



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
جامعة الملك عبدالعزيز
كلية الآداب و العلوم الإنسانية
قسم علم النفس

اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه ADHD

إعداد الطالب :-

هشام محمد عمر عوض

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة :-

يمكن في بعض الأحيان القدرة على التروي و تركيز انتباهنا و التحكم في اندفاعاتنا ، خاصة إذا وقعنا تحت ضغط أو إرهاق ، ولكن تلك المشاكل تتفاقم عند بعض الأطفال و المراهقين و البالغين ، وتستمر في مصاحبتهم لدرجة تؤثر معها على أداء واجباتهم اليومية المنوطة بهم . كما أن ظاهرة فرط الحركة و تشتت الانتباه تعد من بين الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً. حيث يعاني المصابون به من مصاعب في الانتباه ، و التحكم في الاندفاع ، و ضبط مستوى النشاط ، و كل ذلك يؤدي إلى إعاقة خطيرة للأداء الوظيفي في حياتهم اليومية ؛ متمثل في أدائهم في الفصول الدراسية و علاقتهم بالرفاق و الأقران ، و علاقاتهم الأسرية .

لذا فإن الاهتمام بهذا الاضطراب يرجع إلى ارتباطه بخطورة المشكلات الناتجة عنها ، و التي تؤثر تأثيراً سلبياً ليس فقط على الفرد بل على مجتمعه و البيئة المحيطة به .

مفهوم اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه :-

يعرف اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه على أنه :- نشاط جسمي و حركي حاد و مستمر تصحبه عدم القدرة على التركيز و الانتباه على نحو يجعل الفرد عاجزاً عن السيطرة على سلوكياته و انجاز مهامه . و تتمثل في صعوبة جلوس الفرد بهدوء ، و ميله إلى التصرف من غير تفكير ، و إلى عدم إنهاء ما يبدأ بفعله .

كما يركز مصطلح اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه على وصف الحالات التي يعاني من وجود مشاكل في الانتباه و التحكم في الدوافع بالإضافة إلى فرط الحركة .

تصنيف اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه :-

لقد استخدم مصطلح فرط الحركة و تشتت الانتباه كمصطلح جامع يشير إلى ثلاث مجموعات أو أنماط فرعية من المرضى ، و هي :-

1. من يعانون بشكل رئيسي من مشاكل في الانتباه . (نمط قصور الانتباه).
2. من يعانون بشكل رئيسي من مشاكل في الحركة . (نمط النشاط المفرط).
3. من يعانون بشكل رئيسي من مشاكل في الانتباه و فرط الحركة . (النمط المختلط الذي يضم النمطين).

أسباب اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه :-

لا يوجد سبب معين يمكن القول أنه المؤدي إلى الإصابة باضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه ، ولكن هناك عدد من العوامل تسهم في حدوثه ، و من أهمها :-

1. الأسباب أو العوامل الوراثية :-

إن العامل الوراثي يلعب دوراً هاماً في حدوث هذا الاضطراب ، كما أن كثير من المختصين يرون أن هناك أساساً وراثياً لاضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي ، وقد استقر رأيهم على ثلاث مصادر أساسية ، وهي :-

• الدراسات الأسرية :-

لقد أوضحت الدراسات التي أجريت في هذا المجال ، أنه ثمة وجود علاقة بين العوامل الجينية و مستوى النشاط الزائدة و تشتت الانتباه .

وقد تبين من نتائج الدراسات كما أشار لها (باركلي) أنه إذا ما أصيب الطفل باضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه ، فإن احتمال إصابة إخوته بنفس الاضطراب تصل إلى 32% .
فين حين أشار (بيدرمان) إلى أن الأطفال الذين يصاب أخوتهم المراهقين بذلك الاضطراب فسوف يصل احتمال اصابتهم هم أنفسهم به على 75% .

• دراسات التوائم :-

هناك دراسات عديدة قامت بدراسة انتشار اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه ، بين التوائم المتشابهة و التوائم الغير متشابهة .

فقد أوضحت تلك الدراسات كما يشير إليها (شيرمان - جيلير) إلى أن ما كان أحد التوأمين سواء المتشابهين أو غير المتشابهين يعاني من اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه ، يصبح من الأكثر احتمالاً بالنسبة للتوأم الآخر أن يصاب بالاضطراب .

• الدراسات التي تهتم بجزيئات التكوين الجيني :-

يرى كل من (فاراوان - دويل) أن هناك وجود جينات عديدة تعتبر مسؤولة عن حدوث هذا الاضطراب ، إلا أن مثل هذه الدراسات لا تزال في مرحلتها الأولى بالنسبة لاضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه .

2. الأسباب أو العوامل البيئية :-

تبدأ هذه العوامل في تأثيرها منذ لحظة الاخصاب إلى ما بعد عملية الولادة .
ففي فترة الحمل أو ما قبل الولادة قد تتعرض الأم الحامل لبعض الأمراض مثل :- الحصبة الألمانية أو الزهري و غيرها . أو تعرضها لبعض العوامل الخطرة مثل :- الأشعة السينية أو سوء التغذية أو تناولها للأدوية أو تعاطيها للتدخين أو المخدرات أو الكحول .
و في فترة أثناء الحمل ، فإن الولادة العسرة أو الطويلة ، أو سوء استخدام آلات الولادة ؛ قد تؤدي إلى حدوث هذا الاضطراب .

و هناك إشارة إلى أن استنشاق بعض المواد الكيميائية و خاصة الرصاص من البيئة في المراحل المبكرة من العمر ، قد تصيب الشخص باضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه .

3. الأسباب أو العوامل العضوية (الكيميائية) :-

يعتقد بأن الذين لديهم اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه ، أنهم يعانون من خلل وظيفي في الدماغ تكون نتيجة حدوث صدمات على الرأس . و هناك بحوث تؤكد على ان التخطيط الدماغي لدى الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب يفوق بكثير لدى الأطفال العاديين .
كما أن هناك حالات نادرة يؤدي فيها الخلل الكهربائي في الدماغ أو إفراز الغدد أو الورم الدماغى إلى حدوث هذا الاضطراب .

4. الأسباب أو العوامل العضوية (الكيميائية) :-

توجد مجموعة من العوامل النفسية قد تؤدي إلى حدوث هذا الاضطراب . و تشمل على الضغوط النفسية و الاحباطات الشديدة و القلق و التوتر و اضطراب التوازن العائلي .
فقد رأى (كواي) :- بأن هذا الاضطراب ينتج إعاقة أو ضعف في نظام الكف السلوكي .

1. فسيولوجيا اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه :-

لوحظ في كثير من الدراسات التي تعود بهذا الاضطراب إلى أسباب عصبية و بيولوجية ، حيث أجرى العديد من الباحثين أمثال (بركوين – تيكور – فيليبك – وآخرون) أبحاث استخدموا فيها التصوير النيورولوجي (الأشعة) ، فيما توصلوا إلى أن هناك انخفاض في حجم الدماغ بشكل عام ، ولكن هناك انخفاض أكبر نسبيا في ثلاث مناطق في المخ ، وتتمثل في :-

1. الفصوص الأمامية :-

تقع هذه الفصوص في الجزء الأمامي من الدماغ (الفص الجبهي) ، وقد أشار (لاو – وآخرون) إلى وجود خلل في الفص الجبهي المتمثلة في الفصوص الأمامية ، و خاصة الجزء الأمامي من هذه الفصوص و التي هي مقدمة التكوين الجبهي ، و التي هي أيضا مسؤولة عن الوظائف التنفيذية (الحركة – التخطيط – المنطق – الذاكرة البعيدة) وأيضا قدرة الفرد على تنظيم سلوكه .

2. الكتل (العقد) العصبية القاعدية :-

و تقع على قاعدة المخ ، و تتألف من :-
• النواة المذنبة (القاعدة المذنبة) :- و هي أكبر العقد الأنوية في الدماغ .
• الكرة الشاحبة (البروز الكروي اللحائي) :- حيث لها جزئين ، أحدهما باطني و الآخر خارجي .
• النواة المتكئة .
• المادة اللامسماة .
أما ما يهم في هذه الأجزاء ، كما يرى (بينيل) هي النواة المذنبة و البروز الكروي اللحائي ، حيث أعتبرها أبنية شاذة للمصابين باضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه .
في حين ان هذه الكتل (العقد) تعتبر مسؤولة عن عدة وظائف منها :-
• التعلم الإجرائي .
• ضبط السلوك الحركي .

3. المخيخ :-

يقع المخيخ أسفل نصفي الدماغ ، و يتركب من فصين يصل بينهما فص ثالث ، و على الرغم من صغر حجمه و لا يحتل إلا ما يقارب 10% من حجم الدماغ ، إلا أنه يضم نصف الخلايا العصبية الموجودة بالدماغ .
كما أنه مسئول عن التآزر و تنظيم توتر العضلات ، و تنسيق الحركات ، و أيضا المحافظة على التوازن و الاتزان .

خصائص اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه :-

1. الخصائص السلوكية :-

يعاني الأفراد المصابون بهذا الاضطراب بمشكلات متعلقة بالسلوكيات السلبية و العدائية ، و كثير ما ينزعون إلى عدم الالتزام بالقوانين ، كما ان هناك مشكلات تتعلق بالوظائف التنفيذية التي تؤدي إلى حدوث قصور في اشتراكهم في تلك النشطة التي يتم توجيهها نحو تحقيق هدف معين .

