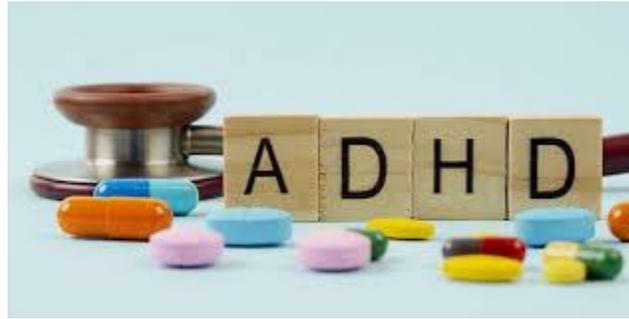


اختلال نقص توجه و بیش فعالی



اختلال کم توجهی / بیش فعالی یا ADHD چیست؟

زمانی که صحبت از بیش فعالی می شود بیشتر افراد فکر می کنند که این مورد محدود به دوران کودکی است در حالی که اصلاً اینگونه نیست. بیش فعالی و کم توجهی در بزرگسالان نیز دیده می شود اما نشانه های آن ریشه در کودکی فرد دارد. برای بیشتر افراد، اختلال ADHD بزرگسالان مشکلات بسیار بزرگی ایجاد می کند که می توان آنها را با درمان های مختلف بهبود بخشید. اختلال نقص توجه و بیش فعالی (ADHD) الگویی از مشکلات است که معمولاً در کودکی ایجاد می شوند. والدین و معلمان آنها متوجه می شوند که کودک:

- بیش از حد معمول فعالیت و تحرک دارد.
- دائم حواسش پرت می شود. نمی تواند حتی برای مدت کوتاهی مشغول یک کار ثابت باشد.
- تکانشی است، یعنی بدون فکر و ناگهانی دست به کاری می زند.
- تمرکز کردن برایش سخت و دشوار است.

بسیاری از ما حداقل برخی از علائم بالا را در خود داریم ولی دچار اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی نیستیم. زمانی می‌توان گفت فردی به ADHD مبتلاست که علائم بالا، ارتباطش با سایر افراد یا وضعیت شغلی یا تحصیلی‌اش را دچار مشکل کند.

با گذشت زمان چه اتفاقی می‌افتد؟

این اختلال با افزایش سن بهتر می‌شود ولی ممکن است در بزرگسالی هم ادامه پیدا کند. در این صورت معمولا بیش‌فعالی تخفیف پیدا می‌کند ولی رفتارهای تکانشی، ضعف تمرکز و ریسک‌پذیری ممکن است بدتر شوند. این مسائل ممکن است با یادگیری، کار و نحوه ارتباط فرد با دیگران تداخل پیدا کنند. افسردگی، اضطراب، اعتماد به نفس پایین و سوءمصرف مواد در بزرگسالان مبتلا به ADHD شایع است.

تفاوت فرد عادی با فردی که به اختلال ADHD مبتلاست چه می‌باشد؟

تقریبا همه افراد، دارای نشانه مشابه به این اختلال در برهه‌ای از زندگی خود هستند. اگر مشکلات شما تازه هستند و یا گاه به گاه در گذشته رخ داده‌اند، شاید این اختلال را نداشته باشید. اختلال ADHD تنها زمانی تشخیص داده می‌شود که نشانه‌های آن به اندازه کافی شدید و حاد شده باشد و باعث ایجاد مشکلات زیادی در زندگی روزمره فرد گردد. این علائم مداوم و مخرب، می‌توانند ریشه در گذشته و دوران کودکی فرد داشته باشند. تشخیص این اختلال در افراد بزرگسال کمی دشوار است زیرا برخی از نشانه‌های خاص این اختلال شبیه سایر موارد است. مثلا ممکن است فردی که به این اختلال مبتلاست دچار اضطراب و یا اختلال خلقی شده باشد. بیشتر بزرگسالان با ADHD همچنین سایر مشکلات ذهنی همچون افسردگی یا اضطراب را نیز دارند.



اختلال کم توجهی-بیش فعالی معمولاً در چه سنی تشخیص داده می‌شود؟

با این‌که آمار تشخیص علائم اختلال کم توجهی-بیش فعالی در بزرگسالان طی سال‌های اخیر افزایش پیدا کرده است، این اختلال بیشتر در کودکان تشخیص داده می‌شود تا در بزرگسالان.

