

افقی تازه به درمان کم توجهی/ بیش فعالی

تالیف

طاهره جعفری



انتشارات آوای نور

تهران-۱۳۹۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: جعفری، طاهره، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: افقی تازه به درمان کم توجهی / بیش فعالی /تالیف طاهره جعفری.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۸۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۰۲-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: کم توجهی در کودکان پرتحرک
موضوع	: کم توجهی در کودکان پرتحرک -- تشخیص
موضوع	: کم توجهی در کودکان پرتحرک -- درمان
رده بندی کنگره	: ۵۰۶RJ ۱۳۹۵ ج۷/۷۷۷/
رده بندی دیویی	: ۹۲۸۵۸۹/۶۱۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۱۷۴۰۸



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۶۴۸۰۸۸۲

افقی تازه به درمان کم توجهی / بیش فعالی

تالیف: طاهره جعفری

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۰۲-۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

قیمت ۶۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
فصل اول: اطلاعات بنیادی درباره‌ی ADHD.....	۱۱
تفاوت ADD/ADHD و AD/HD.....	۱۳
تعریف و توصیف ADHD.....	۱۳
عوامل خطر ساز مرتبط با ADHD.....	۱۴
نوع عمدتاً بی‌توجه ADHD.....	۱۵
علائم بی‌توجهی.....	۱۵
نوع عمدتاً بیش فعال تکانشگر ADHD.....	۱۶
علائم بیش فعالی.....	۱۶
علائم تکانشگری.....	۱۶
آنچه درباره‌ی ADHD می‌دانیم و آنچه هنوز نمی‌دانیم.....	۱۷
ADHD و شرایط هم رخداد.....	۱۸
اختلالات و شرایط رخداد رایج.....	۱۹
پیامدهای اختلالات همبود.....	۲۰
علل احتمالی ADHD.....	۲۱
الف- وراثت.....	۲۱
ب- کاهش فعالیت و سوخت ساز پایین در نواحی خاص مغز.....	۲۱
ج- نقص یا عدم تعادل شیمیایی در انتقال دهنده‌های عصبی.....	۲۲
د- مسمومیت در دوران جنینی.....	۲۲
ه - مشکلات حین تولد، بیماری و جراحت.....	۲۳
و- تفاوت‌های ساختاری در مغزو تاخیر در رشد مغز.....	۲۳

ز- عوامل محیطی	۲۳
آنچه که باید در مورد ADHD بدانید.....	۲۴
مشخصه‌های اساسی ADHD	۲۵
۱-بی نظمی سیستم بر انگیزتگی	۲۵
۲- هماهنگی ضعیف با اقتضائات محیط	۲۶
۳- مشکلات تمرکز ادراکی	۲۷
۴- سندرم مغز پر استرس	۲۸
۵- انطاف پذیری صدمه دیده	۲۹
موارد مشابه ADHD.....	۲۹
دختران و ADHD.....	۳۰
صلاحیت‌های مورد نیاز جهت ارزیابی کودک برای ADHD	۳۱
اجزای یک ارزیابی جامع برای ADHD	۳۱
الف- مقیاس‌های نمره گذاری رفتار	۳۲
ب - کسب اطلاعات از مدرسه در مورد وضعیت دانش‌آموز	۳۲
ج - مشاهدات	۳۲
د- آزمایشات جسمانی	۳۲
ه - آزمون‌های تحصیلی وهوشی	۳۳
و- آزمون‌های عملکرد	۳۳
ز - یافتن یک فرد متخصص برای ارزیابی فرزندتان	۳۳
اختلال یادگیری	۳۴
توانایی‌های شناختی یا ذهنی	۳۴
ادراک دیداری	۳۴
ادراک شنیداری	۳۵
حافظه دیداری و شنیداری	۳۵
مهارت‌های حرکتی ریز و هماهنگی چشم و دست	۳۶

۳۷	فصل دوم: راه‌های درمان ADHD
۳۹	درمان چند وجهی ADHD
۳۹	الف - مداخله پزشکی - دارویی
۴۰	عوارض جانبی داروهای محرک
۴۰	چه موقع باید دارو تجویز شود؟
۴۱	ب - اصلاح رفتاری و راهبردهای مدیریت رفتاری خاص
۴۲	ج - آموزش والدین
۴۲	۱- ایجاد و افزایش توجه والدین به رفتار کودک
۴۲	۲- توجه به رفتار مناسب
۴۳	۳- ایجاد یک نظام ژتونی در خانه
۴۳	۴- استفاده از جریمه و محروم کردن
۴۳	۵- گسترش روش محروم کردن
۴۳	۶- کنترل بد رفتاری‌های آتی کودک
۴۳	د - غذا و نوشیدنی
۴۴	و - آرام کردن کودکان ADHD
۴۵	ه - درباره‌ی شناسایی خود برای کمک به افراد ADHD
۴۵	ز - ورزش مغزی
۴۶	ژ - تمرینات اضافی یوگا
۴۶	۱- حالت استراحت
۴۷	۲- زانو به پیشانی
۴۷	۳- حرکت نشسته " لوتوس "
۴۷	- حرکت درخت
۴۷	- حرکت خم به جلو
۴۷	- حرکت هلال ماه
۴۸	ی - آموزش مهارت‌های اجتماعی

