



# إضطراب قلة إلتباه والحركة المفرطة (ADHD) عند الأولاد والمراهقين

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org)

[patienteducation@aub.edu.lb](mailto:patienteducation@aub.edu.lb)



## ما هو اضطراب قلة الإنتباه والحركة المفرطة (ADHD)؟

- إن قلة الإنتباه والحركة المفرطة هو اضطراب مألوف عند الأولاد، ويمكن معالجته. يتسم هذا الاضطراب:
  - أ. بالحركة المفرطة
  - ب. سرعة الإنفعال
  - ج. و/أو قلة الإنتباه
- قد تظهر إحدى هذه الأعراض أكثر من غيرها عند بعض الأولاد، أو قد تظهر الأعراض الثلاثة معاً.
- تظهر هذه الأعراض قبل سن الـ 12، عادةً في أولى سنين الطفولة (بين الرابعة والخامسة من العمر). وتستمرّ لمدة ستة أشهر على الأقل.
- تؤثر هذه الأعراض على الولد بشكل سلبي في المدرسة وفي المنزل معاً.
- هذه الأعراض ليست ضمن نطاق "النمو الطبيعي" للولد.
- من المهم ملاحظة الأعراض وتشخيصها في سن مبكر.

## ما مدى شيوع الـ ADHD؟

- يعتبر اضطراب قلة الإنتباه والحركة المفرطة من الاضطرابات الشائعة لدى الأولاد (خمسة الى عشرة بالمئة).
- هو أكثر شيوعاً لدى الصبيان.
- قد يستمر حتى سن الرشد.

## ما هي أسباب الـ ADHD؟

- لا يوجد سبب واحد لاضطراب قلة الإنتباه والحركة المفرطة.
- لا ينتج هذا الاضطراب عن سوء التربية أو عدم إنضباط الولد.
- عادةً ما ينتج عن مجموعة من العوامل البيولوجية والبيئية. والملاحظ أنه ينتقل ضمن العائلة الواحدة، أي مرتبط بعوامل الوراثة.

## ما هي الحركة المفرطة؟

الولد ذو الحركة المفرطة قد:

- يبدو بحركة دائمة
- يلمس ويلعب بأي شيء من حوله
- يتكلم باستمرار
- ينهض ويجول في الغرفة
- يهزُّ برجله أو يطرق بأصابعه
- يشعر بالتململ
- يكون لديه الحاجة الى الإنشغال بالأمر كل الوقت

## ما هي سرعة الإنفعال؟

الولد ذو سرعة الإنفعال قد:

- يعبر عن الأمور بعفوية زائدة وبدون التفكير بها أولاً
- يظهر عواطفه من دون تحفظ
- لا يدرك العواقب الناتجة عن أفعاله
- يستصعب الوقوف في الصف أو انتظار دوره

## ما هي قلة الإنتباه؟

الولد الذي يعاني من قلة الإنتباه يمكن أن يعاني من:

- صعوبة في تنظيم المهمّات أو إكمالها
- صعوبة في تعلم أشياء جديدة أو اتباع الإرشادات
- نسيان تدوين الفروض أو جلب الكتب من المدرسة
- سهولة تشتت الإنتباه
- ارتكاب أخطاء متهورّة
- نسيان الأشياء

## كيف يتم تشخيص الـADHD؟

- يُشخص الطبيب أو الأخصائي النفسي اضطراب الـADHD من خلال:
- مقابلة مع الأهل والولد يسأل فيها الأخصائي عن سلوك الولد في المنزل والمدرسة.
  - تقارير يملأها أهل الولد وأساتذته عن سلوكه وتركيزه في الصف.
  - إختبارات إدراكية على الكمبيوتر تقيس نسبة التشتت في الإنتباه (قد يطلب الأخصائي هذه الإختبارات في بعض وليس في جميع الحالات).

## ما هي الحالات المصاحبة للـADHD؟

- قد يعاني الأولاد والمراهقون المصابين بالـADHD من حالات أخرى تترافق مع هذا الإضطراب مثل:
- إلاكتئاب
  - اضطراب القلق
  - اضطراب التحدي المعارض
  - اضطراب السلوك
  - صعوبات في التعلّم
  - صعوبات لغوية أو سمعية
  - صعوبة في القراءة والكتابة

## هل يمكن معالجة ولدي من الـADHD؟

نعم. هناك علاجات ناجحة قد تساعد في تحسّن أعراض الـADHD والحدّ من صعوبات الولد الأكاديمية والعائلية والاجتماعية.

