

به نام خدا

بهترین نوع ارتباط با کودکان بیش فعال

مولفان :

پروین کتکی

مانا حسین زاده

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: کتکی، پروین، ۱۳۴۰
عنوان و نام پدیدآور: بهترین نوع ارتباط با کودکان بیش فعال/ مولفان پروین کتکی، مانا حسین زاده.

مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۴۷-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: کودکان بیش فعال - بهترین نوع ارتباط

شناسه افزوده: حسین زاده، مانا، ۱۳۵۰

رده بندی کنگره: PN۲۱۹۶

رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۳۹

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۴۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: بهترین نوع ارتباط با کودکان بیش فعال

مولفان: پروین کتکی - مانا حسین زاده

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

چاپ: زبرجد

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۴۷-۶

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

۷	علل ایجاد اختلال بیش فعالی
۸	۱۴ نوع از علائم بیش فعالی در کودکان
۱۲	سایر روش‌های تشخیص کودک بیش فعال
۱۳	چطور می‌توان فهمید کودکی مبتلا به بیش فعالی است؟
۱۴	نشانه‌های رفتاری:
۱۴	ژنتیک، مهم‌ترین عامل
۱۵	باورهای غلط در مورد کودکان بیش فعال
۱۶	پیامدهای بیش فعالی در آینده کودک
۱۶	آیا کودکان بیش فعال باهوش هستند؟
۱۷	آیا تنها کودکان دچار اختلال بیش فعالی هستند؟
۱۷	سن تشخیص بیش فعالی
۱۷	بیش فعالی بزرگسالان چیست؟
۱۸	چالش‌هایی که بزرگسالان بیش فعال با آنها مواجه می‌شوند:
۱۹	مشکلاتی در محل کار
۱۹	مشکلاتی در برقراری ارتباط
۲۰	بیش فعالی بزرگسالان چطور تشخیص داده می‌شود؟
۲۱	راه‌های کنترل بیش فعالی
۲۳	دیدگاه مردم نسبت به بیش فعالی
۲۳	اصلی‌ترین علائم بیش فعالی در بزرگسالان
۲۸	لزوم داشتن الگو و مشاور برای بیش فعالان در محل کار
۲۹	تأثیر استفاده از تکنولوژی در ارتقا عملکرد شغلی افراد بیش فعال
۲۹	علائم بیش فعالی در زندگی شخصی افراد
۲۹	تغذیه مناسب برای افراد دارای علائم بیش فعالی در بزرگسالان؟
۳۰	توصیه به دارندگان علائم بیش فعالی بزرگسالان
۳۰	آمار اختلال بیش فعالی
۳۱	آمارهایی در مورد اختلال بیش فعالی -نقص توجه
۳۱	مزایای بیش فعالی

- ۳۱..... اثرات مثبت بیش فعالی در کودکان
- ۳۲..... خطرات بیش فعالی
- ۳۲..... کودکان بیش فعال در مدرسه
- ۳۳..... نحوه برخورد با کودکان بیش فعال در مدرسه
- ۳۴..... اثر بیش فعالی کودک بر والدین
- ۳۵..... نحوه غذا خوردن کودکان بیش فعال
- ۳۸..... مشکلات ارتباطات اجتماعی در بیماری بیش فعالی چیست؟
- ۳۹..... عملکرد اجتماعی و تحصیلی دوران بیش فعالی
- ۳۹..... ارتباط اختلال بیش فعالی با خواب نامنظم
- ۴۱..... نگهداری از کودک بیش فعال و بهبود خواب
- ۴۱..... بررسی‌های تشخیصی اختلال بیش فعالی و کاهش توجه
- ۴۳..... کارت گزارش روزانه
- ۴۵..... آیا بازی‌های کامپیوتری برای کودکان بیش فعال اعتیاد آور است؟
- ۵۰..... نکات آموزشی برای خانواده‌های درگیر بیش فعالی
- ۵۱..... کودک بیش فعال متهم نیست
- ۵۲..... اگر بیش فعالی درمان نشود می‌توانیم زندگی اجتماعی شادی را داشته باشیم؟
- ۵۳..... انواع مختلف رفتاری در کودکان بیش فعال
- ۵۳..... خطرناک ترین عواقب درمان نکردن کودکان بیش فعال چیست؟
- ۵۵..... چگونه امید را به زندگی کودکانی که دارای بیش فعالی هستند بازگردانیم؟
- ۵۶..... رابطه بین ناتوانی کودک و رفتار نامناسب والدین
- ۶۰..... تاثیر ورزش بر بیش فعالی
- ۶۱..... اثرات فضای مجازی بر بیش فعالی
- ۶۳..... نحوه برخورد با افراد بیش فعال
- ۶۴..... اختلال اوتیسم چیست؟
- ۶۵..... علت بروز اختلال اوتیسم
- ۶۵..... تفاوت علائم اوتیسم و بیش فعالی
- ۶۶..... علائم خاص اختلال بیش فعالی
- ۶۷..... علائم خاص اختلال اوتیسم
- ۶۸..... شباهت‌های اختلال اوتیسم و بیش فعالی

