



كيفية علاج اضطراب نقص الانتباه وفرط  
الحركة

by:

sayed mustafa

## الخطوة 1



1

لاحظ صعوبات الانتباه. هناك نوعان من الأعراض في هذا الاضطراب: لدى الأطفال الأصغر من 17 عاماً، ينبغي توفر ستة منها على الأقل لتشخيص الاضطراب؛ أما بالنسبة للأكبر سناً، فيكفي خمسة. المجموعة الأولى من الأعراض تخص مشاكل الانتباه أو التركيز. تتضمن هذه الأعراض: [٢] ارتكاب أخطاء برعونة وعدم الانتباه للتفاصيل. صعوبة في الانتباه (أثناء القيام بالمهام أو في اللعب). ظهور عدم إصغاء حين يتكلم الآخرون.

عدم القيام بالمهام إلى نهايتها (في الواجبات الدراسية أو أعمال المنزل أو العمل)؛  
أي سهولة الانشغال بأمور أخرى.  
ضعف المهارات التنظيمية.  
تجنب المهام التي تتطلب تركيزاً مستمراً.  
السهو عن أو فقدان الأشياء مثل المفاتيح والنظارات، إلخ.  
سهولة تشتت الانتباه.  
نسيان الأشياء بشكل متكرر.

## الخطوة 2



ابحث عن فرط الحركة. القسم الثاني من أعراض الاضطراب يتضمن فرط الحركة أو قلة التحكم في النزعات. لاحظ الآتي: [٣]  
التململ أو التلوي والطرق بالأصابع والأقدام.  
الإحساس بالهياج والتوتر والجري أو تسلق الأشياء بشكل غير لائق.  
صعوبة الحفاظ على الصمت.  
الثرثرة بإفراط.  
الاندفاع بالأجوبة قبل الأسئلة.  
صعوبة انتظار الدور

### الخطوة 3



---

تعلم عن أسباب اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. يختلف دماغ المصاب بهذا الاضطراب عن الآخرين بعض الشيء، بالذات في جزأين يكثر أن يصغرا لدى المصابين عن الحجم الطبيعي:[٤]

تتحكم العقد القاعدية في حركة العضلات؛ إذ ترسل إشارات تحدد أيها يتحرك وأيها يسكن في وقت ما.[٥]

على سبيل المثال: إذا جلس طفل في قاعة الدرس، فإن العقد القاعدية ترسل إلى القدمين بأن يسكنا. في حالة اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، لا تتلقى القدمان تلك الرسالة؛ فتظلان في وضع الحركة، كما يؤدي أيضاً ضعف وظيفة العقد القاعدية أحياناً إلى حركة اليد بشكل عصبي، مثل النقر بقلم على المكتب أو الطرق بالأصابع. القشرة قبل الجبهية مهمة في أداء المهام المتطورة،[٦] فهي مجمع الذاكرة والتعلم وتنظيم الانتباه، وجوهرية لوظائف التفكير.[٧][٨]

تلعب كذلك القشرة قبل الجبهية دوراً مهماً في تنظيم الناقل العصبي الدوبامين.[٩] يتعلق الدوبامين بقدرتك على التركيز وعادة ما يكون أقل في المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة.[١٠][١١]

السيروتونين ناقل عصبي آخر يرتبط بالقشرة قبل الجبهية[١٢] ويتحكم في المزاج والنوم والشهية. عندما يقل السيروتونين عن حد معين، ينتج الاكتئاب والقلق.[١٣] قد يؤدي انخفاض مستوى الدوبامين والسيروتونين إلى ضعف التركيز؛[١٤] فيعاني المصاب باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة من صعوبة التركيز على شيء واحد في المرة ويسهل أن يتشتت انتباهه.[١٥]

---



4

انتبه للاضطرابات المتعلقة. كثيراً ما يأتي اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة مع مشاكل أخرى خاصة بالصحة العقلية، وهذا يدعى بتجاوز الأمراض أو المراضة المشتركة. [١٦]

واحد من كل خمسة مصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة يعاني أيضاً من اضطراب جدي آخر، أكثرها شيوعاً الاكتئاب وثنائية القطبية. يعاني واحد من كل ثلاثة لديهم اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة من اضطراب سلوكي كذلك مثل اضطراب التصرف واضطراب التحدي الاعتراضي. [١٧]

يشيع أيضًا أن تتواجد صعوبات التعلم والتوتر مع اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. [١٨]



5

اطلب التشخيص من طبيب. إذا كان لديك أو لدى أحد أحبائك كثير من هذه الأعراض، فعليك الذهاب للطبيب لطلب الرأي المتخصص. إذا كان اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة وراء تلك الصعوبات؛ فستساعد معرفة ذلك على اختيار العلاج الصحيح.

