

اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة

هل أنّ كلّ طفل كثير الحركة خلال الدرس أو في المنزل هو طفل "hyperactive" ولديه ADHD أو ADD؟

ليس من الضروري إذا كان الطفل "hyper" كما تصفه المعلمة أو الأهل ليشيروا إلى أنّه يجب أن يلعب كثيرًا، ولا ينتبه للشرح، إلخ. أن يكون لديه اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة أو ما يسمى بالـ ADHD أو اضطراب نقص الانتباه أي ADD.

ما هي العوامل التي تشير إلى أرجحية أن يكون لدى الطفل اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة أو ما يسمى بالـ ADHD أو اضطراب نقص الانتباه أي ADD؟

من المهم أن يكون لدى الأطفال الطاقة والحيوية لكي يعيشوا طفولة "طبيعية" ومزدهرة. لكن عندما تؤثر هذه الطاقة الزائدة سلبيًا على حياتهم اليومية (أكاديميا و/أو اجتماعيًا)، من الممكن أن يكون الولد يعاني من اضطراب ما. علي سبيل المثال: قد يحوص الولد بسرعة، أو قد يستصعب الجلوس لفترة طويلة في الصف، وربما يزجج أقرانه في الصف.

إنّ اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة يختلف من طفل إلى آخر، وممكن أن يكون الطفل يعاني من مجرد من اضطراب طفيف، معتدل، أو شديد.

ما هو الـ ADHD؟

الـ ADHD (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder) أو نقص الانتباه وفرط الحركة هو اضطراب "عصبي نمائي" (Neuro-developmental) يتميّز بنمط مستمر من صعوبة في الانتباه و/أو فرط الحركة و/أو الاندفاع، يؤثر سلبيًا على الحياة اليومية.

وفقًا للدليل التشخيصي والأخصائي الخامس للاضطرابات النفسية (DSM)، تشخيص الـ ADHD يحتاج إلى العناصر التالية:

- أعراض فرط الحركة والاندفاع أو نقص الانتباه قبل 12 سنة.

- تميّز هذه الخصائص لدى الطفل في مكانين على الأقل.

- تحديد اضطرابات نفسية قد تسبّب هذا السلوك.

كيف نعرف إذا الطفل هو من ذوي نقص الانتباه والحركة المفرطة (ADHD)؟

إنّ فرط الحركة ونقص الانتباه يرتبطان أيضًا مع اضطرابات نفسية أخرى مثل الكآبة والقلق. وقد يعبر بعض الأطفال عن صعوباتهم النفسية من خلال سلوكهم. لهذا السبب، من المهم أن نلجأ إلى استشارة معالج نفسي للأطفال والمراهقين قبل "التصنيف" من أجل تحديد سبب أو أسباب فرط النشاط والتشخيص العلمي.

ذلك للأسباب التالية:

أولاً: هنالك ثلاثة أنواع فرعية من الـ ADHD: (1) النوع الذي يجتمع فيه النشاط الحركي والاندفاع مع نقص الانتباه في أنّ واحد، (2) النوع الذي يغلب عليه نقص الانتباه، و(3) النوع الذي يغلب عليه النشاط الحركي الزائد والاندفاع.

ثانيًا: من الممكن أن تتواجد أعراض الـ ADHD، مثل فرط الحركة وتشتت التركيز، مع اضطرابات أخرى مثل القلق. علمًا أنّ الطفل الذي يعاني من القلق يميل إلى فرط الحركة عندما يكون متشتج فقط. وهنالك حالات أخرى لا يمكن تميّز صعوبات سلوكية مع القلق.



ثالثاً: هناك اضطرابات مثل اضطرابات المزاج، والاكتئاب، قد يصعب فيها تحديد التشخيص إذ أنّ العوامل التي تؤدي إلى تشخيص الـ ADHD هي موجودة لدى الطفل ولكن بسبب اضطراب نفسي فقط، وهذا ممكن أن يؤدي إلى خطأ في التشخيص.

رابعاً: في بعض الأحيان هنالك أسباب بيولوجية، مثل مشاكل النوم وزيادة مستوى السكر، التي تؤدي إلى فرط الحركة. وبالتالي لا يمكن القول أن هذا الطفل من ذوي الـ ADHD.

ما هي الخطوات المناسبة التي يجب اتخاذها ليعرف الأهل لماذا طفلهم قليل الانتباه والتركيز وكثير الحركة؟

في حال كان الأهل يواجهون صعوبات سلوكية مع طفلهم من المهم القيام بالخطوات التالية:

- فحص طبي.
- استشارة معالج نفسي للأطفال والمراهقين.
- التوجه إلى مركز مُختص وطلب تقييم (assessment) يتضمن معلومات (feedback) من المعلم(ة) في المدرسة (غالبًا من خلال ملء استمارة).
- اتباع النصائح والتوصيات التي يقدمها لهم المعالج النفسي.

بعض المراجع المفيدة:

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Does your child really have ADHD? 17 things to rule out first. (n.d.). Retrieved from: <https://www.cbsnews.com/pictures/does-your-child-really-have-adhd-17-things-to-rule-out-first/2/>

How Anxiety masks ADHD. (n.d.) Retrieved from: https://www.youtube.com/watch?v=Rxc_mVVxzjE

Misdiagnosis: Conditions That Mimic ADHD. (n.d.). Retrieved from: <https://www.healthline.com/health/adhd/adhd-misdiagnosis#bipolar-disorder>