- ۶۸.....مقایسه سنی در تشخیص اختلالات اوتیسم و بیش فعالی
- ۶۹.....داروهای کنترل علائم بیش فعالی در بزرگسالان
- ۶۹.....داروهای بیش فعالی چقدر موثر هستند؟
- ۷۰.....درمان اختلال بیش فعالی بدون دارو
- ۷۱.....عوارض عدم درمان بیش فعالی در کودکان
- ۷۱.....جدیدترین روش های درمان کودکان بیش فعال
- ۷۲.....بهبود راهکارهای درمان بیش فعالی در کودکان ۶ تا ۷ ساله
- ۷۴.....تشخیص بیماری دو قطبی از بیش فعالی کودکان با نوار مغز
- ۷۴.....تست نوار مغز برای تشخیص بیش فعالی چگونه است؟
- ۷۴.....نحوه انجام تست نوار مغز برای تشخیص بیش فعالی کودکان
- ۷۵.....عوارض تست نوار مغز در تشخیص بیش فعالی کودکان
- ۷۵.....نکات موثر بر درمان اختلال بیش فعالی با کمبود توجه
- ۷۸.....درمان علائم بیش فعالی در بزرگسالان
- ۷۹.....درمان خانگی بیش فعالی
- ۸۰.....راهکارهای ساده اما تأثیرگذار بر بهبود بیش فعالی
- ۸۲.....روش هایی برای کنترل کودکان بیش فعال
- ۸۲.....راهکارهای زیر ممکن است در این مورد به شما کمک کنند:
- ۸۶.....مدت زمان درمان بیش فعالی
- ۸۷.....روش های درمان:
- ۸۸.....ضرورت درمان اختلال بیش فعالی در کودکان
- ۸۸.....غذاهای مفید برای کودکان بیش فعال
- ۸۹.....غذاهای سرشار از آهن
- ۸۹.....غذاهای مضر برای افراد بیش فعال
- ۹۱.....اسنک ها و فست فودها
- ۹۱.....منابع:

مسئله تشخیص علائم بیش فعالی در کودکان ۸ ساله راحت تر از تشخیص علائم بیش فعالی در کودکان ۲ ساله است. همانطور که گفته شد، با تغییر شرایط کودک، بهتر می توان علائم و رفتار بچه های بیش فعال را تشخیص داد. میانگین سنی برای تشخیص اختلال بیش فعالی به طور متوسط ۷ سالگی است. در بیشتر موارد علائم بیش فعالی در کودکان زیر ۱۲ سال تشخیص داده می شود. علائم بیش فعالی معمولاً با افزایش سن بهبود می یابد. اما بسیاری از بزرگسالانی که در سنین کودکی به این بیماری مبتلا شده اند، همچنان مشکلاتی را خواهند داشت. مانند اختلالات خواب، استرس و اضطراب بیش از اندازه یا بی دلیل و

