اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه

يستخدم مصطلح اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه لوصف الأطفال الذين يعانون من المشاكل الثلاثة الرئيسية التالية: سلوك فرط الحركة. السلوك الاندفاعى. نقص وتشتت الانتباه.

د. عـلاء فرغـلى
استشارى الطب النفسى

يجد هؤلاء الأطفال صعوبة بالغة فى الاستقرار بالمدرسة نتيجة لفرط الحركة والاندفاعية، كما يجدون نفس الصعوبة فى التحصيل الدراسى لضعف انتباههم.

وبعض الأطفال يعانون فقط من نقص الانتباة وليس لديهم بالضرورة أعراض فرط الحرك أو الاندفاعية. يوصف هؤلاء الأطفال أحيانا بأنهم مصابون باضطراب نقص الانتباة فقط وليس اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباة. ومن السهولة عدم الإدراك بأن هؤلاء الأطفال يعانون من المرض لأنهم فى العادة هادئون فى سلوكهم.

ولا توجد أى علاقة بين اضطراب فرط الحركة نقص الانتباة ومستوى الذكاء عند الطفل الذى يصيب المرض الأطفال بغض النظر عن مستوى ذكائهم.

وسبب المرض إلى الآن غير معروف ولكن نعلم أن العوامل الوراثية لها دور هام. ولا يوجد تاريخ مرضى لأى إصابات أو تلف فى المخ عند غالبية الأطفال المصابين بهذا المرض. ومع هذا فقد أثبتت الدراسات أن الأطفال المصابين بأعراض شديدة لديهم نشاط أقل من الطبيعى فى الفص الأمامى للمخ. هذا الجزء من المخ يختص بتنظيم النشاط والتحكم فى السلوك.

السلوك الاندفاعى

المقصود بالسلوك الاندفاعى هو القيام بالأفعال دون التفكير فى العواقب الناجمة عن هذة الأفعال. وهناك أشكال عديدة للسلوك الاندفاعى كالقيام بفعل أو قول أو شىء يخطر على البال. ويجد هؤلاء الأطفال صعوبة بالغة فى القيام بالمهام التى يتوجب عليهم فيها الانتظار حيث إن لديهم صعوبة فى التحكم فى أنفسهم والتوقف عن الاستجابة الفورية.

ما هى أعرض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباة؟

- النشاط الزائد
- يجد صعوبة فى الجلوس ساكنا لفترة طويلة ويكون كثير التململ ويحرك يديه وقدميه أو يتحرك على الكرسى.
- يجد صعوبة فى متابعة التعليمات ولا يكمل المهام التى تطلب منه.
- لا يتوقف عن الكلام ويقاطع الآخرين.
- يجد صعوبة فى التركيز مع الكلام الموجه إليه وكأنه لا ينصت لمل يقال له.
- يجد صعوبة فى التركيز على لعبة معينة لمدة طويلة.
- لا يستطيع الانتظار لدوره سواء فى اللعب أو فى أى مجال آخر.
- يركض ويقفز فى الأماكن غير المناسبة.
- يندفع فى الإجابة على الأسئلة قبل أن ينتهى المعلم من طرحها.
- يتشتت انتباهه بسهولة مع أى منبه خارجى.
- سهل النسيان ويفقد ممتلكاته الخاصة كثيرا.

ويلزم لتشخيص اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباة:

- أن تلاحظ بعض هذه الأعراض قبل بلوغ الطفل عامه السادس.
- تواجد الأعراض لمدة ستة أشهر على الأقل.
- ملاحظة هذه الأعراض فى أكثر من بيئة واحدة كالمنزل والمدرسة.
- أن يكون لتلك الأعراض تأثير واضح على مستوى الطفل الدراسى وحياته الإجتماعية.
- ألا تكون هذه الأعراض نتيجة لإصابة الطفل بمرض آخر نفسى أو عضوى.

هل هناك مصاعب فى التشخيص؟

- لا توجد اختبارات طبية عن طريق فحص الدم أو الأشعة أو فحص إكلينيكى لتشخيص اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

جميع الأطفال لديهم بعض الصعوبات فى التحكم بالنفس ومن الصعوبة أحيانا أن نحدد الخط الفاصل بين ما هو سلوك طبيعى أو مرضى عند الأطفال.

- قد تؤدى بعض الأمراض الأخرى كاضطراب صعوبة التعلم إلى أعراض مشابهة لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.
- يعتمد التشخيص على الملاحظة المباشرة لسلوك الفرد وعلاقاته بالآخرين بالإضافة إلى المقاييس المعتمدة التى تساعد فى جمع البيانات السلوكية للطفل.

ما مدى انتشار اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه؟

تختلف الأرقام من بلد إلى آخر وذلك لاختلاف المعايير المستخدمة

المرض إلى الان غير معروف .. و لكن العوامل الوراثية لها دور هام فى أسبابه

للتشخيص. فنسبة الإصابة بهذا المرض فى بريطانيا حوالى ١٪، بينما ترتفع هذه النسبة فى الولايات المتحدة إلى ١٠٪.

