

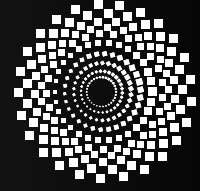
رَكَز

مجلة سعودية متخصصة نصف سنوية
تصدر عن إدارة التطوع بجمعية إشراق
بترخيص من الهيئة العامة لتنظيم الإعلام

العدد الأول مارس 2024

إشراق

الجمعية السعودية لاضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه
SAUDI ADHD SOCIETY



نستهدف الريادة في التطوع المتخصص بأكثر من 4900 ساعة لعام 2023

SAUDI ADHD SOCIETY

حياة مزدهرة

ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

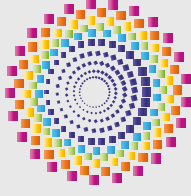
أكثر من 4 آلاف مستفيد من الاستشارات الطبية
والنفسية المجانية واللقاءات التفاعلية لعام 2023

متطوعونا ركيزة نجاحنا المستقبلي وأكثر من 70
منهم لإنجاح "مشروع المسح الوطني لاضطراب فرط
الحركة وتشتت الانتباه"

ضيف العدد

صاحبة السمو الملكي الأميرة
موضي بنت خالد بن عبد العزيز لـ "رَكَز":
القطاع غير الربحي بدأ يأخذ دوره المطلوب
ويظهر ذلك بوضوح من خلال رؤية 2030

نمذ



مجلة سعودية متخصصة نصف سنوية، تصدر عن إدارة التطوع بالجمعية السعودية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (جمعية إشراق)، وتلعب دوراً إعلامياً حيوياً للتعريف باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عبر المحتوى العلمي الموثوق به، وتتيح للخبراء مساحة لطرح رؤاهم، وتُعد نافذة للتواصل مع المهتمين بالعمل التطوعي، وخلق فرص تطوعية.

الرؤية:

منبر متخصص يوفر معرفة موثوق بها في اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه نحو تطوع فاعل ودائم يحقق الرؤية الوطنية .

الرسالة:

نشر وتطوير ثقافة العمل التطوعي الاحترافي المتخصص وتحسين فاعليته في المملكة، بما يساهم في تحقيق أهداف التنمية المستدامة لتحقيق رؤية المملكة 2030.

القيم:

■ تفهُم ■ احترام ■ قبول

الإشراف العام

نوال بنت محمد الشريف

الإشراف العلمي

أ.د. محمد بن مرعي القحطاني

رئيس التحرير

عبد الله بن صايل المطيري

فريق التحرير

د. عبد الهادي بن عتيق الهباد

د. فيصل بن محمد السريع

فوزية بنت عبد العزيز العبيدي

سكرتارية التحرير

منال بنت عبدالله الشريف

التدقيق اللغوي والإملائي

محمد بن عامر الشهري

فريق التصوير

إياد بن إبراهيم أبو موسى



ون تـو
ONE TWO

الإخراج الفني :

العمل التطوعي

وعطاء المجتمع السعودي

يُعد مفهوم التطوع، من أسمى المفاهيم الإنسانية النَّابعة من الإرادة الداخلية، وينعكس أثره على نمو الفرد وازدهار المجتمع، فهو عملٌ إنسانيّ يقوم على تخصيص الفرد بعضًا من وقته وبذل الجهد سواء كان ماليًا أو عينيًا أو بدنيًا أو فكريًا بلا مقابل مادي، مع الاعتزاز والفخر بالإسهام في تحقيق التنمية المجتمعية بسواعد مجتمع متمكّن، ركائزه أبناء وبنات هذا الوطن المعطاء.

ونظرًا لأهمّية العمل التطوعي، فقد حرصت مملكتنا الغالية تحت ظل قيادتها الرشيدة على تضمينه كأحد أهداف رؤية المملكة 2030 وذلك من خلال الوصول إلى مليون متطوِّع يُساهم في غرس بذرة الخير وجني ثمارها لفتح آفاق خصبة للنمو والازدهار.

ومن هذا المنطلق، تبدأ اليوم رحلة مجلة (ركّز) التوعوية / الثقافية لتكون نبأً ومنبأً إعلاميًا للتوعية باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، ولتحقق معًا من خلالها الأثر المنشود في إثراء المحتوى العربي بمصادر علمية متخصصة.

أشكر كل من ساهم في إعداد وإخراج هذه المجلة، وأسأل الله أن يجعل كل ما أنفقوا من وقت وجهد في ميزان أعمالهم، وأن تحقق المجلة أهدافها في فتح نافذة جديدة للتطوُّع ونشر الفائدة والمعرفة العلمية المتخصصة عن الاضطراب.

وأدعو أبنائي وبناتي المحبّين للتطوع وفعل الخير إلى التواصل مع الجمعية وفريق المجلة، مؤكدين مجددًا أن العمل التطوعي هو واجب إنساني ووطني أساسه النية الصادقة وحب الوطن.

نوف بنت محمد بن عبد الله آل سعود

رئيس مجلس إدارة الجمعية السعودية

لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (إشراق)



ركّز..

التطوع فرصة الغانمين



عبدالله صايل
رئيس التحرير
@abdullahsayel

عرف التطوّع في وطننا أوجهاً محددة في البدايات، وانطلاقاً من كون هذا الوطن العظيم قبلة لأكثر من 2 مليار مسلم حول العالم يُيَمّمون وجوههم صوب بيت الله العتيق في مكة المكرمة مع كل صلاة، فقد شهدت البدايات أعمال التطوع المعروفة في مواسم الحج والعمرة، كالتنظيم الميداني، وتوزيع الغذاء والشراب، ومساعدة كبار السن ومن يحتاجون للعون بأي شكل كان.

وبما أن التطوع عمل إنساني يشمل كل عمل غير مدفوع الأجر يقوم به الفرد في أنشطة مجتمعية عامة أو لصالح جهة حكومية أو خاصة، بما يساهم في تحسين الحياة وتلبية احتياجات الناس المختلفة، تنامت مع الوقت أوجه التطوع، وشهدت الوصول إلى التبرع المتكرر بالدم، وغرس ما تيسر من أشجار في المدن أو حتى في صحارينا المترامية الأطراف.

اليوم، ومع إطلاق "المنصة الوطنية للعمل التطوعي" ومع وضع مستهدف واضح ضمن رؤية المملكة 2030 بالوصول إلى مليون متطوع في وطننا الغالي، فإننا نتحدث بهذا عن واجب تتسم به المجتمعات المدنية الحديثة، ولا حديث هنا عن ترف. ومن الجميل أن نرى اليوم أن العمل الإعلامي قد دخل حيّز الواقع ضمن أنواع العمل التطوعي المتعددة.

ونحن في مجلة "ركّز"، وبدعم مشكور من جمعية "إشراق"، نتيح فرصة ذهبية للإعلاميين والإعلاميات الشباب بالانضمام إلينا، عبر المقال، التقرير، الإخراج الصحفي، الرسم، التحقيق الصحفي، التصوير، التصميم، الحوار الصحفي وغير ذلك من فنون الصحافة والإعلام.

كل ما عليكم هو مراسلتنا في مجلة "ركّز" عبر البريد الإلكتروني: rakkiz@adhd.org.sa أو الاتصال بنا على: 0554559083 - 920009073

لنسعد بلقائكم والتعرّف على قدراتكم، مع وعد بتسريع قلوبنا قبل أبوابنا لمواهبكم، انطلاقاً من إيماننا جميعاً بالقيمة العظيمة للعمل التطوعي، وانطلاقاً من يقيننا أن مواهبكم ستضيف لنا الكثير.

تقدم الجمعية السعودية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (إشراف)

برامج متكاملة وشاملة للأطفال والشباب والأسر والتربويين والمجتمع

بمنهجية تراعي حاجاتهم ومتطلباتهم

برنامج زاهر

للأطفال والشباب / أنشطة حركية وذهنية ترفيهية وتعليمية لبناء علاقات اجتماعية صحية تعزز الثقة بالنفس والراحة النفسية.

برنامج مستشارك

توفير فرص استشارات مجانية مع نخبة من الأطباء والاختصاصيين والمستشارين في المجال النفسي والتربوي والاجتماعي للمشخصين بفرط الحركة وتشتت الانتباه وأسره.

برنامج تقارب

لأسر المشخصين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه / التوعية الشاملة للآباء والأمهات بالمهارات التربوية الفعالة وأساليب وإستراتيجيات تعديل السلوك وتعزيز التواصل الإيجابي بين أفراد الأسرة ، مع تبادل الخبرات بين أولياء الأمور من خلال جلسات فردية ولقاءات جماعية بإشراف مختصين بالمجال.

برنامج الدعم والعلاج

للأطفال والشباب في كافة مناطق المملكة مع مزايا الخصم والاولوية في المستشفيات والمراكز المتخصصة وتقديم المشورة والتوجيه في التعليم - دعم التشخيص والعلاج الدوائي وجلسات العلاج السلوكي.

برنامج آزر

للشباب من 14 سنة فما فوق / جلسات فردية ولقاءات دعم وإرشاد نفسي يقدمها أطباء واختصاصيين نفسيين لتقديم الدعم النفسي والعاطفي والسلوكي المتخصص.

برنامج رزين

للشباب من سن 14 فما فوق / دورات تدريبية متخصصة لصلق أسس ومقومات النجاح بتطوير المهارات الحياتية والكفاءة المهنية وبناء العلاقات.

الإستراتيجية التربوية

للمعلمين والتربويين ومدراء المدارس والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين / تقديم برامج تدريبية للتربويين وإثراء المحتوى العربي بمصادر متخصصة الأدلة الإرشادية والوسائط المتعددة ، والعمل على مشروع تأهيل المدارس النموذجية للوصول إلى أفضل الممارسات التعليمية لصالح الطلاب من ذوي الاضطراب.



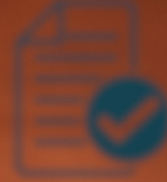
مشاركة 3457 متطوعاً ◀ 1492 فرصة تطوعية ◀ 49567.5 ساعة تطوعية

البرنامج المنجز خلال عام 2023



30130 جلسة	برنامج الدعم والعلاج
3596 مستفيد	برنامج أزر
287 متدرب ومتدربة	برنامج رزين
796 طفل وشاب	برنامج زاهر
7033 مستفيد 447 جلسة 6550 مستمع	برنامج مستشارك
3302 أم-وأب	برنامج تقارب
447 مستفيد 6.550 جلسة 7033 مستمع	الإستراتيجية التربوية





خالد بن عبد الرحمن المسعود

تطبيق الجودة في العمل التطوعي

تبادر المنظمات إلى الإقدام على تطبيق الجودة على كافة أعمالها ومشاريعها ومبادراتها ونشاطاتها

يعد العمل التطوعي عاملاً مهماً للمساهمة في نمو وتطور المجتمعات الإنسانية، وله فوائد عديدة لأفراد المجتمع ومؤسساته، وأصبحت الحاجة ملحة لتطوير منظومة العمل التطوعي ونقله من القيام على الدافعية الذاتية الشخصية والروح الإنسانية إلى مرحلة أكثر تنظيمًا واستقرارًا وجودة واحترافية للإيفاء بالحاجات والمتطلبات التنموية، ومن أجل نجاح تلك المرحلة التطويرية فعلى المنظمات الحكومية والخاصة وغير الربحية تقديم مزيد من العمل وزيادة الإنتاجية والتخلي عن الكثير من المفاهيم والأساليب التقليدية للإدارة التي لم تعد قادرة على الصمود. ويزداد مفهوم إدارة الجودة الشاملة كأحد المفاهيم الإدارية الحديثة التي تهدف إلى التحسين المستمر لجودة المنتجات والخدمات لترقى لمستوى توقعات ورغبات المستفيدين وتحقيق رضاهم. ومع شيوع مفاهيم الجودة وتطبيقاتها الناجحة في العديد من المنظمات في معظم دول العالم، حيث أسهم في تمكينها من زيادة الإنتاجية وتقديم خدماتها ومنتجاتها بأعلى جودة وأقل تكلفة، وترقى لمستوى توقعات عملائها. ولأهمية الجودة فإنه من المناسب أن تبادر المنظمات بالإقدام على تطبيق الجودة على كافة أعمالها ومشاريعها ومبادراتها ونشاطاتها، وبالأخص منظومة العمل التطوعي.

الفوائد المتوقعة تحقيقها عند تطبيق إدارة الجودة ومنظومة العمل التطوعي في المنظمة.

- من المتوقع أن يحقق تطبيق الجودة ومنظومة العمل التطوعي في المنظمة الفوائد والمكاسب التالية:
- زيادة الإنتاجية وتخفيض تكاليف التشغيل
- تحقيق رضا المستفيدين (الداخليين / الخارجيين) والوفاء بمتطلباتهم الحالية والمستقبلية
- نشر وتعزيز ثقافة العمل التطوعي وتفعيله في المنظمة
- تعزيز قيم الانتماء الوطني والعمل الإنساني والمسؤولية الاجتماعية
- تطوير منظومة العمل التطوعي بما يحقق التوسع في العمل التطوعي لتحقيق الأهداف التنموية للمجتمع
- الوصول إلى درجة صفر من الأخطاء والعيوب في الأداء
- إيجاد نظام شامل ومتكامل للأداء
- بناء نظام متكامل للوقاية من الأخطاء في الأداء
- تمكين وتحفيز المنظمات والجهات وفرق العمل والمتطوعين والأفراد.



هناك العديد من النماذج الشهيرة الخاصة بتطبيق الجودة محلياً وإقليمياً وعالمياً، ومن خلال الاطلاع على كثير من التجارب المحلية والإقليمية والعالمية في تطبيق الجودة، تحققت فوائد كثيرة لتلك المنظمات، ومن خلال إشرافنا على تطبيق الجودة في إحدى المنظمات الحكومية داخل المملكة وكذلك في دول مجلس التعاون للدول الخليجية، فإن تطبيق الجودة في المنظمة يتم من خلال خمس مراحل أساسية تقود في النهاية إلى تطبيق شامل للجودة، وفق ما يلي:

- مرحلة التنفيذ، على الرغم من أهمية المراحل الأولى والثانية والثالثة والتي لا يمكن التطبيق من دونها، إلا أنها لا تتجاوز التأسيس والتهيئة والإعداد لهذه المرحلة (التنفيذ) والتي تمثل التطبيق الفعلي للجودة، ومهما كان تطبيق المراحل الثلاث الأولى فعالاً فإنه لن يحقق الجودة، ولن يؤدي إلى تحقيق نتائج ملموسة، إلا أنها مطلب أساسي لنجاح المرحلة الرابعة، والنجاح في المراحل الثلاث الأولى يسهل تطبيق المرحلة الرابعة، ويمكن فرق العمل من القيام بها بيسر وسهولة. وتشتمل المرحلة الرابعة (التنفيذ) على أربعة مكونات أساسية وفق التالي (الإعداد والتخطيط للجودة، وتحليل وقياس الجودة، وتحسين وتطوير الجودة، وضبط ومراقبة الجودة)، كما يمكن تقسيم كل مرحلة إلى خطوات تفصيلية سهلة التنفيذ والقياس والتقييم.
- مرحلة التحسين المستمر، وتشتمل على (الاستمرار في عمليات التحسين المستمر، والاستمرار في دعم ومساندة الإدارة، وتقييم ومتابعة النتائج).