متخصصان و روانشناسان با استفاده از دستورالعمل های استاندارد که توسط آکادمی اطفال آمریکا تهیه شده است، تعیین می کنند که آیا فرزند شما بیش فعال است یا خیر. این دستورالعمل ها به طور خاص برای تشخیص علائم بیش فعالی در کودکان ۴ ساله تا ۱۸ ساله است. تشخیص بیش فعالی در کودکان زیر ۴ سال دشوار است. به این دلیل که رفتارهای بچه های کوچکتر خیلی سریع تغییر می کند. علائم اختلال بیش فعالی در کودک باید برای مدت زمان طولانی مشاهده شود. تا بتوان به طور صد در صد تشخیص داد که آیا کودک بیش فعال است یا خیر. برخی از افراد مبتلا به اختلال بیش فعالی یا نقص توجه (ADHD) علائم کمتری دارند، اما برخی از بزرگسالان همچنان علائم عمده ای دارند که باعث اختلال در عملکرد روزانه می شود. در بزرگسالان، ویژگی های اصلی علائم بیش فعالی، شامل مشکلات توجه، تحریک پذیری و بی حسی است. علائم بیش فعالی، درجه و شدت های مختلفی دارد. بسیاری از بزرگسالان مبتلا به اختلال بیش فعالی، از بیماری خود آگاه نیستند، آنها فقط می دانند که انجام کارهای روزمره برایشان یک چالش است. بزرگسالان مبتلا به بیش فعالی ممکن است در تمرکز کردن و اولویت بندی با مشکل مواجه شوند که منجر به مشکلات شخصی و اجتماعی می شود.

علل ایجاد اختلال بیش فعالی

همانگونه که گفتیم در بروز اختلال بیش فعالی، علل مختلفی سهمیم هستند از جمله ژنتیک و شرایط محیطی. به گفته کارشناسان کودکان مبتلا به بیش فعالی در بخش هایی از مغز که مرتبط با توجه و تمرکز هستند دچار آسیب جزئی شده اند که زمینه ساز بروز علائم و رفتار های خاص شده است. برای کاهش احتمال ابتلا نوزاد به اختلال بیش فعالی به مادران باردار توصیه می شود که از آلودگی های محیطی، دود سیگار، مصرف مواد غذایی حاوی مواد افزودنی، مشروبات الکلی

اجتناب نمایند. بسیاری از کودکان نیز به دلیل وجود زمینه ژنتیکی و سابقه خانوادگی دچار این اختلال شده اند.

همان طور که پیشتر یادآوری شد درمان قطعی اختلال بیش فعالی تاکنون کشف نشده است ولی در صورت دریافت خدمات درمانی در زمان مناسب، می توان به مدیریت رفتارهای کودکان مبتلا کمک کرد.

چنان چه کودک در زمان مناسب این خدمات درمانی را دریافت نکند ممکن است در نوجوانی مبتلا به افسردگی شده و حتی رفتارهای ضد اجتماعی و بزهکارانه نیز بروز دهد که در این موارد مشکل دو چندان است.

معمولا اطرافیان کودکان مبتلا به بیش فعالی به دلیل عدم آگاهی درست از این اختلال به سختی با آنان ارتباط می گیرند. برای جلوگیری از چنین اتفاقاتی نخست نیاز است والدین از طریق روش های مختلف درباره اختلال اوتیسم، علائم، کنترل و نحوه رفتار با افراد مبتلا اطلاعاتی کسب کنند تا با توجه به شرایط فرزند خود، رفتار نمایند.

۱۴ نوع از علائم بیش فعالی در کودکان

کودک دچار این اختلال حداقل می بایست ۶ مورد از این علائم بیش فعالی را برای مدت حداقل ۶ ماه و در تمامی مکان ها اعم از مهد کودک، خانه، مدرسه و ... از خود بروز دهد تا از این علائم به عنوان علائم بیش فعالی در کودکان یاد نمود. حال به بررسی هریک از این نشانه ها خواهیم پرداخت:

۱. رفتار متمرکز بر خود

یکی از اصلی ترین موارد علائم بیش فعالی در کودکان رفتار متمرکز کودک بر خود است. در این نوع رفتار به نظر میرسد کودک بیمار در شناخت نیازها و خواسته های اطرافیان خود ناتوان بوده و اغلب تمامی نیازهای خود را در نظر می گیرد. از این رو، این کودک در انتظار نوبت خود رسیدن در هنگام بازی با م سن و سال های خود مشکل داشته و فعالیت های کودکان دیگر را قطع می نماید تا خود او به انجام آن ها بپردازد. بنابراین از رفتار متمرکز بر خود کودک می توانید دو نشانه زیر را مشاهده کنید:

- قطع کردن فعالیت، بازی، گفتگو و کار دیگران
- مشکل در انتظار نوبت خود

۲. قطع کردن فعالیت های دیگران

رفتار کودک باعث می شود کودک در فعالیت یا گفتمان و یا بازی هایی که در آن عضو نیست به یکباره وارد شده و فعالیت دیگران را دچار اختلال نماید. از این رو، این رفتار باعث بروز اعتراض دیگران و برخورد با وی شده و نهایتاً منجر به احتمال ترد شدن کودک از اجتماعات دیگر می گردد. از این رو از این نشانه نیز میتوان به عنوان یکی از علائم بیش فعالی در کودکان نام برد.

۳. مشکل در انتظار نوبت آن ها

یکی دیگر از نشانه های بیش فعالی کودکان این است که کودک مبتلا به این اختلال از آنجا که در درک خواسته های اطرافیان ناتوان می باشد، بنابراین دلیلی بر خود نمی بیند که به رعایت صف و نوبت در کارهای مختلف بپردازد و این کودک در هنگام بازی با کودکان دیگر غالباً نوبت را رعایت نمی کند.

۴. آشفتگی عاطفی یکی دیگر از علائم بیش فعالی کودکان

کودکان دچار اختلال بیش فعالی ممکن است در کنترل احساسات و هیجانات خود دچار مشکل بوده و برخی مواقع بی دلیل به شدت خوشحال و یا عصبانی شوند. این نوع رفتارها و عدم کنترل احساسات و هیجانات در کودکان بیش فعال بسیار بیشتر از کودکان معمولی می باشد و بروز این رفتارها مختص جا و مکان مشخصی نیست و اغلب در تمامی مکان های زندگی کودک از جمله مدرسه و منزل این رفتارهای نامناسب را در کنترل احساسات می توان از وی مشاهده نمود.

۵. فیجینگ یا نا آرامی

یکی دیگر از علائم بیش فعالی در کودکان فیجینگ است. کودکان دارای این علائم اغلب نمی توانند برای مدت زیادی به آرامی بنشینند و وقتی مجبور به نشستن در صندلی هستند، امکان دارد صندلی خود را بشکنند. این کودکان سعی در بلند شدن و دویدن و تکان خوردن بیش از اندازه و بیشتر از کودکان دیگر دارند.

۶. انجام بازی به صورت پر سر و صدا یکی دیگر از علائم بیش فعالی کودکان

به علت وجود پریشانی در کودکان دچار این اختلال، بسیار دشوار است که در انجام بازی های خود فعالیت ای آرام و بی سر و صدا را انجام دهند. از این رو این کودکان تمایل بسیار بیشتری بر انجام فعالیت ها و بازی ها با صدای بلند و ناهنجار دارند.

۷. کارها را ناتمام رها می کنند

کودکان مبتلا به بیش فعالی ممکن است به انجام کارها و امور زیادی علاقه نشان دهند. از این رو قبل از پایان یک کار، کاری دیگر که برای آن ها جذاب می باشد را شروع می کنند و در حقیقت در به اتمام رساندن وظایف و امور خود ناتوان و کم علاقه هستند. به عنوان مثال، آن ها ممکن است پروژه ها، کارهای خانه یا مشق شب را شروع کنند، اما قبل از اتمام به سراغ مورد بعدی می روند که مورد توجه آن ها قرار گیرد.

۸. عدم تمرکز یکی دیگر از علائم بیش فعالی در کودکان

عدم تمرکز نیز یکی دیگر از علائم و نشانه های بیش فعالی در کودکان است. کودکان دچار اختلال عدم تمرکز حتی ممکن است در مکالمه مستقیم با شما و در حالی که اذعان می دارند کلام شما را به درستی شنیده اند، نتوانند تمرکز کافی را داشته و نتوانند جملات شما را تکرار نمایند. این کودکان اغلب در برقراری ارتباط دائم چشمی نیز دچار مشکل بوده و به راحتی نمی توانند ارتباط چشمی طولانی مدت با مخاطب خود برقرار سازند و دائم به مخاطب خود حس عدم تمرکز خود را با اعمالشان نشان می دهند. عدم توانایی کودکان دچار این اختلال باعث عدم موفقیت ایشان در انجام تکالیف و وظایف ایشان می گردد.

