
فهرست مطالب

معرفی کتاب ۵

یادداشتی بر ویراست دوم ۱۱

یادداشتی بر ترجمه ۱۳

شناخت ADD ۱۷

۱

دارودرمانی ۲۹

۲

بی‌نظمی را کاهش دهید و سازمان‌یافته شوید ۴۳

۳

فراموشکار نباشید ۶۱

۴

زمان را مدیریت کنید ۷۷

۵

۶ کاری کنید که پولتان در خدمت شما باشد..... ۹۳

۷ خودمراقبتی صحیح را تمرین کنید..... ۱۱۵

۸ شغلی پیدا کنید که مناسب شما باشد..... ۱۳۱

۹ مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت کنید..... ۱۴۷

۱۰ روابط خود را گسترش دهید..... ۱۶۳

۱۷۹ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

۱۸۳ واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

۱۸۷ منابع

۱۹۷ معرفی نویسنده

معرفی کتاب

"طبق معمول، استفانی سارکیس کار استادهای در جمع‌آوری تعداد بسیار زیادی از نکات و راهبردها برای ارتقای زندگی افراد مبتلا به اختلال نقص توجه بزرگسالی انجام داده است. چه به‌تازگی تشخیص گرفتید یا اینکه سال‌ها مبتلا بوده‌اید، ایده‌های مفید زیادی در این کتاب پیدا می‌کنید. اجازه ندهید که حجم کم این کتاب فریب‌تان دهد- این کتاب محتوای بسیار غنی‌ای دارد".

- آری توکمن، دکترای تخصصی روان‌شناسی، کارشناس
ارشد مدیریت کسب‌وکار، نویسنده کتاب مغزتان را
بشناسید، شناخت بیشتر مغز؛ توجه بیشتر، نقص کمتر؛ و
درمان یکپارچه برای ADHD بزرگسالی.

"سارکیس اطلاعات باارزش خود را با آخرین یافته‌های پژوهشی برای غنی کردن ویراست دوم این کتاب محبوب ترکیب می‌کند. این کتاب موجز است و به موضوعاتی اشاره دارد که بزرگسالان مبتلا به اختلال نقص توجه و خانواده‌های آنها را درگیر می‌کند. مهارت‌هایی که در این کتاب پیشنهاد شده است بازدهی و قابلیت و اعتمادبه‌نفس شما را افزایش می‌دهد و منجر به رضایت‌مندی بیشتری از زندگی می‌شود. این کتاب را بخرید و از آنچه این کتاب پیشنهاد داده استفاده کنید. این کتاب کمک‌کننده است."

- دیوید دبلیو. گودمن، پزشک، استادیار دانشکده پزشکی
جان هاپکینز و سرپرست مرکز اختلال نقص توجه
بزرگسالی در مریلند.

"وقتی که من وارد دانشکده پزشکی می‌شوم استفانی سارکیس راهنمای
فوق‌العاده‌ای برای مرحله بعدی زندگی من، داده است. او افسانه‌های موجود درباره
ADD را برطرف می‌کند و آخرین پژوهش‌ها را به‌طوری‌که برای همه قابل‌فهم باشد
ارائه می‌دهد."

- بلیک ای. اس. تیلور، نویسنده کتاب ADHD و من و
دانشجوی پزشکی در دانشگاه کلمبیا

"بزرگسالان مبتلا به ADD به برنامه عملی و ساده‌ای نیاز دارند که به‌صورت
کاربردی به هرح‌ومرج آنها در زندگی‌شان کمک کند که استفانی سارکیس به‌درستی در
ویراست دوم رهایی از حواس‌پرتی (۱۰ راه‌حل ساده) راهکارهایی ارائه می‌دهد. کتاب
او به تفضیل آخرین پژوهش‌ها و فناوری‌ها را شامل می‌شود. راهبردهای آسان
امکان‌پذیر سارکیس برای مشکلات روزمره از یادآوری برای خوردن دارو گرفته تا
مرتب کردن کمد را شامل می‌شود. من این کتاب را به‌عنوان کتابی لازم برای
بزرگسالان مبتلا به ADD توصیه می‌کنم."

- پاتریکا آکواین، پزشک، سرپرست مرکز ملی دختران و
زنان مبتلا به ADHD

"استفانی سارکیس در رهایی از حواس‌پرتی (۱۰ راه‌حل ساده) به شما نشان
می‌دهد که چگونه جهش ناگهانی در زندگی ایجاد کنید و هرگونه مانعی را از میان
بردارید. این کتاب برای خواندن راحت است و ابزارهایی برای استفاده سریع به شما

می‌دهد که زندگی‌تان را ارتقا می‌بخشد. راهنمایی‌هایی متعهدانه و شیوا برای کامیابی بزرگسالان مبتلا به ADD."

