خیال بافی در موقعیتهای خاص نه مداوم ؛
- 2- کم تحمل بودن و تحمل شرایط یا انجام کارهایی که به نظر غیرضروری یا نامربوط برسد
- 3- هوش آنها پیشرفته تر از قدرت قضاوتشان است ؛
- 4- سختگیری در مورد آنها می تواند به نبرد قدرت میان آنها و اولیا (مدرسه یا والدین) تبدیل شود ؛
- 5- میزان فعالیت بالا و نیاز اندک به خواب
- 6- پرسش های مکرر درباره قوانین ، رسوم و آداب مختلف که با رفتار این افراد متفاوت است. اگر بیش فعالی تا سن خاصی ادامه یافته و درمان نشود ، حتماً کودک را در بزرگسالی به سمت رفتارهای پرخطر سوق می دهد.

آسیب شناسی

- مسهومیت با سرب نیز می‌تواند از عوامل ابتلا به این بیماری باشد. صدمات و اختلال مغزی و تفاوت‌های ساختاری، یکی از تئوری‌های اولیه ایجاد این بیماری است. کودکانی که دچار تصادفات و صدمات مغزی می‌شوند، گاه علائمی مشابه اختلال بیش‌فعالی را نشان می‌دهند.
- عوامل محیطی همچون مصرف سیگار و الکل و نوشابه زیاد در دوران بارداری ممکن است رابطه‌ای با ایجاد بیماری داشته باشد، استرس زیاد مادر در دوران بارداری نیز می‌تواند سبب بروز این اختلال در کودک گردد.
- وراثت

-آسیب های وارد به لوب فرونتال در کودکان پیش فعال و یا کاهش جریان خون مغز و میزان متابولیسم در این نواحی لوب های پیشانی مکانیسم مهاری خود را در این کودکان روی ساختمان های پائین تر به خوبی اعمال نمی کند و این امر موجب مهار گسیختگی می شود.

-عوامل محیطی و اکتسابی پرتحرکی با برخی مشکلات هنگام زایمان و بعد از آن در ارتباط است. ضربه های وارده به سر، کمبود اکسیژن هنگام تولد، تولد زودرس و میزان وزن با پرتحرکی در ارتباط هستند.

-عوامل روانی - اجتماعی مانند حوادث استرس آمیز روانی ، اختلال در تعامل خانواده درتوجه نقش دارند.

درمان بیش فعالی کودک با غذا

1- اسیدهای چرب ضروری

- تحقیقات نشان داده اند که غلظت اسیدهای چرب امگا-3 و امگا-6 در این افراد به مقدار زیادی پایین است و این کودکان ، علائم کمبود اسیدهای چرب ضروری مانند تشنگی زیاد را نشان می دهند.
- تخمه ی کدو تنبل و تخمه ی آفتابگردان منابع خوبی از اسیدهای چرب امگا-6 و ماهی آزاد کنجد ، و ساردین ، از منابع خوب اسیدهای چرب امگا-3 می باشند

2- ویتامین B6

یک فاکتور ضروری برای تنظیم اسیدهای آمینه ، دوپامین ، آدرنالین ، و سروتونین می باشد. در دربرخی کودکان بیش فعال ، سطح سروتونین خون پایین است ، در نتیجه دوز بالای ویتامین B6 با افزایش میزان سروتونین خون سبب بهبود علائم می شود

:آهن -

کمبود آهن دقت و توجه را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد

- منیزیم -

- با دریافت منیزیم ، بیش فعالی به طور قابل ملاحظه ای کاهش می یابد

- روی -

- چندین مطالعه نشان داده است که این ماده ی معدنی در افراد مبتلا به بیش فعالی کم است که می تواند ناشی از کاهش دریافت یا جذب آن باشد.