- ک - مشاوره با خانواده ۴۸
- گ - مشاوره فردی ۴۸
- ل - روان درمانی کودکان یا نوجوانان ۴۹
- س - آموزش تکنیکی ۴۹
- ش - آموزش ویژه ۴۹
- ص - سایر خدمات مدرسه‌ای ۴۹
- پیگیری ADHD ۵۰
- ض - ورزش ۵۰
- ع - استفاده از علائق ۵۰
- غ - روش زندگی و تغذیه سالم ۵۱
- ف - تناسب ذهنی ۵۱
- ق - تجارب تقویت کننده ۵۲
- م - پاداش‌ها ۵۲
- ن - حذف پاسخ‌های ناسازگار ۵۳
- و - کمک به کودک برای احساس موفقیت ۵۴
- ث - افزایش آگاهی و تقویت رفتارهای هدف دار ۵۵
- چ - رفتار درمانی و مدیریت ADHD ۵۵
- ح - قرارداد رفتاری ۵۶
- خ - اقتصاد ژتونی و برنامه‌های ژتونی ۵۷
- عوامل حیاتی جهت موفقیت در مدرسه ۵۷

فصل سوم: چک لیست‌هایی برای والدین و معلمان ۵۹

- نیازهای کودکان و نوجوانان ADHD از والدین چیست؟ ۶۱
- انضباط قطعی و موثر ۶۲
- ممانعت از بروز رفتارهای مشکل‌ساز در خانه ۶۵

- ۶۶ ممانعت از بروز رفتارهای مشکل‌ساز در خارج از خانه
- ۶۷ اداره کردن و مقابله با رفتارهای چالش برانگیز کودک
- ۶۸ پاداش‌ها و تقویت‌کننده‌های مثبت در خانه
- ۶۸ تقویت‌کننده‌های اجتماعی
- ۶۹ حمایت‌های آموزش‌های مورد نیاز برای والدین
- ۷۰ پیروی از دستورات و افزایش حرف شنوی:
- ۷۰ نکاتی برای والدین
- ۷۱ برنامه‌ریزی و سازمان‌بندی برنامه‌های طولانی والدین ADHD
- ۷۲ بایدها و نبایدها
- ۷۲ الف - همدردی، تحسین و صمیمیت
- ۷۳ ب - رابطه بهتر با مدرسه
- ۷۳ ج - با خودتان مهربان باشید
- ۷۴ مدیریت فعال کلاس درس
- ۷۵ حمایت آموزشی
- ۷۵ مدیریت رفتارهای چالش برانگیز کودکان ADHD در مدرسه
- ۷۶ ایجاد توجه و تمرکز در دانش‌آموزان
- ۷۶ فنون شنیداری
- ۷۶ فنون دیداری
- ۷۶ به کارگیری تکنولوژی
- ۷۷ سازمان دهی تفکر دانش‌آموزان
- ۷۷ حفظ توجه و مشارکت دانش‌آموزان

۷۹ فصل چهارم: نوروفید بک چگونه ADD/ADHD را اصلاح می‌کند؟

- ۸۱ نوروفید بک و بیش‌فعالی/ نقص توجه
- ۸۱ نوروفید بک چیست؟

- نوروفید بک چه مزیت‌هایی دارد؟ ۸۲
- الف - داشتن اثرات درمانی پایدار ۸۲
- ب - تنظیم کل فعالیت‌های مغز ۸۲
- آیا می‌توانیم همراه با نوروفیدبک از دارو هم استفاده کنیم؟ ۸۳
- عوارض جانبی نوروفید بک چه می‌باشند؟ ۸۳
- آیا کاربرد بالینی نوروفید بک مورد تایید قرار گرفته است؟ ۸۳
- چگونه با TDCS شیوه فکر کردنمان را تغییر دهیم؟ ۸۳
- TDCS چیست؟ ۸۳
- مزایای استفاده از TDCS ۸۴
- TDCS شیوه‌ای جدید برای یادگیری زبان جدید ۸۴
- TDCS شیوه‌ای برای افزایش قدرت حافظه و یادگیری ۸۵
- نقش TDCS در بهبود توانمندی تحصیلی دانش‌آموزان ۸۶
- منابع..... ۸۷

❖ پیشگفتار

تقریباً هر کسی چیزهایی در مورد ADD/ADHD (اختلال نقص توجه/ بیش‌فعالی)^۱ شنیده است. بیشتر مردم درباره آن باورهایی دارند و برخی عقایدی بسیار نیرومند و حتی سرسختانه.

