

اختلال کم توجهی / بیش فعالی از مجموعهٔ جعبه ابزار

روش‌ها و راهکارهایی برای کنترل اختلال کم توجهی / بیش فعالی



فهرست

۸.....	درباره نویسنده.....
۹.....	پیشگفتار.....
۱۱.....	فصل ۱: نگاهی کوتاه به اختلال کم توجهی/ بیش فعالی.....
۱۵.....	فصل ۲: زنگ هشدار کی به صدا در می آید.....
۲۹.....	فصل ۳: پیش به سوی ارزیابی.....
۳۳.....	فصل ۴: مصرف دارو و دیگر راهکارهای مداخله.....
۴۱.....	فصل ۵: تمرکز کنید: هوشیار باشید.....
۶۱.....	فصل ۶: سازماندهی کنید.....
۶۹.....	فصل ۷: آرام کردن: مدیریت بی‌قراری حرکتی.....
۷۷.....	فصل ۸: خویشن‌داری: کنترل احساسات و رفتارهای خود.....
۹۷.....	فصل ۹: کمک بگیرید: مداخلات لازم برای مهار کردن رفتارهای ناخوشایند.....
۱۰۷.....	فصل ۱۰: همکاری کردن: راهکارهایی در محیط مدرسه.....
۱۱۱.....	فصل ۱۱: نتیجه‌گیری.....

فصل ۱

نگاهی کوتاه به اختلال کم توجهی / بیش فعالی



اختلال کم توجهی / بیش فعالی یا بدون بیش فعالی یکی از شایع ترین اختلالات رشد عصبی است که در سال های اخیر شناخته شده است. گرچه بدون شک، دهه ها است که این اختلال وجود دارد و اکنون، حدود ۵ درصد^۱ جمعیت را شامل می شود، پیش تر به سختی و گاه به اشتباه، تشخیص داده می شد. عموم مردم باور دارند که کودکان مبتلا به اختلال کم توجهی / بیش فعالی گردبادی کوچک اند که در مهمانی روی مبل ها می پرند، در کلاس پاک کنشان را به این طرف و آن طرف پرت می کنند یا در مرکز خرید، سروصدا راه می اندازند. در واقع، به تعداد مشخصه های اختلال کم توجهی، کودکانی با اختلال کم توجهی / بیش فعالی وجود دارد.

منشأ اختلال کم توجهی این است که نادیده گرفتن برخی محرک ها (یا مهار کردن آنها) برای فرد مبتلا دشوار و او از کنترل بر خود ناتوان است. ناتوانی در بازداری^۲ به ضعف هایی از این دست منجر می شود: ناتوانی در حفظ آرامش، انتخاب کردن محرک های محیط (فقط گوش دادن به حرف های معلم؛ نادیده گرفتن صدای کامیونی که از خیابان می گذرد)، محدود کردن تظاهرات عاطفی (ناامید نشدن در صورت نه شنیدن)؛ تسلط بر افکار خود (منحرف نشدن ذهن از دنیای خیالی یا پیش بینی نکردن بدترین اتفاق در هر لحظه).

ناتوانی کودک در بازداری به آسانی مشهود است، انگار، موتوری به سرعت، او را به جنب و جوش و تحرک پیاپی وامی دارد، همواره صحبت می کند، نمی تواند آرامش خود را حفظ کند، زود عصبانی می شود و خلاصه، ویژگی های بیش فعالی و تکانشگری را نشان می دهد. همچنین، هنگامی که کودک بسیار بدخلق یا در دنیای خود غرق است، فراموش می کند در حال انجام دادن چه کاری بوده است و

1. American Psychiatric Association. Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 5e Édition, Paris, Elsevier Masson. انجمن روان پزشکی آمریکا (۲۰۱۵) - راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، ویرایش پنجم،

پاریس، السویر، ماسون

2. Inhibition

اغلب، بی‌نظم و فراموش‌کار می‌شود.

بازهم، حواسش پرت شد!



دخترانم شش و هفت‌ساله بودند؛ روزی، تصمیم گرفتند خودشان را در جایی پنهان کنند و ناگهان، جلوی پدرشان بی‌پروا و به شوخی او را بترسانند. دختر بزرگم خودش را در سبد لباسشویی پنهان کرد. دختر کوچکم هم رفت که پدرش را به اتاق خواب بکشانند، اما دیدن یک اسباب بازی در مسیر اتاق خواب موجب شد؛ او هم بازی و هم خواهرش را فراموش کند.

ناپایداری عاطفی یا تغییر سریع خُلق و خوی کودک کمتر به‌عنوان ناتوانی او در بازداری شناخته می‌شود. بیشتر پدر و مادرها کودک مبتلا به اختلال کم‌توجهی خود را این‌گونه توصیف می‌کنند: «او بیش از حد حساس است و اغلب، بی‌دلیل گریه می‌کند. باید با احتیاط بیشتری با او رفتار کنیم، زیرا نمی‌دانیم چه واکنشی نشان خواهد داد.» با این حال، واکنش غریزی کودک به حس‌های درونی‌اش (احساسات) نشان می‌دهد که خودسانسوری برای او دشوار است.