## وبعد التعرف علي الاضطراب نبدأ في خطوات العلاج والتأهيل

### الخطوة 1



1

احصل على العلاج الدوائي المناسب. بالنسبة لكثير من المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، يشكل الدواء جزءاً مهماً من العلاج. هناك قسمان من الأدوية لهذا الاضطراب: المنبهات أو المنشطات (مثل ميثيلفينيديت وأمفيتامين) وغير المنبهات (مثل جوانفاسين وأتوموكسيتين). [١٩]



---

قد يبدو استعمال المنبهات لعلاج اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة غير منطقي، إلا أن الجزء من الدماغ الذي تقوم بتنبيهه مسؤول عن التحكم في النزعات وعن التركيز. [٢٠] قد تساعد منبهات مثل ريتالين وكونسرتا وأدرول على تنظيم النواقل العصبية مثل النورإبينفرين والدوبامين.

مضادات الاكتئاب غير المنبهة التي يكثر استخدامها في اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة تنظم عمل نفس النواقل العصبية، لكنها تقوم بذلك بطريقة كيميائية مختلفة. [٢١] قد يصف الطبيب هذه الأدوية إن كانت المنبهات غير فعالة أو شديدة الآثار الجانبية. [٢٢]

قد يشكل اختيار الدواء المناسب تحدياً؛ إذ يستجيب الأشخاص المختلفين استجابات مختلفة للدواء [٢٣]، كما قد تتغير فعالية بعض الأدوية خلال فترات تسارع النمو والتغيرات الهرمونية وتغير النظام الغذائي والوزن و مع مرور الوقت. أفضل طريقة لتحديد الدواء المناسب هي التحدث مع طبيبك، وتذكر أنه إذا لم يصلح شيء ما، فتكلم مع طبيبك بشأن اختيار شيء آخر.

تتوفر بعض الأدوية في صور ممتدة الإطلاق أي أنها تطلق المادة الفعالة منها بالتدريج على مدى اليوم. هذا يغني عن الحاجة لأخذ جرعات إضافية في وقت الدراسة أو العمل مثلاً. [٢٤]

---



2

تناول طعاماً يضادّ الاضطراب. يمكن لبعض الأطعمة أن تقلل من تأثيرات نقص الهرمونات الحاد في اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. إليك بعض الاقتراحات: يمكن للنشويات المركبة أن تزيد من مستويات السيروتونين، ولهذا أن يحسن المزاج والنوم والشهية.[٢٥] حاول أن تأكل أطعمة مثل الحبوب الكاملة والخضراوات الورقية والخضراوات النشوية والفاصوليا، وهذه الأنواع تفرز الطاقة منها بالتدريج.[٢٦] تجنب النشويات البسيطة مثل السكريات والعسل والهلام والحلويات والمياه الغازية، إلخ.[٢٧] قد تؤدي هذه لارتفاع سريع قصير الأمد للسيروتونين[٢٨]، لكنها تضر أكثر مما تنفع على المدى البعيد.

يمكن أن تساعد الأطعمة الغنية بالبروتين على تحسين التركيز. حاول تناول بروتينات مختلفة على مدى اليوم للحفاظ على مستوى الدوبامين مرتفعاً. [٢٩] من المصادر الجيدة للبروتين: اللحوم والأسماك والبنسق والبقول والفاصوليا. [٣٠] تناول الزنك؛ فهو يساعد على تقليل فرط الحركة والاندفاع. [٣١] تناول الأطعمة البحرية والدواجن والحبوب المدعمة وغيرها من الأطعمة الغنية بالزنك و/أو المكملات المحتوية على الزنك (انظر التحذيرات). قد يفيد أيضاً تناول أنواع معينة من التوابل. فالزعفران قد يضاد الاكتئاب، بينما يمكن للقرفة أن تساعد على الانتباه والتركيز. [٣٢]

