ADHD

اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه النمط
الذي يغلب عليه تشتت الانتباه

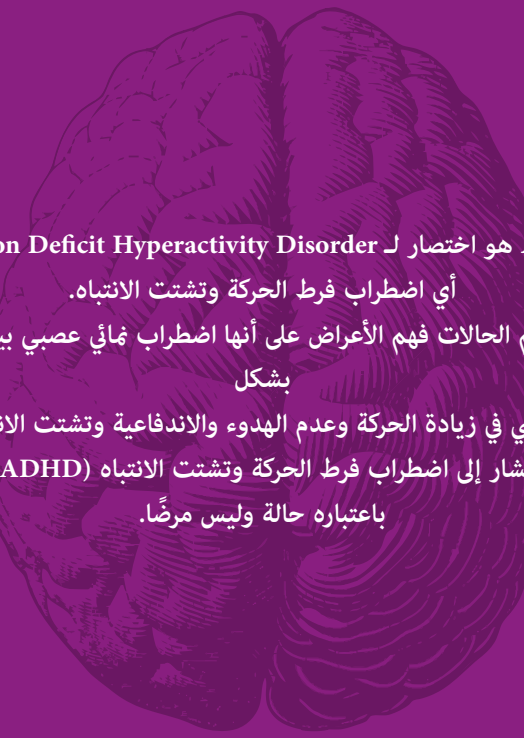


أسباب اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)
قد يكون للعوامل الوراثية دور في تطور اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)، إلى جانب العوامل البيئية. وقد أظهرت الدراسات أن المضاعفات أثناء الحمل والولادة قد تزيد من خطر الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD).

اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)، النمط الذي يغلب عليه تشتت الانتباه
يعاني نحو ٢٥ – ٣٠ ٪ ممن لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) من صعوبات كبيرة في الانتباه، من دون أن يكون فرط النشاط أو الاندفاعية لديهم واضحين. وفي هذه الحالة يُستخدم تشخيص اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)، النمط الذي يغلب عليه تشتت الانتباه، وهو ما كان يُسمى سابقًا ADD.
غالبًا ما يأتي تشخيص اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)، النمط الذي يغلب عليه تشتت الانتباه، في وقت لاحق، لأن اكتشافه يكون أكثر صعوبة. تتمثل أكبر التحديات هنا في صعوبات التركيز، لكن بعض الأشخاص قد يشعرون أيضًا بتوتر داخلي أو كثرة الحركة وعدم الهدوء.
يظهر الأشخاص الذين لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)، النمط الذي يغلب عليه تشتت الانتباه، بصورة أكثر هدوءًا وسكونًا، ونادرًا ما يتسببون في نزاعات أو يزعجون الآخرين. وقد يبدو بعضهم «شاردًا في أحلامه»، وقد يُنظر إليهم على أنهم خجولون أو انطوائيون أو كسالى. ولذلك قد يعاني بعض الأشخاص الذين لم يُكتشف لديهم هذا النوع من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) من مشاعر سلبية تجاه الذات ومن تدنّي تقدير الذات. وقد يشعرون بأنهم مختلفون عن الآخرين من دون أن يفهموا السبب.
يواجه الأشخاص الذين لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)، النمط الذي يغلب عليه تشتت الانتباه، صعوبات في تنظيم حياتهم اليومية. ويستغرق اكتساب الروتينات والتصرفات الجديدة بصورة تلقائية وقتًا، وقد يكون تنفيذ الروتينات التي تبدو سهلة للآخرين أمرًا صعبًا. كما أن قِصر مدة الانتباه وكثرة الانتقال من تركيز إلى آخر، إضافةً إلى سهولة التشتت بسبب الأفكار الشخصية والمحفزات الخارجية، تجعل من الصعب تنفيذ ما كان الشخص ينوي القيام به. وقد يجد كثيرون أن تنظيم الوقت أمر شاق.

قد يظهر اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)، النمط الذي يغلب عليه تشتت الانتباه، على النحو التالي:
- صعوبة في البدء بالمهام
- قلة المبادرة إلى الأنشطة أو الأعمال التي ينبغي القيام بها
- صعوبة في إنهاء ما بدأوا فيه
- بطء في وتيرة تنفيذ الأنشطة أو المهام
- قد يكون بعض الأشخاص مفرطين في التحكم ودقيقين بصورة زائدة (تعويضًا عن عدم وضوح الصورة لديهم)
- يبذلون قدرًا كبيرًا من الطاقة في التركيز، مما قد يجعلهم يشعرون بالتعب أو الإرهاق بسرعة.

قد يكون هناك تفاوت كبير في الطريقة التي تظهر بها هذه التحديات.



ADHD هو اختصار لـ Attention Deficit Hyperactivity Disorder،
أي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.
يمكن في معظم الحالات فهم الأعراض على أنها اضطراب نمائي عصبي بيولوجي يتمثل بشكل
أساسي في زيادة الحركة وعدم الهدوء والاندفاعية وتشتت الانتباه.
يُشار إلى اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)
باعتباره حالة وليس مرضًا.



حياة جيدة لكل شخص لديه اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه

ماذا يمكن فعله؟

يُعد التقييم أمرًا أساسيًا لتكييف العلاج والتدابير المناسبة عند الحصول على تشخيص باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD). وقد يشمل ذلك:

- معلومات عن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)
- تكييف التعليم و / أو العمل بما يتناسب مع الاحتياجات
- تقديم الإرشاد لك بصفتك شخصًا مصابًا باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) ولذويك
- العلاج بالأدوية
- تدابير الدعم وتخفيف الأعباء

أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

الأطفال أو الشباب:

غالبًا ما يبدأ تقييم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) بالتعاون بين الوالدين، وطبيب الأسرة، والممرضة الصحية، والمدرسة، وخدمة الدعم التربوي والنفسي (PPT). ولتأكيد التشخيص، يجب إحالتك إلى خدمات الرعاية الصحية المتخصصة، وعادةً إلى عيادة الطب النفسي للأطفال والشباب (BUP).

إذا كان عمرك أكثر من ١٨ عامًا:

يتم تقييم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) بالتشاور مع طبيب الأسرة وبإحالته إلى مركز الطب النفسي في المنطقة (DPS).

رؤية ADHD Norge هي أن يحظى جميع الأشخاص المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) بحياة جيدة.