

اضطراب قصور الانتباه/ فرط النشاط

ما يجب علينا معرفته

قصور الانتباه

- غير منظمين
- لا يتبعوا التعليمات
- مشتتو الذهن
- يفقدون اغراضهم
- يقتربون العديد من الاخطاء السخيفة

فرط النشاط

- لا يستطيعون الجلوس لوقت طويل
- متعلمون
- كثيرو الكلام
- يركضون، يتسلقون، يقفزون دون توقف
- دائمو الحركة
- مع تقدمهم في السن تتحول حركتهم المفرطة الى نشاط ذهني متواصل

الاندفاعية

- عدم القدرة على ضبط النفس
- يجدون صعوبة في انتظار دورهم
- كثيرو الكلام
- يقاطعون المتحدثين
- يتطفلون على الاخرين
- عصبيون
- متهورون

رأس الجبل ما نراه من سلوكيات

ما خفي طبيعة هذا الاضطراب وتأثيره على سلوكيات هؤلاء الافراد

مشكلات في النوم

- تؤثر في ذكارتهم
- لا يحصلون على نوم هانئ
- لا يخلدون الى النوم بسهولة
- منهم من لا يستطيع الاستيقاظ بسهولة
- غالبا ما يتأخرون على مدارسهم او اجتماعاتهم او عملهم
- غالبا ما يقعون ضحية الصراعات الصباحية
- سريعو الغضب

تأخر في نضوج الدماغ

- حوالي ٣ سنوات
- أقل نضجا
- لا يتحملون مسؤولية تصرفاتهم
- كثيرو الكلام
- من هم في سن الثامنة عشرة يتصرفون وكأنهم في الخامسة عشرة من عمرهم

قصور في فهم الوقت

- غالبا ما يخطئون في تقدير الوقت
- يفقدون بسهولة احساسهم بالوقت
- غالبا ما يتأخرون على مواعيدهم او في تقديم ما هو مطلوب منهم
- ينسون ما هو مطلوب منهم
- صعوبة في التخطيط للمستقبل
- قليلو الصبر
- يكرهون الانتظار
- لا يلاحظون مرور الوقت
- يتجنبون القيام بواجباتهم المدرسية

قصور في الوظائف الدماغية التنفيذية

- قصور في الذاكرة العاملة واستحضار المعلومات
- صعوبات في البدء بالعمل وبذل الجهد المناسب
- استخدام الحديث الى الذات
- ادارة الانفعالات
- حل المشكلات

قصور في الناقلات الكيميائية

- الدوبامين، النورينيفرين والسيروتونين مما يؤدي الى انخفاض في نشاط الدماغ

ضعف قدرتهم على تحمل الاحباط

- صعوبة في ضبط الانفعال
- عديمو الصبر
- ردات فعلهم انفعالية
- يفقدون اعصابهم بسرعة
- يستسلمون بسهولة
- لا يلتزمون بما يقومون به
- يتكلمون دون تفكير مسبق
- صعوبة في فهم وجهات نظر الاخرين
- أنانيون

لا يتعلمون من الثواب والعقاب

- يكررون السلوك الخاطئ
- من الصعب تعديل سلوكياتهم
- لا يلتزمون غالبا بالتعليمات
- يواجهون صعوبة في ادارة سلوكياتهم
- لا يتعلمون من تجاربهم السابقة
- يسلكون دون ادنى تفكير في العواقب
- عليهم الحصول على تعزيز فوري
- المعززات الطويلة المدى لا تجدي نفعاً معهم
- لا يتأملون في سلوكياتهم
- من الصعب عليهم تغيير تصرفاتهم

الاضطرابات المرافقة

- وفقا لمنظمة الصحة العالمية ٣/٢
- منهم يعانون من اضطرابات مصاحبة:
- القلق، (٣٤٪)
- الاكتئاب (٢٩٪)
- ثنائي القطب (١٢٪)
- متلازمة توريت (١١٪)
- الوسواس القهري (٤٪)
- اضطراب السلوك (٢٢ - ٤٣٪)
- اضطراب التحدي (٥٤ - ٦٧٪)
- الادمان (٥ - ٤٠٪)

صعوبات تعليمية جديدة

- صعوبات تعليمية محددة (٢٥ - ٥٠٪)
- مشكلات دراسية
- ضعف في الذاكرة العاملة
- عدم القدرة على الحفظ بسهولة
- نسيان ما يطلب منهم
- بطء في حل المسائل الحسابية
- صعوبات في التهجئة
- ضعف في الكتابة التعبيرية
- صعوبات في الكتابة
- بطء في استحضار المعلومات
- بطء في الاستماع والفهم القرائي
- صعوبة في استخدام الكلمات للوصف
- عدم التنظيم
- بطء في معالجة المعلومات
- غالبا ما يكون خطهم سيئا
- عدم القدرة على الانتباه

"اضطراب قصور الانتباه/ فرط النشاط ليس اضطرابا سلوكيا بل هو اضطراب نيوروبولوجي وبالتالي أكثر تعقيدا مما يستطيع العديد منا تصوره. لذا شبهته "كريس داندني" (واضعه هذ المخطط) بجبل من الجليد باعتباره اضطراب غير مرئي وتحكم طبيعته الخفية بالعديد من السلوكيات التي تسيطر على هؤلاء الافراد. وتختلف

شدة هذا الاضطراب من خفيف الى معتدل وشديد. كما ان لكل حالة خصوصيتها"

ترجمة د. هدى شعبان- مؤلف كتاب "الاستراتيجيات العلاجية لاضطراب قصور الانتباه/ فرط النشاط"، رئيس الجمعية المتخصصة في صعوبات التعلم، خبير تربوي،

كوتش وأخصائي نفسي معتمد.