

اضطراب قصور الانتباه

يحدث هذا الاضطراب في الأطفال والبالغين كنتيجة لخلل وظيفي عصبي في مقدمة الفص الجبهي بالمخ. والأشخاص الذين يعانون من هذا الاضطراب تظهر لديهم عدة أعراض سنناقشها في هذه المقالة، من بينها كلما حاولوا التركيز بالضغط عليهم تسوء حالتهم، وضعف الرقابة الداخلية، وقصر مدى الانتباه، وسرعة التشتت، وعدم النظام، والحركة الزائدة (وذلك على الرغم من أن النصف فقط من الذين يعانون من هذا الاضطراب هم الذين يرى عليهم نشاط زائد)، ومشاكل في التحكم في الانفعالات، وصعوبة التعلم من أخطاء الماضي، وغياب التفكير المسبق والتسويق.



مما يؤدي إلى زيادة المثيرات التي تأتي للمخ. وهناك مواقف عديدة يكون فيها تشتت انتباه الشخص المصاب بقصور الانتباه واضحاً مثل: وجوده في الفصل، وأثناء الاجتماعات، أو أثناء الإنصات لزوجته، وفي مثل هذه المواقف يتركز انتباه مثل هذا الشخص في ملاحظة أشياء أخرى حين يجد صعوبة في التركيز على ما يفترض التركيز عليه. ويميل الشخص المصاب بقصور الانتباه إلى النظر في أرجاء الحجرة، والنفاس، والملل، ونسيان ما يتحدث عنه والمقاطعة بمعلومات لا تتصل بالموضوع. وبسبب قصر مدى الانتباه وسرعة التشتت، تجد أن هؤلاء الأشخاص يحتاجون وقتاً طويلاً جداً لإتمام أعمالهم.

الاندفاعية

عدم التحكم في الاندفاعات يوقع الشخص المصاب بقصور الانتباه في مشاكل. فقد يقول شيئاً لا يليق لوالديه، أو مدرسيه، أو مشرفيه، أو زملائه في العمل، أو العملاء. وقد كان لدى مريض فصل من ثلاث عشرة وظيفة، لأنه كان يتسرع في كلامه. وعلى الرغم من رغبته في الاستمرار في العديد من هذه الوظائف، إلا أنه كان دائماً يقول ما يفكر فيه قبل أن يعطي نفسه فرصة لمعالجة تفكيره. والقرارات التي لا تأخذ حظها من التفكير ترتبط أيضاً بالاندفاعية. فبدلاً من التفكير في المشكلة من جميع جوانبها تجد الشخص المصاب بقصور

الذين لا يتمتعون بالخبرة أثناء دراستهم لهذا الاضطراب وهذا الشيء هو أن المصاب بهذا الاضطراب لا يكون مدى انتباهه قصيراً في كل شيء، وغالباً ما يمكنه التركيز في الأشياء الجديدة، أو التي تتميز بتحفيز عالٍ، أو متعة، أو الأشياء المخفية. فتلك الأشياء تتمتع بقدر كبير من التحفيز يجعلها تشغل مقدمة الفص الجبهي بالمخ مما يمكن الشخص من التركيز. فالطفل المصاب بهذا الاضطراب قد يبلي بلاءً حسناً في موقف «واحد مع واحد» في حين يحدث العكس في ظل وجوده في فصل مكون من ٣٠ طالباً.. فالأشخاص الذين يعانون من اضطراب قصور الانتباه لديهم مشاكل مستمرة منذ ولادتهم تتمثل في صعوبة التركيز في الأعمال الروتينية المنتظمة مثل: الواجبات المدرسية، والأعمال المدرسية والمنزلية، والأعمال الورقية. وهذه الأعمال اليومية يشعرون نحوها بشاعر سلبية للغاية، ولا يملكون فكاً عنها، في حين أنهم بحاجة إلى الإثارة والمتعة لتنشيط الفص الجبهي.

سرعة التشتت

ذكرنا من قبل أن مقدمة الفص الجبهي ترسل إشارات كايحة لأجزاء أخرى من المخ تقلل حجم المؤثرات الخارجية بما يساعد الشخص على التركيز. ولكن عندما يقل نشاط هذا الجزء، فإنه لا يقوم بدوره في كبح الأجزاء الحسية في المخ بالشكل الأمثل،

