

يتسم الأطفال خاصة دون سن الخامسة بقلّة الانتباه وكثرة الحركة (غير مستقرين)، وهذا لا يعنى بالضرورة أنهم يعانون فرط حركة الطفل أو ADHD، فإن عبارات مثل قلّة الانتباه أو اضطراب قلّة الانتباه وفرط الحركة أو اضطراب كثرة الحركة والنشاط الحركي، تستخدم من قبل المختصين لوصف مشاكل الأطفال كثيري الحركة والمعانين صعوبات في التركيز والانتباه.

تحقيق: راندا جرجس

# فرط النشاط عند الأطفال

أوضح الدكتور سامر مخول، استشاري الطب النفسي، أن الاضطراب العصبي البيولوجي يصيب 3-7٪ من الأطفال، ويرافقهم حتى مراحل متقدمة من حياتهم، ويأخذ أشكالاً وأعراضاً مختلفة، وفي حالة عدم تشخيصه وعلاجه فإنه يؤدي إلى تأثيرات عكسية في نواح عديدة من حياة المصاب: اجتماعياً، أكاديمياً، دراسياً وسلوكياً إضافة إلى مشاكل مع الإدمان ومخالفة القانون أحياناً.

تشنت الانتباه ونقص التركيز: (خصوصاً في حال وجود مؤثرات صوتية ومرئية): تشنت الانتباه لدى الطفل المصاب لا يعني أنه لا ينتبه على الإطلاق، ولكنه شديد التأثر بالمؤثرات الداخلية والخارجية بشكل غير طبيعي مما يؤدي إلى عدم قدرته على الانتباه والتركيز وبالتالي عدم القدرة على فهم التعليمات والتوجيهات المطلوب سماعها وفهمها. وفيما يلي مظاهر تشنت الانتباه:

- يبدو الطفل وكأنه في عالم آخر
- ليس لديه القدرة على أن يستمر في نشاط واحد سريع النسيان
- يجد صعوبة في اتباع التعليمات وأداء الواجبات التي تطلب منه
- يبدو الطفل كأنه لا يسمع
- لا يحب أي نشاط يحتاج أي جهد ذهني (مستمر)
- لا يستطيع تنظيم أموره
- يفشل في التركيز الدقيق
- يبدو وكأنه لا يستمع للشخص الذي يتحدث معه
- لا يستطيع اتباع التعليمات
- يجد صعوبة في تنظيم يومه



د. سامر مخول

- لا يحب المشاركة والتعاون
- يفقد أغراضه بسهولة
- يتشتت بسهولة عند تعرضه للمؤثرات الخارجية
- فرط الحركة: تبدأ الحركة المفرطة في مرحلة مبكرة من عمر الطفل، ولا يظهر فرط الحركة كثيراً عند البنات بل قد يسبب تشنت الانتباه لديهن البطء في إنجاز المهام. ويظهر فرط الحركة على الطفل المصاب كما يلي:
- لا يستطيع الطفل أن يجلس في مكانه لفترة طويلة
- دائم الحركة والتنقل
- دائم التحدث مع من حوله داخل الصف.
- يركض ويتسلق بكثرة حتى بالمواقف غير الملائمة
- العصبية والقلق
- لا يستطيع الجلوس على مقعده لفترة طويلة
- المراهق: تنتابه مشاعر عدم الراحة أو الملل
- يجد صعوبة في المشاركة أو اللعب مع الأشخاص بهدوء.