یکی دیگر از ویژگی‌های کودکان مبتلا به اختلال کم‌توجهی / بیش‌فعالی انعطاف‌ناپذیری در برابر درخواست‌های محیطی است. بازداری زمانی شدنی است که رفتارهای ناخودآگاه یا آموخته‌شده سرکوب و رفتارهایی ویژه، جایگزین آنها شود؛ پس در این زمینه، کمبودها باعث می‌شود رفتارها یا نگرش‌هایی انعطاف‌ناپذیر شکل بگیرد.

بدون مایوی شنایم، هرگز!



با خانواده و دوستانم به استخری رفته بودیم که سرسره‌آبی هم داشت. یکی از دوستانم هنگام ورود به استخر متوجه شد که کیف لباس‌های شنا را در راهروی خانه‌اش جا گذاشته است. فرزند کوچکش که به اختلال کم‌توجهی / بیش‌فعالی مبتلا است، حتی پس از آنکه برادرانش را راضی کردیم که به‌جای مایو، شلوارک بپوشند، به هیچ‌وجه راضی نشد، زیرا شنا کردن بدون مایو برایش تصورناپذیر بود.



بدیهی است که ناتوانی در بازداری، بر مهارت‌های توجه انتخابی^۱، توجه مشترک^۲ و توجه پایدار^۳ تأثیرگذار است و اختلال ایجاد می‌کند. برای مثال، کمبود در توجه انتخابی (فقط پردازش اطلاعات لازم برای کاری که باید انجام داده شود و رد اطلاعات بی‌ربط یا عوامل ایجاد حواس‌پرتی) باعث می‌شود، تمرکز و توجه کردن برای کودک کاری دشوار باشد. برای مثال، یادداشت کردن فهرست وسایل لازم برای مدرسه که آموزگار روی تخته‌سیاه

نوشته است یا نادیده گرفتن نقاشی‌ها و برنامه‌روز معرفی شاگردان ممتاز که در همان نزدیکی روی دیوار نصب شده است. ناتوانی در توجه مشترک (توانایی پردازش هم‌زمان چند داده یا انجام دادن بیش از یک کار، هم‌زمان) یعنی کودک توانایی توزیع توجه خود را ندارد و ناخودآگاه، آن را به‌سوی منبعی واحد از اطلاعات هدایت می‌کند. برای مثال، او فقط می‌تواند در کلاس یا به حرف‌های معلم گوش کند یا به حرف‌های دوستانی که پشت سرش صحبت می‌کنند. چون این انتخاب آگاهانه نیست، پس فایده ندارد

1. L'attention Sélective
2. L'attention Partagée
3. L'attention soutenue

که چه کسی غالب است، معلم یا دوستان. حتی، برای او کاری سخت است که هم‌زمان، از توضیحات معلم نیز یادداشت بردارد.



بیش از حد از من انتظار داری!

در ارزیابی یکی از آزمایش‌های بالینی توجه مشترک، از کودک خواسته می‌شود هنگام «بازی آموزشی» به صداها نیز گوش دهد. چند بار، دیده‌ام که کودک عصبانی شده و با صراحت گفته است: «من نمی‌توانم دو کار را با هم انجام دهم.»

ضعف در توجه پایدار (توانایی حفظ تمرکز هنگام انجام دادن کاری که ممکن است خسته‌کننده، تکراری، یکنواخت یا زمان واکنش به آن با تأخیر باشد) نیز دشواری‌هایی در پی دارد: توجه به حرف‌های شخص مقابل حتی، اگر موضوع صحبت تحریک‌کننده و مهیج نباشد، تهیه کردن متن درخواست‌شده در کلاس که باید شامل عناصری دقیق باشد، درست انجام دادن کار بدون آنکه سرنخ از دست برود، نمونه‌هایی است که کودک مبتلا به اختلال کم‌توجهی / بیش‌فعالی انرژی بسیاری برای آن صرف می‌کند.



غرق تماشای تلویزیون شدن

پایدار نیاز ندارد، چون کودک باید بسیار متمرکز باشد تا به تلویزیونی که روشن است، نگاه نکند. هنگامی که فرزندتان برای انجام دادن کاری به توجه و تمرکز نیاز دارد، تلویزیون را خاموش و تبلت و وسایل بازی را از دسترسش دور کنید.

بسیاری از پدر و مادرانی که بار اول به نزد من می‌آیند، می‌گویند: «فرزند ما توانایی توجه پایدار دارد، زیرا ساعت‌ها جلوی تلویزیون می‌نشیند یا سرگرم یک بازی ویدیویی می‌شود.» درست برعکس است، هیچ یک از این کارها به توجه