### الخطوة 3



---

تجنب الأطعمة التي تفاقم من الاضطراب. بعض الأطعمة قد تزيد الحالة سوءاً:  
تجنب "الدهون السيئة" مثل الدهون التقابلية (يوجد أغلبها في الزيوت المهدرجة)  
وتلك الموجودة في الأطعمة المقلية والبرجر والبيتزا. اختر أطعمة غنية بأحماض  
أوميغا 3 الدهنية بدلاً منها. من المصادر الجيدة السلمون والجوز والأفوكادو.[٣٣]  
قد تساعد هذه على تقليل فرط الحركة وتحسين المهارات التنظيمية.  
تجنب الأطعمة المحتوية على أصباغ وألوان صناعية. تطرح بعض الدراسات احتمال  
وجود علاقة بين الألوان الصناعية في الأطعمة واضطراب نقص الانتباه وفرط  
الحركة[٣٤]، بالذات الصبغة الحمراء.  
قلل تناولك لمنتجات القمح والألبان والسكر والأطعمة المعالجة والمواد الحافظة؛ فقد  
يكون لهذه الأطعمة تأثير سلبي فيما يخص أعراض الاضطراب.[٣٥]

---



4

اطلب العلاج النفسي. يمكن للمعالج النفسي الماهر أن يساعدك و/أو محبوبك على التعامل مع تحديات هذا الاضطراب. يبدأ العلاج النفسي عادة بتحليل تركيبة الأسرة، وسيقترح المعالج في العادة إحداث تغييرات تهدف إلى خلق بيئة مناسبة لكيفية عمل دماغ المصاب بهذا الاضطراب.

يوفر العلاج النفسي كذلك مكاناً آمناً لتنفيس أفراد الأسرة عن إحباطاتهم بشكل صحي، فهو يمثل فرصة لحل المشاكل بمساعدة متخصص. [٣٦]

كثيراً ما يوصي الخبراء بأن يتلقى الأطفال الأصغر من سن المدرسة علاجاً سلوكياً. [٣٧] هذا يفيد في تعليم كيفية تغيير السلوك والتحكم في النزعات.

يستفيد البالغون المصابون بهذا الاضطراب عادة من العلاج النفسي [٣٨]؛ إذ يعينهم على تقبل حالتهم والسعي للتحسن في ذات الوقت. يستفيد المصابون بهذا الاضطراب كثيراً من التعلم عن حالتهم؛ حيث يساعدهم العلاج على استيعاب أنهم ليسوا وحيدين في معاناتهم.