- دائماً مستعد للحركة السريعة
- يتكلم باستمرار ومن دون ملل
- الاندفاعية: تتمثل الاندفاعية في عدم القدرة على التحكم بالذات وتقدير نتائج الأفعال. فقد يتكلم أو يتصرف الطفل المصاب بشكل غير لائق دون التفكير في العواقب والنتائج. وهذا يجعل الطفل معرضاً للحوادث دائماً، كما أنه مصدر مضايقة لوالديه ومدرّسيه. وتظهر الاندفاعية عندما يتسم الطفل المصاب بما يلي:
- سرعة العصبية
- يقاطع الطفل المتحدث باستمرار
- يكون متسرعاً في رد الفعل واتخاذ القرار
- عدم الرضا والافتتاع
- يجيب على سؤال المعلم قبل إكماله

- يجد صعوبة في انتظار دوره
  - يتدخل فيما لا يعنيه
- وعن الأسباب في فرط حركة الطفل قال د. سامرحتي الأن لم يتمكن الباحثون من معرفة الأسباب الحقيقية لهذا الاضطراب إلا أن عوامل جينية



وراثية قد تلعب دوراً لذا يظهر الاضطراب بين أفراد العائلة والمعروف بأنه أكثر انتشاراً لدى الأولاد (الصبيان) من البنات، الأسباب تلخص بالنقاط التالية:

- أسباب وراثية وهي تلعب دوراً في 80٪ من الحالات أحياناً.
- إصابات الدماغ قبل أو أثناء أو بعد الولادة، وهي نسبة قليلة إذا ما قيست بالعدد الناتج عن العوامل الوراثية.
- أسباب اجتماعية ونفسية مثل: الأماكن المعزولة، الضغوط النفسية، الخلافات الأسرية، حياة روتينية مملة.
- × أسباب أخرى كثيرة ومتعددة.

## التشخيص

- أن يظهر السلوك قبل سن 12
- أن يستمر لفترة لا تقل عن 6 أشهر
- أن يعيق الطفل في مجالين من حياته على الأقل (مثلاً: البيت والمدرسة)
- يجب أن تكون السلوكيات كثيرة ومستمرة على مدار اليوم
- تظهر السلوكيات بشكل أقوى مقارنة بالأطفال الذين هم في مثل سنه
- ألا توجد أسباب منطقية لظهور السلوكيات



■ ضرورة التواصل وتبادل المعلومات بين المختص المعالج والمعلمين وذلك للحصول على النصيحة اللازمة والنشاطات المنظمة وطرق المكافأة للسلوك الإيجابي وربما تحتاج إلى إسناد خاص وتعليم.

■ المساعدة في حل المشاكل التي قد تحدث من هذا الاضطراب مثل الشعور بفقدان الثقة بالنفس، صعوبة إيجاد العلاقة مع الأصدقاء، ونوبات الغضب والاهتياج.

- العلاج الدوائي

بعض الأدوية مثل (الريتالي) و(كونسرتا) و(الستراتيرا) قد تساعد في التقليل من كثرة الحركة وتحسن الانتباه وهذه الأدوية قد تظهر تحسناً قصير الأمد بعد كل جرعة ولا تؤدي إلى الشفاء التام وتحتاج إلى فترة زمنية لكي يتعلم الطفل مهارات جديدة والأطفال يذكرون أن هذه الأدوية قد ساعدتهم على التعامل مع الناس والتفكير بشكل واضح وفهم الأشياء بشكل أفضل مع الشعور بالسيطرة على أنفسهم ومن الملاحظ أنه ليس كل الأطفال المصابين بحاجة إلى هدم الأدوية والذين يتناولونها يحتاجون إضافة إليها علاجاً نفسياً وتربوياً وتعليمياً، من النادر استعمال الأدوية عند الأطفال دون عمر الـ 6 سنوات إلا عند الضرورة القصوى ويتم مناقشة هذه الحالات مع الأهل بعناية.

وأبان الدكتور محمد فيصل الهاشمي اختصاصي طب الأطفال، أن اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط يعد حالة تطورية من الغلظة

- التدريب والتعليم عن طريق التمثيل واستخدام الدمى، خاصة لتوضيح المواقف الاجتماعية والسلوك الواجب اتخاذه أو تجنبه حينها دع الطفل يستنتج السلوك الصحيح.

