قصور الانتباه وفرط الحركة

(ADD/ADHD)

يعتبر **اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط** ، او اضطراب فرط النشاط / الحركة (ADHD)، حالة مزمنة تصيب ملايين الاطفال وتلازمهم حتى في مرحلة البلوغ. من المشكلات التي يتم نسبها الى اضطراب الانتباه والتركيز: نقص الانتباه (Lack of attention), فرط النشاط / الحركة (Hyperactivity) والسلوك الاندفاعي (Impulsive behavior).

يعاني الاطفال الذين يصابون بهذا الاضطراب، بشكل خاص، من تقييم ذاتي متدن, علاقات اجتماعية اشكالية وتحصيل متدن في الاطر التعليمية.

وبالرغم من ان العلاج المتوفر لهذا الاضطراب ليس قادرا على شفائه، الا انه قد يساهم في معالجة اعراض الاضطراب. ويشمل العلاج، عادة، الاستشارة النفسية او تناول العقاقير الدوائية المناسبة، او قد يتمثل في الدمج بين كليهما.

وقد يثير تشخيص الاضطراب مشاعر الخوف، بل الرعب. كما قد تشكل الاعراض التي تصاحب الاضطراب تحديا يتحتم على الاهل والاطفال، على حد سواء، مواجهته. الا ان علاج هذا الاضطراب قد يشكل نقطة تحول ايجابية، وبالتالي قد يبلغ معظم الاطفال الذين يعانون من الاضطراب ليصبحوا فعالين, مفعمين بالحياة وناجحين.

أعراض قصور الانتباه وفرط الحركة

يتكون مصطلح ADHD من دمج بين مصطلحين يعبران عن اضطراب الانتباه والتركيز (Attention Deficit Disorder - ADD)، المصحوب باضطراب فرط النشاط (Hyperactivity). ويعبر المصطلح ADHD عن المركبين الاساسيين للاضطراب: نقص الانتباه، بالاضافة الى فرط النشاط المصحوب بالسلوكيات الاندفاعية (Impulsivity/Impulsiveness).

ورغم ان قسما من الاطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه والتركيز المصحوب بفرط النشاط (ADHD)، يعانون من جانب واحد من هذه المعادلة، الا ان معظم الاطفال يعانون من المزيج الذي يشمل الاضطرابين معا (اضطراب نقص الانتباه والتركيز واضطراب فرط النشاط). وتظهر العلامات والاعراض الاولى للاصابة باضطراب ADHD عند القيام بفعاليات تتطلب التركيز وبذل مجهود فكري، على وجه الخصوص.

تظهر علامات واعراض اضطراب ADHD ، لدى معظم الاطفال الذين يتم تشخيص اصابتهم به، قبل بلوغهم سن السابعة. حتى ان الاعراض الاولى يمكن ان تظهر، لدى بعض الاطفال، في سن اصغر، كان تظهر في فترة الرضاعة، مثلا.

من الاعراض التي تدل على الاصابة باضطراب نقص الانتباه والتركيز:

- عدم قدرة الطفل، في اغلب الاحيان، على الانتباه للتفاصيل او ارتكابه بعض الاخطاء الناجمة عن قلة الانتباه في تحضير واجباته المدرسية، او عند قيامه بنشاطات اخرى
- عدم قدرة الطفل، في معظم الاحيان، على البقاء منتبها ومتيقظا اثناء القيام بمهام معينة، واجبات مدرسية او اثناء اللعب. فيبدو الطفل كانه غير منصت لما يقال له، حتى عندما يتم التوجه اليه بشكل مباشر

- يظهر الطفل صعوبة في تنفيذ التعليمات او تتبعها، ولا ينجح، في معظم الاحيان، في اتمام واجباته المدرسية، واجباته البيتية او واجبات اخرى
- يظهر الطفل صعوبة في التنظيم اثناء تحضير الواجبات المدرسية او خلال تنفيذ مهام اخرى
- يتهرب الطفل من تنفيذ الواجبات التي لا يحبها والتي تتطلب بذل مجهود فكري، مثل الواجبات المدرسية في المدرسة او الوظائف البيتية
- كثيرا ما يميل الطفل المصاب بهذا الاضطراب الى اضاعة اغراضه، مثل الكتب، الاقلام الالعاب والادوات
- يمكن الهاء الطفل المصاب بهذا الاضطراب، بسهولة فائقة
- كثيرا ما يميل الطفل الى نسيان بعض الامور
- يظهر الطفل التبرم وعدم الارتياح، يتحرك بعصبية ويتلوى كثيرا
- يميل الطفل الى ترك مكان جلوسه في الصف، كثيرا، او يجد صعوبة في الجلوس في مكانه لفترة زمنية طويلة في الحالات التي يتوقع منه ذلك
- يميل الطفل الى الركض او التسلق، واحيانا كثيرة يقوم بهذه التصرفات بشكل مبالغ فيه وبشكل لا يتناسب مع الوضع
- لا يستطيع الطفل، في معظم الاحيان، اللعب بهدوء وسكينة
- يظهر الطفل دائم النشاط والحركة في معظم الاوقات
- يميل الطفل الى التحدث بصورة مفرطة
- يميل الطفل الى الاجابة قبل الانتهاء من سماع السؤال (قبل سماع السؤال كاملا)
- لا يستطيع الطفل، في معظم الاحيان، انتظار دوره والالتزام بالدور
- يميل الطفل الى مقاطعة الحديث او التشويش عندما يتحدث اخرون او يلعبون

