



إشراق

الجمعية السعودية لاضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه

SAUDI ADHD SOCIETY

adhd

مقدمة

لاضطراب فرط الحركة
وتشتت الانتباه



#المعرفة بداية الحل



فهرس المحتويات

4	تعريف اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه
4	أعراضه الرئيسية
5	الأسباب المؤدية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه
6	نسبته، انتشاره في المملكة
6	التفسير البيولوجي للاضطراب
7	التشخيص
8	عند التشخيص يجب مراعاة الآتي
14	تطور اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مع الوقت
15	الآثار السلبية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه
18	العلاج الناجح
19	العلاج الناجح هو العلاج الشمولي ذو الجوانب المتعددة
21	الخاتمة



تعريف اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

هو اضطراب عصبي بيولوجي يؤدي إلى صعوبة في تنظيم الحركة والاندفاعية والانتباه، ويعرف بأنه اضطراب تطوري يؤدي إلى اختلاف وتناقض في الأداء والقدرة، وقد يستمر حتى البلوغ بأشكال وأعراض مختلفة. يغلب لدى الذكور الحركة المفرطة والاندفاعية، بينما يكثر لدى الإناث تشتت الانتباه وكثرة السرحان.

أعراضه الرئيسية

أولاً: أعراض مشتركة (COMBINED):

وفيه يلاحظ وجود الأعراض الثلاثة حيث تكون مهيمنة بنفس الدرجة على السلوك.

ثانياً: تشتت الانتباه (INATTENTIVE):

في هذا النوع يهيمن تشتت الانتباه على الشخص بشكل أكبر من الحركة المفرطة والاندفاعية.

ثالثاً: اضطراب فرط الحركة (HYPERACTIVE/IMPULSIVE):

أما هنا فيلاحظ هيمنة فرط الحركة والاندفاعية أكثر من تشتت الانتباه.



الأسباب المؤدية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

أظهرت العديد من الدراسات عدداً من العوامل التي قد تسهم في اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وتشمل:

العوامل الوراثية

وهي أهم العوامل المؤدية إلى الاضطراب حيث تشير الدراسات إلى أن ثلث إلى نصف الآباء ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه سيكون لديهم طفل لديه هذا الاضطراب. ووجود الاضطراب لدى أحد الوالدين يزيد من فرصة وجوده لدى طفلهم بنسبة تصل إلى أكثر من 0.0٪.

العوامل البيئية وتشمل:

- الإصابات أثناء الحمل أو الولادة أو الشهور الأولى بعد الولادة.
- نقص الأوكسجين.
- الالتهابات الدماغية.
- تناول الأم للكحول أثناء الحمل.
- تدخين الأم الحامل.
- الولادة المبكرة: حيث تشير الدراسات إلى أن الأطفال الذين ولدوا قبل الأوان (قبل الأسبوع السابع والثلاثين من الحمل) أكثر عرضة للاضطراب.





نسبته، انتشاره في المملكة

المعدل العالمي لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه 0,2٩% أما في المملكة العربية السعودية فكانت نسبة انتشاره في الرياض ٣,٤% (البطي، ٢٠١٧)، وأشارت دراسة (أبو طالب، فرحين، ٢٠١٣) إلى أن نسبة انتشار فرط الحركة وتشتت الانتباه في جيزان كانت ١٣,٥%. أما في جدة فكانت نسبة الانتشار بين طلاب المرحلة الابتدائية (٤,٢%) للطالبات و(٧,٤%) للطلاب الذكور.

التفسير البيولوجي للاضطراب

أثبتت الدراسات الفسيولوجية العصبية والدوائية ودراسات تخطيط الدماغ وتصويره أن أنظمة الناقلات العصبية في القسم الجبهي الأمامي للمخ لديها اختلالاً كيميائياً من حيث نقص كمية الموصلات الكيميائية. تلعب الموصلات الكيميائية (الدوبامين والنورأدرينالين) دوراً في توصيل الرسائل العصبية بين خلايا الدماغ في المراكز التي تنظم السيطرة على أعراض الانتباه والانفعالات والسلوك وتسهل للخلايا تنفيذ عملها والتواصل بين أطراف الدماغ المسؤولة. نقص كمية الموصلات الكيميائية يلعب دوراً هاماً في اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.



التشخيص

تتم عملية التقييم والتشخيص من قبل مختص مؤهل وعلى خبرة ودراية بمختلف انواع الإضطرابات والتشخيص الفارقي، ويكون التشخيص بجمع معلومات عن تاريخ تطور نمو الطفل وسلوكياته في المراحل العمرية المختلفة، ويتم جمع المعلومات بوسائل مختلفة (مقابلة اكلينيكية مع الأهل، مقاييس خاصة بالإضطراب، ومقاييس أخرى) مع جمع معلومات عن سلوكيات الطفل في بيئات مختلفة أن أمكن (بيئة المنزل، المدرسة، الاصدقاء، الأقارب، المجتمع). كما يتم أيضا جمع المعلومات من السجلات الطبية والمدرسية.