- استخدم ساعات التوقيت.

- ادمج بعض الأنشطة الحركية في الجدول اليومي مثل المشي إلى السوبرماركت أو الخبز أو المدرسة بدلاً من السيارة.

- من المهم تثقيف نفسك عن حالة طفلك، فلا يوجد من هو أنسب منك لحماية حقوقه ومراعاة مصالحه.

- ولا تنس لكي تستطيع الاهتمام بطفلك يجب عليك الاهتمام بنفسك أولاً.

- مهما تكن شخصية طفلك أبدأ الاحترام والتفهم. أظهر له أنك تقبله كما هو وتقدره، فشخصيته هي ما تميزه

- أعد ما طلبته وذكره إذا استدعت الحاجة وكأنها المرة الأولى دون تدمير. تذكر أن الطفل لا ينسى عمداً ليغضبك.

- قف! عندما تلاحظ على نفسك علامات الغضب وفقدان السيطرة على الموقف (التوتر، ارتفاع الصوت، شد اليدين) حاول قدر المستطاع أن توقف نفسك عند ذلك الحد. أبعد نفسك عن الموقف وعد للنقاش عند هدوئك، ولا تغضب.

- العلاج النفسي

■ التوضيح الكامل للحالة لك وللطفل.

■ النصيحة للتعامل ومعالجة السلوك الصعب.

جيداً يجب عليك إخباره بأنك لاحظت ذلك وأنه يعجبك ما فعل.

- ابحث عن فرص لدعم نقاط القوة وتنمية مهارات الطفل وخاصة غير الأكاديمية (هواية أو رياضة) حسب عمر الطفل ومستوى فهمه، اشرح له حالته بطريقة مناسبة موضحاً له كم هو مهم ومحبيب لديك. من المهم شرح الاضطراب له بشكل مبسط وإيجابي لكي لا يسيء الفهم أو يحس بالفشل.

- قلل الاستخدام من كلمة «لا» ولكن أعن ما تقول عند استخدامها لمساعدته على ترتيب أفكاره اسأل: «أين» «متى» «من» «ماذا» لدعاه

عند شرح ما هو مهم.

- علمه أساليب مختلفة للتعامل مع الغضب.

- قم بتجزئة المهام إلى خطوات صغيرة.

- أدخل الاستراحات القصيرة ضمن الجدول اليومي. مثلاً 10 دقائق ما بين واجبات درس الرياضيات والعلوم.

- اجذب انتباه طفلك أولاً ثم استخدم كلمات بسيطة وجمالاً قصيرة لتطلب منه ما تريده أن يفعل بصوت هادئ.

- اطلب منه إعادة ما قلته له. إن استطاع ذلك عززه فوراً.

- قل له ما تريد ولا تقل ما لا تريد. مثلاً قل: «ضع ثيابك في الإسلة» بدلاً من «لا تلبس ملابسك على الأرض». «استمر في حل واجباتك» بدلاً من «كف عن إزعاج أختك».

- احرص على التواصل البصري مع طفلك حين تتحدث إليه.

- الفت نظر الطفل إلى العلامات والمؤشرات المحيطة التي تساعده على فهم المواقف الاجتماعية بالشكل الصحيح مثل تعبير الوجه.

■ تظهر في أماكن وبيئات مختلفة

■ التأكد من عدم وجود أمراض أخرى تؤدي إلى ظهور أعراض مشابهة للمرض

■ وجود قصور واضح في أداء الطفل في المهارات الاجتماعية، العملية أو الأكاديمية.

تغيير الطعام وتجنب المواد المضافة: هناك بعض الدراسات أشارت إلى تأثير بعض الأطعمة في قسم من الأطفال فالبيض منهم يكون حساساً لبعض أنواع الأطعمة، فإذا لاحظ الوالدان بأن حالة الحركة تزداد مع تناول مثل هذه الأطعمة فإن عليهم تجنبها والأفضل مناقشة ذلك مع الطبيب المختص.