## الخطوة 5



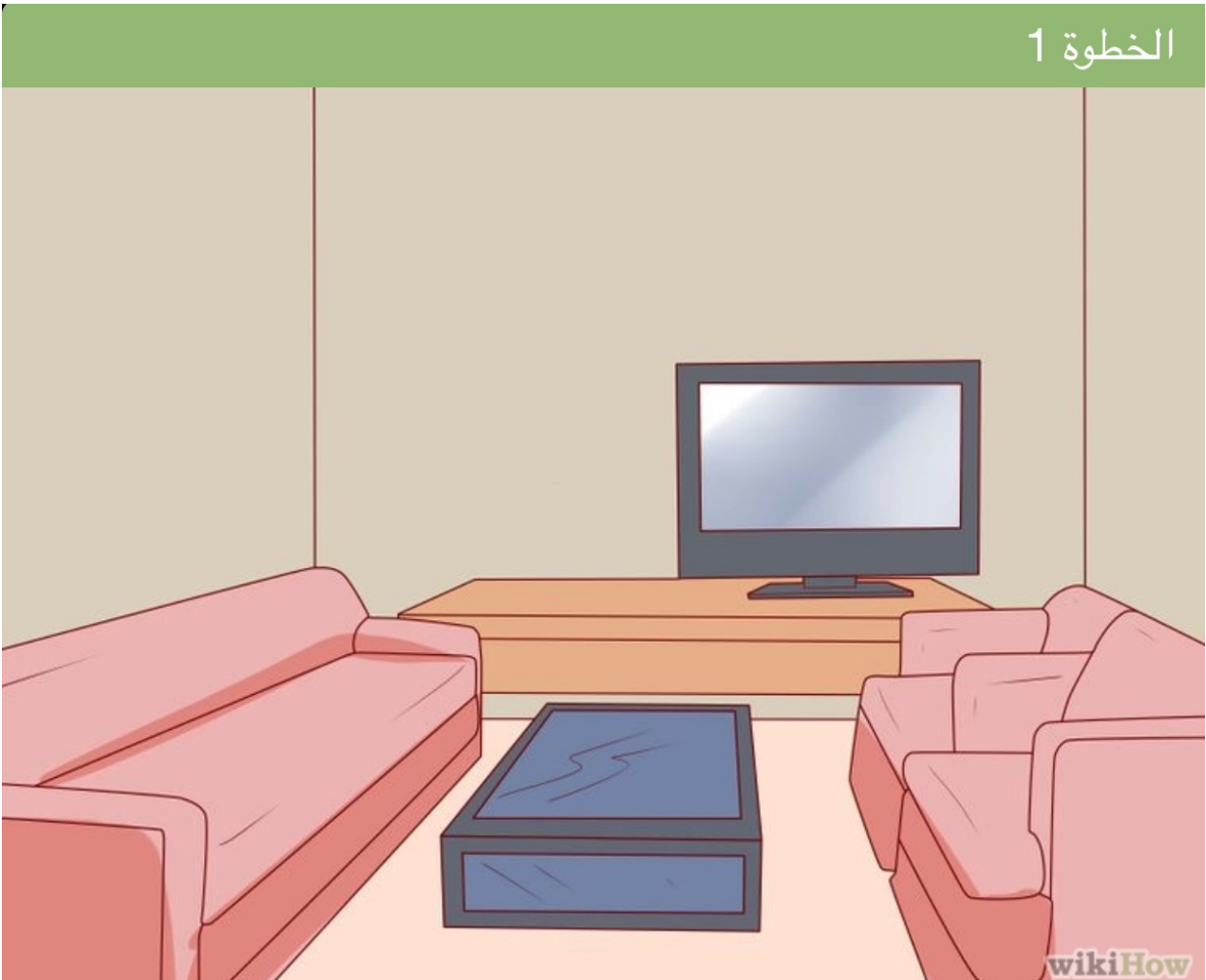
5

قم بالكثير من التمارين. التمرين يساعد على إنتاج كثير من النواقل العصبية التي يرفع منها الدواء. التدريبات القوية الجادة وسيلة ممتازة لتنظيم كيمياء الدماغ، وحتى المشي لنصف ساعة عدة مرات في الأسبوع قد يحدث فرقاً كبيراً. [٣٩]

بالتحديد، تستحث التمارين إنتاج الدوبامين والنورإبينفرين والسيروتونين، وكلها يمكن أن تساعد على تحسين الانتباه والتركيز. [٤٠]

## بعد التعرف علي طريقه التأهيل ننتقل الي استراتيجيات التكيف مع الحياه اليوميه

### الخطوة 1



wikiHow

1

نظّم البيئة المحيطة. يحاول المصابون بهذا الاضطراب طيلة الوقت أن يستوعبوا بيئتهم. تنظيم البيت طريقة ممتازة للبدء في هذا.

يتعذر على المصاب كثيراً أن يتذكر أين وضع الأشياء المختلفة؛ ولذلك يساعد على تسهيل حياته بشكل كبير أن يخصص لكل نوع من الأشياء سلاله وعبواته وأرففه وشماعاته الخاصة به وحده.

هذا مهم بالذات لدى الأطفال؛ لأنهم يستفيدون بشكل خاص من حسن تنظيم غرف النوم وأماكن اللعب.