- الأدوية
- العلاج النفسي والعلاج السلوكي-الإدراكي
- الدعم العائلي
- الدعم المدرسي

## كيف يمكن أن يؤثر الـADHD على الأولاد والمراهقين إذا لم تتم معالجته؟

- يشعر الولد بالإحباط بسبب الصعوبات الأكاديمية والاجتماعية الناتجة عن قلة الإنتباه وتشتت الأفكار.
- يصعب على الولد إنشاء الصداقات والحفاظ عليها مما قد يؤدي به الى الوحدة والإنعزال وإنعدام الثقة بالنفس.
- يتعثّر أداء الولد الأكاديمي ويصعب عليه إكمال الدراسة.

# توصيات للمدرسة لمساعدة الولد/ المراهق الذي يعاني من الـADHD

## 1. ترتيب الصف

- على الولد أن يجلس في الصف الأمامي.
- يجب أن يبقى الولد مطلعاً على كل الواجبات والنشاطات التي عليه الالتزام بتنفيذها وذلك من خلال تحديث جدول الصف.

## 2. تقديم الإرشادات

- أعط تعليماتك إما بشكل فردي أو ضمن مجموعة صغيرة وتأكد أن كل معلومة تعطى على حدى.
- أعط تعليماتك قبل البدء بأي مهمة جديدة واسأل الولد أن يكرر هذه التعليمات قبل أن يبدأ إتمام المهمة.

## 3. تلزيم المهمات

- أعط الولد مهمات قصيرة (قسّم المهمات الطويلة إلى مهمات أقصر) ومتنوعة. زد من وقتها تدريجياً.

## 4. تخصيص فترات للإستراحة

- يحتاج الولد إلى فترات إستراحة تتراوح مدتها بين ثلاث وخمس دقائق أثناء القيام بواجباته، وذلك للقيام ببعض الحركات الجسدية، بعد كل 15 الى 20 دقيقة من المجهود الفكري.

## 5. توجيهات موحدة

- على الأهل أن يعتمدوا إشارة مشتركة بينهم وبين المعلمين/المعلمات بهدف استعمالها لتنبيه الولد كلما شرع بأحلام اليقظة وابتعد عن إتمام المهمة الموصى بها (مثلاً التريبت على الكتف).

## 6. التشجيع

- شجّع الولد على طلب المساعدة من المعلم/المعلمة أو التلامذة حين لا يفهم فرض ما.

# توصيات للمنزل لمساعدة الولد/ المراهق الذي يعاني من الـADHD

## 1. تأسيس وتوطيد الروتين والهيكلية في المنزل

- حدد وقت ومكان الغذاء والعشاء، اللعب، النوم، والدرس.
- أسس قواعد بسيطة وواضحة واجعلها بمتناول الولد حتى يراها ويتذكرها.
- حدد وقتاً ثابتاً للدرس، وخصص مكاناً هادئاً لإتمام الفروض دون التعرض للإلهاءات أو مقاطعات.

## 2. طريقة التواصل

- حافظ على التواصل عبر العينين عند إعطاء الإرشادات لولدك وتأكد من أن يعيدها من بعدك.
- صغ القواعد بطريقة ايجابية، مثلاً: "تناول الغذاء في المطبخ" بدلاً من "لا تتناول الغذاء في غرفة الجلوس."

## 3. المديح

- حفز ولدك إيجابياً عند اتباع القوانين وادمحه مستعيناً بعبارة مثل: "عافاك يا شاطر" أو "احسنت." حين لا يتبع القوانين، ذكره بها بهدوء لكن بصرامة.

## 4. المهمات القصيرة

- قم بتجزئة المهمات الطويلة الى مهمات قصيرة يستطيع الولد أن يقوم بها على مراحل.
- حدد مهلة زمنية لكل مهمة، وساعد ولدك في مراقبة سرعة قيامه بالمهمة عبر استخدام المنبّه.

## 5. وقت الإستراحة

- إمنح ولدك فترة إستراحة تتراوح مدتها بين ثلاث وخمس دقائق يتمكن من خلالها بالقيام بمجهود فكري لمدة 15 الى 20 دقيقة.

## 6. التشجيع:

- شجع ولدك على طرح الأسئلة وراقبه أثناء الدرس.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.