كما يمكن أن يتم مسبقا الفحص العصبي والطبي العام حتى نتأكد من عدم وجود سبب عضوي للأعراض حيث يتأكد الطبيب أو الأخصائي من عدم وجود أمراض أو اضطرابات أخرى مشابهة في أعراضها لإضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.





عند التشخيص يجب مراعاة الآتي

- أن تتوافر في الأشخاص ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه الأعراض الرئيسية وأن تكون مهيمنة على سلوكهم.
- ظهور تأثير سلبي للاضطراب على عدة نواحي من حياته، كالناحية الأكاديمية أو الاجتماعية أو العلاقات الأسرية.
- ظهور 6 أو أكثر من الأعراض الرئيسية للاضطراب قبل سن الثانية عشر على أن تستمر هذه الأعراض لمدة 6 أشهر على الأقل بدرجة لا تتفق مع مستوى النمو.
- أن تكون الأعراض مهيمنة على السلوك في بيئتين مختلفتين كالمدرسة والمنزل.





فرط الحركة



الإنذفاعية



تششت الإنتباه

الأعراض
الرئيسية



مظاهر فرط الحركة والاندفاعية

- التملل في المقعد.
- في كثير من الأحيان يترك الشخص مقعده في الأوقات التي يفترض منه أن يجلس فيه.
- يركض ويتسلق في أوقات وأماكن غير مناسبة، وقد يقتصر عند المراهقين والبالغين بالشعور بالقلق.
- عدم القدرة على اللعب والانخراط في الأنشطة بهدوء.
- يوصف الشخص بأنه لا يهدأ أبداً وفي حركة مستمرة.
- كثرة الكلام.
- الاندفاع بالإجابة على السؤال قبل انتهائه.
- صعوبة انتظار الدور.
- مقاطعة الآخرين والتطفل عليهم.





مظاهر تشتت الانتباه

- غالباً ما يفشل في الانتباه للتفاصيل، ويرتكب أخطاء في العمل ويكون العمل غير دقيق.
- غالباً ما يواجه صعوبة في الحفاظ على الانتباه أثناء المهام والأنشطة.
- يبدو وكأنه لا يسمع أثناء الحديث له.
- لا يتبع التوجيهات غالباً ويفشل في إنهاء مهام العمل والواجبات.
- صعوبة تنظيم المهام والأنشطة.
- تجنب أداء المهام التي تتطلب جهد عقلي.
- نسيان الأشياء اللازمة لإنجاز المهام والأنشطة.
- سهولة التشتت.
- غالباً ما ينسى الأنشطة اليومية.



أعراض ثانوية

- يصعب عليه التنظيم وقد يبدو فوضويا في كثير من الأحيان.
- غالباً ما يصعب عليه إيجاد ما يحتاج إليه، وينسى أغراضه.
- لديه صعوبات أكاديمية.
- قد تتأثر علاقاته بأصدقائه.
- قد يبدو أنه لا يهتم بمظهره الخارجي ولا بطريقة أكله.
- يحتاج وقتاً طويلاً للبدء في أداء الواجب المطلوب منه.
- كثرة إصابته بالكسور والجروح بسبب محاولاته الخطرة كالترسلق، والقفز من مسافات عالية.
- المزاجية والعناد كأن يتغير من حال لآخر في اليوم نفسه دون تفسير أو أي سبب واضح.





اضطرابات قد تتشابه في أعراضها مع أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

- صعوبات التعلم.
- ضعف السمع.
- ضعف النظر.
- الاكتئاب.
- استخدام المخدرات.
- اضطرابات النوم.
- اضطرابات المزاج والقلق.
- اضطرابات الغدة الدرقية.
- التوحد.
- اضطرابات المعارضة والعصيان (ODD)



تطور اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مع الوقت

يستمر اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بعد البلوغ في 60-80 % من الحالات ولكن بأشكال وأعراض مختلفة حيث تختفي هيمنة فرط الحركة على السلوك، بينما تستمر الاندفاعية وتشتت الانتباه.