<u>من الاعراض التي تشير الى اضطراب فرط النشاط والسلوك الاندفاعي:</u>

هنالك اختلاف في سلوكيات المصابين باضطراب ADHD بين البنين والبنات:

- يغلب فرط النشاط على تصرفات البنين بينما يغلب نقص الانتباه على البنات
- يتمثل نقص الانتباه لدى الفتيات في احلام اليقظة، بالاساس، بينما يتمثل فرط النشاط لدى البنين في الميل للعب او الانشغال بامور عبثية غير محددة الهدف
- يميل البنون الى ان يكونوا اقل انصاتا واتـباعا لتعليمات معلميهم او غيرهم من البالغين، مما يجعل الاشكالية في تصرفاتهم ملحوظة وبارزة اكثر

اذا لاحظتم بان بعض تصرفات طفلكم تتسم بفرط النشاط او نقص الانتباه بشكل متواتر، فقد يكون هنالك مكان للشك بان تصرفات طفلكم ناجمة عن الاصابة باضطراب ADHD، وذلك في حال:

- استمرار هذه التصرفات لمدة زمنية تزيد عن الستة اشهر
- ظهور هذه التصرفات في اكثر من اطار واحد (غالبا، في المدرسة وفي البيت، على حد سواء)
- اذا كان الطفل يشاغب ويثير الازعاج في المدرسة بشكل دائم، سواء خلال اللعب او اثناء القيام بالنشاطات اليومية الاخرى
- اذا كانت علاقات الطفل في تعامله مع البالغين او مع اقرانه من الاولاد تتسم باثارة المشاكل

السلوكيات العادية مقابل السلوكيات في اطار ADHD:

يعاني معظم الاطفال المعافين من نقص في الانتباه، من فرط الحركة للاطفال او من سلوكيات اندفاعية في مرحلة ما من سني حياتهم.

فعلى سبيل المثال، قد يقلق الاهل تصرف طفلهم ابن الثالثة اذا لم يصغ لقصة يقصونها عليه من بدايتها وحتى نهايتها، فيخالجهم الشك بان عدم اصغائه للقصة كاملة نابع من اصابته باضطراب ADHD .

لكن معظم الاطفال في سن ما قبل الدخول الى المدرسة يميلون الى التركز لفترات زمنية قصيرة، وبالتالي فليس بمقدورهم مواصلة القيام بنشاط واحد لفترة زمنية طويلة، نسبيا. اضف الى ذلك، ان مجال التركيز لدى الطلاب في السن المدرسية، او حتى لدى البالغين، يتعلق، احيانا كثيرة، بمدى اهتمامهم بموضوع النشاط.

وقد يكون بمقدور المراهقين، مثلا، سماع الموسيقى او التحدث الى اصدقائهم على امتداد ساعات، بينما يستصعبون التركيز لوقت طويل عند تحضير واجباتهم ووظائفهم المدرسية في البيت.

وينطبق هذا الامر على فرط النشاط، ايضا. فالاطفال يتمتعون بحيوية عالية بشكل طبيعي، اذ يسببون لابائهم الاجهاد والتعب قبل ان يصابوا هم انفسهم بالتعب. وفي بعض الحالات، قد يصاب الاطفال بفرط النشاط بعد ان يصابوا بالاجهاد، الجوع، القلق او عند انكشافهم لبيئة جديدة.

وبالاضافة الى ذلك، فان بعض الاطفال، بطبيعتهم، هم اكثر حيوية من غيرهم. ولذلك، لا ينبغي تصنيف اي طفل على انه مصاب باضطراب ADHD لمجرد كونه يختلف، من حيث التصرفات، عن شقيقه او عن اقرانه، فقط.