- مرحلة التأسيس، وتشتمل على (إنشاء التنظيم الإداري المناسب لتطبيق الجودة، تحديد رؤية ورسالة وغايات المنظمة، وتحديد مؤشرات نجاح تطبيق الجودة في المنظمة، وتحديد مشاريع التحسين والمبادرات والفرص التطوعية، وتحديد الرسائل ومنشورات التوعية بالجودة والعمل التطوعي، وإعداد المحاضرات والورش والندوات والبرامج التدريبية الخاصة بالجودة والعمل التطوعي، وتحديد دور الإدارات في دعم الجودة والعمل التطوعي، وإعداد دليل تطبيق الجودة والعمل التطوعي
- مرحلة التهيئة، وتشتمل على (تهيئة الإدارة العليا ومديري الإدارات ومنسوبي المنظمة، ونشر مفهوم الجودة والعمل التطوعي داخل المنظمة)
- مرحلة الإعداد، وتشتمل على (تقييماتي لجودة الأعمال والبرامج والنشاطات المنقذة وبيئة العمل، وتدريب العاملين في المنظمة على الجودة والعمل التطوعي، وتشكيل فرق العمل)



حياة مزدهرة

أراب فرط الحركة وتشتت الانتباه



إشراق) تتيح خدمات طبية ونفسية مجانية ولقاءات تفاعلية لتقديم الاستشارات

ركز-الرياض

وفي يوم 22 يوليو 2023 نفذت الجمعية ورشة عمل في مقرها بعنوان "ما تحت السطح - اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه" بواقع 6 متطوعين منهم 4 ذكور واثنان من الإناث و302 ساعة تطوع.

كما أقامت الجمعية ورشة عمل أخرى يوم 15 من الشهر نفسه بعنوان "لنفهم تحدياتنا" بمشاركة 5 متطوعين 2 من الذكور و3 من الإناث وحققوا 462 ساعة تطوع.

وكذلك لقاء في يوم 26 أغسطس 2023 بعنوان "لقاء الحياة الصحية" في مقر الجمعية وشارك فيه 3 متطوعين، ذكر واثنان من الإناث وحققوا 336 ساعة تطوع.

وكان ذلك ضمن جهود الجمعية في تفعيل لقاءات مباشرة وجهًا لوجه في مقرها وعبر المنصات المختلفة لتقديم استشارات متنوعة تشمل جوانب متعددة (دوائية - نفسية - حول التشخيص - أسرية - إدارة ضغوط الحياة - تغذية إكلينيكية - أكاديمية - تعديل سلوك) وبمشاركة تطوعية كبيرة لنخبة من الأطباء الاستشاريين، والاختصاصيين، والإداريين والتقنيين .

وفيما يلي بعض الأرقام الخاصة بالتطوع في برنامج مستشارك: أما في لقاء تنظيم أذوية اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على منصة إكس، كان عدد المتطوعين 3 إناث وسجلوا 24 ساعة، فيما تم تنظيم اللقاء يوم 10 أبريل 2023.

وفي 20 مايو نظمت الجمعية جولة مع نخبة من الاستشاريين والأطباء والمختصين بمشاركة 19 متطوعًا ومتطوعة بينهم 3 ذكور و16 من الإناث بعدد ساعات 360 ساعة فيما تمت إتاحة 18 فرصة خلال الفعالية.

وبالنسبة إلى لقاء "اضطرابات القلق" على منصة إكس فكانت يوم 5 سبتمبر، فشهدت مشاركة 2 من المتطوعين الذكور وتنفيذ 66 ساعة تطوع. أما في 2 أكتوبر فشهدت مشاركة على مساحة إكس لقاء بعنوان الأبعاد النفسية لأهالي المشخصين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بمشاركة 5 متطوعين ثلاثة منهم من الذكور و 2 من الإناث عبر 66 ساعة تطوع.

حرصت الجمعية السعودية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (إشراق) خلال العام 2023م، على تفعيل التطوع في برامجها، وتجسد ذلك عبر برنامج "مستشارك" الذي يقدم خدمات استشارية طبية ونفسية وتربوية مجانية تقدم افتراضياً أو وجهًا لوجه ولقاءات بث مباشر بالتفاعل مع المتابعين في حسابات التواصل الاجتماعي بالتعاون مع الاستشاريين والاختصاصيين.

ويهدف "مستشارك" إلى تقديم استشارات متخصصة، منطلقًا بأعماله بالشراكة مع مجموعة من الأطباء والمختصين للفئات المستفيدة من خدمات الجمعية، وشملت الأهالي في الجوانب العلاجية والدوائية والأكاديمية والتثقيفية، مع تسهيل حصول الأهالي وذوي الاضطراب على استشارة طبية من المختصين.

وبحسب إحصائية اعداد المتطوعين في برنامج مستشارك في 2023 سجلت الجمعية 43 متطوعًا ومتطوعة منهم 15 متطوعًا و 28 متطوعة بإجمالي عدد 1616 ساعة و42 فرصة تطوعية.



(إشراق) تستهدف الريادة في التطوع الاحترافي بواقع 239 فرصة تطوعية

ركز-الرياض

تهدف الجمعية السعودية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (إشراق) إلى الريادة في التطوع الاحترافي المتخصص الذي يساهم في تنمية المجتمع ويستثمر مهارات المتطوعين، وقدراتهم المهنية والمعرفية وفق رؤية المملكة 2030 كأحد المستهدفات الرئيسية، وكذلك تحقيقاً لرؤية الجمعية في مجال التطوع والتي حثت على تنمية روح التطوع وتطوير قطاع العمل التطوعي ليكون ضمن إطار مؤسسي بما يساهم في زيادة فاعليته لأداء مهامه ومسؤولياته. وبحسب إحصائية المتطوعين المحترفين في برامج وإدارات الجمعية في 2023، طرحت إدارة التطوع عدد 239 فرصة تطوعية للمحترفين بواقع 71 متطوعاً ، للذكور (33) فرصة وللإناث (38) فرصة وبمجموع (5102) ساعة تطوعية في مدن الرياض والخبر وجدة ومنطقة عسير ونجران .

وتعمل إدارة التطوع بجمعية (إشراق) بوصفها شريكاً في التنمية الوطنية على تلبية احتياج الإدارات والأقسام، وخلق فرص تطوعية للمحترفين لاستقطاب الاستشاريين من الأطباء والاختصاصيين والمستشارين، وإشراكهم في برامج الجمعية في المجالات الإدارية، والصحية، والمالية، والقانونية لتقديم ورش عمل ولقاءات لموظفي الجمعية وللمستفيدين بشكل دوري ومنتظم بغرض تطوير القدرات والأداء خلال بيئة إيجابية داعمة.

رؤية
VISION
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



المناصرة و التوعية باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

كتبت: نبال الهذيل

وتعد حملة شهر أكتوبر فرصة لتكثيف برامج التوعية بعدة ميادين ووسائل، وقد شاركت (إشراق) المتطوعين بتوفير فرص تطوعية متنوعة لهم، منها لطلاب الجامعات والمدارس، والتربويين، والممارسين الصحيين، والمختصين بمجال التسويق والإعلام وغيرها مما يحقق تنوع التعاون بالنشاطات التوعوية والانتشار.

ومن منطلق المسؤولية الاجتماعية لـ "إشراق" والتزامها بمعايير العمل التطوعي، تعمل الجمعية دائماً على تشجيع الشباب للمشاركة والانضمام لمجتمع المتطوعين، وتدعمهم بلقاءات توعوية تبرز أهمية ما يقومون به والعائد منه، وكما تحرص على إبراز جهودهم وتقديم الحوافز والتقدير على مجهوداتهم معنا في نشر المعرفة لتحقيق ما نصبوا إليه من جيل متمكن، ومجتمع واعٍ ومتفاعل، وتشريعاتٍ داعمةٍ ومُمكنةٍ.

وضعت "إشراق" التوعية والتعريف باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ضمن أحد أهدافها الرئيسية، إيماناً منها بأهمية إحداث تغيير إيجابي في المجتمع تجاه الاضطراب.

ولهذه الغاية، تم تنفيذ عدة مشاريع لتوعية الشباب و تثقيف الأسر وتدريب التربويين وتأهيل الاختصاصيين ومساعدة ذوي الاضطراب من كافة الأعمار في حياتهم العلمية والعملية.

في ذات السياق، تفعّل الجمعية الشهر العالمي للتوعية باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (أكتوبر) بشكل سنوي في كافة مناطق المملكة، ولكونها الجمعية الأولى والوحيدة بتخصصها في الشرق الأوسط، فلها دور رئيس في الحملة بحشد الجهود ودعوة الجهات والأفراد للمشاركة، وتحفيزهم بخلق الفرص التطوعية، ولاقت الحملة خلال عام 2023 إقبالاً واسعاً من المتطوعين الذي بلغ عددهم 255 متطوعاً تعاونوا في شغل 85 فرصة تطوعية بلغت 6769 ساعة تطوعية.



الإنسان يعطي من الخزان الممتلئ. كان تكريمًا لي أن أتطوع وأشارك بوصفي مختصة في مجال إدارة ضغوط الحياة واختصاصية اجتماعية في برنامج مستشارك بجمعية (إشراق).

ومن خلال تجربتي الشخصية مع ابني من ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وكيف بدأت بنفسني في التغلب على جميع المراحل التي مررت بها من إنكار واكتئاب وتوتر كي أتمكن من مساعدته وتربيته على أسس سليمة، أحببت أن أساعد الأمهات في تخطي ما يمرون به من متاعب. أن تكون متطوعًا هو أن تكون منارة أمان للآخرين تبني مجتمعتك، وتشعر بالفخر وأنت ترسم الابتسامة على وجوه الآخرين .

رنا عبد الله أحمد

ماجستير وظيفي وترجمة / خدمة اجتماعية
مدينة الملك عبد العزيز الطبية بالحرس الوطني



السيروتونين، الدوبامين، الإندورفين، مسميات علمية لهرمون السعادة... والعطاء. نعم العطاء دون مقابل هو أحد أكبر مسببات السعادة ..

حينما تطوعت في جمعية (إشراق) شعرت بسعادة العطاء - هذا النوع من السعادة التي أراها فعلاً عندما أقدم المساعدة لمن يحتاج إليها، فتغمره السعادة التي تنعكس عليّ فرحًا وفخرًا بالإنجاز العظيم الذي قمت به؛ لأنه يشعرنني بإنسانيتي، فلا أبالغ حين أقول إنني أنتظر بفاغ الصبر اليوم الذي أحصل فيه على فرصة تطوعية، لأنني أعد ذلك اليوم متنفسًا أبتعد فيه عن الروتين، وضغوطات الحياة ..

فشكرًا لكم جمعية (إشراق)، وشكرًا لكل حالة قابلتها كان لها أثر جميل في حياتي؛ أنتم من قدّم لي ولست أنا من قدمت لكم.

لينا العوهلي

ماجستير تغذية إكلينيكية
مستشفى الملك عبد الله التخصصي للأطفال



دانة الذيب- مدير مشاريع

فريق خطوة خير

قصة نجاح في التطوع

حاورها: فوزية عبد العزيز العبيدي

(خطوة خير) مجموعة تطوعية طموحة، تركز على إطلاع المجتمع على أهمية رد الجميل لأسباب هادفة من خلال بناء مشاريع إبداعية. ومع الدعم الخارجي من الجهات الربحية وغير الربحية، والجهود الداخلية، تتحقق أهدافنا.

يهدف فريق (خطوة خير) إلى المساهمة في تحقيق رؤية 2030، وخلق فرص تطوعية للوصول إلى مليون متطوع في سنة 2030.

يركز على بناء مبادرات خيرية ومجتمعية مبتكرة، وخلق فرص تطوعية فريدة من نوعها؛ لجذب المتطوعين، وتوعية المجتمع بأهمية التطوع.

كل مشروع مخصص ومصمم لاستهداف حاجة محددة في المجتمع للوصول إلى أفضل نتيجة؛ لضمان تلبية جميع الاحتياجات.

نحن شغوفون بالعمل الخيري، ومساعدة المجتمع، ونضع وقتنا، وفكرنا الإبداعي وجهودنا لبناء المشاريع ابتداءً من المبادرة وحتى التنفيذ الناجح.

من أين انطلقت فكرة إنشاء فريق تطوعي؟

بدأت مجموعة (خطوة خير) عام 2018، وانطلقت فكرة الفريق من مبدأ تشجيع الشباب والشابات على العطاء واستغلال طاقاتهم، وأوقاتهم، وأفكارهم وإبداعاتهم في غرس الحب والعطاء ومساعدة المجتمع من خلال مبادرات مبتكرة ومتنوعة.

ما تقييمكم للتطوع بالوقت الحالي؟

يعد التطوع من أبرز الأعمال التي توليها رؤية 2030 بالمملكة اهتمامًا كبيرًا؛ حيث إنها تطمح، بشكل حثيث، إلى أن تدخل عددًا لا حصر له من التطويرات على مجال العمل التطوعي، ووضعت خطة من أجل زيادة عدد المتطوعين من 11 ألفًا فقط في الوقت الحالي إلى ما يقرب من مليون متطوع مع حلول عام 2030م.

وهذا يعكس مدى اهتمام حكومة المملكة بالمواطن بكافة احتياجاته بوصفه الركيزة الأساسية في تنمية أي مجتمع.

نتج عن هدف سمو سيدي بالوصول إلى مليون متطوع في عام 2030 الكثير من العزم والإرادة والحماس من قبل المجتمع؛ ما فتح عدة أبواب ووسائل للتطوع في جميع المجالات.

هل فريقكم التطوعي تحت مظلة جهة معينة؟

نحن فريق تطوعي بإدارة مستقلة ذاتية، تعرض خدماتها لكافة الجمعيات غير الربحية في حال حاجتها وقت الفعاليات والمشاريع المتنوعة؛ ما يتيح لنا العمل مع الجميع بمرونة واستقلالية.

ما أبرز مشاركاتكم وإنجازاتكم التطوعية؟

أسهم فريق (خطوة خير) التطوعي بتنفيذ العشرات من المبادرات المجتمعية، بقيمة تتجاوز مليون ريال بمشاركة العديد من الجهات الربحية وغير الربحية والجهات الحكومية، أبرزها هيئة تطوير بوابة الدرعية، وصندوق التنمية العقاري، وشوكة جاهز وشركة المراعي. ونفذت هذه المبادرات بمشاركة مئات المتطوعين، واستفاد منها أكثر من 30 ألف فرد من فئات المجتمع المختلفة.

ما خططكم؟ وما الذي تريدونه بالمستقبل؟

بإذن الله، فريق (خطوة خير) يطمح لتوسع وزيادة عدد المتطوعين، ونشر ثقافة التطوع والعطاء بشكل أكبر، وزيادة إشراك الجهات الربحية بالمشاركة بالأعمال المجتمعية، من منطلق إيماننا بأهمية تفعيلهم المبادرات وتصميم مبادرات نوعية تتناسب مع توجهاتهم، وتحقيق أهدافهم، ما ينتج عنه التنوع بالمبادرات في المجتمع وزيادة التنافسية بمجال الخير بين الشركات.



