ADHD

الأطفال والشباب الذين لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه



سمات اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)

من المعتاد تقسيم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) إلى ثلاث مجموعات فرعية بحسب نوع الأعراض:

- اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)، نمط يغلب عليه فرط النشاط والاندفاعية
- اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)، نمط يغلب عليه تشتت الانتباه
- اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)، النمط المختلط

يمكن أن تتميز المجموعات الفرعية المختلفة بما يلي:

فرط النشاط:

صعوبة في الجلوس بهدوء

كثرة الحركة وعدم الهدوء في اليدين و / أو القدمين

كثرة الحركة وعدم الهدوء والشعور بالتوتر الداخلي

امتلاك طاقة كبيرة، وقد يبدو الأمر كما لو أن الشخص «مدفوع بمحرك داخلي»

الاندفاعية:

عدم القدرة على انتظار الدور

مقاطعة الآخرين أو إزعاجهم

التصرف دون التفكير في العواقب

صعوبة في تنظيم المشاعر

مشكلات التركيز:

صعوبة في إتمام المهام

الانتقال المستمر من نشاط إلى آخر

مشكلات في اتباع التعليمات

غالبًا ما تكون هناك صعوبة في تنظيم المهام والأنشطة

ماذا أفعل عند الاشتباه بوجود اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)؟

عندما تظهر على الأطفال والشباب أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)، فمن المهم حينها وجود حوار بين ذويهم والعاملين في رياض الأطفال والمدرسة. وغالبًا ما يبدأ تقييم احتمال وجود اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) بالتعاون بين الوالدين، وطبيب الأسرة، والممرضة الصحية، والمدرسة، وخدمة الدعم التربوي والنفسي (PPT).

ولتأكيد التشخيص، يجب أن يحيلك طبيب الأسرة إلى خدمات الرعاية الصحية المتخصصة، وعادةً إلى عيادة الطب النفسي للأطفال والشباب (BUP). وتتولى خدمة الدعم التربوي والنفسي (PPT) مسؤولية التقييم الرسمية على مستوى البلدية، لكنها تعتمد على المعلومات والملاحظات والتقييمات التي يقدمها آخرون، ومن بينهم الوالدان، ومستوصف الرعاية الصحية، ورياض الأطفال، والمدرسة.

يتلقى نحو ٣ إلى ٥ بالمائة من الأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن ١٨ عامًا
تشخيصًا باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD).
قد تظهر لدى الطفل أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)
منذ مرحلة رياض الأطفال، إلا أن معظمهم يتلقى التشخيص في سن المدرسة.
لدى ثلثي ٢/٣ من الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت
الانتباه (ADHD) صعوبة إضافية كبيرة واحدة على الأقل.
في مرحلة الطفولة، يُشخَّص عدد من الفتيان باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) أكبر من عدد الفتيات.
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).



حياة جيدة لكل شخص لديه اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه

ماذا يمكن فعله؟

يُعد التقييم والتشخيص أمرين أساسيين لتكييف العلاج والتدابير المناسبة عند الحصول على تشخيص باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD).

وقد يشمل ذلك، من بين أمور أخرى:

- معلومات عن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)
- تكييف التعليم و / أو العمل بما يتناسب مع الاحتياجات
- تقديم المعلومات والإرشاد لك بصفتك شخصًا لديه اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) وللأشخاص المقربين
- العلاج بالأدوية
- تدابير الدعم وتخفيف الأعباء

التدابير والموارد

يُعد تكييف البيئة التعليمية والتدابير التربوية (الخاصة) في رياض الأطفال والمدارس من أكثر خدمات المساعدة شيوعًا وأهمها للأطفال والشباب المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD). كما يمكن لبرامج تدريب الوالدين وغيرها من برامج العلاج المكيّفة أن تسهم أيضًا في الحد من أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD).

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن النظر في العلاج بالتثقيف النفسي، أو العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، أو الأدوية، ولكن باعتبار ذلك جزءًا من عرض علاجي شامل.

لمزيد من المعلومات عن الأطفال والشباب المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)، راجعوا المواقع الإلكترونية لـ ADHD Norge. ونشير أيضًا إلى الإرشادات المهنية الوطنية بشأن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه / الاضطراب فرط الحركي – الخاصة بالتقييم والعلاج والمتابعة، والمتاحة على موقع مديرية الصحة النرويجية (Helsedirektoratet.no).

ADHD Norge

ADHD Norge هي منظمة تطوعية على مستوى البلاد للأشخاص المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) وذويهم.