ولا يصح تصنيف الاطفال الذين يظهرون بعض الاشكاليات في تصرفاتهم في اطار المدرسة، فقط، بينما تكون تصرفاتهم اعتيادية في المنزل او عند اللعب مع اصدقائهم، على انهم مصابون باضطراب ADHD. وينطبق هذا الامر على كلا النوعين، اي الاطفال المصابين باضطراب فرط النشاط، وكذلك المصابين باضطراب نقص الانتباه، طالما لا تلحق تصرفاتهم الضرر بعلاقاتهم مع اصدقائهم او باداء واجباتهم المدرسية.

- هل هناك علاج لفرط النشاط وقلة الانتباه- ADHD؟
- اذا كان هناك شك في وجود الـ ADHD, لاي جهه يمكن للعائلة ان تتوجة؟
- كيف تؤثر متلازمة ال-ADHD على العلاقات مع ابناء نفس الجيل؟
- ما هي النتائج التي ترافق ال-ADHD؟
- ما هي متلازمة فرط النشاط \ اضطراب نقص الانتباه والتركيز؟

أسباب وعوامل خطر قصور الانتباه وفرط الحركة

يميل كثيرون من الاهالي الى القاء اللوم على انفسهم عند تشخيص اصابة طفلهم باضطراب ADHD , الا ان الباحثين يزدادون اقتناعا، مع مرور الوقت، بان العوامل المسببة للاضطراب تعود الى الصفات الوراثية، لا الى الاختيارات السيئة، او المغلوطة، التي يقررها الاهل.

وفي الوقت ذاته, هنالك عوامل بيئية معينة قد تؤثر على تصرفات الطفل او قد تفاقم حدتها.

وبالرغم من انه لم يتم الكشف الا عن القليل من خبايا اضطراب نقص الانتباه والتركيز, الا ان الباحثين قد تمكنوا من تحديد بعض العوامل التي يمكن ان يكون لها تاثير على هذا الاضطراب:

- تغيير في بنية الدماغ او ادائه: بينما لا يزال المسبب الدقيق لاضطراب ADHD مجهولا، بينت مسوحات الدماغ حدوث تغييرات هامة في بنية الدماغ وادائه لدى الاشخاص المصابين بهذا الاضطراب. فقد لوحظ، مثلا، وجود نشاط متدن في المناطق الدماغية المسؤولة عن النشاط والانتباه.
- الوراثة: يبدو ان اضطراب ADHD ينتقل وراثيا، من جيل الى جيل. فقد دلت الابحاث على ان واحدا من كل اربعين طفلا يعانون من الاضطراب لديه قريب عائلي واحد، على الاقل، يعاني من الاضطراب ذاته.
- تدخين الام خلال الحمل، استعمال مواد تسبب الادمان والتعرض للمواد السامة: المراة الحامل التي تدخن تزيد من احتمال ولادة طفل يعاني من اضطراب نقص الانتباه والتركيز. كما ان الافراط في تناول المشروبات الروحية وتعاطي المواد التي تسبب الادمان اثناء فترة الحمل من شانه ان يسبب هبوطا في نشاط الخلايا العصبية (العصبونات - Neurons) التي تنتج الناقلات الكيميائية بين الاعصاب (Neurotransmitter). كما تكون النساء الحوامل اللواتي يتعرضن لملوثات بيئية سامة اكثر عرضة لولادة اطفال مع اعراض اضطراب نقص التركيز والانتباه.

وتشمل عوامل الخطر التي تزيد احتمال الاصابة باضطراب نقص الانتباه والتركيز:

- تعرض الجنين الى مواد سامة
- التدخين, شرب الكحوليات او تعاطي المواد التي تسبب الادمان، في فترة الحمل
- تاريخ عائلي من الاصابة باضطراب ADHD او باضطرابات سلوكية او نفسية اخرى
- الولادة المبكرة (preterm birth)

يظهر اضطراب ADHD، في الغالب، مصحوبا بظواهر اخرى، من بينها:

- فرط الدرقية (Hyperthyroidism)
- عسر تعلمي، او عبقرية
- اضطراب المعارضة والتمرد (Oppositional Defiant Disorder - ODD)

مضاعفات قصور الانتباه وفرط الحركة

قد يجابه الاطفال المصابون باضطراب ADHD الكثير من المصاعب في حياتهم اثر الاصابة بهذا الاضطراب, ومنها:

- غالبا ما يواجهون المصاعب اثناء الدروس التعليمية, مما قد يسبب الفشل في التحصيل العلمي، بالاضافة الى تعرضهم لانتقادات دائمة، سواء من زملائهم او من البالغين
- يكونون عرضة للتورط في حوادث مختلفة, للاصابة بضربات او جروح، اكثر من غيرهم من الاولاد الذين لا يعانون من هذا الاضطراب
- يواجهون صعوبات في التعاون مع اترابهم او مع البالغين
- يكونون اكثر عرضة لخطر استهلاك المشروبات الكحولية وتعاطي المواد المسببة للادمان، او يكونون اكثر عرضة من غيرهم الى الجنوح

اضطرابات اخرى متصلة:
لا يسبب اضطراب نقص الانتباه والتركيز، بشكل مباشر، مشاكل نفسية او تطورية اخرى، لكن الاطفال المصابين باضطراب ADHD يكونون اكثر عرضة للاصابة باضطرابات اخرى تنجم عن هذا الاضطراب وتترتب عنه، من بينها:

- اضطراب المعارضة والتمرد (Oppositional Defiant Disorder - O.D.D)
- اضطرابات سلوكية (Behavioural disorders)
- الاكتئاب (Depression)
- العسر التعلمي
- متلازمة توريت

تشخيص قصور الانتباه وفرط الحركة

ليس هنالك اختبار واحد لتشخيص اضطراب ADHD, مما يصعب عملية تشخيص هذا الاضطراب. وبعد جمع اكبر قدر من المعلومات التي تتعلق بالطفل المصاب باضطراب ADHD افضل الطرق لتشخيص هذا الاضطراب بدقه ولنفي احتمال الاصابة باضطرابات اخرى كثيرة قد تصيب الاطفال في مرحلة الطفولة.
تبدا المرحلة الاولى من التشخيص باجراء فحص طبي شامل للطفل يتخلله توجيه اسئلة تتعلق بالصحة العامة للطفل, بالمشاكل الطبية, بظهور علامات او اعراض, بمشاكل ومسائل اخرى قد تظهر في محيط المدرسة او المنزل.
يبدي الاطفال الذين يعانون من اضطراب ADHD علامات على امتداد فترة طويلة، كما يظهرون صعوبة كبيرة في الحالات الضاغطة بشكل خاص, او اثناء القيام بنشاط يتطلب قدرا عاليا من الانتباه والتركيز, كالقراءة, حل المسائل الحسابية او الالعاب التفكيرية.
يعتقد معظم الاطباء بانه من غير الصحيح تصنيف طفل ما على انه يعاني من اضطراب ADHD الا اذا ظهرت لديه علامات واعراض واضحة وحاسمة في فترة الطفولة المبكرة اسهمت في خلق المشكلات في البيت او في المدرسة بشكل دائم.
معايير لتشخيص اضطراب نقص الانتباه والتركيز/ اضطراب فرط النشاط:
لتاكيد التشخيص بان طفلا ما يعاني من اضطراب ADHD, ينبغي ان تتوفر لديه ستة اعراض، على الاقل، او اكثر، من الاعراض المدرجة في واحدة، على الاقل، من الفئتين التاليتين (او ستة، او اكثر، على الاقل من الاعراض من كل واحدة من الفئتين):
فئة نقص الانتباه

- عدم قدرة الطفل، في معظم الاحيان، على الانتباه للتفاصيل، او ميله الى ارتكاب الاخطاء الناجمة عن نقص الانتباه، في الواجبات المدرسية او اثناء القيام بفعاليات اخرى
- عدم قدرة الطفل، في معظم الاحيان، على البقاء يقظا اثناء انجاز المهمات, الواجبات او اثناء اللعب
- عدم اصغاء الطفل لما يقال له، حتى عندما يتم التوجه اليه مباشرة
- اظهار الطفل صعوبة في تتبع وتنفيذ التعليمات, عدم نجاحه، في معظم الحالات، في انهاء الواجبات المدرسية, الواجبات البيتية او المهمات التي تسند اليه (لا ينجم فشل الطفل هنا عن اعتراضه على تنفيذ الواجبات او عن عدم فهمه للتعليمات)
- يواجه الطفل صعوبة في التنظيم عند تنفيذ الواجبات او المهمات الاخرى

- امتناع الطفل عن القيام بمهام لا يحبها, او المهام التي تتطلب جهدا تفكيريا (كالواجبات المدرسية او الفروض البيتية)
- ميل الطفل، في كثير من الاحيان، الى اضاعة اغراضه وفقدها (كالدمى, الفروض المدرسية, الاقلام والكتب)
- يمكن الهاء الطفل، بسهولة ملحوظة
- كثرة ميل الطفل الى نسيان بعض الامور والمسائل