إشراف

الجمعية السعودية للاضطراب
فرط الحركة و تشتت الانتباه
SAUDI ADHD SOCIETY

(إشراف) و مشروع المسح الوطني

لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على مستوى المملكة

كتبه: سلطان محمود السعيد

هو عبارة عن دراسة بحثية متخصصة تعتمد على المنهج الوصفي المسحي لعينة عشوائية من أفراد المجتمع السعودي تصل إلى (23641) فرداً أو أكثر من الأطفال والمراهقين والبالغين، لقياس نسبة شيوع الاضطراب في المجتمع وفق نطاق العمل المحدد، لتمكين المؤسسات الصحية والاجتماعية وذات العلاقة من تطوير خطط عمل فعالة لإجراء التحسينات المطلوبة.

الدراسة الاستطلاعية ضمن مشروع المسح الوطني للاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه 2023

أتمت الجمعية الدراسة الاستطلاعية (pilot study) ضمن خطوات مشروع المسح العلمي حيث انتهت من تنفيذ خطوات الصدق والثبات لاختبار أدوات ومقاييس المسح الوطني ومن أبرز ما تم عمله:





أولاً: تقنين المقاييس

ثانياً: الدراسة الاستطلاعية
تم الانتهاء من جميع المتطلبات ومنها:
استخراج وثيقة الالتزام بالمعايير الأخلاقية، وعقد العديد من اللقاءات والمشاورات والتمهيد البحثي وعقد الشركات وتأسيس التعاقدات التشغيلية والعمل بالشراكة مع وزارة التعليم كما تم عقد (3) دورات المسح التدريبي.
مجتمع ومنهجية الدراسة وتم فيه استعراض مجتمع الدراسة المستهدف وتفاصيل منهجية جمع البيانات المستخدم وتفاصيل تجهيز أدوات المسح. حيث يشمل مجتمع الدراسة سكان المملكة العربية السعودية في منطقة الرياض ومكة المكرمة والمنطقة الشرقية للفئات التالية:
(الأطفال من عمر 6 سنوات الى 12 سنة، والمراهقين من عمر 13 سنة إلى 18 سنة، والراشدين من عمر 19 سنة فما فوق).
وذلك من خلال:
- أخذ عينة عشوائية من الوالدين والراشدين في المجمعات التجارية.



دراسة بحثية متخصصة تعتمد على المنهج الوصفي المسحي لعينة عشوائية من أفراد المجتمع السعودي تصل إلى (23641) فرداً أو أكثر من الأطفال والمراهقين والبالغين

مشروع المسح الوطني



حيث أظهرت نتائج الصدق ونتائج قوة الأدوات ومناسبتها للاستخدام في البيئة العلمية، وينطبق ذلك على كلتا النسختين الخاصة بالمعلمين والآباء فيما يتعلق بالأطفال والمراهقين، وعلى إمكانية استخدامهما منفردتين في عمليات القياس.

وبناءً على النتائج من الدراسة الاستطلاعية الحالية يستكمل الفريق العلمي للمشروع رفع توصياته ومتابعة أعماله.

8. متابعة العمل للنشر العلمي في السجلات العلمية ذات معاملات التأثير.

9. استكمال العمل مع الهيئة العامة للإحصاء حيث إن هذه الدراسة أحد مدخلات مشروع المسح الوطني.

موقع جمع عينة الدراسة في المجمعات التجارية

المدينة	المنطقة الادارية
الرياض	الرياض
جدة	مكة المكرمة
الخبر , الظهران , الدمام	المنطقة الشرقية

عدد المدارس التي تمت زيارتها حسب الفئة العمرية

المرحلة الدراسية	عدد المدارس التي تمت زيارتها
الابتدائي	242
المتوسط والثانوي	189
المجموع	431

الاستطلاعية (pilot study) وقد ساهم عدد (76) من المتطوعين والمتطوعات بكل فعالية وشاركوا الماسحين في جمع البيانات واستخلاص الإجابات بكل دقة ومهنية لفحص الأدوات والمقاييس المستخدمة في المشروع بالإضافة إلى الدراسة التحليلية بالمجمعات والمراكز التجارية والمدارس والأماكن العامة .

-زيارة عينة عشوائية من المدارس وعددها 431 مدرسة ضمن منهجية الدراسة.

-مقابلات الوالدين والمعلمين لفئة الأطفال والمراهقين والبالغين حيث تم إجراء أكثر من 4000 مقابلة.

-تنسيق أعمال الماسحين وجامعي البيانات وتوزيعهم في المناطق الإدارية الثلاث.

-قام فريق عمل جمعية إشراق بمراجعة الاستبانة وإدخالها في نماذج إلكترونية وتم تزويد الماسحين بروابط الاستبانة الإلكترونية.

-اختبرت الدراسة منهجية العمل للأطفال والمراهقين، وذلك من خلال ثلاث طرق:

الأولى: أخذ عينة عشوائية من الوالدين.

الثانية: مطابقة بيانات الوالدين مع المعلمين.

الثالثة: أخذ عينة عشوائية للطلاب في الصف الدراسي بحسب الفئة المستهدفة وبحسب قوائم الصف بشكل عشوائي

10. لغرض دراسة ومعرفة النسبة المتوقعة لشيوع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تم تحديد حجم عينة الدراسة لعينة الوالدين لجمع بيانات الأطفال والمراهقين إلى 385 مستجيباً في لكل فئة

عمرية مستهدفة.

11. وتم اعتماد مستوى ثقة 95% وهامش خطأ 0.05 وتم رفع عينة الدراسة إلى 1066 مستجيباً بمستوى ثقة 95% وهامش خطأ 0.03 لعينة المعلمين لجمع بيانات الأطفال والمراهقين والراشدين.

7. بناء قاعدة البيانات ونتائج الدراسة الاستطلاعية.

وبعد نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية أوضحت قدرة الأداء السايكومتري لأدوات المسح الاستطلاعي التالية: 1/ فئة الأطفال. 2/ فئة المراهقين. 3/ فئة البالغين.

حوار مع عرابة التطوع صاحبة السمو الملكي الأميرة موزي بنت خالد بن عبد العزيز آل سعود



تعد سمو الأميرة إحدى أبرز الشخصيات المحفزة للعمل التطوعي ، حيث قضت أكثر من ثلاثة عقود باهتمامها وبعطائها الإنساني اللامحدود بشؤون المرأة ورعاية الأسر المحتاجة والأرامل والأيتام . شغلت العديد من المناصب الإدارية الى أن أصبحت عضواً في مجلس الشورى عام 2013م . وشغلت منصب الأمين العام لجمعية النهضة الخيرية ورئيس مجلس إدارة الجمعية السعودية للعمل التطوعي (تكاتف) ، وجمعية الجنوب النسائية ، والأمينة العامة لمؤسسة الملك خالد الخيرية ، ورئيسة لجنة الاستثمار الخاصة بها . كما ساهمت في تأسيس العديد من الجمعيات الخيرية كجمعية (تكاتف). وكان لها يدٌ في تأسيس زمالتين في مركز ليجاتوم التابع لجامعة (ماساتشوستس للتكنولوجيا) في الولايات المتحدة الأمريكية عام 2011 بهدف دعم طلاب الجامعة السعوديين. نرحب بعرابة التطوع صاحبة السمو الملكي الأميرة موزي بنت خالد بن عبد العزيز آل سعود

التطوع سلوك مهم للدلالة على حيوية وإيجابية الجماهير ، ولذلك يؤخذ التطوع مؤشراً للحكم على مدى تقدم الشعوب وإبراز الصورة الإنسانية للمجتمع وتدعيم التكافل بين الناس ، سمو الأميرة موزي أنت من الداعيات للكثير من الجمعيات وقمت بتأسيس جمعيات غير ربحية - هل نستطيع القول بأن حلمك قد تحقق ؟ هناك دائماً مجالاً للتحسن وفعل المزيد وأعتقد أن الوقت الحالي مناسب جداً للدفع بمجال العمل التطوعي للأمام وتشجيع الشباب للمضي في نفس الطريق. توجد حالياً برامج كثيرة تشجع على التطوع وترغب الشباب فيه ودورنا أن نفسح لهم المجال وأن نعمل على إيجاد الحوافز اللازمة لدعمهم .

حاورها: فوزية عبد العزيز العبيدي

تتصف سمو الأميرة موزي بدرجة عالية من القدرة على المبادرة في الفعل، وفهم مشكلات المجتمع والتعرف على احتياجاته. حدثنا سمو الأميرة عن دوافعك للتطوع وبداياتك في القطاع غير الربحي والعمل التطوعي في جمعية (تكاتف)؟

الهدف الأول هو العطاء للمجتمع وللمملكة التي أعطت الشيء الكثير وما نحاول أن نقدمه بالمقابل هو جزء بسيط لا يعكس مدى امتناننا لهذا الوطن المعطاء. بالإضافة إلى ذلك، فإن قضاء الوقت في شيء مفيد وله أثر في المجتمع يعتبر من الأهداف الشخصية لي والتي أعمل دائماً على تحقيقها.



أعتقد أن غرس روح المبادرة للعمل التطوعي أمر مهم جداً في ترسيخ ثقافة العمل الخيري والتطوعي لدى الشباب منذ سن مبكرة. وهو بلا شك أمر يساهم في خلق مجتمع تكافلي ينظر إلى التطوع كركيزة أساسية من ركائز المجتمع. وهو أيضاً أمر مفيد جداً للشباب من حيث مساعدتهم في التعرف على إمكانيات مجتمعهم وتلمس حاجاتهم من خلال بيئتهم ومجالات تطوعهم المختلفة. وهنا يبرز دور المدارس والجامعات ليس فقط من خلال الأنشطة التطوعية والبرامج الخيرية، ولكن من خلال دمج تلك الأنشطة والممارسات مع إستراتيجيات تلك الجهات الأكاديمية ورسم أهداف ملموسة للعمل التطوعي والعمل على تحقيقها.



العمل التطوعي يعتبر ثروة عامة ليست حكراً على أحد، بل هي روابط تقوم على قيم اجتماعية وإنسانية مثل الثقة، والصدق، والتعاون، والتكافل بين الجميع كأفراد ومجموعات يسعون لتحقيق ذواتهم ومصالحهم المرتبطة بمصالح المجموعة التي يعيشون فيها كيف نجحت سمو الأميرة في الترويج لنشر ثقافة التطوع بمجتمعنا؟

لا أنسب لنفسي النجاح في ترويج ثقافة التطوع، هذا عمل جماعي لا يجب أن ينسب لأحد معين. ولا شك أن التعاون والتعاقد هما قيمتان أصيلتان في مجتمعنا، وهما من صميم ديننا وثقافتنا. وأحب أن أنوه هنا بدور المؤسسات الخيرية في تنظيم التطوع وأوقاته والمساهمة في وضع الأطر السليمة للمشاريع والنشاطات التطوعية.

العمل التطوعي يصنع إنساناً جديداً يتميز بالرؤى الثاقبة والتحلي بالمسؤولية تجاه مجتمعه كما أنه يفجر الطاقات الكامنة لدى الشباب لتوظيفها في مجالات وقطاعات متعددة.

لماذا يعد العمل التطوعي مهماً للشباب في مقتبل العمر؟ وما هي أفضل الممارسات للمدارس والجامعات في تفعيل الأعمال التطوعية وتنشيط وتحفيز حركة العمل التطوعي في المجتمع؟



يمثل العمل الخيري الذي ينطوي تحته العمل التطوعي قيمة إنسانية كبرى تتمثل في العطاء والبذل بكافة أشكاله، فهو سلوك حضاري لا يمكن لأي دولة أن تتبنى برامج التنمية في المجتمعات من دونه لأن هذا القطاع الخيري يتيح الفرصة لكافة أفراد المجتمع للمساهمة في عمليات البناء الاجتماعي والاقتصادي كما يساعد على تنمية المسؤولية والإحساس بها لدى المتطوعين في العمل الخيري.

كيف ترى سمو الأميرة أن القطاع غير الربحي قطع شوطاً كبيراً أو يضاهاي المجتمع المدني خصوصاً مع تواجد الحوكمة والإفصاح وكذلك بوجود الدعم الحكومي ؟

القطاع غير الربحي بدأ يأخذ دوره المطلوب ويظهر ذلك بوضوح من خلال رؤية 2030 ونحن الآن نرى تحولاً جذرياً من التركيز على القطاعين الحكومي والأهلي فقط إلى التركيز أيضاً على القطاع غير الربحي وجعل ذلك من ضمن الأجندة الرئيسة لرؤية 2030.

كلمة سمو الأميرة لمتطوعي جمعية (إشراق) بشكل خاص وللمتطوعين بشكل عام .

حقيقة أود أن أشكر شبابنا على عطاءهم في مجال العمل التطوعي وأعتقد أن ما نراه الآن هو بداية فقط نحو مستقبل باهر لشباب هذا الوطن المعطاء في قطاع العمل الخيري والتطوعي. وأنا فخورة جداً بهذا العطاء الذي أعتقد أننا كمجتمع سوف نجني ثماره لسنوات قادمة ومن خلال أجيال ستنشأ على حب العمل التطوعي وخدمة المجتمع.

سررنا بالحوار مع سموكم الكريم ، ونود أن نتوجه لكم بعظيم الامتنان ووافر الشكر على ما قدموه بهذا اللقاء المثمر الذي يعتبر فرصة للنهل مما تتمتع به سموكم من خبرة وحنكة وإدراك بالتحديات ونظرة ثاقبة للحلول المثلى لهذه التحديات داعين المولى عز وجل أن يحفظ سموكم وأن يديم عليكم نعمة الصحة والعافية .



بدايتي مع الإسعاف من عمر 14 سنة

أجمل الأعمال الإنسانية هي كل الأعمال التي تدرج في قائمة العمل التطوعي بمختلف مجالاته، وأجملها ما يستحق أن يكون عمله قدوةً ودليلاً إرشادياً لمزيد من العمل والعطاء، كنموذج ومثال لذلك ما يقوم به المسعف محمد صالح

أستاذ محمد أخبرنا عن تاريخ عملك التطوعي كيف كانت البداية؟

بدايتي كانت من عمر 14 سنة، عند رؤيتي سيارة الإسعاف كان لدي شغف لرؤية ما بداخل هذه السيارة. وبدأت أتابع هذا الموضوع، وكانت بدايتي مع تطوعي في هيئة الهلال الأحمر بعد بلوغي عمر 18 سنة، وكانت هنا بداية تجربة العمل الإسعافي بشكل واقعي وعملي.

رحلة العمل التطوعي رحلة طويلة قد تتخللها بعض العقبات، ما الصعوبات والتحديات التي تواجهها؟

لا توجد أية صعوبات، بالعكس أحاول عند وجود أية عقبات أن أتجاوزها، وأتعلم من الصعوبات.

ماذا أضافت الأعمال التطوعية لكم؟

أضافت لي مهارات جديدة، ومعرفة أناس جدد، أيضاً القدرة على التواصل مع الآخرين.

أعمال الخير وإسعاد الناس زرعتها بداخلنا
أشخاص لهم بصمة حتى هذه اللحظة في
قلوبنا،

هل هناك توافق بين عملك الرسمي وعملك
التطوعي؟

بالتأكيد يوجد توافق؛ لأن عملي الأساسي في مجال الخدمات الإسعافية، وقد تعلمت أنه في بعض الأحيان قد لا يكون عملك فقط أداء مهامك الوظيفية، ولكن أعمال الخير وإسعاد الناس جزء منها زرعتها بداخلنا أشخاص لهم بصمة حتى هذه اللحظة في قلوبنا، التفت حولك وتفقد، ولا تسمع لمن يهمس في أذنك ((مقر عملك ليس مكاناً للخير)).

هل لك مشاركات مع الجمعيات الخيرية؟

نعم لدي أكثر من جمعية على مستوى المملكة، وآخر ما تمت إضافتها جمعيتكم الموقرة لما تقدمه من خدمات جليلة تساعد على دعم ذوي اضطراب فرط الحركة. نشكر لك جهودك المميزة أ. محمد، ولك منا خالص التقدير.





د. عبد الهادي بن عتيق الهباد
استشاري طب نفسي



رحلة الطفل الصغير

بين تشتت الانتباه وفرط الحركة

يعيش في فقاعة زمنية خاصة به، حيث يضعف التركيز والانتباه ويتلاشى في متاهات عقله. يعاني من صعوبة في تنظيم انتباهه وتركيزه على مهمة واحدة، فالأفكار تتشعب وتتفرع في أدراكه بشكل متسارع ومتنوع.

في مرحلة ما قبل المدرسة، تظهر معاناة هؤلاء الأطفال بوضوح في سياق الحياة المنزلية. يكون البيت مسرحاً لمعركة يومية مع الاندفاعات اللامتناهية والتحديات التي تتطلب التعامل معها ببراعة. في زوايا الغرفة الصغيرة، يكون للفوضى ملكية خاصة، حيث تتراكم اللعب وتندلع الأفكار بشكل مفاجئ، مخلفة وراءها أثراً من التشتت والتغيير المستمر، تمتد هذه التحديات لتشمل الصعوبات في فهم التعليمات اليومية البسيطة كالنظافة الشخصية والروتين اليومي والتنظيم الشخصي، فكل مهمة وطلب هي تحد بالنسبة له. يبدأ الأهل في هذه المرحلة بإطلاق الألقاب على هذا لطفل الصغير فهو الفوضوي والمشاكس العنيد، لا يسمع كلاماً ولا ينفذ طلباً، هنا تبدأ صورة ذلك الطفل بالتكون لذاته ووضع حواجز لرفض تلك الصورة الذاتية المشكلة من الأهل حوله.

ومع كل تلك الصعوبات، يبني هذا الطفل الصغير جسراً من الإبداع والتفائل في عالمه الخاص. تتجلى مهاراته الاستثنائية في الحماس والحيوية والابتكار والتعبير عن الذات، ورغم التحديات، يتألق بلمحات فنية وإبتسامات صادقة ومشاعر استثنائية ينثرها في أروقة المنزل على من حوله.

هذا الطفل المبدع الصغير يحتاج لفهم عميق وتقدير لا حدود له من قبل الأهل والمجتمع، ليساعده على استكشاف إمكانياته الفريدة وبناء جسور من التواصل والدعم.

وفي هذه المرحلة العمرية الهامة يحتاج الأهل التحلي بالصبر والدعم للطفل وعدم الاستعجال بإعطاء التصورات لهذه السلوكيات، فما يظهر أو يبدو كفرط حركة قد لا يعدو كونه طفل موهوب في مرحلة استكشاف الحياة.

في أركان غرفة ذلك الطفل الصغير، تتشابك حكايات معاناته بخيوط من الصمت والاستمرار، ويتجلى مشهد مليء بالتفاصيل الواضحة والمتراطة، محملاً بحكايات معاناته الفريدة. يعيش هذا الطفل في واقع داخلي معقد ومليء بالتحديات والصعوبات المتعددة، مما يؤثر على حياته اليومية بشكل عميق. انه ذلك الطفل الذي يعاني من فرط الحركة وتشتت الانتباه،

في هذه الأماكن الخفية، يتلاشى الطابع المجرد لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، ويبرز أثره الخفي على تكوين وتطور هذه الشخصيات البريئة الصغيرة. إنها رحلة تنطلق من بين ظلال الغموض وتمتد في تفاصيل تحديات تتراوح بين المظاهر السلوكية والصعوبات التعليمية والتحديات الاجتماعية، تخلق لوحة فنية تتطلب تمعناً ورؤية صادقة في استجابتنا لها.

هنا سنكتب قصصاً ملهمة تحكي عن صعوبات غير مرئية للكثير منا، نحتاج إلى فهم عميق وتفهم شامل، حيث نسعى لنقل هذه التجارب بكل تفاصيلها وعمقها، لتشكل مصدر إلهام وتوعية للقراء.

ليست جميع القصص واضحة كقصة تلك الأم التي حضرت للعيادة، حاملاً في حديثها مشكلة طفلها. حيث تستهل قصتها بصعوبة محاولتها السيطرة على طفلها، والخوف المستمر الذي يلازمها طوال اليوم أمام سلوكياته المندفعة والخطيرة. إحساسها بالعجز يتجلى في حدوث كسرين في أطرافه ناتجة عن سقوطه من درج المنزل ووقوعه من رف داخل المطبخ، تسترجع هذه الأم الأحداث الأسبوعية في الزيارة المتكررة لغرفة الطوارئ نتيجة الجروح والإصابات المتعددة، ينتابها الشعور بالإحباط من الفوضى العارمة التي يتركها حوله سواء في غرفته أو الأماكن الأخرى داخل المنزل، الصعوبة المستمرة للاستماع لأي توجيه أو إرشاد أو أمر بسيط يعقد المشهد اليومي لهذه الأم ولطفلها الصغير.

لا تملك القدرة على الاحتفاظ بأي لعبة له، ويبدو أن الانصراف لأي توجيه أمر غير ممكن، فقط نلتقي بصورة حية وواضحة لتحديات حياة يومية ليس بها لون اللعب ولكنها مكسوة بلون الخطر والتحدّي.

(هذه الصورة الواضحة ليست بالضرورة حكاية كل أطفال فرط الحركة وتشتت الانتباه، فهذا الاضطراب ينسج نطاقاً عريضاً من الصعوبات والتحديات حيث يتفاوت الأطفال والمراهقين في مظاهرها وتختلف استجابات الأهل والبيئة المحيطة لها)

إن طفل فرط الحركة في مراحلها المبكرة من عمره وهي مرحلة استكشاف البيئة حوله يجد صعوبة في التركيز والانتباه، وذلك ينعكس بوضوح في عقله الصغير.



تجاوز الحدود في التفاعلات الاجتماعية:

قد يكون لديه صعوبة في فهم قواعد التفاعل الاجتماعي، مما يؤدي إلى مواقف اجتماعية غير مألوفة أو تصرفات غير مناسبة، مما قد يؤثر على علاقاته مع زملائه.

وتشكل الواجبات المدرسية ضغطاً كبيراً على كاهل هذا الطفل، فكثرة الأسئلة، وتنوع المواد، وصعوبة التفكير المستمر في موضوع واحد تتطلب بذل المزيد من الجهد والطاقة، فإما الهروب أو المواجهة المملة لهذه الأنشطة، وهنا يبدأ الصراع مع المعلمين ومع الولدين لإنجازها، فطفل متحفز للحركة والنشاط مقابل مهام مملة بالنسبة إليه.

ومع ذلك، تتجلى مواهب الطفل في تحقيق الإبداع والتميز. يستفيد من طاقته الفائقة في الإيجابيات، حيث يمكن أن يكون رائداً في مجالات العلوم والفنون أو الرياضة. تقدم لنا المرحلة الابتدائية للطفل لوحة متنوعة من الطاقات والإمكانات، تبرز تحدياته وتفرد شخصيته في آن واحد، تجعل من رحلته في المدرسة مغامرة ملهمة تميزه عن غيره من الأطفال.

وتستمر معاناة هذا الطفل خارج أسوار المدرسة كذلك، ففي مجتمعه المحيط، يواجه التحيز والاستثناء، فهو إما أن يقصى من اللعب والمشاركة أو ينبز بالألقاب السيئة، حيث يصبح الاضطراب الذي يعاني منه علامة نحو الشذوذ أو السلوك العدائي. يجد نفسه محاصراً في شبك الأحكام السطحية والتسميات اللاذعة، وكأنه طفل بلا أمل. وهو الذي يحتاج إلى تفهم وتقدير المجتمع، لأنه يعاني من مشاكل داخلية غير مرئية تتطلب صبراً ودعماً بلا حدود.

رحلة التكيف في المراهقة:

مع دخول مرحلة المراهقة، تتعقد التحديات. قد يظهر عدم القدرة على إدارة الوقت والتنظيم، مما يؤثر على الأداء الأكاديمي والمشاركة في الأنشطة الروتينية. يتزايد الضغط الاجتماعي والتحديات في التفاعل مع الأقران.

التحديات الدراسية:

في المدرسة الثانوية، تزيد التحديات الدراسية والمسؤوليات. الطلاب ذوي فرط الحركة قد يواجهون صعوبة في التركيز وإكمال الواجبات المنزلية. قد تظهر التقييمات والاختبارات كتحديات إضافية لهم، يزداد معها الضغط المصاحب لذلك ويزداد التوتر والانفعال حول الجوانب الأكاديمية المختلفة.

التنظيم وإدارة الوقت:

تظهر التحديات في تنظيم الوقت وإدارته، حيث يكون من الصعب على الشباب ذوي فرط الحركة تنظيم مهامهم والالتزام بالجدول الزمني، مما قد يؤثر على أدائهم الدراسي والشخصي.

التفاعلات الاجتماعية:

تستمر التحديات في التفاعلات الاجتماعية، حيث قد يكون من الصعب فهم الدقة في التواصل الاجتماعي والمشاركة في المحادثات بشكل فعال، حيث يظهرون وكأنهم لا يهتمون لمشاعر الآخرين ولا يدركونها، مما يؤثر على علاقاتهم الاجتماعية.

ولذلك يطلب المختصون عدم الاستعجال باعتبار هذه السلوكيات اضطراباً إلا إذا كانت مستمرة في مراحلها التعليمية اللاحقة وبدأ تأثيرها السلبي واضحاً في حياته داخل المنزل وخارجه.

وتستمر التحديات في مسار حياة هذا الطفل الصغير لتنتقل من عالمه الصغير في غرفته ومنزله إلى عوالم متعددة وبيئات جديدة، لينطلق في رحلته التعليمية وتحدياتها الجيدة.

تحديات المرحلة الابتدائية:

في هذه المرحلة الرائعة والحيوية من الحياة الطفولية، يخوض الطفل رحلة مليئة بالتحديات والاكتشافات في ساحة المدرسة وأروقتها. تتجلى تلك التحديات بوضوح، حيث يجد الطفل ذو فرط الحركة وتشتت الانتباه نفسه يتنقل في غابة الدروس والمعلومات.

بدايةً، يواجه هذا الطفل الصغير صعوبات في الانتباه لفترات طويلة، فكأنما يحاول قراءة كتاب مليء بالألوان والحركة. تكون الدروس كأغنية تتلاعب بإيقاعها، ويكاد يكون من الصعب عليه الابتعاد عن تجاذب الأفكار والاندفاعات الداخلية، يشبه الفصل الدراسي بالنسبة له لوحة فنية تتحول بين الألوان والأشكال، ويكون تركيزه عرضة لتشتت الانتباه في عالم مليء بالمحتوى والتحفيز في الفصل الدراسي، يتعرض الطفل ذو فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى مجموعة من المواقف الاندفاعية التي تعكس تحدياته وتفرد سلوكه. تظهر هذه المواقف بوضوح وقد تكون مصدر إشكال في بيئة الصف.

إليك بعض السيناريوهات الممكنة:

عدم القدرة على الجلوس بدون حركة:

يعاني الطفل من صعوبة في الجلوس لفترات طويلة دون حركة. قد يظهر الاستمرار في الجلوس بمكان واحد بلا اندفاع كتحدي، حيث يحاول الطفل التحكم في حاجته الشديدة للحركة، ولكن دون جدوى.

التشتت وعدم الانتباه:

قد يظهر انشغال الطفل بالأفكار والاندفاعات الداخلية، مما يؤثر على قدرته على الانتباه إلى التعليمات أو الشرح داخل الفصل. يمكن أن يكون من الصعب عليه الاستماع للمعلم لفترات طويلة. وقد لا يستطيع الاستماع أكثر من دقائق معدودة.

الاندفاعات الحسية:

تظهر الاندفاعات الحسية بشكل واضح، حيث قد يكون لديه رغبة ملحة في لمس الأشياء أو تجربتها بشكل فوري. يمكن أن يؤدي هذا السلوك إلى تشويش في الفصل وإحداث انقطاع في التركيز الصفّي، وهنا تبدأ الشكوى من سلوك هذا الطفل ومقاطعته لأنشطة الفصل المختلفة.

الاندفاعات المفاجئة:

قد يندفع الطفل فجأة للقيام بنشاط معين دون إشعار مسبق. على سبيل المثال، قد يقرر الوقوف والتجول في الفصل بينما يكون المعلم يقدم الدرس، مما يثير انزعاج زملائه ويخلق تشويش.



الاكتئاب والقلق:

يمكن أن يكون لديهم نسب أعلى من التوتر والقلق، ورغم أن هذا ليس بالضرورة جزءاً من فرط الحركة وتشتت الانتباه، إلا أن التحديات اليومية قد تزيد من مستويات الاكتئاب لدى بعض الأفراد.

التفاعل مع التغيرات الجسدية والهرمونية:

يواجه المراهقون تغيرات جسدية وهرمونية، وقد يكون التكيف مع هذه التغيرات صعباً للشبان ذوي فرط الحركة، حيث يمكن أن يؤثر ذلك على مستويات الطاقة والاندفاع.

التحديات الاجتماعية والعاطفية:

في مرحلة المراهقة، يزيد الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية والعاطفية. الأفراد ذوو فرط الحركة قد يواجهون تحديات في فهم أو تفسير إشارات الجسم والعواطف، مما يؤثر على العلاقات.

أفق الأمل في الدعم والتفهم:

تتجلى أهمية دور الدعم الأسري والتفهم الجماعي في هذه الرحلة. يحتاج الطفل إلى بيئة مشجعة تستجيب لاحتياجاته الفريدة. يمكن أن تلعب الأسرة والمدرسة دوراً حيوياً في تخطي التحديات وتقديم الدعم الذي يحتاجه.

إن معاناة الأطفال ممن لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تعكس ضرورة توفير الدعم والتفهم والمساعدة لهم. يحتاجون إلى بيئة مدرسية توفر التكيف والتخصيص، حيث يتم توفير التحفيز اللازم لتطوير قدراتهم الفريدة. يجب أن يتعاون المعلمون والمشرفون التربويون وأفراد الأسرة والمجتمع لتقديم الدعم والتوجيه لهؤلاء الأطفال. يمكن استخدام استراتيجيات التعلم المختلفة وتنظيم البيئة الصفية وتوفير أدوات التعلم المناسبة لتلبية احتياجاتهم الفردية. يمكن أيضاً اللجوء إلى العلاج السلوكي والعلاج الدوائي في بعض الحالات الشديدة.

إن معاناة الأطفال ممن لديهم اضطراب فرط حركة وتشتت انتباه تعكس ضرورة توفير الدعم والتفهم والمساعدة لهم

على المجتمع أيضاً أن يتغير ويتطور في تصوره لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. يجب أن يتم فهم أن هذا الاضطراب ليس مجرد تمرد أو عدم اهتمام، بل هو اضطراب عصبي يؤثر على قدرة الشخص على التركيز والانتباه. يجب أن يتم تعزيز الوعي والتثقيف حول هذا الاضطراب، وتوفير الدعم المجتمعي والقبول للأطفال الذين يعانون منه.

ختام الرحلة:

في نهاية المطاف، يبني الطفل ذو فرط الحركة وتشتت الانتباه طابعاً فريداً من الشخصية، ويستمد من رحلته تجارب لا تُنسى. من خلال الدعم المتواصل والتفهم، يمكن للطفل أن يشق طريقه في الحياة بثقة ويحقق إنجازاته بأمان.

المعرفة بداية الحل



الطرق المبتكرة والتقنيات الناشئة في التعامل مع عرض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه



د. بندر محمد المجردي
زمالة الطب النفسي للأطفال والمراهقين
جامعة الملك سعود
مستشفى الملك خالد الجامعي

ووفقاً للتقديرات فإن عدد النشرات التي ركزت على اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه واستخدام الطرق التقنية الحديثة المنشورة في مكتبة ACM Digital (2019) [/https://dl.acm.org](https://dl.acm.org) من عام 2004 إلى 2019 يظهر نمواً سنوياً متوسطاً بنسبة 30%. وبالتالي، هناك اهتمام متزايد في تطوير وتقييم التقنيات لدعم الأطفال ممن لديهم اضطراب فرط حركة وتشتت انتباه (ADHD). على سبيل المثال، أظهر البحث أن لدى الواقع الافتراضي إمكانية دعم التقييم وإعادة التأهيل للأطفال ممن لديهم اضطراب فرط حركة وتشتت انتباه (ADHD). بالمثل، تدعم تقنيات التغذية العصبية الراجعة (Neurofeedback) تنظيم وظائف الدماغ في حالات فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD). وتحرص على زيادة التركيز والتعليم الأكاديمي. وهنا يجدر بالذكر أنه من المهم فهم الأدلة العلمية التي تقيس فاعلية استخدام التقنية الرقمية والواقع الافتراضي في تحسين أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه الجوهرية الأخرى مثل ضعف التنظيم الذاتي وما يترتب عليه من أعراض وسلوكيات.

بعد الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله فإني سأقوم بمحاولة إيجاز الطرق المبتكرة والتقنيات الحديثة الواعدة التي تحاول مساعدة الحالات التي لديها اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

وفي البداية، أحب أن أقول إن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) هو الحالة النفسية الطفولية الأكثر انتشاراً، بتقدير عالمي يتراوح بين 5% و 7.2%، ويؤثر في ما يقرب من 9.4% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و 17 عاماً في الولايات المتحدة. يُظهر الأطفال ممن لديهم اضطراب فرط حركة وتشتت انتباه أعراض عدم الانتباه و السلوكيات الاندفاعية، وتركز الإستراتيجيات الحالية لعلاج الأطفال ممن لديهم فرط حركة وتشتت انتباه في المقام الأول على العلاجات الدوائية التي تحاول تقليل بعض التحديات التي يواجهها الأطفال ذوو الاضطراب. ومع ذلك، قد لا تلبى هذه العلاجات كامل احتياجات هؤلاء الأطفال وعائلاتهم.

وتعد التدخلات السلوكية أسلوباً علاجياً هاماً لتحسين مراقبة الانتباه والاندفاع، وتطوير مهارات تنظيم الذات لدى الأشخاص الذين يعانون من الاضطراب. وتنطوي مهارات تنظيم الذات على التحكم في سلوك الشخص وعواطفه وأفكاره لتحقيق أهداف طويلة الأمد، ويعد تنظيم الذات أساسياً للمهام النمائية التكيفية في جميع مراحل الحياة بالنسبة للأشخاص سواء كانوا يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أو لا.

وعلى هذا فقد كان هناك اهتمام متزايد في طرق تمكين الأطفال ممن لديهم اضطراب فرط حركة وتشتت انتباه (ADHD) وإيجاد طرق عصرية لمساعدتهم في اكتساب المهارات والتنظيم الذاتي بطرق جاذبة لهم عبر الاستفادة من التقنية الرقمية الحديثة واستخدام التكنولوجيا وتدخلات الصحة الرقمية الافتراضية لدعم صحتهم ورفاهيتهم.



ولدم الأطفال الذين لديهم صعوبات في التنظيم الذاتي يستخدم المربون (مثل العائلة والمعلمين والاختصاصيين) غالباً إستراتيجيات وتقنيات لزيادة التحفيز تدريجياً وتحسين القدرة على تنظيم المشاعر. تشمل النماذج التحفيزية جهود المربين للبدء والحفاظ على حماس الأطفال لإتمام المهام، باستخدام الإشادة، والتشجيع، وإعادة توجيه انتباه الطفل، أو إعادة بدء المهمة (تنظيم مشترك). وعندما يستخدم المربون إستراتيجيات التنظيم المشترك بنجاح، يمكن للأطفال الذين يعانون من فرط الحركة وتشتت الانتباه تغيير أو تقليل السلوكيات غير المرغوب فيها، وزيادة السلوكيات الوظيفية أو التكيفية. وبدوره، يمكن أن تؤدي هذه النجاحات إلى رفع الفاعلية الذاتية، وزيادة الثقة، وغالباً ما يتحسن تفاعل الوالدين مع الطفل.

إحدى الإستراتيجيات لدعم التنظيم الذاتي هي من خلال التدخلات التكنولوجية التي أظهرت نتائج واعدة في دعم الأطفال وبالغين ممن لديهم إعاقة عقلية، واضطراب فرط الحركة (ADHD) والتوحد. وقد استخدمت التدخلات التكنولوجية في الأماكن العائلية (المنزل)، والتعليمية (المدرسة)، والسيارات السريعة. ومع ذلك، عندما تكون التكنولوجيا في مراحل التطوير الأولى، فإن إجراء الدراسات العلمية المحكمة يكون خطوة أولية وضرورية. وفي إحدى دراسات التحليل التلوي (وهي دراسة شمولية تراجع وتحلل جميع الدراسات ذات العلاقة بمخرج علمي محدد وتعد أعلى درجات الأدلة العلمية) روجعت جميع الدراسات التي بحثت استخدام التقنية الرقمية والواقع الافتراضي في الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ونشرت في المجلة العالمية لتفاعل الأطفال والكمبيوتر عام 2022، حيث شملت مراجعة 36 دراسة من مختلف أنحاء العالم بشكل تحليلي تلوي.

وقد وجدت الدراسة أن معظم الأبحاث استخدمت تكنولوجيا الهواتف المحمولة بنسبة 29% أو أجهزة الاستشعار بنسبة 38% لتقديم التدخلات و/أو جمع البيانات من الأطفال. كما تم تقديم التدخلات أيضاً في شكل ألعاب هادفة (29%)، وروبوتات (22%)، وواقع افتراضي أو معزز (13%)، والويب (12%). معظم التدخلات كانت تستهدف الاستخدام في المدارس بنسبة 45% أو في المنازل بنسبة 16% وكان عدد قليل منها تم اختبارها في سياق سريري (6%)، بينما لم يكن لدى بقية الدراسات سياق محدد لاستخدام التكنولوجيا، أو كانت جديدة جداً أو معقدة للتنفيذ في الميدان؛ ولذلك تم اختبارها فقط في مختبرات البحث (42%)، وقد كانت الطرق التكنولوجية في التدخلات الرقمية كالتالي:

الروبوتات:

وتتضمن في مبادئها التجسيد الفعلي للتفاعلات الرقمية سواء كان ذلك في صورة روبوت بشري أو شبه بشري، وكذلك الأجهزة الرقمية العامة التي تنفذ مهام فيزيائية،

إما بتشغيلها من قبل البشر أو التحكم فيها عن بعد. وتستفيد التدخلات التي تعتمد على الروبوتات من التحفيز الفعلي واللمسي، فضلاً عن التصرفات شبه البشرية التي يمكن أن تدعم التنمية الصحية للطفل. في الوقت نفسه تقدم بيئة مراقبة تتيح التحكم في محددات معينة لإجراء دراسات مراقبة أو تقديم تدخلات كيفية.

إن الروبوتات البشرية المتاحة حالياً مكلفة وغير متاحة لمعظم العائلات؛ لذا تم اختبار معظمها في بيئة مختبرية أو في دراسة حالات تقريرية متفرقة في سياقات مدرسية. ومع ذلك، مع التقنيات ثلاثية الأبعاد الحالية، ومساعد الصوت، وأجهزة الاستشعار المسيرة، فإنه من المرجح أن يكون الجيل التالي من الروبوتات أكثر توافراً كدعم لعلاج الأطفال، والتعليم، واللعب. ففي إحدى الدراسات استخدم روبوت NAO لدعم التصرفات التكيفية والمهارات الاجتماعية للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد (ASD) واضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)، حيث شارك 14 طفلاً مصاباً بالتوحد واضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) في دراسة على مدى ست جلسات في ستة أسابيع باستخدام روبوت NAO أثناء لعب ألعاب تفاعلية مثل "اتبعني" أو "ارقص معي" في مختبر البحوث. وقد أشارت الملاحظات حول تفاعل الأطفال مع روبوت NAO ومقابلات أولياء الأمور إلى أن التفاعلات مع روبوت NAO أسفرت عن نتائج إيجابية للأطفال في مجالات مختلفة، خاصة فيما يتعلق بالسلوكيات الاجتماعية.

وقد أظهرت أبحاث أخرى صممت روبوتات شخصية أنها أدت إلى توفير ردود فعل أفضل للأطفال. على سبيل المثال: يدرس العالم لاي وآخرون في (2020) كيف يمكن لتقنية الذكاء الاصطناعي (AI) للإدراك مراقبة وتوقع المشاعر ومستويات الانتباه للأطفال في سن المدرسة ممن لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) من خلال توقع كيفية استجابة الأطفال، حيث يمكن للروبوت توفير الدعم في الوقت الفعلي للتحديات السلوكية أو العاطفية أو التعلم في الفصل الدراسي،



ومع جيل جديد من نظارات الواقع الافتراضي، هناك المزيد من الفرص لاستكشاف كيف يمكن استخدام هذه التكنولوجيا لدعم الأطفال. يجدر بالذكر أنه يجب نشر هذه الأنواع من التكنولوجيا بعناية للتغلب على التحديات التي قد تواجه الأطفال الذين قد تجعلهم غير مرتاحين في استخدام الواقع الافتراضي (على سبيل المثال، الحساسيات الحسية والإعاقات الجسدية) وكذلك احتمالية تعزيز الوصمة والتمييز ضدهم.

الأجهزة القابلة للارتداء/الاستشعار:

وتتضمن استخدام الأجهزة الاستشعارية مثل استشعار التسارع ومعدل ضربات القلب والميكروفونات، و واجهات الدماغ والحاسوب سواء في البيئة أو على الجسم. وقد تم استخدام أنواع مختلفة من أجهزة الاستشعار لجمع البيانات من الأطفال للمساعدة في تقييم سلوكياتهم. ومن هذه الأنواع رصد سلوك الأطفال ممن لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه عن طريق مراقبة سلوكيات الحركة المفرطة. ولاختبار التدخل تجريبياً قام الباحثون بدراسة كيفية استخدام الأجهزة الاستشعارية لاكتشاف السلوك المستهدف للأطفال ممن لديهم الاضطراب، وأظهرت أجهزة الإدخال ذات التصميمات الفيزيائية المتنوعة، بما في ذلك فأرة جايروسكوبية (حساس لرصد الحركة وسرعتها واتجاهها) وأجهزة إدخال مخصصة مثل (نينتندو) أظهرت القدرة على اكتشاف حركة الأطراف بمستوى أداء كافٍ لتحفيز الطالب الذي كان لديه سلوك حركي للوقوف في أوقات غير معتبرة من قبل معلم الصف، وهو سلوك شائع للأطفال ممن لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. وبذلك من الممكن استنتاج سلوك الأطفال وتوفير ردود فعل لدعم تنظيمهم الذاتي. وعلى الرغم من أن الأجهزة الاستشعارية تم استخدامها في المقام الأول لجمع البيانات، إلا أنه تم توصيلها أيضاً بأنظمة تحريك لإنشاء أدوات تفاعلية لدعم العلاج للأطفال ممن لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

ولكن هذا البحث ما زال في مرحلة التصميم والتطوير للروبوت. الواقع الافتراضي والمعزز (VR/AR) : يتضمن استخدام الواقع الافتراضي والمعزز والعوالم الافتراضية والشخصيات الافتراضية.

ففي إحدى الدراسات استخدمت تقنية الواقع المعزز (AR) لتحسين تحمل الإحباط لدى الأطفال ممن لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه؛ حيث شارك 11 طفلاً بأعمار تتراوح بين 6 و10 سنوات لتحديد مدى صبر الطفل باستخدام تقنية "Mirror Tracing Persistence Task" لقياس مستوى التوتر والإحباط على تطبيق الهاتف المحمول الذي يعتمد على تقنية الواقع المعزز الذي يحاكي مهمة تقنية محددة كأن يقوم بالرسم والتوصيل بين نقاط محددة من خلال النظر إلى شاشة تعكس حركة اليد فقط تشبه المرآة وإعطاء إشارة حمراء عند حدوث أي خطأ وقياس شدة المشاعر الناتجة عن ذلك أو المدة الزمنية حتى الانسحاب. وقد أظهرت النتائج أنه يمكن استخدام التقنية لتحسين تحمل الإحباط لدى الأطفال ممن لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

وفي نفس السياق تم إجراء دراسة منضبطة RCT للمقارنة بين برنامج تأهيل عقلي للصف الافتراضي وبين دواء ميثايلفينيديت في مختبر البحوث؛ حيث أظهر الأطفال البالغ عددهم 51 ممن لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بأعمار تتراوح بين 7 و11 سنة في ظروف الصف الافتراضي تحسناً كبيراً في المهام الخاصة بالصف الافتراضي والأداء في اختبار الانتباه الحاسوبي. وقد كان التحسن في هاتين المنطقتين مكافئاً للتحسينات الملاحظة في مجموعة دواء ميثايلفينيديت، لكن أظهرت مجموعة ميثايلفينيديت تحسناً كبيراً في الأعراض الأخرى لاضطراب الحركة وتشتت الانتباه، وهذا يشير إلى إمكانية استخدام تقنية الواقع الافتراضي للمساعدة في مهارات وسلوكيات محددة و كداعم للتدخلات العلاجية.

ومن التقنيات الحديثة أيضاً دراسة قام بها Garcia, De Bruyckere, Keyson, and Romero (2013) حيث تم تصميم أجهزة بسيطة قابلة للارتداء لدعم تنمية قدرة التحكم بالسلوك من خلال تعزيز الوعي الذاتي. ومن ذلك جهاز KITA وهو أداة استشعار الحركة لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه؛ حيث يُرتدى بالمعصم وله شاشة متوسطة تقيس مستويات النشاط البدني باستخدام مستشعر الحركة (accelerometer) وتقدم تغذية راجعة لإعلام المستخدم ما إذا كانت السلوكيات ضمن الحدود المناسبة أو أن سرعة الحركة واتجاهها تجاوزا العتبة المتوقعة؛ حيث يقوم بارسال اهتزازات وضوء لتنبيه الطفل.