- لارا هانوس. وب، دکترای تخصصی، نویسنده کتاب هدیه
برای بزرگسالان مبتلا به ADD

"بخشی از نقشه راه و بخشی از راهنمای خلاصه سفر در کتاب رهایی از حواس‌پرتی (۱۰ راه‌حل ساده) با تأکید بر دارودرمانی، سازمان‌دهی و خودمراقبتی ارائه شده است. نکات مهم و راهبردهای واقع‌گرایانه نویسنده به شما کمک می‌کند تا آنها را پیگیری کنید."

- گینا پرا، برنده جایزه روزنامه‌نگاری و نویسنده کتاب آیا
این شما هستی، من، یا بزرگسال مبتلا به ADD؟

"رهایی از حواس‌پرتی (۱۰ راه‌حل ساده) کتابی فشرده و موجز، آسان، صادق با راهبردها و نکات ارزنده است. استفانی سارکیس به‌عنوان یک نویسنده متعهد و صادق می‌نویسد و شما را در تمام جنبه‌های مختلف زندگی با نقص توجه هدایت می‌کند. هر فصل یک موضوع را بیان می‌کند و پر از فن‌هایی است که می‌توانید همین الان برای رسیدن به تعادلی که لازمه زندگی شاد و سالم است استفاده کنید."

- روبرتو الیواردیا، دکترای تخصصی، استاد بالینی در بخش
روان‌پزشکی دانشکده پزشکی هاروارد و دستیار بالینی
روان‌شناسی در بیمارستان مک لین

این کتاب راهنمای مورد نیاز برای افراد مبتلا به ADD است! در کتاب رهایی از حواس‌پرتی (۱۰ راه‌حل ساده)، سارکیس به خوانندگان کمک می‌کند که شناخت عمیقی از شیوه‌ای که ADD بر جنبه‌های مختلف زندگی‌شان تأثیر می‌گذارد به دست

آوردند. او تلاش می‌کند که تمرین‌های عملی ساده، اطلاعات جدید و منابع مفید برای توانا کردن خوانندگان برای حرکت به سوی ارتقای زندگی‌شان ارائه دهد. چیزی که واقعاً این کتاب را قدرتمند می‌سازد راهبردهای ADD پسند هستند که کلیدی برای کمک به باز کردن هر چیزی هستند.

- نانسی ای. راتی، هدایت‌گر راهبردهای زندگی و نویسنده
کتاب ذهن آشفته

این کتاب به همه مراجعین و بیماران من اهدا شده است، کسانی که به شدت تحسین شان می‌کنم. آنها چیزهای زیادی دربارهٔ ADD به من آموخته‌اند.

«ADD مخفف Attention Deficit Disorder به معنای اختلال نقص توجه است»

یادداشتی بر ویراست دوم

از زمانی که اولین ویراست رهایی از حواس‌پرتی (۱۰ راه‌حل ساده) در سال ۲۰۰۶ انتشار یافت، پژوهش‌های زیادی با توجه به ریشه‌های ژنتیک و زیستی ADD در این مدت انجام شده است، همچنین داروهای زیادی برای درمان ADD در دسترس هستند. علاوه بر این، فناوری از سال ۲۰۰۶ به سرعت تغییر کرده است. گوشی‌های هوشمند به قاعده‌ای تبدیل شده‌اند، بدون استثنا؛ زندگی بدون کاغذ با سرعت زیادی در حال تبدیل شدن به یک واقعیت است و "برنامه‌های کاربردی" به ابزار جدید برای کمک به افراد در سازمان‌دهی امور تبدیل شده‌اند. در ویراست دوم رهایی از حواس‌پرتی (۱۰ راه‌حل ساده)، یاد می‌گیرید چگونه این تغییرات در زندگی افراد مبتلا به ADD می‌تواند نمود پیدا کند.