كلما حاولت أكثر ساءت النتيجة

أوضحت الدراسات أن الشخص المصاب باضطراب قصور الانتباه لما اجتهد في التركيز ساءت أموره. والذي يحدث هو أن نشاط مقدمة الفص الجبهي يقل بدلاً من أن يزيد. وعندما يمارس الوالد، أو المدرس، أو المشرف، أو المدير مزيداً من الضغط على شخص يعاني من هذا الاضطراب لكي يحسن من أدائه. فإن هذا الشخص في الغالب يصبح أقل فاعلية. والأغلب الأعم عند حدوث هذا يفسر من قبل الوالد، أو المدرس، أو المدير على أنه سوء سلوك متعمد. مما ينتج عنه مشاكل كبيرة. وقد أخبرني شاب مصاب بهذا الاضطراب كنت أعالجه أنه كلما زادت ضغوط مديره عليه لكي يتحسن ازداد سوءاً على الرغم من سعيه الجاد نحو التحسين. وإذا كنا جميعاً يتحسن أدائنا بالمدح، إلا أنني وجدت أن المدح أمر أساسي وحيوي لمن يعانون من اضطراب قصور الانتباه. فذلك الشخص كان كلما زاد تشجيع مديره له على التحسن، أصبح أكثر إنتاجاً. وبالنسبة إلى المدرسين والوالدين، والمشرفين، والمدراء يكون استخدام المدح والتشجيع أكثر فاعلية من الضغط، فالأشخاص الذين يعانون من اضطراب قصور الانتباه يبذلون أقصى جهدهم في ظل الظروف التي تتسم بالمتعة والإثارة والاسترخاء النسبي.

قصر مدى الانتباه

وهذا العرض من العلامات الأساسية لهذا الاضطراب. فالشخص الذي يعاني من هذا الاضطراب يجد صعوبة في الحفاظ على انتباهه وجهده فترة طويلة. وتجده مشتت الانتباه، كما أنه دائماً يترك عمله وينصرف بذنه عنه، أو يفعل أشياء غير مكلف بها. غير أن هناك شيئاً دائماً ما يخدع الأطباء

الأشخاص الذين يعانون من اضطراب قصور الانتباه لديهم مشاكل مستمرة منذ ولادتهم تتمثل في صعوبة التركيز



د/ علاء فرغلي
(استشاري الطب النفسي)

إلا عندما يكونون في حالة نفسية جيدة .
وكثير من المصابين بقصور الانتباه يعانون من
التأخير المزمن أو يؤجلون الأمور حتى اللحظة
الآخيرة.

يبدأون مشروعات كثيرة ولكن ينجزون منها القليل

لدى الشخص الذي يعاني من قصور الانتباه
من الطاقة والحماسة ما يمكنه من بدء العديد
من المشروعات ، غير أن قصر مدى الانتباه
وسرعة التشتت يقفان حجر عثرة دون إتمام
هذه المشروعات. وقد أخبرني مدير إحدى
المحطات الإذاعية أنه بدأ قبل عام ما يقرب
من ثلاثين مشروعاً لم يتم منها إلا قليلاً .
وقال لي : «عندما أعود لإتمام هذه المشروعات
تأتيني فكرة جديدة تمنعني من ذلك» . كما
قال لي أستاذ جامعي أعالجه إنه قبل أن يأتيني
بعام كان قد بدأ ثلاثمائة مشروع مختلف ، ثم
عقبت زوجته بقول إنه لم يتم منها إلا ثلاثة .

التقلب المزاجي والتفكير السلبي
يعاني العديد من المصابين بقصور الانتباه
من التقلب المزاجي ، والعصبية ، والسلبية .
ونظراً لانخفاض نشاط قشرة مقدمة الفص
الجبهوي ، فإنه لا يستطيع تهدئة الجهاز
الطرفي الذي يزداد نشاطه ، مما يؤدي إلى
حدوث مشاكل في التحكم المزاجي . كما قد
يقلق مثل هؤلاء الأشخاص أو يركزون بشكل
مفرط على أشياء سلبية كنوع من التحفيز
الذاتي كما ذكرنا من قبل . فإذا لم يجدوا
الصراع الذي يبحثون عنه مع الآخرين ، بحثوا
عنه داخل أنفسهم ، وهذا ما يجعل الآخرين
يبتعدون عنهم .

كلمة ختام: يقدر الذين يعانون من هذا
الاضطراب في أمريكا بحوالي ١٧ مليوناً .
وبعد هذا العرض لأهم علامات وأعراض
اضطراب نقص الانتباه مع عرض أمثلة
واقعية من العيادة النفسية ، سوف أوافيكم في
مقال آخر بإذن الله عن أهم الطرق العلاجية
لهذا الاضطراب .

أطفالك أن تمنع نفسك من هذا وتعاملهم
بلطف قدر الإمكان . فأنت بهذا على الأقل
تساعد على خفض الإهانة لإحداث هيجان
ولخفض ضغط الدم لديك . ومن الوسائل
التي يستخدمها الأشخاص الذين يعانون من
قصور الانتباه لتحفيز أنفسهم القلق والتركيز
على المشاكل ، فالهيجان العاطفي الذي ينجم
عن القلق أو الانزعاج ينتج عنه مواد كيميائية
تؤدي إلى تشييط المخ ... ولكن استخدام
الغضب والاهتياج العاطفي والمشاعر السلبية
في التحفيز الذاتي يؤدي إلى مشكلة كبيرة
تتمثل في الإضرار بالجهاز المناعي . فارتفاع
نسبة (الأدرينالين) الناجم عن السلوكيات
التي تهدف إلى إحداث صراع يقلل من فاعلية
جهاز المناعة ويزيد من احتمالية الإصابة
ب الأمراض .