۹. پرهیز از انجام کارهایی که به تلاش ذهنی طولانی نیاز دارند

یکی دیگر از علائم و نشانه های بیش فعالی کودکان تمایل و پرهیز آن ها از انجام امور و فعالیت های ذهنی طولانی مدت است. از این رو، این کودکان به دلیل عدم تمرکز در انجام فعالیت هایی که به تلاش ذهنی پایدار و مداوم نیازمند است ناتوان بوده و از انجام آن امور اجتناب می نمایند و بر اساس همین موضوع است که اغلب این کودکان در انجام تکالیف درسی و توجه به معلم و کلاس دارای مشکلات فراوانی می باشند. بنابراین عدم درمان کودک بیش فعال می تواند باعث افت تحصیلی و ایجاد احساس ضعف در یادگیری و اعتماد به نفس شخص گردد.

۱۰. اشتباهات و عدم پیروی از دستورالعمل ها

کودک بیش فعال به دلیل عدم تمرکز در انجام امور ممکن است در اجرای دقیق یک برنامه با مشکل جدی روبرو شود. این عدم توانایی باعث بروز اشتباهاتی در انجام امور محوله به کودک می شود و در نگاه اول والدین و اطرافیان کودک این اشتباهات را ناشی از تنبلی و یا کمبود هوش در او می دانند. در صورتی که این مطلب درست نیست و وجود اختلال بیش فعالی در کودک باعث بروز اینگونه مسائل می گردد.

۱۱. خیال پردازی یکی دیگر از علائم بیش فعالی در کودکان

بر خلاف تصور عموم، کودکان دچار این اختلال همیشه پر سر و صدا نبوده و گاهی نیز بیش از سایر کودکان کم حرف بوده و بیشتر اوقات خود را در خیال پردازی گذر می کنند. این کودکان گویی در جایی به غیر از زمان حال در حال زندگی هستند. جایی فراتر از زندگی واقعی و در شهر رویاهای خود. از این رو اغلب این گروه کم حرف بوده و درگیری کمتری نسبت با سایر کودکان دارند. کودکان این گروه از آنجا که به خیال پردازی بیش از حد می پردازند نسبت به فضای و محیط پیرامون خود بی تفاوت بوده و آنچه در اطراف او می گذرد را نادیده می انگارند و غالباً به یک نقطه خیره می شوند.

۱۲. مشکل در سازماندهی

از دیگر نشانه های بیش فعالی کودکان می توان از مشکل آن ها در سازماندهی امور نام برد. کودک مبتلا به بیش فعالی ممکن است در پیگیری وظایف و فعالیت ها مشکل داشته باشد. این مسئله می تواند در مدرسه مشکلاتی را ایجاد کند. زیرا اولویت بندی مشق شب، پروژه های مدرسه و سایر وظایف را برایشان دشوار می کند.

۱۳. فراموشی یکی دیگر از نشانه های بیش فعالی در کودکان

یکی دیگر از علائم بیش فعالی در کودکان فراموشکاری بودن آن ها می باشد. این کودکان ممکن است در انجام کارهای روزمره با مشکل فراموشکاری روبرو شوند. گاهی انجام تکالیف و مشق شب خود را فراموش می کنند و گاهی نیز توصیه های جدی والدین خود را در انجام امور منزل به یاد نمی آورند. ممکن است اغلب اسباب بازی ها و لوازم فعالیت های خود را در مکان دیگر جا بگذارند و از دست بدهند. این علائم در صورتی که به صورت معنی دار بیش از سایر کودکان در کودکی مشاهده شوند، می تواند یکی دیگر از نشانه های بیش فعالی در کودکان باشد.

۱۴. علائم بیش فعالی در کودکان در محیط های مختلف ظهور پیدا می کند

کودک مبتلا به این اختلال، علائم این بیماری را در بیش از یک محیط از خود نشان می دهد. به عنوان مثال این کودک هم در انجام کارهای منزل و هم در انجام تکالیف مدرسه دچار عدم توجه است. اگر کودکی در یک محیط خاص فقط از خود علائم بیش فعالی را بروز دهد، می تواند دلایل مختلفی همچون استرس و اضطراب ناشی از محیط باشد.