فئة فرط النشاط (Hyperactivity) او السلوك الاندفاعي (Impulsivity):

- يبدو الطفل عديم الراحة, يحرك يديه وقدميه بعصبية وكثيرا ما يتلوى على مقعده
- يميل الطفل، كثيرا، الى ترك مقعده في الصف, او لا يستطيع البقاء جالسا في مقعده لفترة طويلة، نسبيا، عندما يتوقع منه ذلك في بعض الظروف
- يميل الطفل الى الركض او التسلق، ويقوم بهذه التصرفات، احيانا، بشكل مبالغ فيه وبشكل لا يتناسب مع الوضع. وتتمثل هذه الحالة لدى البالغين في انعدام الاحساس بالراحة، في احيان كثيرة
- عدم قدرة الطفل على اللعب بهدوء وسكينة، في معظم الاحيان
- يبدو الطفل في حركة مستمرة ودائمة معظم الوقت ويتصرف كما لو انه "يعمل بمحرك"
- يميل الطفل الى التحدث بصورة مبالغة
- عند السؤال، يميل الطفل الى الاجابة قبل ان يسمع السؤال كاملا
- لا يستطيع الطفل انتظار دوره في معظم الاحيان
- يميل الطفل الى مقاطعة الحديث او التسبب بالازعاج في اثناء حديث، او لعب، الاخرين

وفضلا عن ملاءمته لستة من هذه الاعراض، التي تقدم ذكرها في كل واحدة من الفئتين، يعتبر الطفل مصابا باضطراب ADHD عندما:

- تظهر على الطفل علامات فرط النشاط والاندفاعية التي تؤدي الى سلوكيات غير سليمة (شاذة) قبل بلوغه سن السابعة
- يقوم بسلوكيات غير مقبولة ولا تتناسب مع سلوكيات الاطفال العاديين الذين لا يعانون من اضطراب ADHD
- تظهر هذه الاعراض لمدة زمنية تزيد عن ستة اشهر
- يظهر الطفل علامات لسلوكيات غير سليمة في اطار المدرسة, في الحياة اليومية في البيت وفي علاقاته مع المحيطين به, بحيث تظهر هذه السلوكيات في اكثر من بيئة واحدة (كان تظهر في الاطار المدرسي وفي البيت، ايضا)

وبالاضافة الى هذا, يتلقى الطفل الذي يعاني من اضطراب ADHD تشخيصا موضعيا، اكثر تحديدا. مثلا:

- اضطراب ADHD نقص الانتباه والتركيز الملحوظ: عندما تظهر لدى الطفل ستة, على الاقل, من الاعراض التي تندرج ضمن اعراض اضطراب نقص الانتباه والتركيز، التي تقدم ذكرها

- اضطراب ADHD/ فرط النشاط والاندفاعية: عندما تظهر لدى الطفل ستة, على الاقل, من الاعراض التي تندرج ضمن قائمة اعراض فرط النشاط او السلوك الاندفاعي، التي تقدم ذكرها
- اضطراب ADHD/ مركب: عندما تظهر لدى الطفل ستة, على الاقل, من الاعراض التي تندرج ضمن كل واحدة من الفئتين التي ورد ذكرها اعلاه

<u>اضطرابات اخرى قد تكون مشابهة لاضطراب ADHD</u>:

قد يرغب الطبيب المعالج في اجراء بعض الفحوص لاختبار مختلف الاحتمالات والمسببات التي تؤدي الى السلوكيات الشاذة لدى الطفل.

هنالك عدد من الحالات الطبية التي قد تترتب عنها اعراض مشابهة, الى حد كبير, لاعراض اضطراب ADHD, من بينها:

- عسر تعلمي او عسر لغوي
- اضطراب نفسي (مثل القلق او الاكتئاب)
- فرط الدرقية
- اضطرابات مصحوبة بنوبات صرع (Epilepsy)
- متلازمة الجنين الكحولي (Fetal alcohol syndrome)
- علة في السمع او في البصر
- متلازمة توريت (Tourette syndrome)
- اضطرابات النوم (sleep disorder)
- متلازمة اسبرجر (Asperger syndrome)
- الذاتوية او مرض التوحد (Autism)

قد تؤدي بعض هذه الحالات الطبية المذكورة هنا الى اعراض تشبه، الى حد بعيد، اعراض اضطراب ADHD. لكن الامر لا يقتصر على تشابه الاعراض، وانما تشير التقديرات الى ان طفلا واحدا، على الاقل، من بين كل ثلاثة اطفال يعانون من اضطراب ADHD، مصاب باحدى هذه الحالات الطبية، او بحالات طبية اخرى مشابهة لها.

