

فراط الحركة و تنتنت الانشابه

ADHD

الدكتور رضوان غزال





الطفل كثير الحركة و قليل الانتباه
كثرة حركة الطفل - نقص الانتباه عند الأطفال

ADHD (Attention Deficit Hypractivity Disorder)

يشكل التعامل مع الأطفال المصابين **بكثرة الحركة ونقص الانتباه** تحديا كبيرا لأهاليهم و مدرسيهم في المدرسة و حتى لطبيب الأطفال و للطفل نفسه أحيانا , و يكون عند الأطفال المصابين بهذه الحالة مشكلة في عدم قدرتهم على السيطرة على تصرفاتهم و أخطر ما في الموضوع هو تدهور الأداء المرسي لدى هؤلاء الأطفال بسبب عدم قدرتهم على التركيز و ليس لأنهم غير أذكياء.

ما هو فرط الحركة أو الـ ADHD:

هذه الحالة لا تعتبر **من صعوبات التعلم** و لكنها **مشكلة سلوكية** عند الطفل و يكون هؤلاء الأطفال عادة مفرطي النشاط و اندفاعيين و لا يستطيعون التركيز على أمر ما لأكثر من دقائق فقط.

يصاب من ثلاثة إلى خمسة بالمائة من طلاب المدارس بهذه الحالة و **الذكور أكثر إصابة من الإناث** و يشكل وجود طفل مصاب بهذه الحالة مشكلة حقيقية أحيانا للأهل، و حتى الطفل المصاب يدرك أحيانا مشكلته و لكنه لا يستطيع السيطرة على تصرفاته و يجب على الوالدين معرفة ذلك و منح الطفل المزيد من الحب و الحنان و الدعم و على الأهل كذلك التعاون مع طبيب الأطفال و المدرسين من أجل كيفية التعامل مع الطفل





كيف تظهر أعراض فرط الحركة ؟

أحيانا يكون من الصعب جدا تشخيص هذه الحالة حيث أنها تتشابه مع **أمراض كثيرة أخرى** وتبدأ الأعراض عادة قبل أن يبلغ الطفل **سن السابعة** ويجب قبل وضع التشخيص استبعاد كل الأمراض والاضطرابات العاطفية الأخرى.

يجد هؤلاء الأطفال **صعوبة في التركيز** ويكونون عادة **اندفاعيين** و **زائدي الحركة** وبعض الأطفال يكون المرض على شكل **نقص انتباه دون فرط الحركة** ويجب التذكر أن أي طفل **طبيعي يتصرف بهذه الطريقة أحيانا** أما الأطفال المصابين بكثرة الحركة ونقص الانتباه فهم **دائما** على نفس الحال من فرط النشاط

وتساعدك القائمة التالية لتعرف فيما إذا كان طفلك مصاب بهذه الحالة فبعد أن تستطلع هذه القائمة من الأعراض و وجدت أن قسما كبيرا منها ينطبق على حالة طفلك فيجب عليك **استشارة طبيب الأطفال:**
الأطفال ما بين سن 3 إلى 5 سنوات:

1. الطفل في حالة حركة مستمرة ولا يهدأ أبدا
2. يجد صعوبة بالغة في البقاء جالسا حتى انتهاء وقت تناول الطعام
3. يلعب لفترة قصيرة بلعبه وينتقل بسرعة من عمل إلى آخر
4. يجد صعوبة في الاستجابة للطلبات البسيطة
5. يلعب بطريقة مزعجة أكثر من بقية الأطفال
6. لا يتوقف عن الكلام ويقاطع الآخرين
7. يجد صعوبة كبيرة في انتظار دوره في أمر ما
8. يأخذ الأشياء من بقية الأطفال دون الاكتراث لمساعرهم
9. يسيء التصرف دائما
10. يجد صعوبة في الحفاظ على أصدقائه
11. يصفه المدرسون بأنه صعب التعامل





الأطفال ما بين 6 إلى 12 سنة

- يتورط هؤلاء الأطفال عادة بأعمال خطيرة دون أن يحسبوا حساب النتائج
- يكون الطفل في هذا العمر متمملا كثير التلوي والحركة ولا يستطيع البقاء في مقعده
- ويمكن أن يخرج من مقعده أثناء الدرس ويتجول في الصف
- من السهل شد انتباهه لأشياء أخرى غير التي يقوم بها
- لا ينجز ما يطلب منه بشكل كامل
- يجد صعوبة في إتباع التعليمات المعطاة له
- يلعب بطريقة عدوانية فظة
- يتكلم في أوقات غير ملائمة ويجيب على الأسئلة بسرعة دون تفكير
- يجد صعوبة في الانتظار في الدور
- مشوش دائما ويضيع أشياءه الشخصية
- يتردى أدائه الدراسي
- يكون الطفل غير ناضج اجتماعيا وأصدقاءه قلائل و سمعته سيئة
- يصفه مدرسه بأنه غير متكيف أو غارق بأحلام اليقظة

ما هي أسباب فرط حركة الطفل أو: ADHD

أسباب هذه الحالة غير معروفة تماما ويمكن لأي مما يلي أن يكون سببا للحالة:

1. اضطراب في المواد الكيماوية التي تحمل الرسائل إلى الدماغ
2. إذا كان احد الوالدين مصابا فقد يصاب الأبناء
3. قد ينجم المرض عن بعض التسممات المزمنة
4. قد تترافق الحالة مع مشاكل سلوكية أخرى
5. قد ينجم المرض عن أذية دماغية قديمة
6. بعض الدراسات الحديثة تشير إلى أن قلة النوم عند الطفل على المدى الطويل قد تكون سببا في هذه الحالة كما عند الأطفال المصابين بتضخم اللوزات





تشخيص فرط حركة الطفل أو الـ: ADHD

كثير من الأطفال الطبيعيين يمرون **بفترات** من فرط النشاط أما الحالة **المرضية** من فرط النشاط التي نتكلم عنها فهي تصيب **طفل واحد من عشرين** **تحت عمر اثني عشر عاماً** وعلى أية حال إذا وجدت أن طفلك قد يكون مصاباً بهذه الحالة عليك استشارة طبيب الأطفال وغالباً ما تشخص الحالة في **الصف الأول أو الثاني الابتدائي** وبشكل عام فالمرض ليس سهل التشخيص وهناك معايير للتشخيص يستخدمها الطبيب أهمها معايير DSM-IV.

