

اضطراب فرط النشاط الحركي و قصور الانتباه

مفهوم النشاط الزائد:

النشاط الزائد هو افراط الطفل في الحركة و ضعف التركيز و ممارسة حركات عشوائية كثيرة و ازعاج من حوله.

و قد اطلقت الجمعية النفسية عليه رسميا اسم اضطراب نقص الانتباه المصحوب بزيادة نشاط أو (ADHD) و على الرغم من ذلك فإن بعض الناس و حتى من المتخصصين مازالوا يطلقون عليه

اضطراب نقص الانتباه (ADD) Attention deficit disorder.

يعتبر التعريف الأشمل هو الذي قدمته لنا منظمة الصحة العالمية حيث عرفته على أنه مزيج من النشاط الزائد و السلوك غير المتكيف. مع تشتت الانتباه و العوز إلى التدخل باصرار في المواضيع و السيطرة على المواقف، و الاصرار الدائم على هذه السمات السلوكية وفقا للمؤتمر التشخيصي الإحصائي الرابع فإن الشخص ذو النشاط الزائد يتميز بالنمو غير المناسب لسنه (نقص النمو) و نقص الانتباه فيما بين الموضوعات و سمات لا تتناسب مع عمره من النشاط الزائد و الاندفاع أو كلاهما.

هي حالة تتصف بأنماط مستمرة من عدم الانتباه، و كثرة الحركة و الاندفاعيه أكثر، مراحل من السلوكيات المتوقعة من الطفل في مثل عمره، هذه الأعراض يجب أن تظهر على الطفل قبل عمر 7 سنوات، و يثر بشكل سلبي على تصرفات الطفل في المجالات الاجتماعية و الدراسية، أو في تأدسة المهام المطلوبة منه، و يجب أن تظهر في بيئتين مختلفتين مثل المدرسة أو العمل و البيت، و يجب عدم احتساب هذه التصرفات في اضطرابات أخرى.⁽¹⁾

مدى الانتشار:

تشير التقديرات في كل البلدان التي جرت فيها دراسات دقيقة حول انتشار اضطرابات فرط النشاط إلى أن نسبة الانتشار بين 5-14%. و ترجع الفروق في نسب التقدير للفاحص نفسه، أي تختلف نسبة التقدير بين المعلمين و الاطباء و المربين و المتخصصين النفسيين، و لا توجد فروق كبيرة بين الدول المختلفة كالولايات المتحدة الامريكية و كندا و ألمانيا و بين نيوزيلندا و الصين، و تكثر ملاحظتها عند الذكور أكثر من الإناث حيث تبلغ النسبة من 5 إلى 9، و الملفت للنظر أن.⁽²⁾

أعراض الاضطراب:

إذا كان قسما كبيرا من هذه الأعراض ينطبق على حالة الطفل، فيجب على الوالدين استشارة الاخصائي النفسي أو طبيب الأطفال.

- الأطفال بين 3 إلى 6 سنوات:

الطفل في حالة حركة مستمرة و لا يهدأ أبدا. يجد صعوبة بالغة في البقاء جالسا حتى انتهاء وقت تناول الطعام.

- يلعب لفترة قصيرة بلعبه و ينتقل بسرعة إلى عمل آخر .
- يلعب بطريقة مزعجة أكثر من بقية الأطفال .
- لا يتوقف عن الكلام و يقاطع الآخرين .
- يجد صعوبة كبيرة في انتظار دوره .
- يأخذ الأشياء من بقية الأطفال دون الاكتراث لمشاعرهم .
- يسيئ التصرف دائما
- يجد المدرسون صعوبة في التعامل معه .

الأطفال ما بين 6 سنوات إلى 12 سنة:

لايقوم بانجاز ما يطلب منه بشكل كامل . هؤلاء الأطفال يتورطون بأعمال خطيرة دون أن يحسبوا حساب العواقب . يكون الطفل في هذا العمر كثير التلوي و الحركة و لا يستطيع البقاء في مقعده أثناء الدرس و يتجول في الصف .
تدني مستواه الدراسي.(3)

- مشوش التركيز دائما و يضع أشياءه الخاصة .
- يجب على الأسئلة بسرعة و دون تفكير و يتكلم بأوقات غير مناسبة .
- يجد صعوبة في اتباع التعليمات المعطاة له .
- يلعب بطريقة عدوانية فظة .
- يجد صعوبة في الانتظار إلى أن يحين دوره .
- الطفل غير ناضج اجتماعيا و أصدقاءه قلائل و سمعته سيئة.(4)

أسباب النشاط الزائد:

البنية التكوينية حيث وجد أن بعض الأطفال يبدون نشطين منذ الولادة و ذلك لأن للعوامل الجينية الوراثية دور في ذلك .

إن النشاط الزائد عادة يكون مرافق للصرع أو التوحد .و قد يرجع السبب إلى خلل وظيفي في عمل الدماغ عندهم .

البيئة عامل آخر في زيادة أو نقصان النشاط الزائد .

اضطراب الدماغ و الغدد الصماء و كذلك الأورام تسبب نشاطا زائدا و يجب أن يكون الفحص دثيثا و يجب أن تكون المعالجة فعالة .

التغذية و الحساسية إحدى أسباب النشاط الزائد لأن علماء الحساسية يرون بأن هناك مواد محددة تسبب رد فعل نشاط زائد عند الأطفال و معظم الأهالي يجدون صعوبة في منع أطفالهم من تناول الأطعمة المسببة للحساسية مثل: الاليس كريم، المشروبات، الكيك، المعجنات.(5)

معايير تشخيص الإفراط في الحركة:

أ- زيادة ملحوظة في معدل و درجة النشاط الحركي عن المعدل و الدرجة المتعارف عليها عند الأطفال العاديين في نفس العمر الزمني.

ب- عدم مناسبة و ملائمة السلوك الحركي لطبيعة الموقف النشاط الحركي في وقت يتطلب فيه الموقف الإنصات و الانتباه التام، كمحاضرة أو الاستماع للتعليمات.

ج- عدم ملائمة السلوك الحركي لطبيعة المكان (التنقل في أرجاء البيت عند الثيام بزيارة لأحد الاصدقاء أو المعارف).

د- عدم القدرة على متابعة أو إكمال الأشياء التي يبدأها مثل الواجب المدرسي و المهام الأخرى في العمل مع الغش في اتباع التعليمات.

و- تجنب الأعمال و المهام التي تحتاج التركيز و جهد.⁽⁶⁾

الوقاية من اضطراب النشاط الزائد و قلة التركيز و الانتباه.

1- طرق الوقاية من النشاط الزائد:

توفير بيئة صحية مناسبة فقد أوضحت الدراسات بأن الظروف العقلية و الجسدية للأم الحامل تؤثر على مستوى النشاط و على تركيز انتباه ولدها، و خلال الحمل قد تتعرض للقلق الطويل أحيانا و تتناول علاجات متعددة و أغذية غير ملائمة.

هناك علاقة بين النشاط الزائد و المشاكل السلوكية، التعليمية، و طرق التعليم.

استخدام الملاحظ أثناء عملية الولادة و الجرعات الكبيرة من العلاجات.

إن الولادة الطبيعية هي الوسيلة المفضلة لتجنب المشاكل الفيزيولوجية للجهاز العصبي المركزي للطفل الجديد.

التغذية المناسبة و الوقاية و عدم التعرض للمثيرات الحسية للطفل حتى في المهد .

يجب تجنب حرمان الأطفال من ممارسة ألعابهم المفضلة.

يجب تجنب مضايقة الطفل.

تعليم النشاط الهادف و كذلك اهتمام الأباء يساعد على تخفيض النشاط الزائد و تعزيز أي انجاز ناجح.

- أن يتصرف الوالدان كنماذج إيجابية في تعليم الطفل السلوك الهادف و كذلك قد يلعبوا دورا مفيدا في تخفيف حدة النشاط الزائد.