تشخيص اضطرابات نقص الانتباه والتركيز لدى الاطفال الصغار:

رغم ان اعراض اضطراب ADHD قد تظهر لدى الاطفال في سن الحضانة الالزامية، او حتى لدى اطفال في سن اصغر من ذلك, الا ان تشخيص هذا الاضطراب لدى الاطفال الصغار جدا يعتبر عملية معقدة وصعبة.

ويعود سبب ذلك الى ان المشكلات التي قد تنشا عند التطور, مثل تاخر التطور الكلامي, قد يتم تشخيصها، خطا، على انها اضطراب ADHD. ولذا، فان تشخيص الاصابة بهذا الاضطراب لدى الاطفال الصغار جدا ينبغي ان يتم من قبل اختصاصي في الموضع، مثل اختصاصي علم النفس (Psychologist) او طبيب نفسي (Psychiatrist), اختصاصي علاج النطق واللغة (Speech - language therapist) او اختصاصي تطور الطفل.

استبيانات ومقابلة:

بما ان اعراض اضطراب ADHD لا تكون، في اغلب الاحيان، ظاهرة للعيان خلال الفحص الطبي الروتيني، يستعين الطبيب المعالج باجراء مقابلة، وجها لوجه، وباستبيانات (استمارات

الاسئلة) ليتعرف اكثر على سلوكيات الطفل. وقد يطلب طبيب الاطفال التحدث الى معلمي الطفل او الى اشخاص اخرين من معارف الطفل (الذين على معرفة جيدة بالطفل), مثل الحاضنة التي تعتني به, المدربين او المرشدين الذين يقابلهم الطفل دائما. وقد يستعين الطبيب، ايضا، بسلم تدريج خاص لجمع وتقييم المعلومات الخاصة بالطفل.

علاج قصور الانتباه وفرط الحركة

تتضمن علاجات اضطراب ADHD لدى الاطفال المعالجة الدوائية والاستشارة، بشكل اساسي.
لكن ثمة علاجات اخرى تساعد في تخفيف حدة الاعراض، تشمل: تنظيم وتحديد حيز خاص للطفل في داخل الصف المدرسي, اضافة الى الدعم العائلي والبيئي - الجماهيري.
العلاج الدوائي:
تعتبر الادوية المنشطة والادوية المهدئة العلاجات الدوائية الاوسع انتشارا، اليوم، لمعالجة اضطراب ADHD لدى الاطفال. وهي تشمل:

- ريتالين (Ritalin), كونسيرتا (Concerta), ميثيل فينيدات/ دواء منبه اساسي (Methylphenidate)
- اديرال (Adderall), ديكستروامفيتامين (Dextroamphetamine) / امفيتامين (منبه عصبي) - (Amphetamine)
- ديكسدرين (Dexedrine) دكستروامفيتامين (Dextroamphetamine).

وبالرغم من ان العلماء لا يعرفون تماما، حتى الان، كيفية تاثير هذه العقاقير الدوائية, الا ان الانطباع السائد بينهم هو ان هذه الادوية تعمل على تنشيط الدماغ وموازنة مستويات/ تركيز المواد الكيميائية في الدماغ، والمعروفة باسم الناقلات الكيميائية بين الاعصاب (الناقلات / النواقل العصبية - Neurotransmitters).

وتساهم هذه الادوية في تحسين الاعراض والعلامات الاساسية المصاحبة لاضطراب ADHD, كنقص الانتباه, الاندفاعية وفرط النشاط، بدرجة كبيرة جدا، احيانا. ومع ذلك، فان تاثير (مفعول) هذه الادوية يدوم لوقت قصير جدا، فقط، ويزول بسرعة فائقة.
الاثار والاعراض الجانبية للعلاجات الدوائية المنشطة:
فيما يلي الاثار الجانبية الاكثر انتشارا لدى الاطفال عند تناول العلاجات الدوائية المنشطة:

- فـقد الشهية
- فقدان الوزن
- اضطرابات ومشاكل في النوم
- العصبية وانعدام الهدوء لدى زوال مفعول الدواء
- قد تنشا لدى بعض الاطفال الذين يتناولون هذا النوع من الادوية بعض الحركات العضلية التشنجية, مثل الحركات اللاارادية في عضلات الوجه او العرات (عرة - حركة غير ارادية مكررة وغير متناسقة - Tic). الا ان هذه الحركات تتوقف وتختفي عند تقليل الجرعة الدوائية، او ضبطها

اضافة الى ذلك، قد يكون لهذه الادوية المنشطة تاثير في ابطاء نمو الاطفال وتطورهم, لكن هذا التاخير، في اغلب الاحيان، لا يكون مستديما. وقد ثار بعض القلق والتخوف من مغبة

استخدام الادوية المنشطة لدى الاطفال الذين يعانون من اضطراب ADHD ولم يبلغوا سن الالتحاق بالمدرسة بعد.