وتشير التقديرات الحالية إلى انتشار المرض عالميا بنسبة تتراوح بين ١ - ٥٪.

والأولاد أكثر عرضة للإصابة بالمرض عن البنات بنسبة ٥ إلى ١٪.

ما هى طرق العلاج المتاحة؟

يتم العلاج عن طريق استخدام الأدوية والعلاج النفسى السلوكى.

- **العلاج بالأدوية:**

توصف الأدوية المنشطة لعلاج اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه منذ ثلاثينيات العقد الماضى وأكثر الأدوية استعمالا هو دواء الريتالين.

وقد تتعجب كيف يمكن لدواء منشط أن يكون العلاج المناسب لطفل مصاب باضطراب فرط الحركة والإجابة هى أن الأدوية المنشطة تعمل على تنشيط أجزاء معينة فى المخ التى من شأنها التحكم فى السلوك وتنظيم النشاط..

وتساعد هذه الأدوية الأطفال على استعادة التحكم فى سلوكهم، وهى مفيدة على المدى القصير. ويلاحظ الكثير من الآباء تحسنا ملحوظا فى سلوك الأطفال مع استخدام الأدوية المنشطة.

وعندما تهدأ حركة الطفل يكون لديه المقدرة على التحكم فى تصرفاته والاندماج بطريقة أفضل مع الآخرين والاستجابة بطريقة مفيدة مع والديه فى المنزل ومع المعلم فى المدرسة. ويصبح الطفل أقل حركة وأقل عدوانية ويتحسن أداؤه الدراسى بشكل ملحوظ.

ويجب أن ندرك أن الأدوية لا تشفى اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباة ولكنها تساعد الطفل على التعلم فى كيفية التحكم فى سلوكهم.

وتوجد بعض الآثار الجانبية لهذه الأدوية وأهمها اضطراب النوم, فقدان الوزن والاكتئاب، لذلك فمن الضرورى أن يخضع الطفل للرعاية الطبية الدورية أثناء فترة العلاج للتعرف على هذه الآثار الجانبية مبكرا والتعامل معها.

ولا يستفيد من الأدوية المنشطة حوالى ٣٠٪ من الأطفال ولا يجب أن يكون العلاج بالدواء هو العلاج الوحيد نظرا لأن الدواء مفيد فقط على المدى القصير.

العلاج السلوكى ودور الأهل

العلاج السلوكى هو أفضل علاج متاح حاليا لمساعدة الطفل على المدى البعيد. ويعتمد هذا العلاج على تدريب الأهل فى مراكز متخصصة على طرق معينة للكلام واللعب والتعامل مع الطفل التى تؤدى إلى تحسن الانتباة والسلوك حيث يتم تعليم الآباء كيفية تقييم السلوك غير المرغوب فيه ثم كيفية العمل على تغيير هذا السلوك.

كيف يمكن أن تساعد المدرسة؟

- يجب أن يتعاون الأهل والمدرسة فى اتخاذ القرارات المناسبة لمساعدة الطفل.

يجب أن تنظر المدرسة إلى الطفل الذى يعانى من هذه المشكلة على أنه يحتاج للمساعدة والرعاية وليس كطفل مشاغب أو فوضوى.

- توجد برامج وإرشادات متخصصة لمساعدة المعلم على التعامل مع الطفل أثناء تواجده فى المدرسة.

هل لنوعية الطعام أى دور فى العلاج؟

تشير بعض الأدلة على أن بعض الأطفال تسوء حالتهم عند تناول أنواع معينة من الأطعمة مثل منتجات الألبان وبعض أنواع الفواكه والشيكولاتة والمواد الحافظة والمضافة كالتى تستخدم فى حفظ وتلوين الطعام.

- التحكم فى الحمية ونوعية الغذاء قد يفيد بعض الأطفال ولا ضرر من المحاولة شريطة أن تكون الحمية متوازنة وبإشراف أخصائى التغذية.

وفى النهاية هذا المرض ليس جديدا ولكن هناك طرق جديدة لمساعدة هؤلاء الأطفال وعائلاتهم لتحقيق أفضل مستقبل ممكن للطفل.

مركز التدريب وتنمية المهارات
ATC

بمستشفى

د. جمال ماضى أبو العزائم

دورات تدريبية

١ - مدرسة الإدمان

٢ - الأخصائى النفسى الأكلينيكى

٣ - فن التعامل مع الأطفال

٤ - فن التعامل مع المراهقين

٥ - فن العلاقات الزوجية الناجحة

٦ - السمنة والعلاج النفسى

٧ - كيف تحدد مستقبلك وتختار كليتك

٨ - كيف تقلع عن التدخين

٩ - أخصائى علم النفس العصبى

للحجز والاستعلام :

01111660232