ADHD

حقائق عن اضطراب فرط الحركة وتشتت 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).

يمكن تقسيم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) إلى ثلاث مجموعات فرعية:
• 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، أي تشتت الانتباه والاندفاعية وفرط النشاط

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 كان الشخص «مدفوعًا بمحرك داخلي»

الاندفاعية:
• عدم القدرة على انتظار الدور
• مقاطعة الآخرين أو إزعاجهم
• التصرف دون التفكير في العواقب
• لدى البالغين، قد تظهر الاندفاعية من خلال صعوبة في التحكم في شؤونهم المالية أو في أداء العمل المعتاد

مشكلات التركيز:
• صعوبة في إتمام المهام وتنظيمها
• الانتقال المستمر من نشاط إلى آخر
• صعوبات في اتباع التعليمات
• سهولة التشتت

يُجرى تقييم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) في خدمات الرعاية الصحية المتخصصة. ولكي يكون من الممكن البدء في التشخيص، يجب أن تكون الأعراض قد استمرت لمدة ستة أشهر على الأقل.
يجب أن تكون الأعراض قد ظهرت قبل سن ١٢ عامًا، وأن تكون قد تسببت في صعوبات كبيرة في عدة مجالات. كما يجب تقييم الصعوبات الإضافية المحتملة إن وجدت. معظم الأشخاص الذين لديهم تشخيص باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) لديهم النمط المختلط. وهذا يعني أنهم يعانون من صعوبات كبيرة في كل من فرط النشاط والاندفاعية وتشتت الانتباه.

ما مدى شيوع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)؟
تُظهر الدراسات أن ٣ – ٥ ٪ من الأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن ١٨ عامًا لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD). ويخضع للتشخيص باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) عدد من الفتيان أكبر من عدد الفتيات. ويستمر اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) لدى نحو نصف الأشخاص الذين شُخّصوا به في مرحلة الطفولة حتى مرحلة البلوغ. وفي مرحلة البلوغ، تبلغ نسبة الأشخاص ممن لديهم تشخيص باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) نحو ٢ – ٣ ٪، ويكون الفرق بين الجنسين أقل. هناك تفاوت كبير في شدة الأعراض. ففي مرحلة ما قبل المدرسة، غالبًا ما يظهر ارتفاع مستوى النشاط والاندفاعية، وقد يؤدي ذلك إلى نزاعات وتحديات أثناء اللعب مع الآخرين. وعند دخول سن الدراسة، تظهر أيضًا صعوبات التركيز، مما يؤدي إلى مشكلات في متابعة الدروس وإنجاز المهام. أما لدى المراهقين والبالغين، فغالبًا ما تكون مشكلات التركيز واضطراب تنظيم المشاعر من أبرز الأعراض. وعادةً ما ينخفض فرط النشاط مع الاقتراب من سن البلوغ.

Hvilke tilleggsvansker er mest vanlige
ما أكثر الصعوبات الإضافية شيوعًا؟
يعاني نحو ثلثي الأشخاص الذين لديهم اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) من صعوبة إضافية كبيرة واحدة على الأقل.

وأكثرها شيوعًا:
• اضطراب السلوك
• صعوبات التعلم
• صعوبات حركية
• صعوبات لغوية
• متلازمة توريت، والتشنجات اللاإرادية
• القلق
• الاكتئاب
• صعوبات النوم

ADHD هو اختصار لـ
Attention Deficit Hyperactivity Disorder، أي اضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه.
اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) هو اضطراب
نمائي عصبي بيولوجي
يتميز بوضوح بضعف التركيز وكثرة الحركة،
وعدم الهدوء، والتوتر الداخلي، والاندفاعية.
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 والتشخيص أمرين أساسيين 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 المعلومات والإرشاد لك بصفتك شخصًا مصابًا باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) ولذويك
- العلاج بالأدوية
- تدابير الدعم وتخفيف الأعباء

أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

إذا كنت طفلًا أو شابًا:

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).

ADHD Norge

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

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