ساعد الطفل على الحفاظ على التنظيم بتخصيص لون معين لكل سلة أو عبوة. [٤١] يمكن كذلك وضع لافتات على وحدات التخزين عليها صور أو كلمات تصف نوع الأشياء التي توضع فيها. [٤٢]

يمكن لطرق مماثلة في التنظيم أن تساعد البالغين في مكان العمل. [٤٣]

## الخطوة 2





قلل المشتتات. يعاني المصاب بهذا الاضطراب مع مشتتات الذهن في بيئته. هناك بضع نصائح يمكن أن تساعد على تقليل عوامل التشتيت تلك في البيت أو العمل. أغلق التليفزيون والراديو عندما لا تشاهد أو تستمع؛ فكلاهما يمكن أن يشتتا الانتباه. هذا مهم بالذات عندما يحاول المصاب التركيز أو عندما تحاول التواصل مع طفل مصاب بالاضطراب. [٤٤]

اضبط الإضاءة. يمكن للإضاءة التي لها ظلال أو ذات أنماط غير معتادة أن تشتت انتباه المصاب. [٤٥] اجعل إضاءة بيتك متماثلة، وبدل المصابيح ذات الضوء المتذبذب فوراً. ابتعد عن مصابيح الفلوريسنت لأن طنينها قد يجعل من الصعب التركيز. [٤٦]

تجنب الروائح القوية والمميزة؛ فهي تصعب على الشخص التركيز. [٤٧] تجنب بالتالي معطرات الجو والعطور والكولونيا.

### الخطوة 3



ضع روتيناً. يلائم المصابين بهذا الاضطراب الالتزام بجول منتظم؛ إذ يسهل عليه التذكر والتركيز في المهام إذا كان يقوم بها في ذات الوقت والمكان كل يوم. بالنسبة للأطفال، يساعده تحديد وقت ثابت للواجبات الدراسية وأعمال المنزل، كما يقلل ذلك من الجدل معه في القيام بهذه الأمور.

يساعدهم أيضاً تقسيم الأعمال الروتينية إلى أجزاء صغيرة يمكن التعامل معها. يصعب على المصاب الاحتفاظ بتعليمات كثيرة في ذهنه في ذات الوقت، وحتى لو كانت تبدو أموراً بسيطة فيمكن تبسيطها أكثر. على سبيل المثال، يكمن أن تقسم عملية وضع الأطباق في غسالة الأطباق إلى ملء الرف العلوي؛ وملء الرف السفلي؛ ووضع الأدوات الفضية. [٤٨]

يفيد أيضاً في تعزيز تلك السلوكيات والخطوات لدى الصغار المصابين أن يتم مدحهم وإعطاؤهم مكافآت صغيرة في كل خطوة [٤٩]، وإذا خالفوه أن يعاقبوا بشكل فوري ومناسب [٥٠] وأن يكون الثواب أو العقاب بنفس الصورة كل مرة ويلى التصرف سريعاً.

من المهم خلق إطار نظامي للأطفال والمراهقين في فترات الإجازة من المدرسة. [٥١] شجعهم على الانضمام لأنشطة منظمة مثل الفرق الرياضية والنوادي ومعسكرات الكشافة.



4

استعن بمفكرة. يمكن أن يساعد كثيراً الاستعانة بمفكرة أو تقويم؛ ففيه يسجل الروتين اليومي وكذلك المهام المحددة مثل الواجبات الدراسية أو مواعيد الاجتماعات الخاصة بالعمل.

تعظم فائدة المفكرة إذا رجعت إليها وحدثتها باستمرار. [٥٢] يمكنك استعمال تطبيقات إلكترونية أو خدمات على الإنترنت للحفاظ على جدولك. من مزاياها عن المفكرة الورقية التنبيهات الصوتية والبصرية لكي لا تنس مواعيدك ومهامك المحددة.

بالنسبة للأطفال، اطلب من المعلمين في المدرسة أن يوقعوا في المفكرة كل يوم للتأكد من أن الطالب قد سجل واجباته كما ينبغي

## الخطوة التالية نقوم بطلب مساعده الأشخاص المحيطين



1  
طلب العون في المدرسة. تقدم المدارس خدمات عدة للأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. تتراوح هذه الخدمات من توفير وقت إضافي في الامتحان إلى غرف دراسية مستقلة بها معلمون ومساعدون مدربون تدريباً خاصاً.

