

مطالب این شماره

- بیش فعالی و نقص توجه
- شناخت و غربال ADHD بزرگسالان
- سازگاری با ADHD بزرگسالان
- جوانب مثبت ADHD!!!

۳۸

مشاور شریف

نشریه مرکز مشاوره و خدمات روانشناسی دانشگاه صنعتی شریف

بیش فعالی و نقص توجه...

اختلال نقص توجه و بیش فعالی یا به اختصار ADHD الگویی از مشکلات است که معمولاً در کودکی ایجاد می‌شوند. خود فرد و یا اطرافیان متوجه می‌شوند که:

- ❖ بیش از حد معمول فعالیت و تحرک دارد.
- ❖ دائم حواسش پرت می‌شود. نمی‌تواند حتی برای مدت کوتاهی مشغول یک کار ثابت باشد.
- ❖ تکانشی است یعنی بدون فکر و ناگهانی دست به کاری می‌زند.
- ❖ تمرکز کردن برایش خیلی سخت و دشوار است.

بسیاری از ما حداقل برخی از علائم بالا را در خود داریم، ولی دچار اختلال نقص توجه و بیش فعالی نیستیم. زمانی می‌توان گفت فردی به ADHD مبتلاست که علائم بالا ارتباطش با سایر افراد یا وضعیت شغلی یا تحصیلی‌اش را دچار مشکل کند. این اختلال با افزایش سن بهتر می‌شود ولی ممکن است در بزرگسالی هم ادامه پیدا کند. بخصوص که فرد درمان کافی و لازم را دریافت نکرده باشد. با افزایش سن معمولاً بیش فعالی تخفیف پیدا می‌کند ولی ممکن است رفتارهای تکانشی، ضعف تمرکز و خطرپذیری افراطی باقی بماند و یا حتی 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.

اختلال نقص توجه و بیش فعالی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

اگر شما در سنین بزرگسالی برای اولین بار برای تشخیص اختلال مراجعه کنید، توسط یک متخصص ارزیابی می‌شوید. این ارزیابیها شامل بررسی علامت‌های فوق و میزان مشکل ساز بودن آنها است. در صورت تشخیص این اختلال در شما نباید نگران باشید چون این اختلال در نزدیک به ۴ درصد از بزرگسالان دیده می‌شود. اگر به این اختلال مبتلا باشید متوجه می‌شوید که:

- بی‌دقت هستید، به جزئیات توجه نمی‌کنید، خصوصاً در مواردی که موضوع کسل‌کننده است. حواستان به راحتی پرت می‌شود.

- برایتان سخت است که به صحبت سایرین گوش کنید، به همین خاطر مرتب حرفشان را قطع می‌کنید یا جمله‌شان را برایشان تمام می‌کنید. یا در مواقعی که نباید چیزی بگوئید حرف می‌زنید.
- 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.
- تحمّل انتظار کشیدن را ندارید و مواقعی که اتفاق خاصی نمی‌افتد احساس بی‌حوصلگی می‌کنید. بی‌قراری 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.
- می‌خواهید هر کاری را بدون فکر و تأمل و در همان لحظه انجام



بدهید که باعث می‌شود به دردرس بیافیتید.

علت ایجاد اختلال نقص توجه و بیش فعالی چیست؟

به نظر می‌رسد که ژنها در ایجاد آن نقش داشته باشند. در یک سوم موارد 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 شود. 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 او بیشتر شود. به نظر می‌رسد که ژنها در تعامل با محیط باعث بروز مشکلات می‌شوند.

شناخت و غربال ADHD بزرگسالان...

تشخیص بیش‌فعالی - نقص توجه بزرگسالی

هیچ آزمون تشخیصی قطعی برای ADHD وجود ندارد و از آنجایی که ممکن است این اختلال با مشکلات روانشناختی (افسردگی، اضطراب، سو مصرف مواد و غیره) دیگری همراه باشد لازم است تشخیص قطعی توسط متخصص براساس شرح حال دوران کودکی و نشانه‌های بزرگسالی صورت گیرد.

شما می‌توانید به سوالات غربالگری زیر جواب بدهید، در صورتی که به اکثر سوالات پاسخ مثبت دادید، احتمال ابتلای شما به این اختلال وجود دارد و بهتر است با یک متخصص مشورت نمایید:

درمان بیش‌فعالی - نقص توجه بزرگسالی

از آنجایی که ADHD در افراد مبتلا نشانه‌های متفاوتی ایجاد می‌کند و به صورت‌های مختلفی در زندگی افراد تأثیر می‌گذارد، لذا درمان متناسب با نیازها و شرایط هر فرد انتخاب و برنامه ریزی می‌شود. اغلب افراد نیاز دارند تا هم از دارودرمانی و هم روشهای غیردارویی برای برطرف کردن یا سازگاری با مشکلات خود استفاده کنند. به خاطر داشته باشید که علائم بیش‌فعالی و یا نقص توجه به شکل‌های مختلفی در زندگی ظاهر می‌شود. گاهی علائم این اختلال عامل مهمی در بروز مشکلات بین فردی و زناشویی است. درمانهای موجود شامل موارد زیر است:

