

اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة Attention Deficit/Hyperactivity Disorder

هل تحدثت مع طفل ثم وجدت أنه لم يستوعب شيئاً مما قلت له، فلم تلبث أن قيمته بالغباء أو العته؟ هل رأيت طفلاً مفرطاً في النشاط لا يستقر في مكان مما قد يتسبب في إزعاج من حوله، أو هل رأيت طفلاً آخر يجري مسرعاً خلف كرة في قاعة طريق مكتظ بالسيارات، فحكمت عليه بالطيش ورميت أهله بإهمال تأديبه و تربيته !!؟

على رسلكم، فالأمر ليس كما ظننتم !!!

إن هذه علامات قد تدل على ما يعرف بنقص الانتباه (ADHD) و المصحوب أحياناً بفرط النشاط والاندفاعية، و هو اضطراب عصبي سلوكي نمائي (Neuro-developmental disorder)، **تبلغ نسبته عالمياً 3-7 %** بين طلاب المدارس للمرحلة الابتدائية، كما أن 30-40 % منهم يعانون في نفس الوقت من صعوبات التعلم.

تدل الدراسات على أن 50% من الأطفال المراجعين لعيادات الأطفال النفسية يعانون من ADHD، كما يفوق انتشاره بين الذكور بنسبة 3:1 مقارنة بالإناث، كذلك فإن 60% من المصابين بنقص الانتباه و فرط الحركة يعانون من آثاره السلبية بعد سن البلوغ، و قد تستمر إلى مرحلة الرشد.

أما الدراسات في المملكة العربية السعودية و إن كانت محدودة جداً فإنها تدل على أن النسبة قد تصل إلى 16%، و مع ذلك فإننا بحاجة إلى مزيد من البحث المقنن لتحديد مدى انتشاره.

كيف يشخص ADHD؟

إن الأم، أو مربية الحضانة، أو معلم المراحل الابتدائية، أو أخصائيو النطق في كثير من الأحيان هم أول من يتفطن لضعف تركيز الطفل و سهولة تشتته أو كثرة حركته في البيت أو المدرسة.

يتم تشخيص ADHD كلينيكياً (سريريا) من قبل الطبيب النفسي، أو طبيب الأطفال، أو الأخصائي النفسي المعالج، أو طبيب العائلة المتخصص، بالاستعانة أحياناً ببعض المقاييس المقننة ك Barkley Rating Scale أو Conner Rating Scale مع أهمية ملاحظة و معاينة الاضطرابات الأخرى التي قد تسبب نوعاً من تشتت الذهن أو فرط الحركة لدى الأطفال، مثل الصرع البسيط (Petit Mal Epilepsy)، ضعف حاسة السمع الناتج عن التهاب الأذن الوسطى المتكرر، الربو الشعبي، اضطرابات الغدة الدرقية، مرض السكر، صعوبات التعلم، اضطرابات القلق، التخلف العقلي، اضطراب التوحد، و الاضطرابات المزاجية أو السلوكية عند الأطفال و المراهقين.

لعل سائلا يسأل، كيف لنا أن نتعرف على هذا الإضطراب؟

إنه يتميز بثلاث سمات رئيسية تؤثر سلبيا على نموه المعرفي و النفسي و الاجتماعي التواصلي قبل سن السابعة و تستمر لمدة لا تقل عن ستة أشهر.

1. **نقص الانتباه (Inattention)** هو ضعف التركيز أوعدم التركيز لفترات طويلة، أو سهولة تشتت الذهن بالمؤثرات المحيطة، مع كثرة أحلام اليقظة و السرحان و كثرة النسيان المتكرر مما يؤثر على مستواه العلمي **بالرغم من سلامة الطفل عقليا.**

2. **فرط الحركة (Hyperactivity)** **الزائدة عن المعدل الطبيعي الخارجة عن سيطرته** المصحوبة بنشاط دائم في البيت أو خارجه، كثرة الكلام و الحديث المسترسل أو الأسئلة المتكررة، و التملل بسرعة خاصة من الأشياء المحسوسة التي لا تستدعي تركيزا ذهنيا أو غير ممتعة له، أو كثرة جريه في البيت أو لعبه بصوت مرتفع، كما يظهر في عدم استقراره في الفصل أو عدم انضباطه في الطابور المدرسي.

3. **الإندفاعية (Impulsivity)** أوالتصرف **دون تريث أو حساب لعواقب الأمور**، مما قد يعرض الطفل إلى مواقف محرجة أو خطيرة، كالجري خلف الكرة في الشارع المزدهم بالسيارات أو تسلق الأماكن المرتفعة.

ربما يؤدي شروذ الذهن و كثرة الغفلة و الذهول عما يقوله المعلم إلى **التدني في التحصيل الدراسي**، و ضجرالمعلمين منه. وفي سن المراهقة لعل بعض المعلمين لا يبالي إذا رأى مراقه على هذه الشاكلة أن يوبخه، و قد يتعرض للعقاب المتكرر أو يهدد بالفصل من المدرسة.

و في المقابل فإن كثرة الحركة و النشاط المفرط تجعل الطفل طائشا شرسا لا يألفه أحد من زملائه بل ينفرون منه دائما و لا يفضلون اللعب معه إلا من كان على شاكلته، و قد يعيره ببعضهم بالطفل المشاغب. كما إن الإندفاعية خاصة في سن المراهقة قد تفضي إلى انحرافه سلوكيا و جنوحه عن جادة الطريق، و لا عجب أن تسهم في تعاطيه للمسكرات و المخدرات و لا سيما المنبهات.