[٥٣]

تواصل مع المعلمين للتأكد من فهمهم لطبيعة وضع الطفل؛ إذ يظن بعض المعلمين أعراض الاضطراب عناداً أو سوء سلوك من الطفل. اطلب تقييماً لمدى الاحتياج لتعليم خاص. يسمح لك هذا بأن تتعاون مع المدرسة لوضع خطة تعليم فردية للطالب، وهي وثيقة تحدد الأهداف المطلوبة فيما يخصه، وكذلك الاستراتيجيات وخطط التدخل من أجل للوصول لتلك الأهداف.[٥٤] احرص على إرسال طلب التقييم كتابة.[٥٥] عندما تضع الخطة في لقاءات مع المدرسة، فلا تسمح لهم بأن يضغطوا عليك للتوقيع على خطة "موحدة" لمتله من الطلاب، بل احرص على أن تكون مخصصة لحاجاته هو كطالب.[٥٦]

## الخطوة 2



طلب العون في البحث عن عمل. هناك أيضاً خدمات عديدة للأشخاص المصابين بهذا الاضطراب الذين يبحثون عن عمل. هذه الخدمات متاحة من خلال المدارس والجهات الحكومية والجمعيات الخيرية.

يوجد عدد من الخدمات الانتقالية لمساعدة طلاب المدارس على التقديم للتعليم الجامعي أو المعاهد الفنية أو على وظائف. يتضمن ذلك المساعدة على ملء طلبات التقدم والاستعداد للمقابلات الشخصية والعيش المستقل. يجب أن تكون تلك الخدمات الانتقالية محط تركيز خطط التعليم الفردية بالنسبة للطلاب الأكبر من 16 عاماً. [٥٧]

في بعض البلدان، هناك خدمات خاصة بالتأهيل المهني، وهي تقدم لذوي الاحتياجات الخاصة الذين يحتاجون إلى المساعدة في إيجاد أو الحفاظ على فرصة عمل. [٥٨] يساعد أخصائيو التأهيل المهني أحياناً فيما يخص الاحتياجات المادية للتقديم للجامعة أو مدراس التدريب المهني. على سبيل المثال، قد يرعى برنامج التأهيل المهني حصول المتقدم على دروس في قيادة سيارات النقل بهدف الحصول على رخصة عمل عليها. انظر في الخدمات التي تقدمها بلدك لتري المتوفر لك منها. تقدم بعض البرامج التأهيلية الأخرى تدريبات على الكمبيوتر أو على المهارات المهنية، وقد يقدم أحد البرامج سماعات أذن لضعاف السمع مثلاً، أو غيرها من وسائل التكيف، وقد يقدم المساعدة في تقديم الأوراق أو كتابة السيرة الذاتية والتدريب على المقابلات الشخصية. [٥٩]



3

طلب العون في الحفاظ على العمل. يصعب على المصابين بهذا الاضطراب الحفاظ على وظائفهم؛ إذ تعوقهم مشاكل التركيز وتنظيم الوقت وأحياناً المهارات الاجتماعية عن الاحتفاظ بمصدر دخل جيد. هك بعض النصائح لطلب المساعدة:

تواصل مع رؤسائك وزملائك بشأن القيود التي يفرضها عليك هذا الاضطراب. إذا علموا عن حالتك، فذلك أدعى أن يتعاطفوا معك ويلتمسوا لك العذر. [٦٠]

تقدم خدمات التأهيل المهني أيضاً التدريب لتسهيل إنجاز العمل، ويمكن أن تقدم المساعدة فيما يخص مهارات العمل والتنظيم. راجع الخدمات المقدمة في بلدك. [٦١]

يمكنك الاستعانة بخدمات خبير وظائف يأخذ بيدك في تسيير يوم عملك، وسوف يتحرى المشاكل ويقدم النصائح لك ولرب عملك بهدف جعل عملك أكثر كفاءة

---

وإنتاجية. [٦٢] كثيراً ما تتولى برامج التأهيل المهني دفع أتعاب هذا الخبير، كما يمكن أن تقدم مثل تلك الخدمة جمعيات خيرية في منطقتك.

Contact with me

sayed mustafa

966551781547

sayedmustafa5566@gmail.com

yr43g.blogspot.com

---



---

:

---



•



---

# BUDGET

## Ut vehicula nunc mattis pede

Curabitur labore. Ac augue donec, sed a dolor luctus, congue arcu id diam praesent, pretium ac, ullamcorper non hac in quisque hac. Magna amet libero maecenas justo.

Description	Quantity	Unit Price	Cost
Item 1	55	SAR 100	SAR 5,500
Item 2	13	SAR 90	SAR 1,170
Item 3	25	SAR 50	SAR 1,250
<b>Total</b>			<b>SAR 7,920</b>

---