- ❖ دارودرمانی
- ❖ درمان‌های شناختی رفتاری، ذهن آگاهی
- ❖ رواندرمانی تحلیلی
- ❖ آموزش‌های روانی اجتماعی برای بیمار و خانواده
- ❖ فنون خاص مشاوره بویژه «کوچینگ»

علائم اصلی اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی شامل نقص توجه (حواس پرتی‌های شدید، فراموشی، و عدم توانایی در برنامه ریزی) تکانشگری (رفتارهای بی‌پروا یا با عجله و بدون فکر)، و بیش‌فعالیتی (بی‌قراری شدید و احساس دایم بی‌قراری) می‌باشد. در دوران بزرگسالی این علائم خود را به صورت نقص مزمن در برنامه‌ریزی، سازمان دهی و شروع یا تکمیل کردن کارها در طی زمان نشان می‌دهد. همچنین بزرگسالان مبتلا به این اختلال در تنظیم و کنترل هیجانهای خود اشکال قابل توجه دارند، وضعی که با بروز رفتارهای تکانشی و اختلال در روابط بین فردی همراه می‌باشد. مشکلات طولانی مدت در عملکرد تحصیلی، شغلی، و اجتماعی باعث می‌شود که فرد احساس اعتماد به نفس پایین، افسردگی و/یا اضطراب داشته باشد.

در اصل طبیعت اصلی این بیماری، اختلال در عملکرد اجرایی است - عملکردی که به فرد کمک می‌کند تا عوامل حواسپرتی را شناسایی و حذف کند، موضوعات را در ذهن نگه دارد، در مورد پیامدها فکر کند، و اهداف خود را برنامه ریزی و اجرا کند. بنابراین بیماری ADHD یک عیب شخصیتی یا اختلال حافظه یا عقب ماندگی ذهنی یا تبدیلی نیست، بلکه یک اختلال نوروبیولوژیکی است که مبتلایان به آن نیاز دارند تا راهکارهای انطباقی جدیدی را برای مواجهه با مشکلات زندگی بیاموزند و در زندگی به کار بگیرند.



پرسشنامه غربالگری ADHD بزرگسالان (ASRS)

گزینه ای را انتخاب کنید که به بهترین شکل وضعیت شما را در ظرف ۶ ماه گذشته توصیف می‌کند.	هرگز	بندرت	گاهی	اغلب	همیشه
۱. در شرایطی که انجام کاری نیازمند نظم و سازماندهی باشد قادر به انجام آن کار نیستم.	۰	۱	۲	۳	۴
۲. در شرایطی که کاری نیازمند کار ذهنی زیاد باشد از انجام آن کار پفره می‌روم و یا آن را به تاخیر می‌اندازم.	۰	۱	۲	۳	۴
۳. فعالیت یا سر و صدای محیط اطراف حواس مرا پرت می‌کند.	۰	۱	۲	۳	۴
۴. در جلسات یا موقعیتهایی که انتظار می‌رود در جای خود بنشینم، بلند می‌شوم و حرکت می‌کنم.	۰	۱	۲	۳	۴
۵. احساس بی‌قراری و تنش می‌کنم.	۰	۱	۲	۳	۴
۶. در شرایطی که لازم است در نوبت منتظر بمانم منتظر ماندن برایم دشوار است.	۰	۱	۲	۳	۴
❖ این پرسشنامه مخصوص افراد ۱۸ سال و بالاتر است.					
❖ اگر مجموع نمرات دریافتی بالاتر از ۱۱ باشد احتمال تشخیص ADHD وجود دارد، در این صورت مشورت با روانپزشک ضرورت دارد.					
مجموع نمرات:					

سازگاری با ADHD بزرگسالان

۱. از تشخیص مطمئن شوید. اطمینان حاصل کنید با متخصصی کار می کنید که شناخت دقیقی از بیش فعالی دارد و قادر به تشخیص افتراقی مشکلات مرتبط یا مشابه آن مانند اضطراب، افسردگی همراه با بیقراری، پرکاری تیروئید، افسردگی دو قطبی، و یا اختلال وسواسی جبری باشد.

۲. بیاموزید. شاید یکی از قوی ترین درمان های بیش فعالی در وهله اول شناخت بیش فعالی باشد. کتاب بخوانید. با متخصصان صحبت کنید. با دیگر بزرگسال مبتلا به بیش فعالی صحبت کنید. از این طریق شما قادر خواهید بود به طراحی درمان مناسب با خود دست یابید.