أسباب ADHD

يعزو كثير من الباحثين أسباب اضطراب ADHD إلى عوامل بيولوجية و نفسية و إجتماعية، فلقد أظهرت بعض الدراسات أن 25% من والدي هؤلاء الأطفال كانوا يعانون من ADHD في طفولتهم كما إن نسبة توريثه قد تزيد عن 60% في كثير من الحالات. و في دراسات أخرى لوحظ انخفاض في النشاط المخي، خصوصا الفص الأمامي أو تعرض بعض خلايا المخ لنقص الأوكسجين بسبب تعسر الولادة، أو الولادة المبكرة كالأطفال الخدج.

كذلك فإن الإكثار من تناول السكريات قد يؤدي إلى النشاط الزائد و ليس بالضرورة كونه سببا مباشرا لفرط الحركة. كما إن تفكك الأسرة واضطرابها أو كثرة الأبناء من دون تربية أو ضعفها قد يسهم في الإصابة به.

علاج ADHD

■ **العلاج السلوكي المعرفي** حيث يهدف هذا النوع من العلاج إلى:

1. إعانة الطفل على تقوية التركيز، و تقليل التشتت الذهني.
2. تعديل السلوك الاندفاعي من خلال النظام و التدريب و الوضوح و التدعيم.

مثال يضع المربي جدولاً مقسماً حسب أيام الاسبوع إلى خانات، يعلم في هذه الخانات بإشارة أو نقطة لكل عمل إيجابي يقوم به الطفل، كإنهائه الواجب المدرسي أو جلوسه بشكل هادئ أو مشاركته لأقرانه في اللعب بلا مشاكل، ثم تجمع النقاط في نهاية الأسبوع، فإذا بلغت النسبة المتفق عليها مع الطفل مسبقاً يكافأ عليها مكافأة رمزية أو معنوية.

كما تضاف النقاط السلبية في نفس الجدول لكل سلوك منحرف يقوم به، وكل نقطة سلبية تزيل واحدة إيجابية أو تنقصها، ثم تجمع النقاط السلبية ويحاسب عليها.

■ **الإرشاد النفسي التربوي** للوالدين و المعلمين و المرشدين الطلابيين في كيفية التعامل مع الطفل المبتلى بـADHD في البيت أو المدرسة.

■ **توفير المناخ التعليمي** الخاص للحالات الشديدة، و إعانتهم في تحصيلهم العلمي في البيت و في المدرسة.

■ **التأكيد على أهمية استمرارية النظام**، حيث أن كثيرا منهم يحتاجون إلى نظام خارجي يساعدهم على تنظيم أوقاتهم و إنجاز واجباتهم.

■ تدريبهم على المهارات الاجتماعية (Social Skills) المفقودة.

■ **العقاقير الطبية**

قد يحتاج بعض المصابين بـADHD - مع التأكيد على أهمية العلاج السلوكي و المعرفي، و تعاون الوالدين و المدرسة - إلى الدواء بمثابة نظارة النظر كي تساعده على تصحيح الرؤية.

1. **المنبهات (stimulants)** وهي من أشهرها و أكفئها مثل **Ritalin** و **Concerta** ، حيث تعمل على تنشيط مراكز التنبه و الحد من الحركة المفرطة، مما يعين الطفل على التركيز و الانضباط و القيام بواجباته.

2. **Strattera** من غير المنبهات يعمل شبيها كسابقه و لكن يستغرق 3-4 أسابيع حتى يظهر تأثير الدواء.
3. مضادات الإكتئاب كـ **Wellbutrin ,TCA** حيث تساعد في تحسين المزاج و رفع معنويات المصاب بنقص الانتباه و فرط الحركة، و تقوية تركيزه، و التي بدورها تسهم في تحسين الأداء العام.
4. **Clonidine** حيث يساعد على تخفيف الاندفاعية و الحركة المفرطة.

و لمزيد من المعرفة عن دواعي استخدام الأدوية و مضاعفاتها الجانبية ينصح بضرورة مراجعة الطبيب المتخصص.

مراجع إضافية

1. سلسلة تربوية تصدر عن مركز التفكير الابداعي - قواعد و فنون التعامل مع الأطفال - لمحمد ديماس.
2. سلسلة المشكلات السلوكية للأطفال - مكتبة العبيكان.
3. سلسلة مشاكل الصحة النفسية للأطفال و علاجها للدكتور ملاك جرجس- دار اللواء للنشر و التوزيع - الرياض.
4. أطفالنا .. سلسلة سفير التربوية - إنتاج وحدة ثقافة الطفل بشركة سفير
5. خمس خطوات لتغيير سلوك أطفالك – د. عادل رشاد غنيم
6. سلسلة إصدارات مجموعة دعم اضطراب فرط الحركة و تستنت الانتباه
7. www.adhdarabia.org.sa موقع باللغة العربية
8. www.chadd.org
9. www.childclinic.net
10. www.add.about.com

إعداد

الدكتور خالد بن عوض بازيد
استشاري الطب النفسي
تخصص دقيق أطفال و مرافقين
bazaidka@gmail.com