یادداشتی بر ترجمه

همه ما در طول زندگی علائمی نظیر حواس پرتی، بی‌نظمی، عدم تمرکز و مسامحه‌کاری را حداقل به‌طور گذرا تجربه می‌کنیم و شدت و نوع این علائم عموم به‌گونه‌ای است که با روال عادی زندگی تداخلی ندارد. از طرف دیگر، اگر شدت و زمان علائم قابل‌ملاحظه باشد مشکلات جدی در روابط بین فردی، عملکرد تحصیلی و رفتارهای پرخطر، زندگی را عملاً مختل خواهد کرد. در صورتی که شروع علائم از دوران کودکی باشد تشخیص اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه برای توصیف شرایط فرد مزبور به‌کار می‌رود. تشخیص این اختلال در سنین پایین به دلیل علائمی چون بیش‌فعالی، اختلالات رفتاری و مشکلات تحصیلی در مقایسه با بزرگسالان با سهولت بیشتری صورت می‌گیرد. دشواری تشخیص در سنین بالا از جهت آن است که هر یک از علائم اختلال به‌تنهایی برجستگی نداشته و آنچه در تابلوی بالینی بزرگسالان مبتلا بارز است تابلوی شخصی است که با توجه به توانایی‌هایش در زندگی فردی ناموفق به‌حساب می‌آید. جالب است که تمام ویژگی‌های مبتلایان به این اختلال منفی نیست، از جمله خلاقیت، توانایی انجام چند کار به‌طور هم‌زمان، حس شوخ‌طبعی، تفکر غیرکلیشه‌ای، تمایل به تمرکز بر آنچه مورد علاقه است و همه‌کاره بودن از خصوصیات است که در این افراد به‌طور شایع دیده می‌شود؛ اما آنچه مجموعه این علائم را در قالب یک اختلال مطرح می‌سازد یک ویژگی کلی‌تر است که فرد را به‌عنوان فردی "ناموفق" متمایز می‌سازد.

درمان این اختلال در بزرگسالان از چالش‌های عمده بالینی است. مشکلات اصلی در رابطه با حوزه‌های شناختی است که معمولاً در طول عمر ادامه داشته و شخص

مبتلا نسبت به آنها بعضاً فاقد خودآگاهی است. شخص زندگی روزمره برایش چالشی دائمی بوده و دشواری اصلی در انجام وظایف عادی روزانه است. این اختلال ازجمله اختلالات تکاملی است که شروع آن به تولد یا حتی پیش از آن برمی‌گردد. تحقیقات درزمینه سبب‌شناسی و درمان این اختلال متأسفانه محدود بوده و طیفی از مداخلات در گزارشات پراکنده پیشنهاد شده است. مدلی که در این کتاب معرفی می‌شود بسیار کاربردی و مبتنی بر اصول و فنون شناختی‌رفتاری است. مؤلف به شیوه‌ای استادانه مجموعه‌ای از روش‌های درمانی را پیشنهاد نموده که در موقعیت‌های شایع زندگی به‌کار آمده و احتمال رسیدن به موفقیت را افزایش داده و میزان بروز ناکامی‌ها را کاهش می‌دهند.

مطالعه این کتاب را به کلیه کسانی که به نحوی با این اختلال و بیماران مبتلا سروکار دارند اکیداً توصیه می‌کنم.

دکتر جواد علاقبند راد
رئیس کلینیک اختلالات تکاملی
بزرگسالان بیمارستان روزبه
دانشگاه علوم پزشکی تهران

معرفی

آیا وسایل‌تان را گم می‌کنید؟ آیا حرف دیگران را قطع می‌کنید؟ آیا فراموشکار هستید؟ اگرچه همه مردم این مشکلات را گاهی تجربه می‌کنند، اما افرادی که اختلال نقص توجه (ADD) دارند این مشکلات و مشکلات بیشتر از این را هر روز تجربه می‌کنند. این کتاب مناسب افرادی است که اخیراً مبتلا به ADD تشخیص داده شده‌اند و یا مشکوک به ADD هستند. حتی اگر مدت زیادی از تشخیص ADD شما می‌گذرد، این کتاب می‌تواند راه‌حلهایی را برای غلبه بر ناکامی فراهم کند. از آنجایی که این کتاب وارد جزئیات بیشتر این اختلال نمی‌شود، در پایان هر فصل منابعی برای مطالعه بیشتر ارائه شده است.

چگونه از این کتاب استفاده کنید؟

راهبردهای این کتاب با هدف دور کردن کامل ADD از زندگی شما نیست، اما این راهبردها به شما کمک می‌کنند که زندگی‌تان را بیشتر مدیریت کنید. وقتی که مبتلا به ADD هستید، می‌توانید با ایجاد تغییر بر آن غلبه کنید. در ابتدا یکی از راه‌حل‌ها را انتخاب کنید و ببینید آیا مؤثر هست. اگر مؤثر بود، عالی است! وقتی احساس کردید که اولین راه‌حل خوب بود، تلاش کنید راه‌حل‌های دیگر را در برنامه زندگی خود ادغام کنید.

اگر بخواهید که فقط یک بخش از کتاب را در یک زمان بخوانید، اشکالی ندارد. وقتی مبتلا به ADD هستید، مشکل است که بتوانید مدت‌زمان طولانی مطالعه کنید. حتی ممکن است بخواهید برای کسب اطلاعاتی که مناسب نیازهای شماست

بخش‌هایی از کتاب را کنار بگذارید. در پایان هر فصل تمرین وجود دارد. این تمرین‌ها به شما نگاهی عمیق از نحوه تأثیر ADD بر زندگی‌تان ارائه می‌دهند. آنها همچنین به شما کمک می‌کنند که روند خوبی برای برنامه تغییر داشته باشید.