غذاهایی که باید از خوردن آن ها اجتناب نمود عبارت اند از

- **شکر** و غذاهای حاوی آن مانند: بیسکویت ، کیک ، شیرینی ، شکلات و بستنی موز - ، شیرکاکائو ، رنگ ها مانند تارترازین (نوعی رنگ غذایی به رنگ نارنجی) که در غذاهای شکلات ، آب لیمو ، سس ها ، کمپوت ها ، کنسرو آماده بسته بندی شده ، **آدامس** ، نخودفرنگی ، نوشابه های گازدار وجود دارد
- اسید بنزوئیک (نوعی نگهدارنده مواد غذایی) ، در مرباها ، پوره میوه ها ، آب میوه ها ، - ترشی ها و سس های سالاد استفاده می شود
- **نوشابه های گازدار** که به دلیل محتوای بالای فسفر آن ها و برهم زدن تعادل کلسیم و - فسفر بدن می توانند منجر به بیش فعالی شوند
- چای ، کولا قهوه و سایر نوشیدنی های حاوی کافئین می توانند علائم بیماری را تشدید **ء** نمایند. نوشابه های شیرین

روش رفتاردرمانی

- 1- به فرزندمان برچسب‌های نادرست نزنیم.
- 2. انرژی اضافه این کودکان باید از طریق ورزش کردن ، بازی ، پیاده روی مصرف گردد.
- 3-دادن مسئولیت..
- 4- آنها را کتک نزنیم ؛ زیرا رفتارهای انتقام جویانه از آنها سر خواهد زد. بهتر است با آنان مؤدبانه و با محبت صحبت کنیم.
- 5-خواب شبانگاهی ؛ آنها باید شب‌ها زودتر به رختخواب بروند با برنامه ریزی خانواده.
- 6-کودک از بازیهای کامپیوتر و فیلم های خشن و ترسناک به صورت افراطی استفاده نکند .
- 7. مراجعه به مشاور و روانشناس هنگام عدم تمرکز
- 8. بهتر است این افراد را بیشتر تشویق به کار های گروهی و عملی تشویق نمود
- 9. جلوی خشونت آنها را گرفته و رفتارشان را توجیه نکنیم درآسیب به دیگران

راهکارهای زیر نیز در این مورد به شما کمک می کنند:

● 1- فرزند شما همان کاری را انجام می دهد که شما انجام می دهید

فرزندان شما برای این که چگونه در دنیای بیرون رفتار کنند، از رفتار شما الگو می گیرند. شما باید از رفتار خودتان برای راهنمایی فرزندتان کلمه "لطفا" را به کار برد، خودتان نباید استفاده از این کلمه را فراموش کنید. اگر می خواهید فرزندتان با صدای بلند صحبت نکند، باید صدای خود را همیشه در حد معقول نگه دارید. فراموش نکنید آنچه که در عمل ثابت میکنید، بسیار مهم تر از آن است که حرفش را می زنید.

● 2- احساسات را به فرزندتان نشان دهید

● صادقانه به فرزندتان نشان دهید که رفتار او چه تاثیری در شما می گذارد. احساسات فرزند شما از خود شما تاثیر می پذیرد. شما برای فرزندتان شبیه یک آینه هستید. او احساسات و رفتار شما را دریافت می کند و بازتاب میدهد. در سن 3 سالگی کودک می تواند احساسات خود را به صورت واقعی نشان دهد. یک مثال ساده، وقتی شما می گوئید "من از این زندگی خسته شده ام" و با ضمیر "من" جمله را آغاز می کنید، به فرزندتان این امکان را میدهید که زندگی را از دیدگاه شما ببیند. بنابراین در انتخاب جملاتتان بسیار دقیق باشید.

● 3- فرزندتان را به کار خوب تشویق کنید

● وقتی فرزندتان به گونه ای رفتار می کند که شما می پسندید، می توانید او را با جملاتی مثبت تشویق کنید. وقتی فرزندتان تکالیفش را به موقع انجام می دهد، به او بگوئید "من به داشتن پسر یا دختری مثل تو افتخار می کنم".

• 4- دوستانه در مقابل فرزندان زانو بزنید

• زانو زدن روی زمین به طوری که در مقابل فرزندان قرار بگیرید، یکی از قوی ترین راههای ارتباط مثبت با او است. وقتی به فرزندان نزدیک می شوید، به او اجازه می دهید تا از آهنگ صدای شما آنچه را که فکر می کنید، وقتی توجه او را به خود جلب کنید، دیگر لازم نیست با اجبار او را وادار به این کار کنید.

• 5- برای فرزندان یک شنونده خوب باشید

• گوش کردن به عقاید فرزندان یکی از راههای کنترل کردن آنهاست. فرزند شما برای این که نمی تواند عقاید خود را خوب مطرح کند، دچار امید می شود. شما می توانید با یک جمله ساده از بروز این ناامیدی جلوگیری کنید، مثل "من میدونم تو چه احساسی داری و کاملا درکت می کنم" با این جمله به او کمک می کنید که بر کشمکش های درونی خود غلبه کند. به او ثابت می کنید عقاید او مورد احترام شماست.