۳. داشتن یک همراه. داشتن مربی شوخ طبعی از میان نزدیکان می تواند بسیار مفید باشد. مربی شما می تواند به شما کمک کند که منظم باشید، در انجام امور ثبات داشته باشید، مشوق شما باشد و یا به شما یاد آوری کند به کارتان باز گردید. یک دوست، همکار یا درمانگر. مربی می تواند در درمان بیش فعالی فوق العاده مفید باشد.

۴. تشویق. افراد بزرگسال بیش فعال نیاز به تشویق های بسیار زیاد دارند. بخشی از این به دلیل شک و تردیدی است که در طول سال ها انباشته شده است. اما این تنها دلیل نیست. این افراد بیش از اشخاص متوسط، بدون تشویق انگیزه شان را از دست می دهند و زمانی که مورد تشویق قرار می گیرند، به طور مثبتی انرژی می گیرند. آنها اغلب برای دیگران به گونه ای تلاش می کنند که برای خود نمی کنند. این "بد" نیست، بلکه فقط حقیقتی است که باید به رسمیت شناخته شده تا از مزایای آن بهره مند شوند.

۵. سردگمی را حل کنید. تشخیص اینکه بیش فعالی چه چیز نیست، بسیار مهم است. مثلا بیش فعالی به معنی درگیری با مادر، و دیگران نیست. به دیگران کمک کنید تا درک درستی از مشکلات شما داشته باشند. انتظار نداشته باشید که آنها بدون کمک شما بتوانند با شما به درستی برخورد کنند.

۶. آموزش و درگیر کردن اطرافیان. درک بیش فعالی از طرف خانواده، همکاران و دوستان بسیار حائز اهمیت است. هنگامی که بیش فعالی را بشناسند قادر خواهند شد شما را بهتر درک کنند و همچنین به شما کمک کنند.

۷. احساس گناه نداشته باشید. گرایش اتان به رفتارهای هیجانی را درک کنید و سعی کنید آنها را عاقلانه انتخاب کنید. با سرزنش خودتان مشکلات بیشتر می شود. خودتان را بپذیرید و برای انتخابهای درست به خودتان کمک کنید.

۸. گوش دهید و بازخورد بگیرید. گوش دادن به بازخورد از طرف افرادی که مورد اعتمادتان هستند. بزرگسالان مبتلا به بیش فعالی نظارت کمی بر رفتار خود دارند. و بسیاری از رفتارهایشان را نادیده می گیرند. تلاش کنید تا گوش کردن فعال را یاد بگیرید. از اطلاعاتی که از دیگران می گیرید برای بهتر کردن روابط خود استفاده کنید. سعی کنید به اطلاعات کلامی و غیر کلامی که دیگران می دهند بیشتر توجه کنید.

۹. پیوستن و یا ایجاد یک گروه حمایتی. بخش عمده ای از اطلاعات مفید در مورد اختلال بیش فعالی هنوز به کتاب ها راه نیافته اند، اما در ذهن افرادی که مبتلا به بیش فعالی هستند ذخیره شده اند. در گروه های حمایتی می توان به این اطلاعات دست یافت. علاوه بر این، گروهها در ارائه حمایتی که به شدت مورد نیاز است، بسیار مفیدند. اگر به این گروهها دسترسی ندارید با پیدا کردن افراد مشابه خود گروههای کوچک حمایتی برای خودتان درست کنید.

۱۰. تفکر ناسالم را کنار بگذارید. سعی کنید از شر منفی گرایی که ممکن است شما را آلوده خود کرده باشد رها شوید. در صورتی که علائم جدی افسردگی یا اضطراب شدید دارید با یک متخصص مشورت کنید.

۱۱. سعی نکنید مثل دیگران شوید. به خود اجازه دهید که خودتان باشید. تلاش برای تبدیل شدن به فردی که همیشه فکر می کردید باید باشید را رها کنید، اجازه دهید همانی باشید که هستید.



۱۲. بپذیرید. به یاد داشته باشید که آنچه شما به آن مبتلا هستید شرایطی عصبی-روانشناختی است. از طریق ژنتیک منتقل می شود. دلیل زیستی دارد، و ناشی از چگونگی ارتباطهای مغزتان است. این یک بیماری خود خواسته یا شکست اخلاقی نیست. این اختلال نشان دهنده ضعف شخصیت و یا عدم بلوغ نیست. با قدرت اراده، مجازات و یا درد درمان نمی شود. این را همواره به یاد داشته باشید. این مشکل علل جسمی دارد و ناشی از ضعف شخصیت نیست.

جوانب مثبت ADHD !!!