به گفته آکادمی کودکان آمریکا، علائم اختلال کم توجهی-بیش فعالی در کودکان ایالت متحده از ۴ سالگی قابل تشخیص است اما معمولاً این وضعیت بعد از ورود کودک به مدرسه تشخیص داده می‌شود زیرا علائم در این زمان بارزتر و مشکل‌سازتر است.

اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی چقدر شایع است؟

- به نظر می‌رسد که این اختلال در پسرها بیشتر از دخترها وجود داشته باشد.
- حدود ۳ تا ۵ نفر از هر صد کودک دبستانی به ADHD مبتلا هستند.

- بیش از دو نفر از هر سه کودک مبتلا به ADHD تا دوره نوجوانی همچنان علامت دار باقی می مانند. این میزان در بزرگسالی به دو نفر از هر سه نفر می رسد.



فاکتورهای خطر بیش فعالی / کم توجهی:

اگر موارد زیر را داشته باشید، به طور بالقوه در معرض خطر ابتلا به ADHD هستید:

- در اعضای خانواده، فردی با این اختلال و یا سایر بیماری های ذهنی وجود داشته باشد.
- نوشیدن الکل، سیگار کشیدن و یا مصرف مواد مخدر در دوران بارداری توسط مادر.
- مادر شما در دوران بارداری، در معرض سموم محیطی قرار گرفته باشد.
- در دوران کودکی در معرض سموم محیطی همچون سرب قرار گرفته باشید.
- قبل از موعد مقرر متولد شده اید (تولد نارس).

فرد مبتلا به اختلال بیش فعالی و نقص توجه چه علائمی را تجربه می کند؟

اگر به این اختلال مبتلا باشید متوجه می شوید که:

- بی دقت هستید، به جزئیات توجه نمی کنید، خصوصا در مواردی که احساس می کنید موضوع کسل کننده است و حواستان به راحتی پرت می شود.
- برایتان سخت است که به صحبت سایرین گوش کنید، به همین خاطر مرتب حرفشان را قطع می کنید یا جمله شان را برایشان تمام می کنید. یا این که در مواقعی که نباید چیزی بگوئید حرف می زنید.

- برایتان مشکل است که از یک دستورالعمل پیروی کنید.
- به سختی می‌توانید به کارهایتان نظم و ترتیب بدهید. کارهای زیادی را به طور همزمان شروع می‌کنید بدون آن که آنها را به پایان برسانید.
- تحمل انتظار کشیدن را ندارید و مواقعی که اتفاق خاصی نمی‌افتد احساس بی‌حوصلگی می‌کنید. بی‌قرار هستید و نمی‌توانید آرام بمانید.



- فراموشکار هستید. وسایلتان را گم می‌کنید یا یادتان می‌رود که آنها را کجا گذاشته‌اید.
- به آسانی تحریک‌پذیر، بی‌طاقت یا سرخورده می‌شوید یا این که به سرعت از کوره در می‌روید.
- احساس می‌کنید ناآرام و عصبی هستید، غلبه بر افکارتان مشکل است و به سختی می‌توانید استرس‌هایتان را کنترل کنید.

آیا احساس بی‌قراری نشانه ابتلا به اختلال بیش‌فعالی است؟

هر چند بی‌قراری قطعاً یکی از جوانب ADHD است، اما این بیماری پیچیده‌تر از یک بی‌قراری فیزیکی است. اگر علاوه بر بی‌قراری مداوم دارای نشانه‌های زیر باشید می‌توانید به وجود این اختلال در خود مشکوک شوید.

- تجربه‌ی احساس حواس‌پرتی مداوم در محیط‌های متعدد را دارید.
- اغلب دمدمی مزاج رفتار می‌کنید.
- بیش از حد صحبت می‌کنید.
- در انجام وظایف و مدیریت زمانتان مشکل دارید.

- در پروژه‌های مهم، اشتباه می‌کنید.