■ الأطعمة التي يفضل تجنبها تتضمن عادة السكريات مثل ألواح الشوكولاتة ومثلثاتها إضافة إلى الأطعمة المضاف لها ملونات.

الأطعمة المفيدة مثل الأطعمة الغنية بالأوميغا 3..

- وعن كيف يمكن للأهل المساعدة؟ وأهم وسائل المساعدة قال د. سامر:

- توقع حدوث المشاكل ووضع خطط للتعامل مع المواقف.

- وضع قوانين وحدود وتوقعات واضحة للتعامل معها.

- قلل كمية التوجيهات التي يمكن الاستغناء عنها واستخدم الصور والجدول ووسائل أخرى للتذكير.

- وضع برنامجاً يومياً واضحاً.

- انتبه للتصرف الإيجابي وعززه حال حدوثه. إذا فعل الطفل شيئاً



2- ومن المتوقع مغادرة المقعد في الصف أو المسرح أو السينما، أو عند زيارة الضيوف.  
3- الركض أو الجري أو تسلق الأثاث في الوقت الذي يجب أن يكون ساكناً وممنوعاً من التحرك بحرية (مثل فصل الدراسة).  
4- صعوبة اللعب أو المشاركة في الأنشطة الترفيهية بهدوء.  
5- غير قادر على الجلوس ساكناً لفترة طويلة.  
6- الحديث المفرط.  
7- الإجابة عن الأسئلة قبل أن يتم الانتهاء من طرحها.  
8- صعوبة الانتظار في الطابور أو انتظار دوره في الألعاب.  
9- التطفل على الآخرين أو التدخل فيما لا يعنيه بدون أخذ إذن من الشخص المعني أو المسؤول.  
وأشار د. فيصل إلى أنه يجب أن تكون الأعراض موجودة في 2 أو أكثر من الحالات مثل المدرسة أو العمل أو المنزل، ويسبب الاضطراب اختلالاً سريرياً هاماً وضعفاً في الأداء الاجتماعي والأكاديمي والوظيفي، ولا يظهر ذلك بالفحص السريري، ولا توجد هناك نتائج محددة للاضطراب خلال

5- في كثير من الأحيان لا يتبع أو يمثل للتعليمات ويفشل في إنهاء الواجبات المدرسية، الأعمال المنزلية، أو الواجبات في مكان العمل (وليس بسبب سلوك معارض أو عدم فهم التعليمات).  
6- غالباً ما يعاني صعوبات تنظيم المهام والأنشطة وغالباً ما يتجنب أو يكره المهام (مثل الواجبات المدرسية أو المنزلية) التي تتطلب جهداً مستمراً.  
7- غالباً ما يفقد الأشياء الضرورية للمهام مثل الكتب أو قرطاسية المدرسة أو ملبسه أو الأنشطة (الواجبات المدرسية والأقلام والكتب، والأدوات، أو اللعب)  
8- وغالباً ما يصرف ذهنه بسهولة عن طريق مؤثرات دخيلة مثل صوت سيارة قرب المدرسة.  
9- في كثير من الأحيان يعاني النسيان في إتمام أو إنجاز الأنشطة اليومية.  
- فرط النشاط / الاندفاع، هذا يجب أن يشمل 6 على الأقل من الأعراض التالية، ومن الطبيعي أن تبدأ الأعراض في عمر أقل من 12 عاماً ويجب أن تستمر لمدة 6 أشهر على الأقل:-  
1- التملل مع أو اللعب باليدين أو القدمين، عدم الجلوس ساكناً في مقعد.