مروری بر راه‌حل‌های ساده برای ADD بزرگسالی

اجازه دهید تا ببینیم این کتاب چه مطالبی را پوشش می‌دهد. فصل ۱ مروری بر علائم، افسانه‌ها و واقعیت‌ها دربارهٔ ADD است. فصل ۲ به دارودرمانی به‌عنوان درمان اثربخش و پذیرفته‌شده برای ADD اختصاص دارد. فصل ۳ راه‌حل‌هایی را برای بی‌نظمی فراهم می‌کند و به شما راه‌کارهایی برای سازمان‌دهی ارائه می‌دهد. فصل ۴ درباره گسترش نظامی است که به شما کمک می‌کند از گم کردن چیزها دوری کنید. در فصل ۵، راهبردهای مدیریت زمان را که به کار افراد ADD می‌آید، پیشنهاد می‌کنم. در فصل ۶ راه‌حل‌هایی را برای مشکلات مدیریت پول مطرح خواهم کرد. در فصل ۷، روش‌هایی را که با آن می‌توانید به سلامتی جسمانی، هیجانی و معنوی برسید، مطرح خواهم کرد. در فصل ۸ مشاغلی را که بهترین انتخاب برای افراد ADD هستند، پیشنهاد می‌کنم. از آنجایی که ADD می‌تواند باعث مشکلات اجتماعی مشخصی بشود، در فصل ۹ راهکارهایی را برای کسب و ارتقا مهارت‌های اجتماعی مطرح می‌کنم. در فصل ۱۰ فن‌هایی که می‌توانند ارتباطات خانوادگی را بهبود دهند، مطرح می‌شود.

شناخت ADD

علی دوباره دیر به سر کارش رسید. او نمی‌توانست سویچ ماشینش را پیدا کند و بعد از آن هم چون شب قبل چراغ‌های ماشین را روشن گذاشته بود، نمی‌توانست آن را روشن کند. او ارائه مهمی در محل کارش داشت، اما چون یادداشت‌های ارائه را از دست داده بود به اطلاعات لپ‌تاپش دسترسی نداشت. وقتی صبح می‌خواست به سمت ساختمان محل کارش برود سردرگم بود، او در بین راه به کسی برخورد کرد و باعث شد که قهوه‌اش بریزد. شب قبل به مقدار کافی نخوابیده بود چون او و همسرش در مورد اینکه همسرش احساس می‌کند که او به حرفش گوش نمی‌دهد بحث داشتند. آن شب، همسرش از اینکه او در مسیر خانه فراموش کرده بود که از مغازه شیر و تخم‌مرغ بخرد ناراحت بود.

سارا دوباره در جلسه همکاران شرم‌منده شد. او فردای روز تعطیل درباره چیزی که قرار بود انجام دهد فکر می‌کرد که همان لحظه رئیسش از او پرسید "سارا، نظرت درباره چیزی که الان امیر گفت، چیست؟" سارا نظری درباره صحبت‌های امیر نداشت، چون به‌سختی توانسته بود بعد از گذشت سی دقیقه از چنین جلسه خسته‌کننده‌ای، همچنان توجه خود را حفظ کند. او دستپاچه شده بود. چرا چیزهایی شبیه به این همیشه برای او اتفاق می‌افتد؟

آیا این داستان‌ها شبیه زندگی شما هستند؟

اختلال نقص توجه چیست؟

همان‌طور که درباره ADHD یا اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی می‌دانیم، تقریباً ۴/۴ درصد از بزرگسالان آمریکایی ADD دارند (کسلر و همکاران، ۲۰۰۵). مثل شما که احتمالاً به‌تازگی تشخیص گرفته‌اید، ADD تمام جنبه‌های زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد: کار، زندگی زناشویی و زندگی اجتماعی.

چه چیزی نشان‌دهنده ابتلا به ADD می‌باشد؟ علائم آن عبارت‌اند از:

- نوسانات خلقی
- سوء‌مصرف مواد
- اختصاص برنامه‌های بی‌نهایت زیاد در برنامه شخصی
- قرار دادن کارهای زیادی برای انجام دادن در لیست و عدم استفاده از آن
- جریمه‌های مکرر وسیله نقلیه به خاطر سرعت بالا
- تعلیق گواهینامه رانندگی به خاطر پرداخت نکردن جرائم رانندگی
- احساس اینکه به اندازه استعدادتان دستاورد نداشته‌اید
- اهمال‌کاری مزمن
- خطر کردن بدون فکر
- سختی کشیدن برای اتمام پروژه‌ها
- گم کردن چیزها به‌دفعات
- خشم ناگهانی
- مشکل در سازمان‌دهی
- ازدواج کردن متعدد
- انجام کارها به‌صورت کاملاً ناگهانی و بدون تأمل
- تغییر شغل به‌طور متناوب
- نقص در دوست‌یابی

- مشکلات مدیریت پول
- اعتماد به نفس پایین
- بیکار بودن (یا کار کردن در جایگاه پایین تر از توانایی تان)
- نفرت داشتن از ترافیک به حدی که برای اجتناب از آن خارج از مسیر اصلی رانندگی می کنید
- قطع کردن حرف دیگران به هنگام مکالمه

تعداد زیادی از بزرگسالان مبتلا به ADD در کودکی هم ADD تشخیص داده شده اند، اما همیشه این طور نیست.