سایر روش‌های تشخیص کودک بیش فعال

برای تشخیص بیش فعالی در کودک باید علائم بیماری در بیش از یک محل مشاهده شود، مانند مدرسه و خانه. زیرا ممکن است این علائم به خاطر شرایط محیطی خاص به وجود بیایند و بروز آن علائم به خاطر شرایط پزشکی کودک نباشد. برای اینکه تشخیص واجد شرایط باشد، لازم است که علائم قبل از ۱۲ سالگی وجود داشته باشند و اینکه این علائم به گونه ای باشند که عملکرد روزانه کودک را دچار اختلال کنند.

در برخی موارد که علائم فرد خفیف است یا در حالت عادی نمود پیدا نکنند ممکن است در تشخیص بیش فعالی و نقص توجه این علائم نادیده گرفته شود. اگر بیش فعالی کودک بطور واضح قابل تشخیص نیست و یا علائمی که والدین و معلم را آزار می‌دهد مشاهده نگردد، علائم بی توجهی کودک اغلب نادیده گرفته می‌شود. این مسئله در دختران، هم چنین در پسرانی با بی توجهی اولیه حاصل از بیش فعالی و نقص توجه کاملاً متداول است. به علاوه اگر علائم شدت کمتری داشته باشند و والدین به طور ناآگاهانه درگیر استراتژی‌های مقابله ای گسترده باشند، در این صورت اختلال بیش فعالی و نقص توجه تا مراحل بعدی از زندگی کودک تشخیص داده نمی‌شود.

کودکانی که مشکل بیش فعالی و نقص توجه دارند خیلی باهوش هستند، و اغلب با استفاده از هوش کامل و مطلق که دارند از عهده امور مدرسه بر می‌آید، اگرچه، نه تنها اختلال بیش فعالی و نقص توجه آنها تشخیص داده نمی‌شود، معمولاً استعدادشان نیز کشف نمی‌شود. این کودکان می‌توانند به احساس ناامیدی و بی حوصلگی شدیدشان پایان دهند و به ندرت پتانسیل آموزشی شان را بروز دهند. آنها ممکن است بتوانند این کار را در طول دوره ابتدایی و احتمالاً حتی در دبیرستان بدون دردسر زیادی انجام دهند، اما وقتی که مهارت‌های عملکرد اجرایی، از قبیل حافظه کاری، مدیریت زمان و سازماندهی در مراحل آموزش عالی مورد نیاز باشد، کشمکش‌ها و شکست‌های زیادی بدون پشتیبانی و کمک مناسب برای آنها به وجود می‌آید.

همان طور که اشاره شد در تشخیص نهایی اختلال بیش فعالی، ملاک فقط یک آزمون خاص نبوده و نیاز است که رفتار و علائم شخص حداقل به مدت ۶ ماه ارزیابی شود. معمولاً اغلب مبتلایان تا قبل از ۷ سالگی شناسایی می‌شوند، اگرچه حضور در محیط آموزشی روند تشخیص سرعت می‌بخشد به طوری که به گفته معلمان و اولیا مدارس، کودکان مبتلا اغلب با رفتارهای

نامناسب سبب بر هم زدن نظم کلاس می شوند و سایر هم سن و سالان از دوستی با این گروه افراد می پرهیزند که خود زمینه ساز مشکلات بعدی مبتلایان به بیش فعالی می شود. مهم ترین نکته درباره اختلال بیش فعالی، شناسایی به موقع و شروع درمان و استفاده از خدمات مربوطه برای کنترل این اختلال است. ولی متأسفانه برخی از والدین با بی توجهی از علائم رد می شوند و آن را جز شیطنت های خاص کودکانه به شمار می آورند. گروهی دیگر از خانواده ها اگرچه اختلال بیش فعالی فرزند خود را می پذیرند ولی به دلیل تفکر غلط نسبت به درمان های دارویی و عوارض آن ها ترجیح می دهند کودک خود به خود درمان شود که چنین چیزی نه تنها امکان پذیر نیست بلکه ممکن است حتی فرصت های زیادی را در آینده کودک تباه می کند به طوری که ناتوانی در امور آموزشی یا کسب مهارت های اجتماعی امری طبیعی خواهد بود.

