

به نام خدا

# اختلال بیش‌فعالی در خانه و مدرسه

مولفان :

زهرة بزی

گلنساء ریگی

مطهره نامجوفر

مجتبی حسین زاده محمودی

کلتوم خمیری

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

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

chaponashr.ir

سرشناسه: بزى، زهره، ۱۳۶۶  
عنوان و نام پديدآور: اختلال بيش فعالى در خانه و مدرسه/ مولفان زهره بزى، گلنساء ريكي، مطهره  
نامجوفر، مجتبي حسين زاده محمودى، كلثوم خمري.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ايران)، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهري: ۹۵ ص.  
شابك: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۰۴-۹  
وضعيت فهرست نويسى: فيبا  
موضوع: اختلال بيش فعالى  
شناسه افزوده: ريكي، گلنساء، ۱۳۶۳  
شناسه افزوده: نامجوفر، مطهره، ۱۳۷۸  
شناسه افزوده: حسين زاده محمودى، مجتبي، ۱۳۷۸  
شناسه افزوده: خمري، كلثوم، ۱۳۵۴  
رده بندي كنگره: PN۲۱۹۱  
رده بندي ديويى: ۸۰۹/۲۳۴  
شماره كتابشناسى ملي: ۹۴۹۳۸۳۹  
اطلاعات ركورد كتابشناسى: فيبا

نام كتاب: اختلال بيش فعالى در خانه و مدرسه  
مولفان: زهره بزى - گلنساء ريكي - مطهره نامجوفر - مجتبي حسين زاده محمودى - كلثوم خمري  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ايران)  
صفحه آرايى، تنظيم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تيراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲  
چاپ: زبرجد  
قيمت: ۹۵۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الكترونيكى - كتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابك: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۰۴-۹  
تلفن مركز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

۷	فصل اول: مقدمه ای بر اختلال بیش فعالی (ADHD).....
۱۱	فصل دوم: کلیات.....
۱۱	بیش فعالی چیست؟.....
۱۳	علائم و نشانه های بیش فعالی.....
۱۳	علائم در کودکان و نوجوانان.....
۱۴	بی توجهی (مشکل در تمرکز و تمرکز).....
۱۴	بیش فعالی و تکانشگری.....
۱۵	شرایط مرتبط در کودکان و نوجوانان مبتلا به ADHD.....
۱۶	علائم بیش فعالی در بزرگسالان.....
۱۹	فصل سوم: تشخیص اختلال بیش فعالی.....
۱۹	(از کدام ابزارهای ارزیابی استفاده کنیم، چرا و چگونه؟).....
۱۹	مقدمه.....
۲۰	شیوع و هزینه های مرتبط با ADHD.....
۲۰	طبقه بندی تشخیص ADHD: درک فعلی، اختلالات همپوشانی.....
۲۳	ارزیابی ADHD: ابزارهای ارزیابی فعلی و محدودیت های آنها.....
۲۳	پزشکان درگیر در تشخیص ADHD.....
۲۴	ارزیابی ADHD مبتنی بر شواهد: مثبت کاذب و منفی کاذب.....
۲۴	اندازه گیری ها و دقت ابزار ارزیابی.....
۲۷	اعتبار در مقابل حساسیت و ویژگی.....
۲۸	مصاحبه بالینی ADHD.....

- ۲۹..... تست عصب روانشناختی و معیارهای مبتنی بر عملکرد برای ADHD
- ۳۱..... ارائه علائم نامعتبر ADHD
- ۳۳..... بحث در مورد ارزیابی های ADHD: کدام ابزار برای تشخیص بهتر است؟
- ۳۴..... ارزیابی در میان تنظیمات (مانند مدرسه، خانه، محل کار)
- ۳۵..... فصل چهارم: اختلال بیش فعالی و تاثیرات آن بر جنبه های زندگی کودکان در مدرسه
- ۳۵..... اختلال بیش فعالی در دانش آموزان دبستانی
- ۳۵..... اثرات پایدار مداخله مشارکتی مدرسه-خانه برای علائم و اختلال نقص توجه/بیش فعالی
- ۳۶..... مداخلات بر پایه مدرسه برای دانش آموزان دبستانی مبتلا به ADHD
- ۳۷..... نتایج آموزشی یک مداخله مشارکتی رفتاری مدرسه-خانه برای ADHD
- ۳۸..... فرآیندی برای ایجاد اجماع جامعه در مورد تشخیص و مدیریت اختلال نقص توجه/بیش فعالی (۱۳)
- ۴۱..... درمان اختلال کمبود توجه/بیش فعالی: مروری بر شواهد (۱۴)
- ۴۲..... ویژگی های دانش آموزان ADD در کلاس درس
- ۴۳..... علائم ADHD
- ۴۴..... علائم بیش فعالی یا تکانشی ADHD
- ۴۴..... آسیب جدی
- ۴۶..... علائم در دختران متفاوت است
- ۴۶..... نکات حائز اهمیت
- ۴۷..... راهنمای معلم برای ADHD (۱۵)
- ۴۷..... آموزش به کودکان مبتلا به ADHD (۱۵)
- ۴۸..... چرا سن در تشخیص ADHD حیاتی است؟ (۱۵)
- ۴۸..... چرا برخی از کودکان مبتلا به ADHD مستعد رفتارهای مخرب هستند؟ (۱۵)
- ۴۹..... دلایل دیگر برای رفتارهایی که شبیه ADHD هستند (۱۵)

- تفاوت های جنسیتی در ADHD: دختران چه تفاوتی با پسران دارند؟ ..... ۵۰
- وظایف اجرایی چیست؟ (۱۵)..... ۵۰
- چگونه معلمان می توانند به کودکان مبتلا به ADHD کمک کنند؟ (۱۵)..... ۵۱
- داروهای رایج مورد استفاده برای ADHD (۱۵)..... ۵۱
- تغییرات پیشنهادی برای دانش آموزان با ناتوانی AD/HD (۱۶)..... ۵۲
- فصل پنجم: اختلال بیش فعالی و تاثیرات آن بر جنبه های زندگی کودکان در خانه..... ۵۵
- چگونه یک کودک بیش فعال را آرام کنیم: ۸ درمان طبیعی (۱۸)..... ۵۵
- راه های مقابله برای والدین کودکان مبتلا به ADHD (۳)..... ۷۰
- فصل ششم: اختلال بیش فعالی و نگاه جامعه..... ۷۵
- اختلال بیش فعالی چیست؟..... ۷۵
- اختلال نقص توجه چگونه درمان می شود؟..... ۷۶
- انگ پیرامون ADHD چیست؟..... ۷۶
- محیط اجتماعی پیرامون کودکان بیش فعال (ADHD)..... ۷۷
- نقش مهارت های شناختی درجه بالاتر در ادراک اجتماعی در کودکان و نوجوانان مبتلا به ADHD..... ۷۷
- ادراک اجتماعی در ADHD (۲۱)..... ۷۸
- مهارت های شناختی درجه بالاتر و ادراک اجتماعی..... ۸۱
- کارشناسان رشد کودک | کودکان ADHD..... ۸۲
- متخصصان مختلف که به کودکان مبتلا به ADHD کمک می کنند..... ۸۲
- انتخاب متخصص برای درمان ADHD..... ۸۳
- پزشک مراقبت های اولیه..... ۸۳
- روانشناس..... ۸۳
- روانپزشک..... ۸۴

- پرستاران روانپزشکی ..... ۸۴
- مددکار اجتماعی ..... ۸۴
- آسیب شناس گفتار و زبان ..... ۸۵
- چگونه متخصص مناسب را پیدا کنیم ..... ۸۵
- فرآیند تعیین قرار شامل چه مواردی است ..... ۸۶
- ۵ واقعیت موجود ..... ۸۶
- رفتار درمانی ابتدا برای کودکان خردسال مبتلا به ADHD ..... ۸۶
- آموزش والدین در مدیریت رفتار چگونه می تواند به فرزندم کمک کند؟ ..... ۸۷
- تاثیر مداخله بهداشت خواب بر عادات خواب کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش فعالی ..... ۸۹

## فصل اول

### مقدمه ای بر اختلال بیش فعالی (ADHD)

اختلال نقص توجه/بیش فعالی (ADHD) یکی از شایع ترین اختلالات روانی است که کودکان را تحت تاثیر قرار می دهد. علائم ADHD عبارتند از: بی توجهی (ناتوانی در حفظ تمرکز)، بیش فعالی (حرکت بیش از حد که با محیط مناسب نیست) و تکانشگری (اعمال عجولانه که در لحظه بدون فکر اتفاق می افتد). ADHD یک اختلال مزمن و ناتوان کننده در نظر گرفته می شود و شناخته شده است که فرد را در بسیاری از جنبه های زندگی از جمله دستاوردهای تحصیلی و حرفه ای، روابط بین فردی و عملکرد روزانه تحت تاثیر قرار می دهد (هارپین، ۲۰۰۵). ADHD در صورت عدم درمان مناسب می تواند منجر به عزت نفس و عملکرد اجتماعی ضعیف در کودکان شود (هارپین و همکاران، ۲۰۱۶). بزرگسالان مبتلا به ADHD ممکن است ارزش خود ضعیف، حساسیت نسبت به انتقاد، و افزایش انتقاد از خود را تجربه کنند که احتمالاً ناشی از سطوح بالاتر انتقاد در طول زندگی است (بیتون، و همکاران، ۲۰۲۲). توجه داشته باشید، ارائه و ارزیابی ADHD در بزرگسالان متفاوت است (۱).

ADHD اغلب برای اولین بار در کودکان مدرسه ای شناسایی می شود که منجر به اختلال در کلاس درس یا مشکلات در انجام تکالیف مدرسه شود. با توجه به تفاوت در نحوه بروز علائم، این بیماری در پسران بیشتر از دختران تشخیص داده می شود (۱). با این حال، این بدان معنا نیست که پسران بیشتر به ADHD مبتلا هستند. پسران

تمایل به بیش فعالی و سایر علائم بیرونی دارند در حالی که دختران تمایل به عدم تحرک دارند (۱).

بسیاری از کودکان ممکن است در یک جا نشستن، انتظار نوبت، توجه، بی قراری و رفتار تکانشی مشکل داشته باشند. با این حال، کودکانی که معیارهای تشخیصی ADHD را برآورده می کنند، از این نظر تفاوت دارند که علائم بیش فعالی، تکانشگری، سازماندهی و/یا بی توجهی آنها به طور قابل توجهی بیشتر از حد انتظار برای سن یا سطح رشد آنها است. این علائم منجر به رنج قابل توجهی می شود و باعث ایجاد مشکلاتی در خانه، مدرسه یا محل کار و روابط می شود. علائم مشاهده شده نتیجه نافرمانی فرد یا ناتوانی در درک وظایف یا دستورالعمل ها نیست (۱).

### سه نوع اصلی ADHD وجود دارد:

ارائه عمدتاً بی توجه

ارائه عمدتاً بیش فعال/تکانشی.

ارائه ترکیبی

تشخیص بر اساس وجود علائم پایدار است که در یک دوره زمانی رخ داده و در شش ماه گذشته قابل توجه است. در حالی که ADHD را می توان در هر سنی تشخیص داد، این اختلال از دوران کودکی شروع می شود. هنگام بررسی تشخیص، علائم باید قبل از ۱۲ سالگی فرد وجود داشته باشد و باید در بیش از یک مرحله مشکل ایجاد کرده باشد. به عنوان مثال، علائم نه تنها می توانند در خانه ظاهر شوند.

موقعی هست که تقریباً اکثر کودکان رفتارهایی انجام میدهند که از کنترل خارج میشود. برای مثال ممکن است در حرکت مداوم سرعت بگیرند، بی وقفه صدا ایجاد کنند، از صبر کردن در نوبت خودداری کنند و با هر چیزی که در اطرافشان است برخورد کنند و یا در کاری که شروع کرده اند توجه کافی نداشته باشند و آن کار را به



پایان نرسانند(۲). اما اینگونه رفتارها برای برخی از کودکان، بیش از یک مشکل گاه به گاه است. کودکان مبتلا به اختلال کمبود توجه/بیش‌فعالی (ADHD) دارای مشکلات رفتاری هستند که به قدری مکرر و/یا شدید است که در توانایی آنها برای داشتن زندگی عادی اختلال ایجاد می‌کند. این کودکان اغلب در کنار آمدن با خواهر و برادر و سایر کودکان در مدرسه، خانه و سایر محیط‌ها مشکل دارند. کسانی که در توجه کردن مشکل دارند معمولاً در یادگیری مشکل دارند. برخی طبیعت تکانشی دارند و این ممکن است آنها را در معرض خطر فیزیکی واقعی قرار دهد. از آنجایی که کودکان مبتلا به ADHD در کنترل رفتار خود مشکل دارند، ممکن است به آنها به عنوان "بچه‌های نافرمان" برچسب زده شوند. درمان نشدن اشکال شدیدتر ADHD می‌تواند منجر به مشکلات جدی و مادام‌العمر مانند نمرات ضعیف در مدرسه، مخالفت با قانون، روابط ناموفق، سوء مصرف مواد و ناتوانی در حفظ شغل شود(۲).

اختلال بیش‌فعالی کمبود توجه (ADHD) وضعیتی است که بر رفتار افراد تأثیر می‌گذارد. افراد مبتلا به ADHD ممکن است بیقرار به نظر برسند، ممکن است در تمرکز مشکل داشته باشند و ممکن است بر اساس تکانه عمل کنند(۳).

علائم ADHD معمولاً در سنین پایین مشاهده می‌شود و ممکن است زمانی که شرایط کودک تغییر می‌کند، مانند شروع مدرسه، بیشتر قابل توجه باشد(۳).

اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی در بیشتر موارد در کودکان زیر ۱۲ سال تشخیص داده می‌شود، اما گاهی اوقات در دوران کودکی تشخیص داده می‌شود(۳).

گاهی اوقات ADHD زمانی که فردی کودک بود تشخیص داده نمی‌شد و بعداً در بزرگسالی تشخیص داده می‌شود.

علائم ADHD ممکن است با افزایش سن بهبود یابد، اما بسیاری از بزرگسالانی که در سنین جوانی به این عارضه مبتلا شده‌اند، همچنان مشکلاتی را تجربه می‌کنند.

افراد مبتلا به ADHD ممکن است مشکلات دیگری مانند اختلالات خواب و اضطراب نیز داشته باشند.

کتاب حاضر با هدف سوق دادن توجه مدیران و معلمان و مربیان به مسئله نسبتاً رایج اختلال بیش فعالی در کودکان و همچنین توانمند سازی معلمان در جهت تشخیص اولیه ADHD در کودکان و دانش آموزان و آگاه سازی والدین و تلاش در معرفی کودکان دارای این اختلال به مراکز مشاوره و درمانی و به طبع آن داشتن آینده و جامعه ای سالم تر نگارش شده است.

## فصل دوم

### کلیات

#### بیش فعالی چیست؟

اختلال بیش فعالی کمبود توجه (ADHD) یک وضعیت سلامت روان است که می تواند باعث سطوح غیرعادی بیش فعالی و رفتارهای تکانشی شود در واقع یک بیماری مزمن است که میلیون ها کودک را تحت تاثیر قرار می دهد و اغلب تا بزرگسالی ادامه می یابد. شامل ترکیبی از مشکلات مداوم، مانند مشکل در حفظ توجه، تمرکز، ثابت ماندن و فکر کردن را قبل از اقدام دشوار می کند. برخی از افراد مبتلا به ADHD عمدتاً با تمرکز مشکل دارند. ADHD همچنین می تواند بر در عملکرد یا رشد اختلال ایجاد نماید و بر مهارت های دیگر از جمله مدیریت احساسات تأثیر بگذارد(۴).

همچنین ممکن است کودکان دارای بیش فعالی با اعتماد به نفس پایین، روابط آشفته و عملکرد ضعیف در مدرسه دست و پنجه نرم کنند. هرچند گاهی اوقات علائم با افزایش سن کاهش می یابد. با این حال، در برخی از افراد ممکن است هرگز به طور کامل علائم ADHD برطرف نگردد. اما میشود برای موفقیت آنها و داشتن زندگی عادی روش ها و استراتژی های موثری را به کار گرفت.

افراد مبتلا به ADHD با گروهی از مهارت های کلیدی به نام عملکرد اجرایی مشکل دارند. و این چالش‌هایی را در بسیاری از زمینه‌های زندگی، از مدرسه گرفته تا کار و زندگی روزمره ایجاد می‌کند. به عنوان مثال، افراد مبتلا به ADHD اغلب برای سازماندهی، پیروی از دستورالعمل‌ها و مدیریت احساسات خود تلاش می‌کنند.

در گذشته مردم فکر می‌کردند بیش‌فعالی / نقص توجه چیزی است که فقط بچه‌ها - به ویژه پسران - دارند. اما تحقیقات نشان می‌دهد که بزرگسالان نیز با آن دست و پنجه نرم می‌کنند و زنان و دختران به اندازه مردان و پسران به آن مبتلا هستند (۴).

ADHD صرفاً با بالا رفتن سن افراد از بین نمی‌رود. صرفاً اینگونه نیست که علائم بیش‌فعالی فقط با بالا رفتن سن کم شود و یا از بین برود در بیشتر اوقات بیش‌فعالی و تکانشگری در سنین نوجوانی یا کمی بیشتر کاهش می‌یابد و از بین می‌رود. اما مشکل در تمرکز معمولاً ادامه دارد. ابتلای برخی از افراد تا بعد از دبیرستان یا در بزرگسالی تشخیص داده نمی‌شوند.

مهم نیست که چه زمانی ابتلا به بیش‌فعالی در افراد تشخیص داده می‌شود، زیرا درمان‌هایی وجود دارند که می‌توانند علائم را قابل کنترل تر کنند و پشتیبانی‌هایی وجود دارد که می‌تواند کار را در مدرسه و محل کار برای ایشان آسان تر کند.

## علائم و نشانه های بیش‌فعالی

علائم اختلال کم توجهی بیش‌فعالی (ADHD) را می‌توان به ۲ نوع مشکل رفتاری طبقه بندی کرد:

- بی توجهی (مشکل در تمرکز و تمرکز)
- بیش‌فعالی و تکانشگری

بسیاری از افراد مبتلا به ADHD مشکلاتی دارند که در هر دو دسته قرار می‌گیرند، اما همیشه اینطور نیست.

به عنوان مثال، حدود ۲ تا ۳ از هر ۱۰ نفر مبتلا به این بیماری در تمرکز و تمرکز مشکل دارند، اما با بیش‌فعالی یا تکانشگری مشکل ندارند.

این شکل از ADHD همچنین به عنوان اختلال کمبود توجه (ADD) شناخته می‌شود. ADD از آنجا که ممکن است گاهی اوقات علائم کاملاً آشکار نباشد بنابراین ممکن است مورد توجه قرار نگیرد.

به دلیل اینکه در دختران بیشتر علائم بی توجهی نمایان است و کمتر احتمال دارد رفتار مخربی از خود نشان دهند بنابراین ADHD در پسران نسبت به دختران بیشتر و سریعتر تشخیص داده می‌شود. این بدان معناست که دخترانی که ADHD دارند ممکن است همیشه تشخیص داده نشود (۳).

## علائم در کودکان و نوجوانان

علائم ADHD در کودکان و نوجوانان به خوبی مشخص است و معمولاً قبل از ۶ سالگی قابل توجه است. این علائم در بیش از یک موقعیت مانند خانه و مدرسه رخ می‌دهد. کودکان ممکن است علائم بی توجهی و بیش‌فعالی و تکانشگری را داشته باشند، یا ممکن است تنها یکی از این نوع رفتارها را داشته باشند.

### بی توجهی (مشکل در تمرکز و تمرکز)

#### برخی علائم اصلی بی توجهی عبارتند از:

- ❖ داشتن دامنه توجه کوتاه و به راحتی پرت شدن
- ❖ اشتباهات بی دقتی - به عنوان مثال، در تکالیف مدرسه
- ❖ فراموشکاری یا از گم کردن لوازم
- ❖ ناتوانی در انجام کارهایی که خسته کننده هستند و یا وقت گیر هستند
- ❖ به نظر می رسد قادر به گوش دادن یا اجرای دستورالعمل ها نیست
- ❖ داشتن مشکل در سازماندهی وظایف

#### بیش فعالی و تکانشگری

#### علائم اصلی بیش فعالی و تکانشگری عبارتند از:

- ❖ ناتوانی در نشستن به خصوص در محیط های آرام یا ساکت
- ❖ مدام در حال بی قراری
- ❖ عدم توانایی در تمرکز روی کارها
- ❖ حرکت فیزیکی بیش از حد
- ❖ حرف زدن زیاد
- ❖ نمی توانند منتظر نوبت خود باشند
- ❖ بدون فکر عمل کردن
- ❖ قطع کردن مکالمات
- ❖ احساس خطر کم یا بدون احساس خطر

این علائم می تواند موجب بروز مشکلات قابل توجهی در زندگی کودک شود، مانند عدم موفقیت در مدرسه، تعامل اجتماعی ضعیف با سایر کودکان و بزرگسالان و مشکلات نظم و انضباط.

### شرایط مرتبط در کودکان و نوجوانان مبتلا به ADHD

اگرچه همیشه ممکن است اینطور نباشد اما برخی از کودکان ممکن است علائم مشکلات یا شرایط دیگری را در کنار ADHD داشته باشند (۳)، مانند:

- ❖ اختلال اضطراب - که باعث می‌شود کودک شما در بیشتر مواقع نگران و عصبی باشد. همچنین ممکن است علائم فیزیکی مانند ضربان قلب سریع، تعریق و سرگیجه ایجاد کند.
- ❖ اختلال نافرمانی مقابله‌ای (ODD) - این با رفتار منفی و مخرب، به‌ویژه نسبت به شخصیت‌های با قدرت، مانند والدین و معلمان تعریف می‌شود.
- ❖ اختلال سلوک - این اغلب شامل تمایل به رفتارهای بسیار ضد اجتماعی، مانند دزدی، دعوا، خرابکاری و آسیب رساندن به افراد یا حیوانات است.
- ❖ افسردگی
- ❖ مشکلات خواب - سخت بودن به خواب رفتن در شب و داشتن الگوهای خواب نامنظم
- ❖ اختلال طیف اوتیسم (ASD) - این بر تعامل اجتماعی، ارتباطات، علایق و رفتار تأثیر می‌گذارد
- ❖ دیسپراکسی - وضعیتی که بر هماهنگی فیزیکی تأثیر می‌گذارد
- ❖ صرع - وضعیتی که بر مغز تأثیر می‌گذارد و باعث حملات یا تشنج‌های مکرر می‌شود
- ❖ سندرم تورت - وضعیتی در سیستم عصبی که با ترکیبی از صداها و حرکات غیر ارادی (تیک) مشخص می‌شود.
- ❖ مشکلات یادگیری - مانند نارساخوانی