وقد ذكرنا أن الأشخاص المصابين بقصور
الانتباه يميلون إلى الصراع الدائم مع شخص
أو أكثر في المنزل ، أو العمل ، أو المدرسة .
ويبدو أنهم يختارون دون وعي أشخاصاً لديهم
استعداد ويدخلون معهم في معارك كلامية .
وقد أخبرني العديد من أمهات الأطفال الذين
يعانون من قصور الانتباه برغبتهم في ترك
منازلتهم ؛ وذلك لأنهن لا يطقن الصراع الدائم
في علاقاتهم بأطفالهم . والعديد من الأطفال
والبالغين الذين يعانون من هذا الاضطراب
يكون لديهم ميل لإحراج الآخرين لأسباب
تافهة أو دون سبب ، مما يؤدي إلى ابتعاد
الناس عنهم وتعرضهم للعزلة الاجتماعية ،
ولذلك قد تجد هذا الشخص مهرج الفصل
في المدرسة ، أو اللماح في العمل ، والذي يدمر
الممازحات السيئة .

عدم النظام

وعدم النظام أو الفوضى هو إحدى العلامات
المميزة لقصور الانتباه . وهو يتضمن الفوضى
المكانية كالحجرة ، والمكتب ، وحقيبة الكتب ،
والدرج ، والخزانة ، كما يتضمن الفوضى
الزمانية . وإذا نظرت إلى أماكن
عمل المصابين بقصور الانتباه
ستتعب من إمكانية عملهم
فيها ، إذ تجد أمامهم
أكواماً من الورق ، فمن
الصعب عليهم تنظيم
الأعمال الورقية ، كما
يبدو أن لهم نظاماً
خاصاً في ترتيب الملفات
لا يفهمه سواهم (بل قد لا
يهتدون هم إلى ما يريدون



الانتباه يريد حلاً سريعاً ، ويتصرف دون
تفكير مسبق . كما أن الاندفاعية أيضاً تجعل
الشخص المصاب بقصور الانتباه يجد صعوبة
في اتباع الفنون الطبيعية في عمله مما يجعله
في الغالب يذهب لأعلى مسئول في العمل بدلاً
من اتباع النظام المتعارف عليه . وهو ما قد
يؤدي إلى غضب زملائه ورؤسائه المباشرين
في العمل . كما يمكن أن تؤدي الاندفاعية إلى
الكذب (قول أول ما يطرأ للذهن) والسرقة
والتبذير .

السعي نحو الصراع

يسعى العديد من المصابين بقصور الانتباه
إلى الصراع كوسيلة لتحفيز مقدمة الفص
الجبهوي بالمخ ، وهم يفعلون هذا دون وعي ولا
يخططون له ، بل قد ينكرون هذا . فالانعدام
النسبي لنشاط وتحفيز مقدمة الفص الجبهوي
لدى هؤلاء الأشخاص يتطلب المزيد من تشييط
المخ . والنشاط المفرط ، والتأمل ، والشكوى هي
من بين أشكال التحفيز الذاتي . وهناك طريقة
أخرى يستخدمها الشخص المصاب بقصور
الانتباه لتنشيط مخه ألا وهي إحداث ضجة
وهيجان . فإذا استطاع هذا الشخص أن يوتر
والديه أو يجعلهما يصيحان فيه ، فإن هذا قد
يزيد من نشاط الفصوص الأمامية ويساعده
على الشعور بمزيد من التركيز ، ونقول مرة
أخرى إن هذا الأمر لا يحدث عن قصد ،
ولكن يبدو أن العديد من الأشخاص المصابين
بقصور الانتباه يدمنون إحداث هيجان .

ويقول آباء الأطفال الذين يعانون من قصور
الانتباه إن أطفالهم خبراء في إزعاجهم ، وقد
قالت لي أم إنها حينما تستيقظ في الصباح
تأخذ عهداً على نفسها ألا تصرخ أو تنزعج
من ابنها البالغ من العمر ثمانى سنوات ،
ولكن مع حلول موعد ذهابه للمدرسة يكون قد
وقعت ثلاثة شجارات بينهما ، تجعل كلا منهما
يشعر بمشاعر سلبية للغاية . وعندما شرحت
للأم حالة الطفل اللاشعورية للتحفيز
، توقفت عن الصباح فيه .

فعندما يتوقف الوالدان
عن مد الطفل بالتحفيز
السلبي (الصراخ
، المحاضرة ،
والضرب ... إلخ)
يقل السلوك السلبي
لدى الأطفال ؛
ولذلك عليك متى
شعرت بالرغبة
في الصباح في أحد

الأشخاص المصابين بقصور الانتباه يميلون إلى الصراع الدائم مع شخص أو أكثر في المنزل