• 6- به قولتان عمل کنید

• زمانی که بر اساس قولهایی که داده اید عمل می کنید، چه خوب و چه بد، فرزندان به شما اعتماد خواهد کرد و به شما احترام می گذارد. بنابراین وقتی به او قول می دهید پس از مرتب کردن اتاقش او را به پارک می برید، باید به قولتان عمل کنید. یا وقتی قول می دهید موقعی که با شما به کتابخانه می آید اگر آرام باشد او را به شهر بازی می برید، ولی او بر خلاف نظر شما عمل می کند، اصلا لازم نیست به او اعتراض کنید. همیشه عمل کردن بسیار مهم از حرف زدن در مورد چیزی است.

● 7- وسایل با ارزش را از دسترس فرزندان دور نگه دارید

- وقتی عینک شما وسیله جالبی برای بازی در نظر فرزندان است، فراموش نکنید با خیلی از وسایل ضروری بازی کند. کافی است این وسایل را از دسترس فرزندان دور کنید.

● 8- مرزهای مشخص بین خودتان و فرزندان قرار دهید

- قبل از این که در امور شخصی فرزندان دخالت کنید، بهتر است از خود بپرسید آیا این دخالت واقعا لازم است؟ بهتر است در خواست ها و دستورات عمل ها و پاسخ های منفی را به حداقل ممکن برسانید تا از بروز کشمکش های درونی و احساسات ناهنجار جلوگیری کنید.

● 9- فرزند شما باید بداند که با داد و فریاد کاری از پیش نمی برد

- فرزند شما با داد و فریاد چیزی را از شما می خواهد ولی با توجه کردن به داد و فریادهایش او را بیشتر به این کار تشویق می کنید. در این مواقع به او بگویید نه! یعنی نه! و تحت هیچ شرایطی این کار را برای او انجام نمی دهید. اگر به او بگویید نه یعنی نه، ولی آن کار را برای او انجام دهید، او عادت میکند برای درخواست کوچک ترین چیزی ناله و شکایت کند و می داند در نهایت موفق می شود. باید از ایجاد این حس در فرزندان جلوگیری کنید و به او یاد دهید که باید قوی باشد

• 10- خواسته هایتان را واضح و ساده با فرزندتان در میان بگذارید

• او می داند که شما از او چه انتظاراتی دارید و تفکر او را در یک مسیر مثبت قرار می دهید. برای مثال به جای استفاده از حالت منفی جمله "در را باز نگذار" از حالت مثبت "لطفا در را ببند" استفاده کنید.

• 11- به فرزندتان مسئولیت و فرصت تجربه دهید

• وقتی فرزندتان رو به رشد می رود، مسئولیت رفتارش را به خود او واگذار کنید و به او اجازه دهید تا مراحل طبیعی رشد رفتاری را خودش تجربه کند. لازم نیست که همیشه شما مسئولیت هایش را به او گوشزد کنید. با توجه زیاد به فرزندتان حس مسئولیت پذیری را از او سلب می کنید. شما باید به فرزندتان فرصت دهید تا خودش به نتایج منطقی برسد.

• 12- هر چیزی را یک بار به فرزندتان بگویید و به او فرصت حرکت دهید

• انتقاد دائم از فرزندتان نه تنها کاری از پیش نمی برد بلکه فقط باعث خستگی خود شما می شود. اگر می خواهید فرزندتان با شما همکاری کند، بهتر است با یک بازی ساده از او بخواهید کاری را که می خواهید، انجام دهد. در این بازی شما از فرزندتان در انجام کاری کمک می گیرید، از شماره یک تا شماره 3 بشمارید، با توجه به کاری که به او سپرده اید زمان بین شماره یک تا 3 را در نظر بگیرید. اهمیت بازی را به او یادآوری کنید و شروع به شمارش کنید. در این فاصله او باید آن کار انجام دهد.