ممکن است از اینکه بگوییم ADD صرفاً منفی نیست متحیر شوید. ابتلا به ADD جنبه های مثبتی هم دارد و ممکن است شما هم به اندازه کافی این صفات را داشته باشید. افراد مبتلا به ADD می توانند این صفات را داشته باشند:

- خلاقیت
- توانایی انجام تکالیف چندگانه به طور مؤثر
- شوخ طبعی
- قابلیت تغییر پذیری
- توانایی بیرون کردن کینه از دل
- تفکر خلاقانه و متفاوت
- تمرکز بر کارهای مورد علاقه

اختلال نقص توجه (ADD) می تواند در افراد مختلف به شکل متفاوتی دیده شود. یک فرد مبتلا به ADD ممکن است مشکل اساسی در قطع کردن حرف دیگران در ضمن مکالمه داشته باشد و مشکل اصلی فرد دیگری گم کردن وسایل باشد. همچنین دامنه ای از رفتار می تواند در یک شخص واحد نمایان شود. یک فرد مبتلا به ADD ممکن است در یک موقعیت مشخص راحت نباشد و بعداً در همان موقعیت احساس راحتی کند، یا نقص های متنوع داشته باشد. برای مثال، یک دانشجوی باهوش در یک

نیمسال یک نمره عالی یک نمره خوب یک نمره متوسط و یک نمره ضعیف کسب کرد و در نیمسال بعدی همه نمراتش عالی شد. تغییرات این‌چنینی می‌تواند دوستان و خانواده را گیج کند و البته، این تغییرات شما را سردرگم می‌کند. علائم ADD می‌تواند دلیلی برای مشکلات زیاد شما در زندگی باشد. هرکسی حداقل برخی از این علائم را یک یا بیش از یک‌بار می‌تواند داشته باشد، اما افراد مبتلا به ADD، با اغلب این علائم در اغلب اوقات زندگی می‌کنند. ADD بزرگسالی می‌تواند توانایی شما را در شغل‌تان، روابط خانوادگی‌تان، یا روابط دوستانه پایدارتان به خطر اندازد. برخی از سرنخ‌هایی که ADD باعث مشکلات شما می‌شود در اینجا آمده است:

- از کارت‌تان به علت ناتوانی در تمرکز یا انسجام کافی اخراج شده‌اید.
- به علت کامل نکردن تکالیف‌تان سرزنش و توبیخ شده‌اید.
- اطرافیان اصرار کرده‌اند که به دنبال رفع مشکلات باشید.
- مشکلاتی در نگه‌داشتن رابطه‌های دوستانه بلندمدت دارید.
- به علت از دست دادن تعادل روانی در کار مورد سرزنش و توبیخ قرار گرفته‌اید.
- مشکلاتی را در همراهی با خانواده و دوستان دارید.
- مشکلات سوء‌مصرف مواد دارید.
- مشکلات قانونی مثل بازداشت شدن دارید.
- رسیدن به دستاوردهای کمتر از توانایی‌تان، باعث کاهش اعتمادبه‌نفس یا افسردگی شده است.
- وقت و پول‌تان را به علت ناتوانی در سازمان‌دهی از دست می‌دهید.
- برای بی‌قراری سرزنش می‌شوید.
- توسط مراجع قانونی به علت نپرداختن به‌موقع مالیات دچار مشکل می‌شوید.
- به خاطر فراموش کردن پرداخت به‌موقع اجاره‌بهایتان جریمه شده‌اید.
- به علت مدیریت ضعیف مالی دچار ورشکستگی شده‌اید.

- احساس می‌کنید که هیچ امتیاز و برتری در زندگی‌تان وجود ندارد و احساس ناامیدی می‌کنید.

افسانه‌هایی دربارهٔ ADD

اختلال نقص توجه (ADD) واقعاً مشکل در ارتباط با توجه کردن نیست. اگر مبتلا به ADD هستید، می‌توانید توجه کنید، مخصوصاً نسبت به چیزهایی که موردعلاقه شماست. اگرچه مغزتان به‌سختی می‌تواند توجهتان را متمرکز نگه دارد.