2. الخصائص المعرفية :-

يختلف تأثير اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه على النمو المعرفي للفرد ما بين الخفيف و الشديد . كما أن الأفراد الذين يعانون من هذا يعانون من هذا الاضطراب لديهم مشكلات في الذاكرة العاملة و التي تشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بالمعلومات في ذهنه بحيث يمكن أن توجه سلوكه . و يمكن أن يؤدي هذا القصور لديهم إلى النسيان ، و الإدراك المؤخر (أي إدراك الشيء بعد وقوعه) ، و أيضاً مشكلات في إدارة الوقت .

3. الخصائص الانفعالية :-

يواجه المصابين بهذا الاضطراب مشكلات في ضبط انفعالاتهم و في فرط النشاط فيما يتعلق بخبراتهم السلبية و الإيجابية ، و لديهم قابلية للإثارة . ويعانون أيضاً من الانطواء و عدم الثقة بأنفسهم ، و فقد الشعور بالأمان ، و اضطراب الحالة المزاجية . كم أنهم يفشلون في التعبير عن عواطفهم ، مثل :- الشعور بالسعادة و الدهشة و الحزن و الخوف .

4. الخصائص الاجتماعية :-

إن لدى الأفراد الذين يعانون من هذا الاضطراب علاقات اجتماعية مضطربة ، كما يظهر عليهم سلوكيات غير مرغوبة مثل :- عدم الالتزام بالتقاليد و النظم المعمول بها ، و عدم الثبات الانفعالي ، و أيضاً مشكلات تتعلق بالوحدة أو العزلة ، و مشكلات متعلقة بالأقران .

تشخيص اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه :-

يتم تشخيص اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه عن طريق عدة أدوات تشخيصية تتضمن الخدمات الطبية لاستبعاد الحالات المرضية الأخرى ، و الملاحظة ، و كذلك المقابلة الإكلينيكية مع المريض و أبويه و المعلمين أيضاً ، مما يساعد على تقييم أعراض هذا الاضطراب و مدى تأثيره ، كما أنها تساعد على اتخاذ مسار علاجي يتضمن العلاج بالدواء أو بغيره .

كما أن هناك العديد من مقاييس التقدير المستخدمة لهذا الاضطراب :-

- قائمة تقدير المعلمين لحالة طفل فرط الحركة و نقص الانتباه (كونرز) .
- قائمة مشكلات انتباه الطفل (باكلي) .
- قائمة تقدير نقص الانتباه لدى الطفل (ماك كارني - ديوبول) .
- استبيان (كونرز) للأباء و المعلمين .

و تعتبر هذه المقاييس وسيلة تدعيم لما سبق من أدوات تشخيصية .

كما يجب وجود عدد من الأعراض تظهر على الطفل الذي يعاني من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه :-

1. تشتت الانتباه :-

- عدم القدرة على الانتباه للتفاصيل ، أو ميله على ارتكاب أخطاء تدل على عدم الاهتمام في الواجبات المدرسية أو أنشطة أخرى يمارسها .
 - غالباً لا يتمكن من التركيز باستمرار في المهام التي يقوم بها .
 - عدم الإصغاء أو الإنصات للحديث ، وخاصة إذا كان موجه له مباشرة .
 - تكثر عملية النسيان في العمل و النشاطات اليومية ، و هذا يجعل من المتابعة المستمرة له ضرورة.
- ### 2. فرط الحركة (النشاط الزائدة) :-

- تظهر عليه عدم الراحة ، فيقوم بتحريك يديه و قدميه باستمرار .
 - كثيراً ما يميل إلى ترك مقعدة في الصف ، أو في أي مكان آخر يتوقع الجلوس فيه .
 - غالباً ما يقوم بتصرفات في أوقات غير ملائمة ، مثل :- الركض و التسلق بكثرة .
- ### 3. الاندفاعية :-

- يجابون على الأسئلة قبل الانتهاء من سماع السؤال . (من غير تفكير) .
- لا يستطيع أن ينتظر دوره في أي نشاط .
- يميل إلى مقاطعة حديث الآخرين ، و التدخل في شئونهم .