اول اینکه؛ نقاط قوت و ضعف اصلی خود را کشف کنید. سپس تلاش کنید تا روش کنترل کردن علائم بیش فعالی، کمبود توجه را فرا بگیرید. این کار به شما کمک می کند که برای توسعه استعداد هایتان انرژی و زمان بیشتری داشته باشید. و در نهایت؛ اهدافتان را برای تغییر الگو های فکری و رفتاری خود تنظیم کنید.

خود را در محیط سالم قرار دهید. مشکلات در محیطهای نامناسب تشدید می شوند، پس انتخابهای درستی داشته باشید. انتخاب اشتباه محیط می تواند باعث شود که استعدادهای شما هرگز شکوفا نشود. سعی کنید بهترین راه برای یادگیری را فرا بگیرید. ممکن است این راهها شنیداری، بصری و یا حتی لمسی و تجربی باشد. اگر به دنبال کار می گردید سعی کنید کاری را انتخاب کنید که مورد علاقه شما باشد و با نقاط قوت، مهارت ها و استعداد های شما مطابقت داشته باشد. این کار باعث می شود که استعدادهای طبیعی شما باعث موفقیت شما شود.



بسیاری از افراد به کمک توانایی حل مسئله و طبیعت ریسک پذیرشان کسب و کارهای موفق را به وجود آورده اند. البته فراموش نکنید که چنانچه به ADHD مبتلا هستید و یا نسبت به ابتلا به آن شک دارید حتما برای تشخیص و درمان این بیماری به متخصص مراجعه کنید. درمان بیش فعالی، کمبود توجه می تواند توانایی شما برای شکوفا کردن استعدادهایتان را بیشتر کند.

گاهی مشکلات فرصتهایی برای ما ایجاد می کنند که اگر به نحو صحیحی از آنها استفاده کنیم می توانند باعث موفقیت بیشتر ما شوند. افراد مبتلا به ADHD هم دارای ویژگیهایی هستند که در صورت مدیریت صحیح آنها می توانند در زندگی روزمره موفقیت های بیشتری کسب کنند. برخی از این مزایا عبارتند از: **حل مساله، خلاقیت، انگیزه ی بالا، ریسک پذیری در مسیرهای درست و شجاعت برای طی کردن مسیر و رسیدن به اهداف.** ویژگیهای بالا می توانند در صورت استفاده صحیح از آنها برای برخی از افراد مزیت محسوب شوند. ادامه به چند نمونه از مزیت های ADHD خواهیم پرداخت:

انرژی: یکی از تعریفها و علائم بیش فعالی پر انرژی بودن است. اگر کار شما به گونه ای است که پر انرژی بودن در آن مهم است (مثلا ورزشکارها و یا هنرپیشه ها)، بیش فعالی می تواند یک نکته ی مثبت تلقی شود. البته باید این انرژی را در مسیر کار مورد استفاده قرار داد و به آن اجازه نداد که موجب کم توجهی و حواس پرتی ما شود.

توجه بیشتر به جزئیات: این افراد ممکن است نسبت به بسیاری از کارها بی توجه باشند، از طرفی می توانند نسبت به کارهایی که به نظر آنها جذاب است دقت بسیار بالایی داشته باشند. بنابراین اگر این افراد برای انجام این کارها انتخاب شوند ممکن است جزئیاتی را مشاهده کنند که از چشم افراد عادی دور می ماند.

لذت بردن از حال: این افراد بر خلاف بسیاری از افراد سالم که معمولا در رویا و در آینده به سر می برند، در حال زندگی می کنند. البته تمام این موارد تنها در حالتی مزیت به شمار می روند که مدیریت شوند و در مسیر درستی از آنها استفاده شود. در غیر این صورت خود می توانند به چالش تبدیل شوند و زندگی را دچار پیچیدگی های بیشتری کنند.

برای مدیریت صحیح مشکلات استعدادهای خود را ارتقا دهید. سعی کنید توازن بین استعدادهای خود و ADHD ایجاد کنید. با یک نفر متخصص بیش فعالی، کمبود توجه مشورت کنید و از ایشان بخواهید که در این راه به شما کمک کند تا بتوانید با استفاده از بیش فعالی، کمبود توجه خود، موفقیت های بیشتری را در زندگی کسب کنید. به همین منظور نکات زیر را نیز به یاد داشته باشید:

مشاور شریف

آدرس: تهران، خیابان آزادی، دانشگاه صنعتی شریف
شماره تماس: ۶۶۰۲۲۷۰۹
مشاوره تلفنی: ۶۶۰۲۲۷۰۹

Website: <http://moshaver.sharif.ir>
e-mail: counselling@mehr.sharif.ir

سال چهارم، شماره ۳۸، شهریور ۱۳۹۳

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و خدمات روانشناسی

مدیر مسئول: دکتر ابوالفضل محمدی

سر دبیر: غلامحسین زهتابور

مطالب اقتباسی از: محمد نورسی، پریسا پدارم

تنظیم مطالب و صفحه آرایی: فرزانه ابادری