اختلال نقص توجه (ADD) گلب پیشانی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. گلب پیشانی وظایف شناخته‌شده‌ای مثل عملکردهای اجرایی را هدایت می‌کند. این عملکردها سازمان‌دهی و پردازش اطلاعات، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی، تنظیم خلق‌ها، ذخیرهٔ اطلاعات، یادگیری از اشتباه‌ها و پیامدهای آن، شروع وظایف و نظارت و اطمینان به هر چیزی که باید در مسیر خود کار کند را شامل می‌شود (براون ۲۰۰۹؛ بارکلی ۲۰۰۵). وقتی مبتلا به ADD هستید، در این عملکردهای اجرایی دارای اختلال می‌باشید که منجر به فراموشکاری، مشکلات انگیزشی، میل به گم کردن چیزها، گرایش به قطع کردن حرف دیگران و تمرکز افراطی می‌شود (تغییر وظایف را مشکل می‌کند) و حتی نوسان خلقی افزایش می‌یابد.

همان‌طور که عموم مردم باور دارند، بیشتر افراد از بچگی با ADD بزرگ نمی‌شوند. تقریباً ۵۰ تا ۶۷ درصد کودکان دارای ADD وقتی بزرگ می‌شوند هنوز از ADD رنج می‌برند (ویلنس ۲۰۰۴؛ بارکلی و همکاران ۲۰۰۲). رفتارهای ADD شما ممکن است از زمانی که بچه بودید، تغییر کرده باشد، اما هنوز ممکن است زندگی را برایتان سخت کرده باشد. به‌طور مثال، وقتی بچه بودید، ممکن است با دویدن افراطی در محیط اطراف مشکل داشته‌اید؛ و در بزرگسالی، به‌جای آن ممکن است احساس درونی بی‌قراری داشته باشید. در کودکی، ممکن است مشکلاتی در منتظر ماندن برای نوبت بازی کامپیوتری داشته‌اید. اکنون نمی‌توانید در ترافیک منتظر بمانید. همچنان که بزرگ‌تر می‌شدید ممکن است تغییراتی در علائم ADHDتان نسبت به گذشته تجربه

کرده باشید، به خاطر اینکه مغز شما همراه با سستان پخته‌تر می‌شود. اگرچه پختگی اتفاق می‌افتد، عملکرد مغزتان هیچ‌وقت واقعاً مثل مغز افراد بدون ADD نمی‌شود (مک آلونان و همکاران، ۲۰۰۹).

تحقیقات بسیار زیادی بر روی ADD در دهه‌های گذشته انجام شده است. اختلال نقص توجه بزرگسالی یک اختلال شناخته‌شده پزشکی با اساس پزشکی و پیش‌آگهی (پیش‌بینی آینده بیماری) محسوب می‌شود. البته، افرادی ممکن است تشخیص اشتباه ADD بگیرند، درحالی‌که اختلال دیگری دارند. اگرچه عمده افرادی که مبتلا به ADD هستند، تشخیص داده نشده‌اند. این تشخیص‌های اشتباه و نیز موارد تشخیص داده نشده حائز اهمیت هستند چون ADD یک اختلال جدی است که همه جنبه‌های زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بزرگسالان مبتلا به ADD نسبت به هم‌تایان بدون ADD دارای وضعیت اقتصادی-اجتماعی بسیار پایین‌تری هستند، سطح پایین‌تری از پیشرفت دانشگاهی دارند و هزینه‌های پزشکی بالاتری می‌پردازند (کلاین من و همکاران، ۲۰۰۹؛ برنفورت، نوردفلد، و پارسن ۲۰۰۸). همچنین بزرگسالان مبتلا به ADD احتمال بیشتری دارد که استخدام نشوند. یک مطالعه نشان داد که تنها ۲۴ درصد از بزرگسالان مبتلا به ADD استخدام شده بودند، در مقایسه با ۷۹ درصد بزرگسالان بدون ADD که سابقه استخدام داشتند. این میزان استخدام با درمان علائم ADD بهبود یافت (هالمی و همکاران، ۲۰۰۹).

همچنین بزرگسالان مبتلا به ADD بیشتر در رفتارهای پرخطر (مثل قماربازی) درگیر می‌شوند و میزان بالاتری از سوء‌مصرف مواد دارند، بیشتر آسیب می‌بینند و تصادفات رانندگی بیشتری را نسبت به بزرگسالان بدون ADD تجربه می‌کنند (بری پیر و همکاران ۲۰۰۹؛ سابون کوگلو ۲۰۰۷؛ ویلنس و آپادایا ۲۰۰۷). آنها همچنین میزان بالاتری از حاملگی‌های ناخواسته و بیماری‌های مقاربتی در مقایسه با افراد بدون ADD دارند (بارکلی، مورفی، و فیشر ۲۰۰۸؛ فلوری و همکاران ۲۰۰۶؛ بارکلی و همکاران، ۲۰۰۵).