● 13- به فرزندان ارزش دهید و به او نشان دهید که فرد مهمی است

- فرزند شما دوست دارد که در امور خانواده سهیم باشد. شما می توانید با واگذار کردن کارهای خیلی ساده منزل یا کارهایی که فرزندان می تواند به سادگی از پس آنها بر بیاید، به او فرصت دهید تا نقش خود را به عنوان یک فرد مهم در امور خانه بازی کند. این باعث می شود که فرزندان اهمیت نقش خود را در خانه احساس کند. هر چه کارهای بیشتری به او بسپارید، او بیشتر تلاش می کند. سپردن کارهای بی خطر منزل به فرزندان باعث می شود، 1- او تبدیل به فردی مسئول شود 2- اعتماد به نفس در او به وجود آید 3- به خود شما هم کمک کند.

● 14- به فرزندان فرصت دهید خودش از حقوقش دفاع کند

- در زندگی فرزند شما موقعیت هایی پیش می آید که او باید بتواند از حقوق خود دفاع کند. شما باید این موقعیت ها را به صورت ساده برای او فراهم کنید تا در صورت لزوم خود او بتواند از حقوقش بدون کمک شما دفاع کند.

● 15- لبخند را به چهره فرزندان هدیه دهید

- یکی دیگر از راههای کاهش تنش روانی و کشمکش های درونی فرزندان این است که با او شوخی کنید. می توانید وانمود کنید که یک هیولای ضعیف هستید که او می تواند شما را شکست دهد یا صدای حیوانات را تقلید کنید. یک شوخی ساده لبخند را برای شما و فرزندان به ارمغان می آورد

- 16- دانش‌آموزان با اختلال نارسایی بیش‌فعالی با روش‌های عملی و فعال، بهتر یاد می‌گیرند تا با روش سخنرانی معلم و چون معمولاً از داستان لذت می‌برند؛ بخصوص اگر این داستانها مربوط به خودشان باشد و بصورت مهیج و تخیلی یا طنزگونه ارائه گردد، آنها را وادار می‌کند تا فکر کردن را تمرین کرده و با تقویت ارزشهای اخلاقی و خود آگاهی، مسیر زندگی خود را متحول سازند.

- 17- از آنجا که کودکان بیش فعال دارای شجاعت نسبی بیشتری نسبت به بچه‌های دیگر هستند ، معلم می‌تواند از این موضوع بهره‌برداری کرده و شجاعت فکری ، بازنگری و اصلاح کودک توسط خودش را افزایش دهد. تمرین و مهارست در درست سؤال کردن ، دلیل آوردن و دلیل خواستن می‌تواند سعه صدر این کودکان را بالا برده و آرامش آنها را به همراه داشته باشد.

- 18- نتیجه بررسی‌ها نشان داده است که این دانش‌آموزان ، در یادگیری از راه دیدن و لمس کردن وضعیت بهتری دارند. از حرکت دست و چهره و وسایل کمک آموزشی برای تدریس و تفکر او استفاده کنید. هوشیاری شما در این زمینه می‌تواند آینده او را دگرگون سازد. تا حد امکان درس را مفرح تدریس کنید

- 19-والدین باید راههای دیگری برای تشویق ، تقویت اعتماد به نفس و ایجاد احساس موفقیت در کودکان بیابند. فعالیت ورزشی ، هنری ، فنی ، اجتماعی می تواند فرصت هایی برای نمایان کردن توانائی های این کودکان ایجاد نماید. این فعالیت ها بالطبع تشویق بیشتری به دنبال داشته و می تواند آثار منفی حاصل از تجربه های بد قبلی (شکست ها ، طرد شدگی ، تنبیه ها و ...) را بکاهد و جایگزین آن گردد



- 20- نشان دادن مداوم علاقه به او برای افزایش اعتماد به نفس کودک
ثبات و پایداری درانتظارات خود از کودک
- 21- فاصله گرفتن ازکشمکش
- 22- همکاری نزدیک با مدرسه و آگاهی از پیشرفت تحصیلی کودک -
- 23- نادیده گرفتن تخلف های کودک -

- آفتامین و ریتالین مشهورترین داروهای این گروه هستند که آفتامین را برای کودکان بالای سه سال و ریتالین را برای کودکان بالای شش سال به کار می‌برند. آتوموکستین داروی جدید غیرمحرکی است که با اثر بر سلول‌های عصبی موجب افزایش دوپامین می‌شود.

با آرزوي موفقيت
رضا ناظري

<http://rezanazeri.ir>

rezanazeri273@gmail.com