علت ایجاد اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی چیست؟

به نظر می‌رسد که ژن‌ها در ایجاد این اختلال نقش داشته باشند. در یک سوم موارد باید حداقل یکی از والدین فرد مبتلا علائم مشابهی را داشته است. به نظر می‌رسد در صورتی که مادر حین بارداری یا زایمان دچار مشکلاتی شده باشد، احتمال ایجاد ADHD در کودک بیشتر می‌شود. این مشکلات شامل مصرف مواد یا دارو حین بارداری، وزن کم نوزاد حین تولد، عفونت‌های مغزی، تماس با سموم یا برخی شرایط استرس‌زا برای مادر می‌باشد.

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهند تفاوت‌هایی در ساختار مغز این افراد با سایرین وجود دارد، ولی عوامل محیطی در زندگی فرد نیز ممکن است باعث شوند که احتمال بروز اختلال در وی بیشتر شود.

درمان ADHD

درمان سریع، کامل و قطعی برای بیش‌فعالی وجود ندارد اما علائم آن قابل کنترل هستند.

یعنی می‌توان بیماری و نشانه‌های آن را کاهش داد و با توانبخشی و به‌کارگیری روش‌های روان‌درمانی، این‌گونه افراد را با شرایط محیطی سازگارتر کرد حتی کمک کرد که زندگی عادی را در پیش بگیرند و به درس و کار مشغول شوند. برخی از افراد، نیاز بیشتری در زمینه توجه دارند اما برخی دیگر در زمینه فعالیت نیاز بیشتری را نشان می‌دهند. بنابراین برای افراد مختلف، حالت‌های مختلف و به‌تناسب آن درمان‌های متفاوت را باید به‌کار گرفت.



روان درمانی

درمان شناختی رفتاری (CBT) می تواند به شما کمک کند تا

- راه هایی پیدا کنید که مطمئن شوید ، وظایف مهمی که باید انجام دهید را انجام می دهید.
- راه هایی پیدا کنید تا به زندگیتان بهتر نظم دهید.
- راه هایی پیدا کنید که بتوانید احساس اضطراب خود را کاهش دهید.

داروها

از شایع ترین داروهایی که برای کاهش اختلال نقص توجه و بیش فعالی در کشور ما استفاده می شوند عبارتند از: متیل فنیدیت (به نام های ریتالین، کنسترا و روبیفن هم شناخته می شوند) و دکسامفتامین. این داروها خیلی سریع اثر می کنند ولی اثرشان در طول شب از بین می رود. شواهد کافی به نفع این مطلب وجود دارد که چنین داروهایی بر ADHD موثر هستند. این دسته از داروها ممکن است عوارض جانبی شامل کاهش اشتها و وزن ، دل درد و سر درد داشته باشند که در صورت استفاده زیر نظر روانپزشک به حداقل می رسند.

داروی دیگر اتوموکستین است که یک داروی غیر محرک می باشد و چند هفته طول می کشد تا اثرات آن آغاز شود. عوارض جانبی این دارو شامل دل پیچه و اسهال است. برای درمان این اختلال در بزرگسالان ، داروهای دیگری مثل بوپروپیون یا ونلافاکسین نیز ممکن است توسط روانپزشک تجویز شوند. روانپزشک بر اساس مشخصات هر فرد تصمیم می گیرد که کدام دارو احتمالاً برای او مناسب تر است و تا چه زمانی باید آن را مصرف کند.



درمان‌ها چقدر موثر هستند؟

تحقیقات اندکی در مورد درمان‌های دارویی اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی بزرگسالان وجود دارد، بنابراین تنها داروهای معدودی مجوز مصرف برای این‌منظور را دارند. روانپزشک شما می‌تواند این داروها را برایتان تجویز کند ولی لازم است که مشخص شود که دارو به صورت "غیرمعارف" تجویز نشده است.

چه زمانی باید به روانپزشک یا روانشناس مراجعه کرد؟

اگر عدم توجه، بیش‌فعالی و یا رفتار تکانشی به‌طور مستمر زندگی شما را مختل کند، باید با یک پزشک متخصص در این‌مورد صحبت کنید. البته برخی از نشانه‌های اختلال ADHD با سایر شرایط ذهنی یکسان است و ممکن است اصلاً مبتلا به این اختلال نباشید. اما شاید شما شرایط دیگری داشته باشید که نیازمند درمان باشد.

مهسا دهقانی (کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی)