

الافراط في الحركة و قصور الانتباه

1- مفهوم النشاط الزائد:

هو أحد اضطرابات النمو العصبية يحدث في مرحلة الطفولة، ويستمر حتى مرحلة البلوغ ومرحلة الرشد بأشكال وأعراض مختلفة

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

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 بإصرار 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 الاندفاعية أكثر، مراحل من السلوكيات المتوقعة من الطفل في مثل عمره، هذه الأعراض يجب أن تظهر على الطفل قبل عمر 7 سنوات، و تشير بشكل سلبي إلى تصرفات الطفل في المجالات الاجتماعية و الدراسية، أو في تأدية 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⁾

2- 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 الأمريكية و كندا و ألمانيا و بين نيوزيلاندا و الصين، و تكثر ملاحظتها عند الذكور أكثر من الإناث حيث تبلغ النسبة من 5 إلى 9%.(2)

3- أعراض الاضطراب:

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

- الأطفال بين 3 إلى 6 سنوات:

الطفل في حالة حركة مستمرة و لا يهدأ ابدا. 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.

- يجيب 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⁾

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 مبكرا 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، و المعجنات.⁽⁵⁾

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 و للنشاط 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 القيام 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 الجهد.⁽⁶⁾

6- الوقاية من اضطراب النشاط الزائد و قلة التركيز و الانتباه.

- 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.