علت‌های ADD چیست؟

چرا صحبت کردن دربارهٔ علت‌های ADD مهم است؟ اگر بفهمید که ADD یک اختلال زیست‌شناختی است، احساس امیدواری خواهید کرد و از ADD خود احساس گناه یا سرزنش کمتری می‌کنید. ضعف در اخلاقیات علت ADD نیست. (در صده ۱۹۰۰ میلادی، ADD نقص در کنترل اخلاق در نظر گرفته می‌شد). رژیم غذایی نامناسب علت ADD نیست. به خاطر فرزندپروری بد والدین خود ADD نگرفته‌اید. والدین زیادی خودشان را به خاطر ADD فرزندشان سرزنش می‌کنند. بعضی از والدین گفته‌اند اگر در ارتباط با فرزندشان نظم بیشتری داشتند، فرزندشان بهتر رشد می‌کرد.

اختلال نقص توجه (ADD) عمدتاً ژنتیکی است؛ یعنی اینکه ژن‌هایی از والدیتان به شما به ارث رسیده است. اگر مبتلا به ADD هستید، احتمال اینکه حداقل از یکی از والدیتان آن را به ارث برده باشید، ۷۵ درصد است (رییتولد و همکاران، ۲۰۰۴). محققان چندین ژن که در ADD نقش دارند را شناسایی کرده‌اند (گوآن و همکاران، ۲۰۰۹). همچنین صدها ژن متنوع به صورت واحد در کودکانی که ADD دارند، دیده شده است (ایلیا و همکاران، ۲۰۱۰). با توجه به پیشرفت علم، قابل‌انتظار است که هرساله ژن‌های مربوط به ADD و تنوع‌های ژنی مشخص شود. با توجه به پیشرفت‌های علم، قابل‌انتظار است که ژن‌های مربوط به ADD و تنوع ژنی بیشتری در هرسال شناسایی شود.

آیا می‌توانید دربارهٔ عضوی از خانواده‌تان فکر کنید که مشابه شما دارای مشکلات پردازش توجه باشد؟ دنبال کردن تاریخچهٔ خانوادگی می‌تواند به افزایش آگاهی شما نسبت به بعد ژنتیکی ADD کمک کند. تمرینی که در پایان این فصل وجود دارد به شما برای فهمیدن این موضوع کمک خواهد کرد.

دلایل دیگری برای زیست‌شناختی بودن ADD وجود دارد. افراد مبتلا به ADD دارای تفاوت‌های مغزی هستند. در کودکان مبتلا به ADD، عدم اتصال بین قشر پیشانی مغز وجود دارد که در تنظیم توجه و قسمت‌هایی از پردازش بینایی مغز نقش دارند. این تفاوت در کودکان بدون ADD دیده نشده است. به این معناست که راهی

که مغز به توجه اختصاص می‌دهد، به‌طور زیست‌شناختی در افراد ADD متفاوت است (مظاهری و همکاران، ۲۰۱۰). افزون بر این تفاوت‌های مغزی، افراد مبتلا به ADD سطح پایینی از انتقال‌دهنده عصبی (شیمیایی مغز) را دارند که دوپامین نامیده می‌شود (ولکوف و همکاران، ۲۰۰۹). داروهای پزشکی، مثل محرک‌ها، سطح دوپامین را در مغز به اندازه سطح طبیعی افزایش می‌دهند. من در فصل ۲ درباره داروهای پزشکی بیشتر صحبت می‌کنم.

محیط پیرامون یک فرد می‌تواند ADD را بهتر یا بدتر کند. اگر برایتان مقدور باشد که در طول جلسات کاری، در اتاق حرکت کنید شاید بتوانید بهتر تمرکز کنید. تغییر محیط می‌تواند کمک کند که همراه با ADDتان کار کنید. من بعداً در این کتاب درباره اینکه چگونه محیط‌تان را با ADDتان سازگارتر کنید، صحبت می‌کنم.

تمرین: شجره‌نامه خانوادگی ADDتان را بسازید.