قبل أن يؤكد التشخيص إضافة لاستمرار الأعراض لمدة ستة أشهر على الأقل وتأثير الحالة على أداء الطفل المدرسي وحياته اليومية ويمكن للجدول التالي أن يساعد الأهل والمدرس في الشك بإصابة الطفل و يجب على كل من الأم والمدرس القيام بوضع جدول منفصل ثم مقارنة النتائج فحاولي الإجابة على الأسئلة التالية في الجدول التالي أنت في المنزل والمدرس في المدرسة (جدول لكل منكما) بحيث يتم مقارنة النتائج في الأخير:

التصرف و السلوك عند الطفل	لا	قليلاً	كثيراً	كثيراً جداً
الهياج و عدم الاستقرار	0	1	2	3
يتحرش ببقية أخوته و رفاقه	0	1	2	3
يبدأ مهمة أو عملاً و لا يكمله و ينتقل لغيره	0	1	2	3
كثير الشرود و يصعب عليه تركيز انتباهه	0	1	2	3
يتحرك باستمرار، ولا يثبت في مكانه	0	1	2	3
يلح على أن يجاب لطلبه بسرعة	0	1	2	3
يبكي بسهولة	0	1	2	3
يقوم بتغيير ملامحه بسرعة من الفرح إلى الحزن وبالعكس	0	1	2	3
سريع الغضب و لا يمكن التنبؤ بسلوكه	0	1	2	3



إذا كان حاصل جمع الإجابات يزيد عن 15 لكل على حدة بشكل منفصل (يتم جمع العلامات من خلال جمع إجابات الأسئلة بشكل عمودي و تم وضع بعض الأرقام بالأحمر كمثل على علامات طفل ما و هي التي تجمع) فمن المرجح أن الطفل لديه حالة فرط نشاط و يجب عرضه على طبيب الأطفال أو الطبيب النفسي.

معالجة فرط حركة الطفل الـ: ADHD

يبقى الطفل إذا لم يعالج مصدر قلق للعائلة و دور الأهل في العلاج يكون بوضع جدول يومي لحياة الطفل يساعده على تنظيم حياته اليومية فمثلا: حدد للطفل الوقت الذي يستيقظ فيه و متى يجب عليه أن يعود من المدرسة و متى وقت التلفاز و هكذا و لا تترك الطفل لوحده في أماكن يجدها مناسبة لياخذ حريته مثل الحدائق العامة و من الضروري منح الطفل المكافآت عن كل مرة يحسن التصرف فيها إضافة إلى منح الطفل الحب والحنان اللازمين و يجب الابتعاد عن العقاب الجسدي و أفضل ما تفعله كأب أو كأم عندما يقوم طفلك بتصرف ما هو تجاهل الأمر و العودة لمناقشة الأمر مع الطفل عندما يهدأ.

الطفل المصاب بفرط الحركة في المدرسة

يجد الطفل كثير الحركة صعوبة كبيرة في التأقلم مع قوانين المدرسة و يجب أن يشرح وضع الطفل للمدرس بحيث يقدم له المساعدة و يفضل إبقاء الطفل المصاب ضمن مجموعات صغيرة من الطلاب و ليس ضمن أعداد كبيرة و تذكر دوما أن الطفل المصاب بكثرة الحركة و نقص الانتباه ليس لديه نقص في الذكاء و يستفيد الطفل من الدروس القصيرة أكثر مما يستفيد من الدروس الطويلة و يجب أن يتعاون كل من الأهل والطبيب والمدرس والمرشد الاجتماعي في العلاج.

بشكل عام لا علاج شافي ونهائي للمرض ولكن هناك الكثير من الأمور التي تساعد الطفل على العيش بشكل طبيعي وأهم ما يمكن للأهل أن



يقدموه للطفل مثلا السماح للطفل بالقيام بالكثير من التمارين الرياضية و بهذا يشعر الطفل بأن قسما من فرط النشاط لديه يمكن أن يمارسه في الرياضة و يجد بعض الأهالي أن التخفيف من كمية السكر التي يتناولها الطفل قد تخفف من نشاطه و هذا غير مثبت علميا.

العلاج الدوائي لفرط حركة الطفل:

تفيد المنبهات العصبية و على عكس المتوقع كثيرا في علاج فرط النشاط الحركي عند الطفل فهي تؤدي إلى هدوء الطفل و زيادة فترة التركيز عنده و لا تعطى هذه الأدوية إلا للأطفال ممن هم في سن المدرسة و أهمها:

• الريتالين **RITALIN** و تركيبه **METHYLPHENIDATE**

• ستراتيرا **STRATTERA** و تركيبه **ATOMOXETINE**

• الدكسيدرلين

و هي لا تعطى و لا تصرف إلا تحت إشراف طبيب الأطفال و اهم التأثيرات الجانبية لهذه الأدوية هو الصداع و الأرق و قلة الشهية و يجب ألا يكون العلاج دوائيا لوحدده و إنما مع العلاج السلوكي السابق و تعالج حالات نقص الانتباه دون فرط الحركة بنفس الطريقة