يُتوقع استخدام جهاز KITA لدى الأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في سن 4-7 سنوات. وهناك أيضاً ساعة WRISTWIT وهي قابلة للارتداء في سن 8-12 سنة، وتم تصميمها لتحسين قدرة الأطفال على العمل بشكل مستقل من خلال دعم التركيز والوعي بالوقت. وقد أجريت دراسات تجريبية أولية استمرت مدة يومين في سياق مدرسي، مع طفلين ممن لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه باستخدام KITA وطفل باستخدام WRISTWIT، وأظهرت الدراستان أن مستوى نشاط الطفل قد انخفض باستخدام الأجهزة.

وبشكل عام يبدو أن التكنولوجيا القابلة للارتداء واعدة لدعم التدخلات السلوكية بطريقة غير مباشرة نسبياً. وهناك أمل في طرق تتيح لرعاة الأطفال البالغين الابتعاد عن الدعم المباشر للأطفال سواء من خلال المراقبة عن بُعد أو من خلال الاعتماد على التكنولوجيا في المنزل أو في المدرسة. ويمكن للأجهزة القابلة للارتداء جمع بيانات فسيولوجية من الأطفال تساعد كلا من الباحثين والممارسين على فهم أفضل لسلوكيات اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. من جهة أخرى، تم استكشاف تقنية التغذية العصبية الراجعة لدعم تنظيم الذات لدى الأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ولكن إشارات الدماغ ليست الإشارات البيولوجية الوحيدة التي يمكن أن تدعم التنظيم الذاتي.

تطبيقات الصحة الرقمية المحمولة (m-Health) :

تتضمن التطبيقات التي يتم تقديمها على الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية أو أي أجهزة محمولة أخرى مخصصة للاستخدام الشخصي. وتعد الصحة الرقمية عبر الهواتف المحمولة (m-Health) واحدة من أكثر الطرق التكنولوجية استخداماً لدعم الأطفال ممن لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه المحمولة،

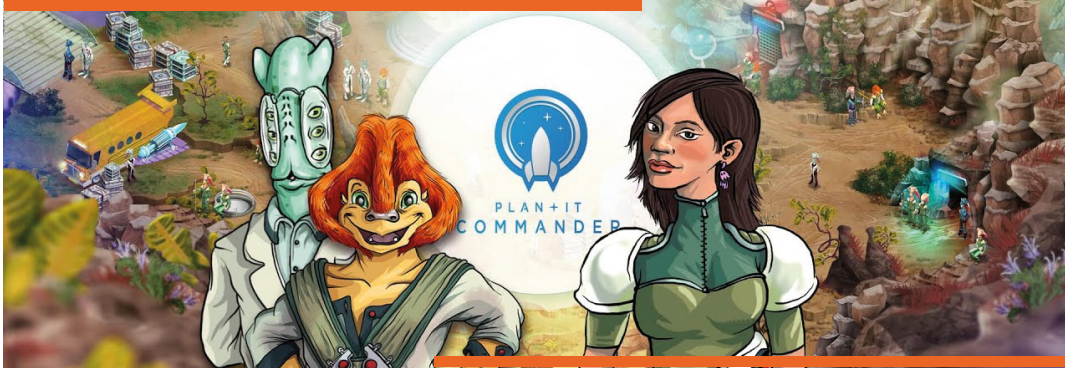


ويعد العلاج الموسيقي المعزز من الإستراتيجيات التي تستهدف التواصل الاجتماعي وتنظيم المشاعر لتحسين التفاعلات بين الأطفال والاختصاصي وزيادة التركيز خلال جلسات العلاج الموسيقي، قام باحثون، وهم Lobo, Matsuda, Futamata, Sakuta, and Suzuki (2019)، بالتعاون مع اختصاصيين في الموسيقى بتصميم جهاز CHIMELIGHT وهو جهاز للإنترنت.

(IoT Internet of Things) مصمم للاستخدام خلال العلاج. كل جهاز يحتوي على متحكم صغير، وتقنية البلوتوث، ومصباح LED، وجهاز استشعار التسارع، وجهاز استشعار الدوران (gyroscope)، وجهاز استشعار المغناطيس (magnetometer).

يقوم جهاز CHIMELIGHT بمراقبة الأداء والحركة وتوفير مكافآت بصرية (على سبيل المثال، ضوء أزرق ثابت عندما يكون الطفل ساكناً وضوء أصفر عندما يقوم الطفل بحركة ناجحة باليد مصاحبة لأداء الأغنية). وبذلك فإن الطفل يحاول أن يقوم بإتقان الأداء الغنائي الحركي للحصول على المعزز الإيجابي المتمثل باللون الأصفر المشع. وأظهرت النتائج البحثية الأولية إلى نجاح تمثل في تغييرات في السلوكيات الاجتماعية والتواصلية مثل اللعب المتناغم للموسيقى والتواصل البصري مع الاختصاصي، ومن ثم يمكن تعميمها باستخدام تطبيق محمول لإضافة ردود فعل تلقائية أوتوماتيكية معززة على مهارات أخرى وتحليل بيانات التقييم.





"EmoGalaxy" إيموجالاكسي هي لعبة هادفة أيضًا متوافرة على هواتف Android وأجهزته اللوحية، وتهدف إلى دعم المهارات العاطفية والاجتماعية للأطفال عن طريق السماح للاعبين بالسفر افتراضياً بين أربع جهات تمثل أربعة مشاعر مختلفة (السعادة والحزن والخوف والغضب). كل طائرة سفر في هذه اللعبة تمثل مشاعر معينة تتيح للأطفال التعرف على مشاعرهم والتعبير عنها أو تنظيمها. وقد أظهرت الدراسات الأولية نتائج واعدة في تنظيم الذات وتحسين التواصل الاجتماعي بانتظار تعميمها وتطبيقها على مهارات مختلفة. لعبة التخطيط والقيادة "Plan-It Commander" هي لعبة هادفة مستندة إلى الإنترنت مخصصة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و12 عاماً ممن لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بالاستناد إلى نظرية تنظيم الذات ونظرية الذكاء الاجتماعي ونظرية التعلم. تُعلم اللعبة مهارات إدارة الوقت والتخطيط والتنظيم والمهارات الاجتماعية، ويمكن للأطفال لعبها في المنزل بشكل مستقل. تتكون ديناميكية اللعبة من ثلاث ألعاب فرعية: متاهة لتعلم كيفية إدارة الوقت ولعبة ترتيب البيانات (Explorobot) لتعلم التخطيط، ولعبة الرحال المدرب (Space Travel Trainer) لتعلم السلوك الاجتماعي. وتشمل اللعبة مجتمعاً اجتماعياً يمكن للأطفال التفاعل فيه مع بعضهم البعض.

تظهر الألعاب الهادفة بشكل متزايد وعوداً لمجموعة من الفرص التعليمية والتدريبية، بما في ذلك دعم الأطفال ممن لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وتظهر الأدبيات الحالية أن التصميم السليم لديناميكيات اللعب يمكن أن تتيح تحقيق توازن بين أهداف العلاج والمحافظة على اهتمام الأطفال في التعلم. كما يتم فحص هذه الطرق بوسائل بحث دقيقة. ورغم أنها مجال دراسة ناشئ فإن هناك أدلة تشير إلى أن الألعاب الهادفة

ولها عدة تطبيقات مثل تطبيقات التذكير والتنظيم التي تقوم بإرسال تذكيرات وتنظيم المهام للأطفال بهدف تعزيز الالتزام بالجدول الزمني وتعزيز التنظيم الشخصي وتطبيقات الانتباه والتركيز التي تساعد في تدريب الأطفال على تحسين مهارات الانتباه والتركيز من خلال تمارين وأنشطة تفاعلية.

الألعاب الهادفة:

الألعاب الهادفة مصممة لتعزيز النتائج التعليمية وتوجيه اللاعبين ومعروفة باسم "serious games" حيث إن لديها إمكانية للحفاظ على اهتمام الأطفال ممن لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أثناء تعلم مهارات تنظيم الذات والتركيز على اللعب كنمط تفاعلي. على سبيل المثال: ألعاب التمارين والألعاب التعليمية، والمحاكاة. بعض الألعاب نجحت بشكل جيد في تقليد التدخلات النفسية السلوكية الحالية لدعم مهارات تنظيم الذات بطريقة جذابة. على سبيل المثال، لعبة "Antonyms" هي لعبة هادفة (serious game) تعتمد على نموذج المسار المزدوج (Dual Pathway Model) المبنية على نظرية إريكسون المعرفية؛ حيث يركز هذا النموذج على المسار الذهني المرتبط بالثبوت وضعف التنفيذ العام والمسار الحركي المرتبط بمقاومة التأخير.

تعزز لعبة "Antonyms" التعلم والإدارة الذاتية للسلوك الاندفاعي وثبوت الأفكار غير المهمة لدى الأطفال ممن لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في سياق مدرسي. تحتوي اللعبة على مجموعة من المهام التي يجب على اللاعبين التفاعل بشكل مناسب للفوز؛ حيث تعزز هذه المهام التنظيم الذاتي والانتظار والتفكير. وقد أظهرت دراسة مختبرية أولية لهذه اللعبة الهادفة أن الاندفاعية وقلّة التركيز تتم معالجتهما أثناء اللعبة وأن الأطفال يبدو أنهم يستمتعون باللعب بها.



يمكن استخدامها لدعم تطوير المهارات الأكاديمية والحياتية في المنزل والمدرسة ضمن سياق ضمني من خلال تعزيز تحسين الانضباط الذاتي والتعاون مع الآخرين. ومع ذلك يتعين إجراء مزيد من العمل واستخدام تصاميم دراسية أكثر قوة تتجاوز الدراسات التجريبية الأولية وتتجه نحو التجارب السريرية المنضبطة لفحص الإمكانيات التعليمية لمثل هذه الألعاب.

التطبيقات عبر الويب والحواسيب الشخصية: تتضمن التطبيقات التي تستخدم لوحة المفاتيح التقليدية والفأرة والشاشة، والتطبيقات القائمة على الإنترنت التي تم تصميمها في المقام الأول للوصول عبر متصفح الويب الذي يعتمد على سطح المكتب.

وقد درست تطبيقات الويب في مختبر تأثير التعزيز على التصرفات في عينة تضم 56 طفلاً ممن لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بين عمر 6 و12 عاماً و64 طفلاً من دون تشخيص فرط الحركة وتشتت الانتباه. طلب من الأطفال أن يلعبوا لعبة فيديو أساسية على الكمبيوتر، ويحاولوا فهم كيفية عمل اللعبة. كانت اللعبة تتألف من مربعين يتم عرضهما على شاشة الكمبيوتر. في كل مرة ينقر فيها الأطفال فوق المربعين يتغير لونهما كتغذية راجعة. عندما ينقران في المربع الصحيح يتلقون تعزيزاً كل 2 ثانية (تعزيز عالي الكثافة) أو 20 ثانية (تعزيز منخفض الكثافة). وأظهرت النتائج أنه عندما كانت كثافة التعزيز منخفضة (كل 20 ثانية)، كانت هناك فروق بين الأطفال ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه والأطفال من دون الاضطراب ولكن عندما كان التعزيز عالي الكثافة لم تكن هناك فروق في النشاط أو الاندفاع أو الانتباه المستمر. وبذلك تظهر نتائج هذا البحث كيف يمكن للتكنولوجيا تتبع سلوكيات الألعاب، وتشير إلى أن الأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يمكن دعمهم باستخدام التعزيز التلقائي، وأن توقيت التعزيز قد يكون مهماً في تعزيز التركيز وتقليل الاندفاعية.

على ذلك، فإن فهم دور التكنولوجيا المحمولة وتجربة "تطبيقات الجوال" في التدخلات العلاجية سيصبح أكثر أهمية في السنوات القادمة في هذا المجال، ما يستدعي الحاجة إلى التحقق وإعادة التحقق من التطبيقات عند انتقالها من منصة إلى أخرى.

كذلك لا بد من الأخذ بعين الاعتبار أن التدخلات المعمول بها حالياً من تدخلات سلوكية وتعليمية تربوية ودوائية واجتماعية هي القاعدة الأساسية الحالية والمستقبلية والتي تحتاج لتضافر وجهه من الجميع لتحقيق النتائج المطلوبة.





د. لميس أبو الخير
زمالة الطب النفسي للأطفال والمراهقين

الاضطرابات المصاحبة لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

وذكرت العديد من الدراسات أن أفثا من أكثر الاضطرابات النمائية التي تصاحبها اضطرابات نفسية أخرى. ووجدت دراسة مسحية أن نسبة الاضطرابات المصاحبة لأفثا قد تتجاوز الـ60% بمعنى أن 60% من المصابين بأفثا قد يكون لديهم اضطراب آخر مصاحب. ما أبرز الاضطرابات النفسية المصاحبة لأفثا؟ اضطراب طيف التوحد: هو أحد الاضطرابات النمائية، والذي يتميز بضعف في تكوين العلاقات والمهارات الاجتماعية.. وفهم الاستجابة للعواطف مع وجود سلوكيات نمطية والتعلق الشديد بالروتين. تصل النسبة ما بين الإصابة بطيف التوحد واضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مع بعضهما البعض إلى أكثر من 40%.

اضطراب الحركات اللاإرادية: هو أحد الاضطرابات العصبية النمائية الذي يتميز بحركات لا إرادية متكررة وثابتة، ويمكن أن تكون هذه الحركات بسيطة أو معقدة. تصل نسبة الإصابة به مع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى 50%.

اضطراب الاكتئاب: هو أحد اضطرابات المزاج والذي يتميز بانخفاض مستمر في المزاج مع فقدان المتعة في ممارسة الأنشطة في أغلب الأيام لمدة أسبوعين أو أكثر. وتصل نسبة الإصابة به مع اضطراب أفثا إلى ما يزيد على 12%.

اضطرابات القلق: يقصد بها الحالة المستمرة من القلق والخوف والتفكير بشكل أكثر من الطبيعي؛ ما يؤثر في جوانب الحياة المتعددة. ولها أنواع كثيرة من ضمنها القلق العام، الرهاب الاجتماعي، قلق الانفصال وغيرها. اضطرابات القلق عادة ما تختلط أعراضها بأفثا لما يصاحبها من قلة التركيز والتأمل وتصل النسبة بينهما إلى ما تزيد على 35%.

اضطراب العناد: هو أحد الاضطرابات السلوكية، ويتسم بنمط متكرر من تحدي السلطة وعنادها بالإضافة لبعض السلوكيات العدائية وتصل نسبته مع أفثا إلى قرابة الـ30%.

ما هو أفثا؟

اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هو اضطراب عصبي نمائي تبدأ سماته وأعراضه في سنوات النمو الأولى؛ ولذلك سمي النمائي، ووجدت بعض الدراسات اختلافًا في حجم وتركيب الدماغ لدى الأطفال المصابين به مقارنة بأقرانهم السليمين. يتصف أفثا بوجود أعراض مستمرة على مدى 6 أشهر أو أكثر من فرط الحركة والنشاط وانخفاض في مستويات التركيز و الانتباه والاندفاعية والتأمل.

قد يعاني أيضًا الأطفال المصابون بأفثا من تراجع الثقة بالنفس، والعلاقات المضطربة، وضعف الأداء في المدرسة أيضًا.

تبدأ أعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط قبل سن 12 عامًا، وقد تكون ملحوظة من عمر 3 سنوات. تتراوح شدة الأعراض ما بين البسيطة إلى الشديدة.