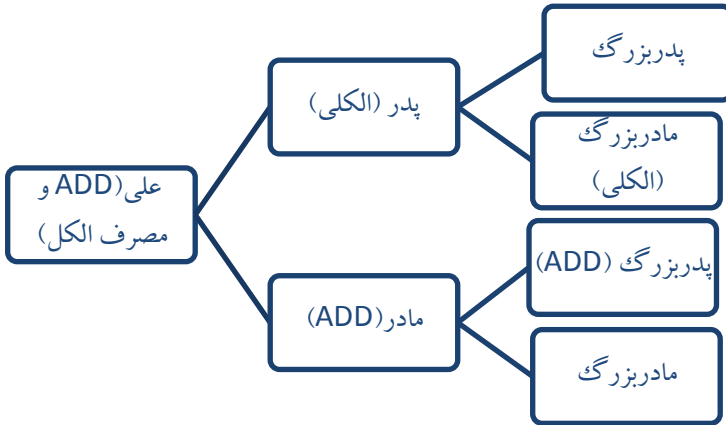
بر روی یک برگ کاغذِ بزرگ، شجره‌نامه خانوادگی‌تان را بکشید. از اقوام پایین‌تر خود نام‌های کسانی را که مبتلا به ADD هستند یا گمان می‌برید که ADD داشته باشند را بنویسید. به یاد داشته باشید، این اختلال ممکن است به‌طور معمول در گذشته شناسایی نشده باشد. افرادی ممکن است با علائم ADD وجود داشته باشند اما هرگز تشخیص داده نشده‌اند. همچنین افرادی از خانواده که اعتیاد به الکل یا دارو داشته‌اند را در زیر آنها بنویسید. از آنجایی که بیش از یک نفر از هر پنج نفر مبتلا به ADD مشکلاتی در زمینه اعتیاد داشته‌اند، این می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به ADD باشد (ویلنس و آپادهیا، ۲۰۰۷).

وقتی شجره‌نامه خانوادگی‌تان را می‌سازید، از اعضای خانواده درباره هر رابطه خویشاوندی که شما درباره آن زیاد نمی‌دانید، پپرسید.

به سؤالات زیر فکر کنید:

- به چه چیزی در الگوی شجره‌نامه خانوادگی‌تان از ADD توجه می‌کنید؟
- به چه چیزی در الگوی شجره‌نامه خانوادگی‌تان از اعتیاد به الکل و مواد توجه می‌کنید؟
- آیا افرادی که ADD دارند و اعتیاد دارند یکی هستند؟
- آیا کسی در خانواده‌تان غیرعادی به نظر می‌رسد؟ آیا کارهایی انجام می‌دهند که خارج از محدوده رفتار بهنجار باشد؟
- آیا کسی در خانواده شما دارای ناتوانی‌های یادگیری هست؟ درصد بالایی از افرادی که ناتوانی‌های یادگیری دارند، مبتلا به ADD هم هستند.

ممکن است بخواهید یافته‌هایتان را با دیگر اعضای خانواده به اشتراک بگذارید. ADD می‌تواند به ارث رسیده باشد و احتمالاً بعضی از خویشاوندان زیستی شما این اختلال را داشته یا دارند. این مثالی از شجره‌نامه خانوادگی است.



در این فصل، درباره دلایل ADD آموختید. همچنین درباره افسانه‌ها و واقعیت‌ها درباره ADD یاد گرفتید. در فصل بعد، با داروهای مورد استفاده برای افراد مبتلا به ADD آشنا خواهید شد.

منابع

- Adler, L. 2007. *Scattered Minds: Hope and Help for Adults with Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. New York: Perigee Trade.
- Barkley, R.A. 2010. *Taking Charge of Adult ADHD*. New York: The Guilford Press.
- Hallowell, E., and J. Ratey. 1995. *Driven to Distraction: Recognizing and Coping with Attention Deficit Disorder from Childhood Through Adulthood*. New York: Touchstone.
- Hallowell, E.M., and J.J. Ratey. 2010. *Answers to Distraction*. New York: Anchor Books.
- Hallowell, E.M., and J.J. Ratey. 2005. *Delivered from Distraction: Getting the Most Out of Life with Attention Deficit Disorder*. New York: Ballantine Books.
- Honos-Webb, L. 2008. *The Gift of Adult ADD: How to Transform Your Challenges & Build on Your Strengths*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Kelly, K., and P. Ramundo. 2006. *You Mean I'm Not Lazy, Stupid or Crazy?!*: The Classic Self-Help Book for Adults with Attention Deficit Disorder. New York: Scribner.

Sarkis, S. 2011. *Adult ADD: A Guide for the Newly Diagnosed*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Tuckman, A. 2009. *More Attention, Less Deficit: Success Strategies for Adults with ADHD*. Plantation, FL: Specialty Press, Inc.

Weiss, L. 2005. *Attention Deficit Disorder in Adults: A Different Way of Thinking*, 4th ed. New York: Taylor Trade Publishing

ADD Consults

www.addconsults.com

ADD Forums

www.addforums.com

A.D.D. Warehouse

www.addwarehouse.com

(800) 233-9273

***ADDitude* magazine**

www.additudemag.com

ADDvance

www.addvance.com

Attention Deficit Disorder Association

www.add.org

***Attention* magazine**

www.chadd.org

Children and Adults with Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder

www.chadd.org