. وهناك ثلاثة معايير لتشخيص أنواع من اضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط وهي:  
1- في الغالب غافل أو غير منتهبه.  
2- في الغالب مفرط / متسرع.  
3- الاثنان مع بعض.  
كذلك هناك معايير محددة لاضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط وهي كما يلي:  
1- غافل، وهذا يجب أن يشمل على الأقل 6 من الأعراض التالية من الغفلة التي يجب أن تستمر لمدة 6 أشهر على الأقل.  
2- غالباً ما يفشل في إيلاء اهتمام جيد للتفاصيل أو يرتكب الأخطاء والإهمال في الواجبات المدرسية بلا مبالاة أو شعوره بالندم على أخطائه.  
3- غالباً ما يجد صعوبة في الحفاظ على الاهتمام في المهام مثل الأنشطة المسرحية.  
4- في كثير من الأحيان لا يبدو أنه يصغي إلى ما يقال.

والتشتت، مع أو بدون مرافقة فرط النشاط، وهناك 3 أشكال أساسية هي:  
1- النشاط الحركي الزائد.  
2- التسرع.  
3- أو الاثنان مع بعض (النشاط الحركي الزائد والتسرع)  
أسباب فرط حركة الطفل أو ADHD، غير معروفة تماماً ويمكن لأي مما يلي أن يكون سبباً للحالة:  
اضطراب في المواد الكيميائية التي تحمل الرسائل إلى الدماغ.  
إذا كان أحد الوالدين مصاباً فقد يصاب الأبناء.  
قد ينجم المرض عن بعض التسممات المزمنة.  
قد تترافق الحالة مع مشاكل سلوكية أخرى.  
قد ينجم المرض عن أذية دماغية قديمة.  
تدخين الأم خلال الحمل يزيد من احتمال حدوث فرط الحركة ونقص الانتباه عند الطفل.  
بعض الدراسات الحديثة تشير إلى أن قلة النوم عند الطفل على المدى الطويل قد تكون سبباً في هذه الحالة كما عند الأطفال المصابين بتضخم اللوز.



6- يجب إجراء فحص البصر والسمع. وذكر د. فيصل عن العلاج والعناية الطبية، أن النهج العلاجي قيد التحول بشكل دوري، وفي بعض الحالات، إعادة الهيكلة البيئية والعلاج السلوكي قد تكون وحدها فعالة، ولقد أثبتت التطورات في تدريب الآباء السلوكي والإدارة الصفية (للمدرسين) السلوكية مفيدة أيضاً، وعلاوة على ذلك، العلاج النفسي السلوكي في كثير من الأحيان ناجح عندما يستخدم بالاقتران مع نظام دواء فعال، الأدوية المنشطة للدماغ وبعض الأدوية الأخرى، العلاج النفسي السلوكي في كثير من الأحيان فعال عندما يستخدم بالاقتران مع نظام دواء فعال، ويمكن لبرامج العلاج أو تعديل سلوكية أن تساعد في تقليص التوقعات غير المؤكدة، ومن المهم جداً العمل مع أولياء الأمور والمدارس لضمان بيئة تفضي إلى التركيز والانتباه، كمان أنه من المحبذ استخدام الطرق الآتية جنباً إلى جنب مع النهج بالعلاج النفسي:-

1- الفائدة في البديل: تقييم التدخلات غير الدوائية، فقد زاد القلق بشأن الأدوية المستخدمة في العلاج، وأظهرت مراجعة منهجية بعد رقابة العلاجات الغذائية والنفسية، قد خلصوا إلى أن تزويد المريض بالأحماض الدهنية الحرة كمكملات تؤدي إلى انخفاض كبير في الأعراض، ولو كان بسيطاً، وأوصوا بضرورة إجراء المزيد من الدراسات، ولوحظ وجود تأثير أكبر مع استبعاد لون الطعام الاصطناعي، الذي يضاف إلى الأطعمة والمشروبات، ولكن هذا فقط لدى الأفراد الذين يعانون الحساسية الغذائية وهناك حاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث.