الآثار السلبية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

أولاً: مشاكل أكاديمية:

- 30% من المراهقين ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يضطروا إلى إعادة السنة الدراسية أكثر من مرة.
- 35% من التلاميذ ذوي الاضطراب لا يستطيعون إكمال المرحلة الثانوية.
- 25% من المراهقين ذوي الاضطراب يتم طردهم من المدرسة.
- 35% من المراهقين ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ينقطعون عن الدراسة.
- 80% من المراهقين ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه متأخرون أكاديمياً على الأقل سنتين في القراءة والكتابة أو الرياضيات.
- يواجه الأشخاص ذوي الاضطراب صعوبات في مهارات التخطيط / التنظيم، تدوين المهارات، وضعف
- في الوظائف التنفيذية ومهارة إدارة الوقت مما يصعب عليهم البدء بالمهام الأكاديمية وإنجازها.



ثانيا: مشاكل أمنية وقانونية

نسبة حوادث السيارات لدى المراهقين ذوي الاضطراب تزيد أربع مرات عن أقرانهم العاديين. 20-60% من المراهقين ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه متورطين في سلوك غير قانوني. المراهقون ذوو الاضطراب أكثر عرضة للاندفاع والانخراط في سلوكيات التدخين المبكر، وتعاطي الكحول والإدمان.

ثالثا: مشاكل اجتماعية

يواجه الأشخاص ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مشكلات اجتماعية أكثر من أقرانهم بسبب اندفاعيتهم، حيث يواجهون مشكلات في تكوين الصداقات ويتعرضون للرفض الاجتماعي من قبل أقرانهم. 32,3% من البالغين ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه معرضين للفصل من العمل والانتقال بين عدد من الوظائف بسبب صعوبة التواصل مع الزملاء ورئيس العمل، أو مشكلات مرتبطة بالتغيب عن العمل وعدم الالتزام، أو عدم القدرة على إنجاز المهام المتوقعة منهم.



رابعاً: مشاكل عاطفية

يواجه الأشخاص ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه مشكلات عاطفية تتمثل في ضعف تقدير الذات بسبب الإجابات المتكررة وضعف العلاقات الاجتماعية، كما أنهم أكثر عرضة من أقرانهم للقلق والاكتئاب. ويلاحظ عليهم بشكل واضح تقلب المزاج وحدة الانفعالات وسرعة الغضب حيث يصعب عليهم التحكم في عواطفهم وانفعالاتهم فتصدر عنهم ردود فعل قوية وغير متوقعة وغير مناسبة للموقف الذي تحدث فيه.





العلاج الناجح

من أهم عوامل نجاح العلاج معرفة الأسرة والمجتمع المحيط بالأشخاص ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وكذلك وعي المجتمع بشكل عام بجميع خصائص الاضطراب والطرق الصحيحة للتعامل معها.

لابد من أن تكون الثقافة المعرفية مستمرة ودائمة وشاملة بحيث تشمل كل أفراد المجتمع حول الطفل وتشمل الأسرة بتقديم المساعدة من الأخصائيين والتربويين. العلاج يركز على التخفيف من آثار الأعراض على وظيفة الشخص وأدائه في الجوانب المختلفة من حياته.





العلاج الناجح هو العلاج الشمولي ذو الجوانب المتعددة، ويشمل

العلاج التربوي

يهدف إلى دعم الأشخاص ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه للوصول إلى أقصى قدراتهم أكاديمياً واجتماعياً من خلال استراتيجيات تربوية فعالة.

العلاج الطبي

أثبت العلاج الطبي نجاحه في 80 - 90 % من الحالات. أكثر الأدوية المستخدمة في علاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هي الأدوية المنشطة مثل رتالين أو دكسدرين أو ادرال أو كونسرتا وهناك أدوية أخرى تستخدم في العلاج منها الأدوية المضادة للاكتئاب أو الأدوية المخففة للضغط.





العلاج السلوكي

يركز العلاج السلوكي للأشخاص ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه على:

تدريب الوالدين على إدارة السلوك السلبي وزيادة السلوك الإيجابي.

تزويد الأشخاص ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بمهارات فقدها بسبب الاضطراب بتدريبهم على السيطرة على أعراض الاضطراب وتخفيف حدتها والتخلص من السلوكيات غير الملائمة.

يعمل على تدريب الأشخاص ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه على المهارات اللازمة للتعامل وزيادة الثقة بالنفس وزيادة التركيز وتطوير مفهوم الذات وضبط النفس.





أعضاء اللجنة الدائمة



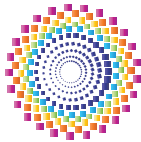
الخاتمة

جميع المعلومات المذكورة وضعت لتأمين المساعدة لكم
بعد استشارة اللجنة الطبية والنفسية.

إشراق

الجمعية السعودية لاضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه

SAUDI ADHD SOCIETY



920009973

www.adhd.org.sa

info@adhd.org.sa



@adhdarabia