العلاج الدوائي لاضطراب ADHD والمشاكل القلبية:

لقد تم، فعلا، تسجيل بعض حالات الوفاة جراء فشل القلب (Heart failure) لدى بعض الاطفال والمراهقين الذين يتناولون هذه الادوية المنشطة, لكن الحديث يدور هنا عن حالات نادرة.

العلاج بالادوية المهدئة:

يستخدم هذا العلاج، اساسا، للاطفال الذين يعانون من اضطراب ADHD ولا يجدي معهم نفعا العلاج بالادوية المنشطة، او للاطفال الذين تظهر لديهم اعراض واثار جانبية من جراء تناول الادوية المنشطة.

وتشمل العلاجات الاخرى المستخدمة لمعالجة الاطفال المصابين باضطراب ADHD:

- مضادات الاكتئاب
- كاتابريس (Catapres) (كلونيدين - Clonidine), وغوانفاسين (Guafacine) (تينيكس - Tenex). وتستخدم هذه العقاقير لمعالجة فرط ضغط الدم. وقد ثبتت نجاعتها في معالجة المصابين باضطراب ADHD.

معالجة اضطراب ADHD بالاستشارة:

يجني الاطفال المصابون بهذا الاضطراب، غالبا، فائدة جمة من محادثات العلاج بالاستشارة والتوجيه، او من العلاج السلوكي. جميع هذه العلاجات يمكن تلقيها من قبل مجموعة من الاختصاصيين، تشمل: الطبيب النفسي, المعالج النفسي (اختصاصي علم النفس), العامل الاجتماعي او اختصاصيين مؤهلين في مجالات الصحة النفسية المختلفة ومجازين لتقديم هذه العلاجات. وقد يعاني بعض الاطفال المصابين باضطراب ADHD من ظواهر اخرى، كاضطراب القلق او الاكتئاب. وفي مثل هذه الحالات، يمكن للاستشارة والتوجيه ان يساعدا في معالجة الاضطراب بحد ذاته، اضافة الى معالجة الظواهر المرافقة له.

من بين انواع الاستشارات الشائعة:

- المعالجة النفسية (Psychotherapy)
- المعالجة السلوكية (Behaviour modification / Behaviour therapy)
- المعالجة العائلية (Family therapy / family counselling)
- التدريب على اكتساب المهارات والمؤهلات الاجتماعية
- المعالجة بواسطة مجموعات الدعم (Group support)
- التدريب على اكتساب مهارات ابوية

ويمكن تحقيق افضل النتائج من هذه العلاجات شرط ضمان التعاون المشترك والتام، بين المدرسين, الاهل, المعالجين والمستشارين او الطبيب النفسي, بحيث يعمل هؤلاء جميعا سوية، كمجموعة واحدة، من اجل تحقيق هدف مشترك. ويستطيع الاهل ان يلعبوا دورا مركزيا وحاسما من خلال بذل الجهود لتنسيق العمل المشترك والتعاون مع المعلمين، ومن خلال توجيههم الى المصادر المؤهلة والموثوق بها لتلقي المعلومات والدعم اللازمين من اجل تحسين وضع طفلهم اثناء الدراسة.

الوقاية من قصور الانتباه وفرط الحركة

ليست هنالك اية طريقة لمنع الاصابة باضطراب ADHD والوقاية منها تماما, الا ان هناك بعض الخطوات التي يستطيع الاهل تتبعها لمنع الاعراض والمشكلات الناجمة عن اضطراب ADHD ولضمان الصحة الجسدية, النفسية والعاطفية للطفل قدر الامكان. ومن بين هذه الخطوات:

- في فترة الحمل: يجب تجنب جميع الممارسات والسلوكيات التي من شانها ان تلحق الضرر بتطور سليم للجنين، مثل الامتناع عن شرب الكحوليات, تدخين السجائر, او استهلاك المواد التي تسبب الادمان
- يتوجب المحافظة على الطفل وحمايته من التعرض الى مواد ملوثة وسامة، تشمل: دخان السجائر, المواد الكيميائية المصنعة او المبيدات الحشرية الزراعية والدهانات التي تحتوي على الرصاص (والتي قد تكون موجودة في بيوت قديمة)
- على الاهل ان يكونوا مثابرين في تصرفاتهم، في وضع حدود واضحة وفي استخلاص استنتاجات واضحة من سلوكيات اطفالهم
- على الاهل الاهتمام ببناء نظام يومي ثابت لاطفالهم، يفصل للطفل باقصى الوضوح ماهية توقعات ومطالب الاهل منه، في كل ما يتعلق بـ: ساعة الخلود الى النوم مساء, ساعة الاستيقاظ صباحا, اوقات الوجبات, اوقات اتمام المهام المنزلية البسيطة واوقات مشاهدة التلفاز
- على الاهل الامتناع عن القيام باعمال متعددة عند تحدثهم مع الطفل, اذ من الضروري المحافظة على التواصل البصري مع الطفل لدى املاء التعليمات. كما ينصح بان يتفرغ الاهل لبعض الدقائق، يوميا، من اجل الاطراء على الطفل وامتداحه
- على الاهل التعاون التام مع مدرسي طفلهم ومعالجيه ليتسنى تشخيص المشكلات التي قد تنشا، مبكرا قدر الامكان
- عندما يتم تشخيص اصابة الطفل باضطراب ADHD ، او باي من الاضطرابات الاخرى التي تؤثر على تحصيله العلمي او على علاقاته الاجتماعية, ينبغي على الاهل ان يدركوا ان العلاج المبكر قد يساعد كثيرا في تخفيف حدة التاثير على ادارة نظام حياتي سليم للطفل

العلاجات البديلة

قليلة هي الابحاث التي تشير الى ان العلاجات البديلة قد يساعد في تخفيف ملحوظ لحدة الاعراض التي قد تصاحب الاصابة باضطراب ADHD , رغم ان بعض هذه العلاجات تساهم في ذلك، فعلا، كما يبدو.
من بين العلاجات البديلة:

- اليوغا (Yoga)
- حميات غذائية خاصة: ترتكز معظم الحميات الغذائية المعتمدة لمعالجة هذا الاضطراب على الامتناع عن تناول الاطعمة التي يعتقد بانها تسبب فرط النشاط، مثل: السكريات (السكاكر) والكفايين, بالاضافة الى الاطعمة المعروفة بانها تثير الارجية (الحساسية - Allergy) مثل: القمح, الحليب والبيض. وتوصي بعض هذه الحميات الغذائية بالامتناع عن تناول الملونات الغذائية الاصطناعية والمضافات الغذائية (food additives). ولا تشير الابحاث، حتى اليوم، الى وجود علاقة ثابتة بين الحميات الغذائية

وبين تخفيف اعراض وعلامات الاصابة باضطراب ADHD, رغم ان هنالك بعض الابحاث التي تفيد بانه ربما تكون لبعض التغييرات الغذائية المعينة تاثيرات ايجابية.

الفيتامينات ومضافات المعادن:

- المضافات النباتية: ليس هنالك، حتى الان، قول فصل في ما اذا كان تناول نبتة سانت جونز (عصبة القلب / عشبة العرن ـ Hypericum / St John's wort), الجينسينغ (Ginseng), الجنكة (Ginkgo)، الادوية الطبية الصينية التقليدية او اي من الاعشاب الطبية الاخرى يفيد في معالجة اضطراب ADHD
- الاحماض الدهنية الاساسية (Essential fatty acids): هذه المجموعة من الاحماض, التي تشمل احماض اوميغا 3, حيوية جدا في عمل الدماغ
- غليكونوتريينتس (Glyconutrients): هذا المصطلح يعبر عن مجموعة تتكون من ثمانية انواع من السكريات التي تساعد، نظريا، في تقليص وتخفيف الاعراض بواسطة المساهمة في انتاج تراكيب اساسية حيوية تدعى بروتين مصل السكر. ورغم انه من الثابت ان السكريات ضرورية لعمل الدماغ بطريقة سليمة, الا انه من غير الواضح ما اذا كان لهذه الزلاليات السكرية تاثير ما على اعراض اضطراب ADHD
- التدريب بواسطة الارتجاع العصبي (Neurofeedback): الارتجاع العصبي يعمل على تسجيل النشاطات الكهربية للموجات الدماغية. يتكون هذا العلاج من عدد ثابت من الجلسات, يطلب من الطفل خلالها التركيز في بعض النشاطات المحددة بينما يستخدم (الطفل) جهازا يقوم بعرض تركيبة الموجات الدماغية الخاصة به. يتعلم الطفل، نظريا، الحفاظ على تراكيب الموجات الدماغية الخاصة به والتحكم بها، وهي الموجات الصادرة من مقدمة الدماغ. وبهذه الطريقة، يخفف من اعراض اضطرابات نقص الانتباه والتركيز