2- الحمية: الغذاء وأسلوب المعيشة، فعلى مدى عقود كان الاعتقاد السائد هو أن الأطعمة التي تحتوي على المواد الحافظة أو تلوين الطعام أو الأطعمة التي تحتوي على السكريات البسيطة قد تؤدي إلى تفاقم الاضطراب السلوكي، وقد أجريت العديد من الدراسات للإجابة على هذا السؤال، وحتى الآن لم يتم التأكد من هذا الادعاء، هناك حاجة إلى متابعة منتظمة طويلة الأمد للمرضى الذين يعانون اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط مثل مرضى السكري أو ارتفاع ضغط الدم، إن هذا الاضطراب ليس مرضاً يعالج بإعطاء الطفل وصفة طبية تحتوي على كمية من الحبوب، إنه مرض معقد وعلاجه صعب ويحتاج إلى جهود الطبيب، العائلة، المدرسة والطفل، معظم الأطفال الذي يصابون بهذا الاضطراب يكون التخلص من الأعراض النفسية جيداً نسبياً بعد سن البلوغ، ما لا يقل عن 15-20٪ منهم يستمر معهم كامل الطيف بعد البلوغ، وكذلك هناك نسبة تصل إلى 65٪ قد تستمر إشكالية الأعراض ومن الممكن أن تتداخل مع الوظيفة الأكاديمية والعمل.

3- تثقيف المرضى: للمتطلبات التعليمية لهؤلاء المرضى وأفراد أسرهم مرتفعة. المعالجة تشمل أفراد الأسرة، الوالدين والأشقاء.

4- تشجيع استخدام الدواء، فهناك حاجة إلى التعليم على هيكلة الوقت والسيطرة السلوكية، والتدريب على المهارات الاجتماعية، وإعادة التوجيه المعرفي المتكرر.



. التوجه، والذاكرة البعيدة لا تتأثر.  
كما أن هناك حالات مرضية قد تتشابه مع إضراب فرط النشاط  
اضطرابات القلق  
اضطراب ثنائي القطب  
كآبة  
فرط نشاط الغدة الدرقية  
اضطرابات النوم  
. وهناك بعض الفحوص المختبرية التي يستند فيها تشخيص اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط إلى التقييم السريري، والدراسات المختبرية الأساسية التي قد تساعد في تأكيد التشخيص وتساعد في العلاج وهي كما يلي:-

- 1- CBC. صورة الدم.
- 2- مستوى الكروتينات الدم.
- 3- اختبارات وظائف الكبد (قبل بداية العلاج المنشط).
- 4- اختبارات وظائف الغدة الدرقية.
- 5- تصوير الدماغ مثل التصوير بالرنين المغناطيسي.



د. محمد فيصل الهاشمي

الفحص الظاهري، بل وفي معظم الأحيان، تكون صعوبة أو استحالة الالتزام بالتعليمات البسيطة بسبب فرط الحركة والتشتت، وأما بالنسبة للأطفال الذين يعانون هذا المرض يكون لهم طبع عصبي، مع التسرع، وعدم القدرة على الجلوس، أو أن الطفل يقوم بحركات وبنشاط في جميع أنحاء المكتب خلال المعاينة مثل:-  
التأثر affect: عادة ما يكون ذلك مناسباً، أو أكثر قليلاً.

. ولا ينبغي أن يكون مفرط البهجة euphoria.  
المزاج mood: المزاج عادة ما يكون معتدلاً، باستثناء فترات من تدني احترام الذات (مكتئب المزاج). يتأثر في المقام الأول من قبل فرط النشاط، على الرغم من أن أعراض التهيج كثيراً ما تترافق مع هذا الاضطراب.

. الخطاب: هو من المعدل العادي ولكن قد يكون أعلى صوتاً من المقرر بسبب الاندفاع.  
. التركيز والتخزين في الذاكرة الحديثة: قد يجدون صعوبة في المهام الحسابية ومهام الذاكرة الحديثة.