الوقاية من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه :-

لا توجد طريقة معينة لمنع حدوث اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه ، و لكن هناك خطوات يتبعها كل من الأهل و الفرد لمنع الأعراض الناجمة عن هذا الاضطراب ، و أهمها :-

- تجنب الأم الحامل ممارسة سلوكيات تأثر على الجنين . مثل :- سوء التغذية و تعاطي الكحول أو التدخين أو التعرض للأشعة السينية خاصة في الثلث الشهور الأولى .
- عدم التصرف بسلوكيات غير مرغوب فيها أمام الطفل .
- عدم تشجيع الطفل على الأنماط السلوكية غير المرغوب فيها .
- لا بد من التعاون بين الأهل و المدرسة ؛ مما يساعد في تشخيص المشكلات مبكراً

علاج اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه :-

يتمثل علاج هذا الاضطراب بعدة إجراءات نلخصها فيما يلي :-

1. العلاج باستخدام العقاقير الطبية :-

يعتبر هذا النوع من العلاج من أفضل الطرق و أكثرها فاعلية لعلاج هذا النوع من الاضطراب ، حيث أن هناك نوعين من الأدوية :-

أ- الأدوية المنبه ، ومنها :-

• الميثيل فينيدات :-

أو ما يطلق عليه بـ (ريتالين) ، ويعتبر أكثر الأدوية شيوعاً في علاج هذا الاضطراب ، حيث أن حالة اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه مرتبطة بمادة كيميائية تدعى الدوبامين موجودة في الدماغ ، في حين يرى كل من (سوانسون – كاستيلانوس) أن الميثيل فينيدات يؤثر على انسباط الدوبامين كأحد الموصلات العصبية ، كما أن تعاطي جرعات من هذه المادة يساعد المخ على إدارة وظائفه بشكل عادي ، وهو أيضاً ضروري للعمليات العقلية (الانتباه – التركيز) .

• الدكسترو أمفيتامين :-

وهو معروف كذلك بـ (ديكسيدرين) ، وهو مؤثر في المواد الكيميائية في الأعصاب و الدماغ ، و التي بدورها تساهم في فرط النشاط و السيطرة على الانفعالات .

• الدكسترو أمفيتامين – أمفيتامين :-

و يعرف أيضاً باسم (اديرال) ، وقد اظهر العديد من الدراسات أنه أكثر فعالية من الميثيل فينيدات ، وله مدة أطول من الفاعلية ، ويعطى غالباً كبديل للذين يكون الميثيل فينيدات غير فعال لهم ، أو أنهم يعانون من آثاره الجانبية السلبية.

ب-الأدوية الغير منبه :-

و أهمها :- الأتوموكسيتين ، و المعروف بـ (ستراتيرا) ، في حين يؤدي إلى التأثير على الأعصاب المسؤولة عن فرط الحركة و التحكم في الاندفاعات ، حيث يؤثر هذا الأتوموكسيتين على نواقل عصبية في الدماغ (النورأدرينالين – دوبامين) .

و أخيراً ، إن فعالية العلاج بالأدوية الطبية لا يعني أن ليس لها أضرار و آثار جانبية مثل (تقلب الحالة المزاجية – الخمول فقد الشهية – الأرق) .
و أيضاً لا بد من التنويه بأن العلاج بالعقاقير قد يؤدي إلى إدمان ، فلا بد من أخذها عن طريق طبيب مختص .

2. العلاج السلوكي :-

لا يعني أن وجود العلاج بالعقاقير الطبية ، أنه لا يوجد طرق أخرى لعلاج اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه
فهنا مثلاً العلاج السلوكي ، وهو الذي يهتم بالتدريب على زيادة التركيز و التخفيف من فرط الحركة ، كما يركز على الأعراض المرافقة له .
حيث يستخدم في العلاج السلوكي أساليب سلوكية مختلفة ، مثل :-

أ- التدعيم الإيجابي اللفظي :-

ويمكن الإشارة عليه بأنه أي فعل يؤدي إلى زيادة أو تكرار لسلوك معين ، وقد يكون التدعيم مادياً (النقود – الألعاب)

، أو معنوياً (العناق – التقبيل – المديح – إظهار الاهتمام) ، ويكون التدعيم بعد السلوك المطلوب مباشرة .

ب- التدريب المتكرر :-

وهو تكرار القيام بنشاطات تزيد من التركيز مثل (تجميع الصور – تصنيف الأشياء – ألعاب الفك و التركيب) .

3. العلاج النفسي الاجتماعي :-

لابد للأسرة و البيئة المحيطة بالمريض ، أن تراعي أنه يجب عليهم مساعدته لتخطي هذه المشكلة ، وعدم معاقبته و توبيخه خاصة أمام الآخرين ، فهذا يزيد احساسه بأنه مرفوض من الآخرين ، و أيضاً عدم ثقته بنفسه ، مما يؤدي إلى اضطرابات مصاحبة لهذا الشعور كالاكتئاب و القلق ، أو وجود زيادة في أعراض اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه .
لذلك لا بد من تعديل البيئة سواء كانت الأسرة أو المجتمع ، و أيضاً تشجيع المريض على القيام بأمور إيجابية ، كالالتزام بالهدوء و عدم مقاطعة الآخرين أثناء حديثهم و أن ينتظر دوره في الحديث .
و كذلك لا بد من التركيز على المهارات الاجتماعية ، كعلاقة المريض بالأقران أو الوالدين أو المعلمين أو المربين .