چطور می توان فهمید کودکی مبتلا به بیش فعالی است؟

وقتی علائم بیش فعالی در کودکی مشاهده شود باید توسط یک متخصص ماهر مورد ارزیابی قرار گیرد. این فرد می تواند از کارکنان مدرسه باشد و یا این که در مطب خصوصی مشغول بکار باشد. تنها راه حصول اطمینان، ارزیابی کامل توسط متخصص می باشد. باید در اینجا به دو نکته توجه داشت:

- نباید نظر دیگران را دال بر این که کودکی بیش فعالی است به آسانی پذیرفت.
- این نکته حائز اهمیت است که کودک همراه با بیش فعالی ناتوانایی های دیگران را نیز دارد.

نداشتن آرام و قرار و تمرکز، پر جنب و جوش بودن و به قول معروف از دیوار راست بالا رفتن از جمله مشخصه های یک دانش آموز بیش فعال است. دانش آموزی که ناخواسته با داشتن این اختلال، از فعالیت بیش از حدی برخوردار است اغلب از سوی دیگران به ویژه خانواده و معلم خود سرزنش و تحقیر می شود و از طرف دیگر با بازیگوشی و شیطنت بسیار همه را عاصی می کند. در این میان مهم ترین عاملی که می تواند یاری دهنده دانش آموزان بیش فعال باشد، اطلاع رسانی صحیح و مداخله به موقع برای برطرف کردن این نقیصه است؛ مشکلی که اگر به رفع آن توجه نشود، صدمه جبران ناپذیری بر دانش آموز بیش فعال وارد خواهد کرد.

نشانه های رفتاری:

انجمن روانپزشکی آمریکا ۱۴ ویژگی را به عنوان نشانه های اختلال بیش فعالی برشمرده است. حداقل باید هشت مورد از این ویژگی ها به مدت حداقل شش ماه در کودک مشاهده شود تا به طور قطعی وجود اختلال مذکور مورد تأیید قرار گیرد.

- ۱- تکان خوردن در سرجا و در اغلب موارد بازی با دست و پا
- ۲- بی تابی کردن و بی قراری در مواجهه با محرک های بیرونی
- ۴- پاسخگویی به سؤالات، قبل از کامل شدن آنها
- ۵- عدم رعایت نوبت در جریان بازی، یا موقعیت های گروهی
- ۶- به پایان نرساندن کارهای خواسته شده و پیروی نکردن از دستورالعمل
- ۷- توجه نکردن به درست انجام دادن تکالیف و بازی
- ۸- ناتمام رها کردن یک فعالیت و پرداختن به فعالیت دیگر
- ۹- نداشتن آرامش هنگام بازی در اکثر اوقات
- ۱۰- صحبت کردن بیش از اندازه
- ۱۱- قطع صحبت یا فعالیت دیگران در اغلب موارد
- ۱۲- گوش نکردن به صحبت های دیگران
- ۱۳- گم کردن وسایل و ملزومات مورد استفاده در مدرسه
- ۱۴- پرداختن به امور فیزیکی خطرناک بدون در نظر گرفتن عواقب آن

ژنتیک، مهم ترین عامل

حالا برویم سراغ اینکه اصلا آیا علتی برای این اختلال شناخته شده است؟ جواب این سؤال این است که مثل همه اختلالات اعصاب و روان علت این اختلال تکمحوری نیست، به طوری که در جدیدترین و جامع ترین نگاه به علت این اختلال، علل زیستی، روانی و اجتماعی شناخته شده است.

منظور از علل زیستی همان نقش ژنتیک است. به احتمال ۶۰ تا ۷۰ درصد، فردی که مبتلا به بیش فعالی است، کودک او هم دچار این اختلال خواهد شد. علاوه بر این اتفاقات دوران بارداری، نوع تغذیه مادر، بیماری های این دوره، نوع تربیت کودک، نوع رفتار بیش از اندازه پرخاشگرانه و