يصيب اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط الذكور أكثر من الإناث، وقد تظهر أعراضه المختلفة على شكل نشاط مفرط في الذكور وعدم انتباه في الإناث. ويُقسم هذا الاضطراب إلى ثلاثة أنواع:

ضعف في التركيز والانتباه
فرط الحركة و النشاط والاندفاعية
مختلط وهو مزيج من ضعف التركيز والانتباه وفرط الحركة والنشاط

ما نسبة الإصابة بأفثا؟

وجدت دراسة أمريكية أن نسبة الأطفال في سن المدرسة الذين شُخصوا بأفثا يتراوح من 5 - 8%، وأظهرت بعض الدراسات المحلية أن متوسط نسبة الإصابة بالاضطراب تتراوح بين 5 - 9% .

ماذا يعني اضطراب مصاحب؟
يعني وجود اضطراب نفسي أو نمائي آخر مصاحب للاضطراب الأساسي وفي هذا السياق هو أفثا.



المراجع:

<https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/adhd/20350878-t-adhd/symptoms-causes/syc>

Faraone SV, Sergeant J, Gillberg C, Biederman J. The worldwide prevalence of ADHD: is it an American condition? *World Psychiatry* 113–2:104;2003.

Gillberg C, Gillberg IC, Rasmussen P, Kadesjö B, Söderström H, Råstam M, Johnson M, Rothenberger A, Niklasson L. Co-existing disorders in ADHD -- implications for diagnosis and intervention. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 192–180:1 Suppl 13;2004.

Gnanavel S, Sharma P, Kaushal P, Hussain S. Attention deficit hyperactivity disorder and comorbidity: A review of Sep 2019. *World J Clin Cases* 17:2420-2420;2019. doi: 10.17242/wjcc.v7i10.12998. PMID: 31559278; PMC6745333.

Freeman RD Tourette Syndrome International Database Consortium. Tic disorders and ADHD: answers from a world-wide clinical dataset on Tourette syndrome. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 23–1:15 Suppl 16;2007.

اضطراب السلوك أو المسلك: هو اضطراب سلوكي يتميز بنمط متكرر ومستمر من السلوكيات غير المقبولة اجتماعياً. وتتراوح هذه السلوكيات من العدوانية والتمرد إلى الخداع والتدمير. وله 4 أنواع:

العدوانية: تشمل إيذاء الآخرين (بما في ذلك الحيوانات)، والتهديد، والترهيب، واستخدام الأسلحة، والقسوة الجسدية. تدمير الممتلكات: تعمد إتلاف أو تدمير ممتلكات الغير. الخداع: الكذب، والسرقة، والاحتيال، والتزوير.

انتهاك القواعد: خرق القواعد باستمرار وعدم الامتثال للمسؤوليات، مثل الهروب من المدرسة أو المنزل.

استمرار الاضطراب قد يؤدي إلى تحوله لاضطراب الشخصية العدوانية في المراحل العمرية اللاحقة.

وتصل النسبة بين أفثا واضطراب السلوك إلى ما يزيد على 3%.



أفتا عبر الزمن

ربما يُعتقد أن فرط الحركة وتشتت الانتباه هو فكرة تسويقية من شركات الأدوية وهو مجرد اضطراب عصري حديث الاكتشاف. اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أفتا هو اضطراب عصبي بيولوجي. تم الاعتراف باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه عن طريق العلوم السريرية وتوثيقه في الأدبيات (بعد إعادة تسميته عدة مرات).





ADHD

لا تتردد في طلب الاستشارة

للاستفسار التواصل على الرقم

920009973

د. نسرين الحقييل

الأم الملهمة

كتبتة: روان النويصر

هناك أشخاص مُلهمون، مثل الشمس المشرقة بأفعالهم البسيطة ذات الأثر العميق. مثل الدكتورة نسرين الحقييل، أو بمعنى أدق الأم نسرين التي قادها طفلها المُشخص بفرط الحركة وتشتت الانتباه إلى تسلق جبل إيفرست لمدة 9 أيام متواصلة تحدث فيها البرد والتعب لهدف سام وهو تسليط الضوء على فرط الحركة وتشتت الانتباه ودعم جمعية (إشراق).

د. نسرين لم تفكر بطفلها فقط بل فكرت بكل طفل مصاب بفرط الحركة وتشتت الانتباه وعدم وعي المجتمع بهذا الاضطراب وعدم تفهمه أو احتوائه لكل طفل وبالغ مصاب هو بحد ذاته أسوأ من الاضطراب، فالاختلاف موجود بشتى طرقه وألوانه، سواء كان اختلافاً عضوياً أو نفسياً أو عرقياً، ولكن مدى تقبل المجتمع ووعيه بهذا الاختلاف هو ما يجعل حياة الإنسان المختلف أفضل من خلال احتوائهم ومعرفة كيفية التعامل معهم.

حيث يصيب هذا الاضطراب 10% حسب آخر الإحصائيات. غير البالغين الذين تم تشخيصهم بعد سن العشرين أو الثلاثين. كانوا في حيرة من أمرهم على مدى عقود لماذا أنا بالذات من ينسى؟ لماذا أنا بالذات من يُخفق، لماذا أشعر دائماً بأني مُختلف وأضع نفسي في مواقف مُخرجة من دون قصد! د. نسرين حين قمت بسؤالها هل أثرت بحياة شخص معين؟ قالت لي لا أعلم تحديداً، ولكن هناك موقفاً لم أنسه حين زارتنى يوماً



أم وطفل. لقد زارتنى في عيادتي يوماً وشكرتني بشكل شخصي. فقد جعلتها تدرك أن ابنها مصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ما جعلها تهرع إلى تشخيصه ومعرفة العلاج المناسب، وبهذا بعد الله تعالى كانت هي السبب في جعل حياة هذا الطفل أسهل، بعد تفهم والديه وأعضاء مدرسته، وبالتالي مجتمعه لحالته جيداً، تيسرت عليه الصعاب .

نحتاج في حياتنا أحياناً لمثل هؤلاء الجنود الذين يقفون بأهدافهم السامية فوق جبال تثير عقول البشر؛ فبوجودهم تُشرق الحياة.



مع مهندس من ذوي اضطراب الحركة وتشتت الانتباه

تم تشخيصي وأنا
بعمر 35 سنة عام 2018

نصيحة تقدمها لمن يريد دراسة الهندسة؟
الهندسة لها مجالات كثيرة وأغلبها تناسب شخصيات المصابين بفرط الحركة وتشتت الانتباه كونها متنوعة وفيها مجالات إبداعية مثل هندسة الديكور وبعضها يتطلب نشاطاً بدنياً مثل الهندسة المدنية وكذلك للمهتمين في التقنية مثل هندسة الكمبيوتر أو الهندسة الكيميائية وغيرها.
لذلك يجب أن تبحث بداخلك عن ميولك أولاً، وأي نوع من الهندسة يثير فضولك، وألا تستسلم لنقاط ضعفك، وتركز على بلوغ هدفك رغم المعوقات لأنك تستطيع.



لماذا لم تقم بتغيير التخصص بعد أن واجهتك الصعوبات في مقاعد الدراسة؟

كان تفكيري ببلوغ الهدف بشكل عام أكثر من تفكيري بمدى صعوبات المواد خلال الجامعة فشغفي لكي أكون مهندساً يوماً ما كان هو الوقود الذي جعلني أكمل مشواري الجامعي رغم الصعوبات والتخلف عن الزملاء في بعض المواد.

بعد أن أصبحت مهندساً ما الصعوبات التي واجهتك في أول مشاركتك الوظيفية؟

كان مديري المباشر يلفت انتباهي بشكل متكرر عن ضرورة الالتزام بجدول مواعيد تسليم المشاريع لمدى أهمية الجدول الزمني في المجال الهندسي تحديداً.
أيضاً التأخر في الحضور، وعدم التركيز لوقت طويل.

كيف تغلبت عليها وحققت حلمك وأصبحت مهندساً متميزاً في عملك؟

بعد التشخيص وتناول الدواء المناسب، أخذت الوقت للتعامل مع السلبيات في شخصيتي التي من الممكن أن تؤثر على عملي مثل إدارة الوقت و البدء بالمهام الموكلة إليّ لأتمكن من تسليمها بالموعد المناسب.

التركيز على إيجابيات كوني شخصاً مصاباً باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مثل الانخراط في الأمور والأعمال التي تثير اهتمامي وتطلب الإبداع وحب المغامرة.



حاورته: روان النويصر

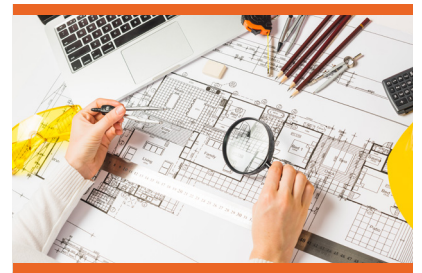
متى تم تشخيصك باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه؟ وكم كان عمرك حينها؟

تم تشخيصي بعمر 35 سنة عام 2018

متى كانت بداية إحساسك بوجود خلل في حياتك؟

خلال دراستي الجامعية لأنني بدأت أعتمد على نفسي اعتماداً كلياً، وبدأ اعتمادي على أهلي يقل من ناحية تنظيم وقتي والإشراف على تدريسي، من هنا بدأ يظهر لي الخلل في التركيز وأداء بعض المهام مثل تسليم الواجبات في الوقت المحدد والالتزام بجدول المحاضرات وهكذا.

لماذا الهندسة تحديداً؟ حلم الطفولة، وهدف المستقبل.



أسلوب حياة



إعداد: ربي الجويعي



بما أن العقل السليم في الجسم السليم وحتى نستطيع أن نفكر جيداً ونتخذ قرارات سليمة لا بد أن نهتم بصحتنا الجسدية والنفسية.

- أول شيء يبدأ بالجسد لأنه أوضح وينقسم إلى:
 - النوم (من زان نومه زان يومه)
 - الأكل (الجوع كافر)
 - الحركة (في الحركة بركة)

هذه النقاط الثلاث إذا كان بها عدم اتزان أو سوء سيطرة وإدارة يمكن أن يصاب أي إنسان بالعصبية أو المرض لا سمح الله، ومن ثم يصبح التفكير مشتتاً والقرارات مشوشة.

تطوير عادات نوم جيدة

- النوم المنتظم
- النشاط البدني خلال اليوم
- (الحركة بكل أنواعها وأشكالها)
- تقليل التعرض للشاشات قبل النوم
- حمام دافئ قبل النوم
- التخلي عن القيلولة

أسلوب الحياة هو تقسيم اليوم إلى أجزاء وتوزيع المهام والنشاطات بينها والالتزام بها، لا يمنع تغيير بعضها أو تبديلها مع إبقاء الأساسيات للحفاظ على يوم مريح وذو إنتاجية. ومنها يبنى الروتين الأسبوعي والشهري والسنوي.

أمثلة للروتين اليومي:

روتين الصباح

- إفطار صحي ومتكامل
- الإكثار من شرب الماء
- تقليل القهوة أو استبدالها بالمشا
- ممارسة الامتنان
- الدراسة والعمل

روتين خلال اليوم

- الرياضة
- وجبة الغداء
- قضاء وقت عائلي والحياة الاجتماعية
- الامتنان عن تناول الشاي والقهوة

روتين المساء وقبل النوم

- ممارسة التنفس أو اليوجا
- وجبة عشاء خفيفة
- قراءة كتاب أو الاستماع للكتب
- ممارسة الامتنان





هذه التوصيات

يقدمها: الدكتور خالد الوسيدي

أبرز التوصيات المثيرة عن الاضطراب (كتب، مواضيع، برامج، أفلام والمزيد..)



العلاج السلوكي من مكتبة إشراق

How to ADHD

جمعية إشراق

childadhdmanagement

ADHD Adults

ADDitude

inside out : فيلم

فيلم : Finding Nemo

taufiqbamatraf

حساب مؤشر كتلة الجسم

هل تعاني من الاكتئاب؟

هل تعاني من مشاكل في النوم؟

ملخص دراسة

فوائد المتاهات والألغاز

تقدمها: مها الغامدي
@PowerADHD

■ يخفف الإجهاد:
في حين أن الألغاز يمكن أن تكون صعبة؛ فهي أيضًا عملية مجزية تساعد على تحسين ثقتك بنفسك بينما تتراجع عن صخب الحياة اليومية.
■ تقلل من خطر إصابتك بالخرف:
فوائد الحفاظ على عقلك نشطًا من خلال الأنشطة المحفزة عديدة. يدعم ذاكرتك ويساعد على تأخير ومنع الاضطرابات العصبية... مثل: الخرف ومرضى ألزهايمر ، كما أن حل الألغاز يدعم نمو خلايا عصبية جديدة ويرفع معدل الذكاء لديك.

■ تطوير مهارة حل المشكلات:
يشجع النشاط الذهني على إيجاد كلمات وطرق أفضل لحل المشكلات المعروضة على شكل ألغاز أو سودوكو. الأساليب المختلفة والتغيير في وجهات النظر، وعملية التجربة والخطأ كلها تساعدك.

تم تقييم الاختبارات السابقة واللاحقة من خلال مقياس Vanderbilt ADHD لتصنيف المعلمين. تم التحقيق في نتائج الاختبارات اللاحقة. أظهرت النتائج وجود تحسن كبير في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تدخل أنشطة المتاهة ، واستنتج من هذه الدراسة أن أنشطة المتاهة كانت أكثر فاعلية في تحسين الانتباه والأداء الأكاديمي لدى أطفال اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

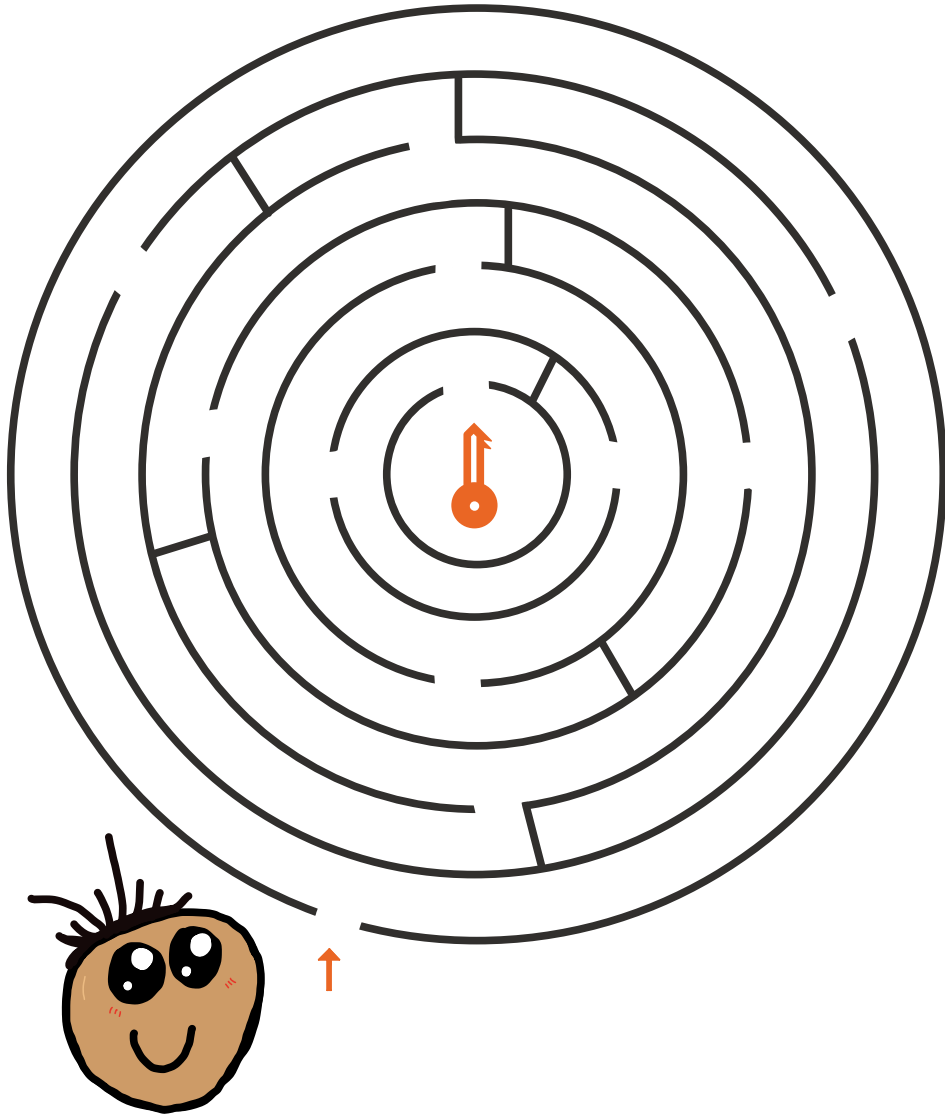
فوائد الألغاز والمسابقات الذهنية:

■ تعديل المزاج:
لا يوجد شيء أفضل من العثور على المخرج في متاهة أو اختيار الكلمة أو الرقم المثالي أثناء حل لغز الكلمات المتقاطعة. هذا لأن دماغك يطلق الدوبامين. (ناقل عصبي يجعلك تشعر بالسعادة والمتعة) يشبه إلى حد كبير تناول الشوكولاتة، ولكن الألغاز أفضل بكثير وأكثر صحة.

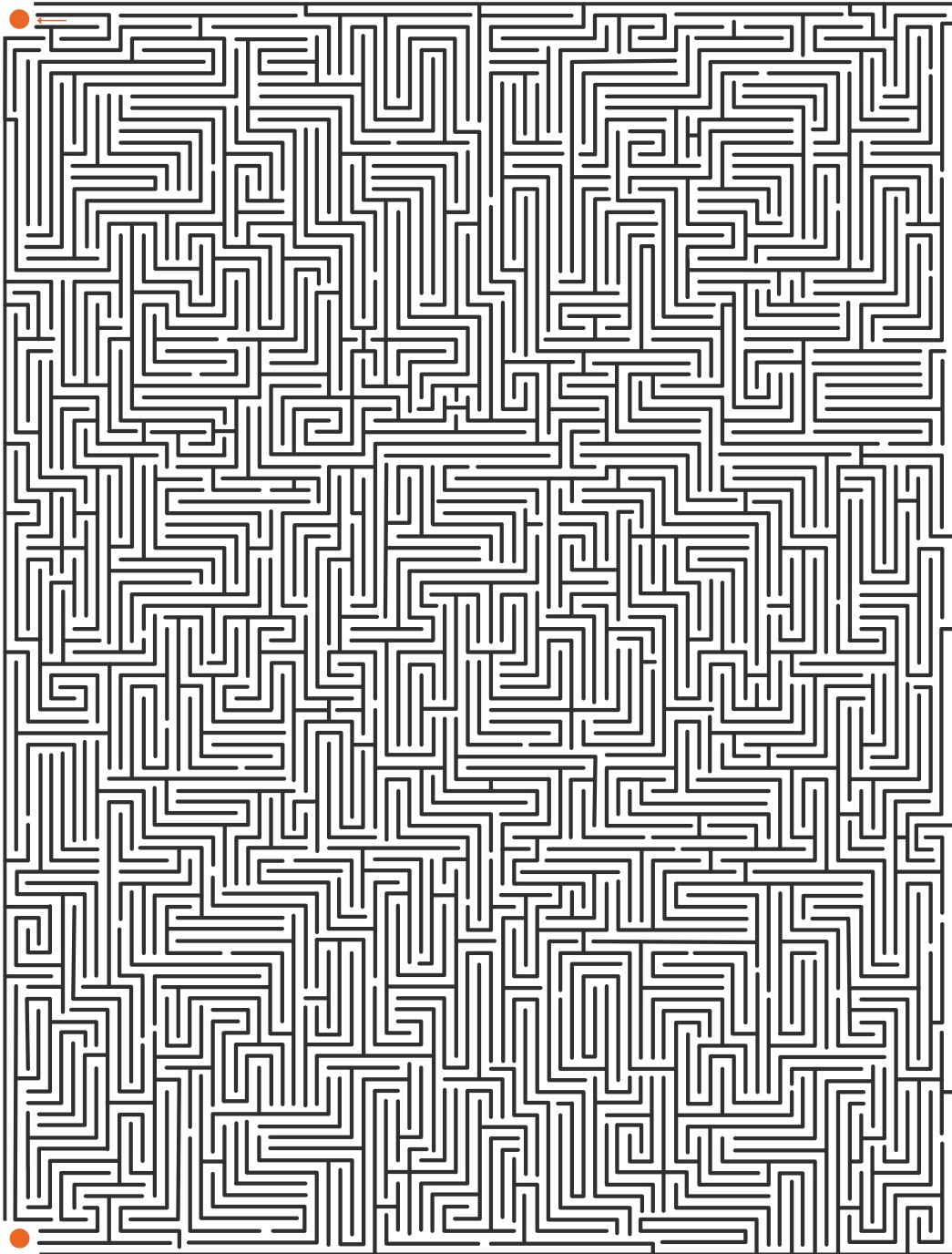
نشاط المتاهة عبارة عن مجموعة من ألغاز المسار مع الالتواء والمنعطفات ، عادةً من البداية إلى الهدف ، والهدف من الدراسة هو معرفة تأثير أنشطة المتاهة في تعزيز الانتباه والأداء الأكاديمي بين الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

الأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD) في الفئة العمرية من 4 إلى 8 سنوات. تم اختيار 30 طفلاً وفقاً لمعايير التضمين والاستبعاد في هذه الدراسة ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين. 15 طفلاً للمجموعة الضابطة و 15 للمجموعة التجريبية. خضعت المجموعة الضابطة لجلسات تدخل العلاج المهني التقليدي بانتظام. في الوقت نفسه، خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج أنشطة المتاهة إلى جانب تدخل العلاج المهني المنتظم لمدة 3 أشهر.

جرب الوصول إلى المركز!



متاهة الاختبار



@_iMaze_

موهبة أفنان والطب

تفضلي، عرّفينا بنفسك!

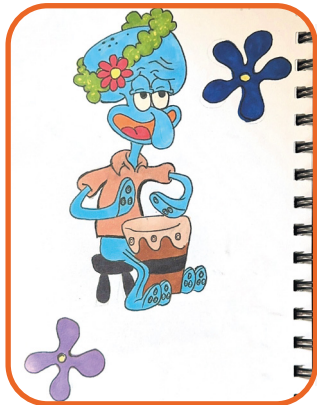
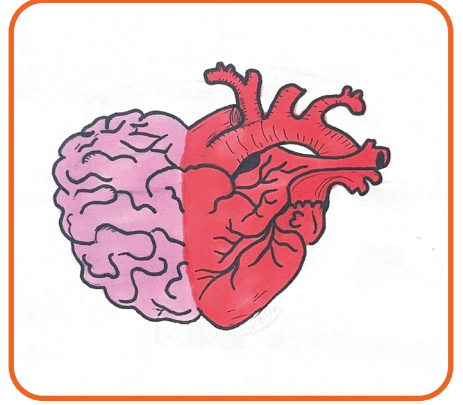
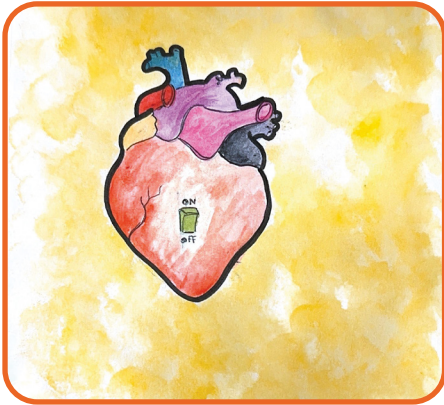
أنا أفنان سلطان العتيبي، رسامة، طبيبة أطفال، ومتذوقة للفن بكل صوره ومجالاته.

لمحة عن تعليمك!

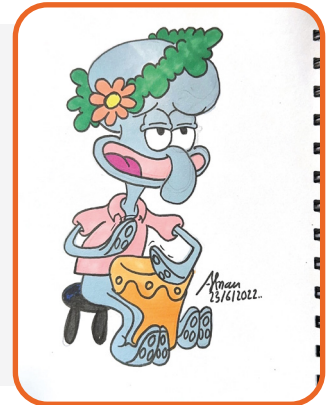
بكالوريوس طب عام وجراحه 2020، دراسات عليا بطب الأطفال 2023.

مهارتك أو موهبتك!

الرسم هوايتي المفضلة منذ الصغر ومتنfyسي من ضغوطات الحياة والعمل، فيه أرسم وألون عالمي الخاص الذي يضيف لي البهجة وأفرح لبهجة المتذوقين.



لوحات من أعمال الفنانة



يسعدنا مشاركة مواهبكم (رسام - مصور - مؤلف قصص - مصمم - خطاط -

شاعر أو أي موهبة أخرى على إيميل المجلة

rakkiz@adhd.org.sa

تطوع معنا



الموارد البشرية
والتنمية الاجتماعية



تعلن مجلة ركز عن

فرص تطوعية على مدار العام عبر المنصة الوطنية للعمل التطوعي ومنصة التطوع الصحي

التخصصات:

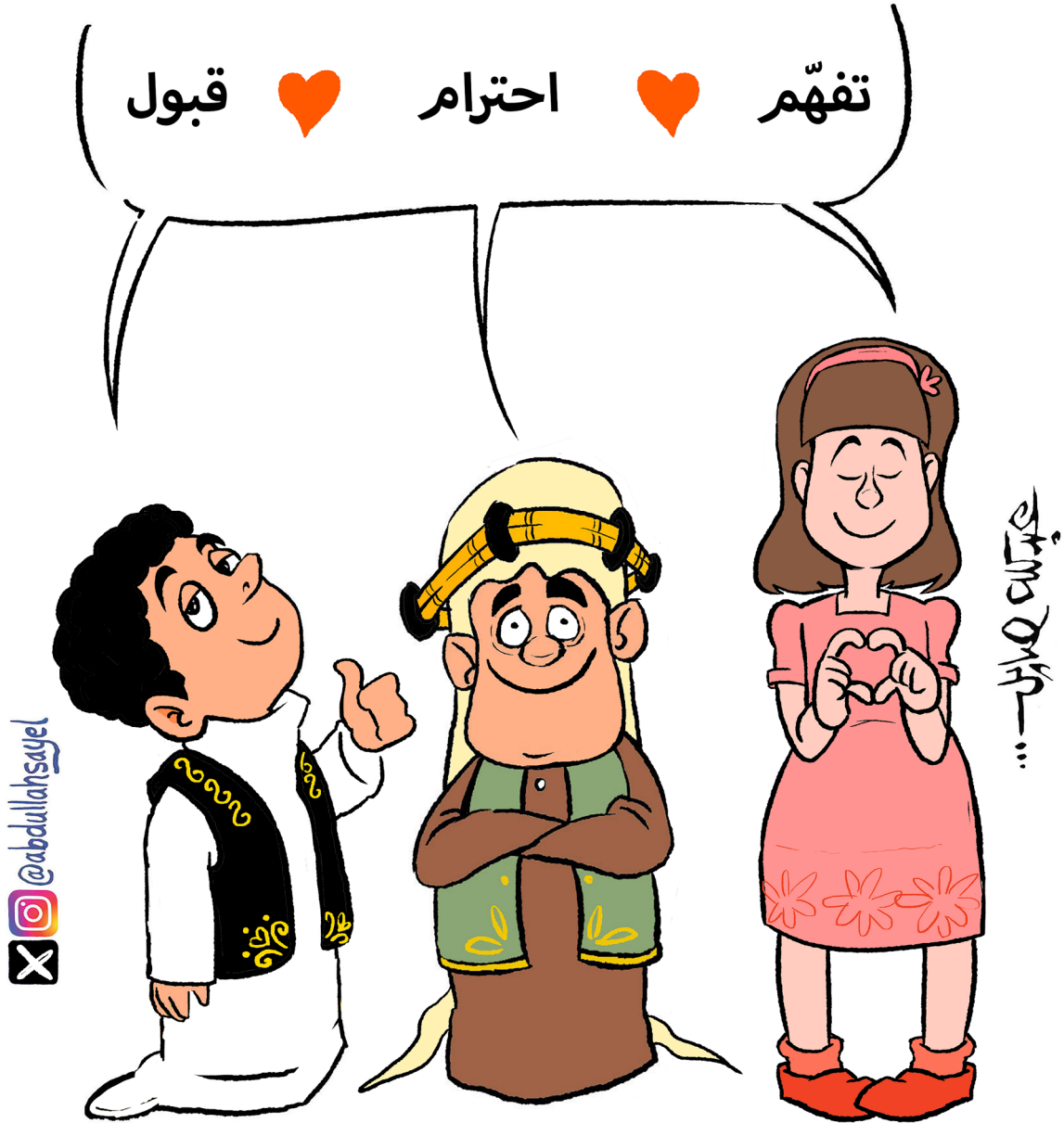
محرر محتوى عن التطوع
محرر محتوى تعريفي باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه
إستشاري طب نفسي / طب أطفال ومراهقين وبالغين
استشاري نمو سلوك أطفال
أخصائي نفسي
أخصائي إجتماعي
أخصائي تثقيف صحي
مساعدون إداريون ويشترط إجادة العمل على برامج المايكروسوفت
مصممو جرافيك محترفون
مصممو فيديو هات محترفون على برامج أدوبي
مصورون فوتوغرافيون محترفون
مصورو فيديو هات
مونتاج فيديو هات

لمن يرغب التسجيل في هذه الفرص، فضلاً الدخول على الرابط وتعبئة نموذج طلب الانضمام إلى التطوع في جمعية (إشراق).

اضغط هنا للتسجيل كمتطوع

<https://vol.adhd.org.sa/ar/>

افتا ADHD



الشركاء الإعلاميون:



شركاء المسؤولية المجتمعية:



ون سكند للتجارب
One Second Experiments



ترقبونا

في العدد القادم من مجلة ركز العديد من مواضيعنا ومفاجأتنا بانتظاركم ولا تنسوا متابعتنا عبر شبكات التواصل الاجتماعي

للتواصل

0 5 5 4 5 5 9 0 8 3

9 2 0 0 0 9 9 7 3

تحويلة رقم : 106 - 107

✉ rakkiz@adhd.org.sa

✕ @adhdrakkiz

👤 @adhdarabia

رکز

ولأننا نعتبركم شركاء في مجلة رکز
ولمقترحاتكم وتقييمكم بالغ الأثر
الرجاء التفضل بتعبئة هذا الاستبيان



الرجاء مسح الكود أو الضغط
هنا للإنتقال لصفحة الاستبيان

رئز

مجلة سعودية متخصصة نصف سنوية
تصدر عن إدارة التطوع بجمعية إشراق



للحصول على العدد والمزيد
من المعلومات امسح الكود