در سراسر دنیا به‌طور معمول، نزدیک به ۸-۹ درصد کودکان سنین مدرسه دچار اختلالات نقص توجه هستند. احتمالاً هر معلم در هر سال تحصیلی یک یا دو دانش‌آموز ADHD در کلاس خود دارد از این رو نیاز است که آموزگاران با ماهیت این اختلال و موثرترین راهکارهای مقابله با این اختلال، آموزش ببینند. والدین کودکان ADHD/ADD برای تصمیم‌گیری صحیح در مورد بهترین روش کمک به کودکان خود باید تا حد امکان درباره این اختلال و روش‌های درمانی معتبر اطلاعات کسب کنند. همچنین آن‌ها باید خود را با مهارت‌ها و راهکارهایی که به مدیریت علائم ADD/ADHD و رفتارهای چالش برانگیز فرزندانشان کمک می‌کند تجهیز کنند.

بهتر است که کودکان و یا سایر افراد دارای نیازهای خاص در اوایل سنین کودکی شناسایی و درمان شوند تا از مشکلات ثانویه مانند ناکامی شکست و اعتماد به نفس پایین ناشی از اختلال جلوگیری شود. با این حال هیچ وقت برای کمک دیر نیست. مجموعه مشکلات رفتاری یادگیری، ناهماهنگی‌های خلقی و نوسانات سیستم عصبی که از مشخصه‌های ADHD/ADD هستند سال‌هاست که شناخته شده و تحت عناوین مختلفی طبقه‌بندی شده‌اند و تلاش‌های فراوان و متفاوتی در جهت کنترل انکار و به حداقل رساندن تاثیر آن صورت گرفته است.

باید بدانیم هنگامی که ذهن به درستی کار نمی‌کند نیازمند این است که به آن سرو سامان داده شود. تلاش برای برچسب زدن، توجیه کردن و سرهم بندی‌کردی‌های موقتی تنها تضییع حقوق کسانی است که با این مشکل دست به‌گریبان هستند. در این کتاب ما ADHD/ADD (بیش‌فعالی/کمبود توجه) و راه‌حل آن را به لحاظ توانایی مغز برای بهبود خود توصیف می‌کنیم.

امید است که این مطالب کمک‌رسان همه کسانی باشد که با این کودکان و سایر کودکان دارای نیازهای خاص یادگیری زندگی و کار می‌کنند. آرزو می‌کنیم از این طریق امید و خوش‌بینی را در زمینه کنترل و مدیریت این مشکلات افزایش دهیم. در واقع وقتی همه والدین، معلمان، سایر مسئولان مدرسه متخصصان و پزشکان همراه به هم تلاش کنند و مداخلات موثر، راهکارهای مناسب و تشویق و حمایت کافی ارائه دهند هر کودکی می‌تواند موفق باشد.

^۱ Attention deficit / Hyperactivity disorder

گزیده ای از متن کتاب:

علائم بی توجهی

محرک‌های بیرونی (مثل صداها، نور، حرکت در محیط) به آسانی حواسش را پرت می‌کند. در فعالیت‌های روزمره فراموش کار است. به آسانی دستپاچه می‌شود. گیج و میبهوت به نظر می‌رسد غالباً دستورالعمل‌ها را کاملاً اجرا نکرده و کار درسی و وظایف محیط کار را تکمیل نمی‌کند. از فعالیت‌های ذهنی مستمر اجتناب می‌کند. معمولاً مهارت‌های خواندن ضعیفی دارد. به ندرت دستورات را به خاطر می‌سپارد و از آن‌ها تبعیت می‌کند. عملکردی بی ثبات دارد، در یک روز قادر به انجام یک تکلیف می‌باشد و روز دیگر همان تکلیف را نمی‌تواند انجام دهد.

علائم بیش‌فعالی

- غالباً زیاد حرف می‌زند.
- تقریباً همیشه در حال حرکت است.
- هیچ وقت یکجا بند نمی‌شود.
- به طور کلی در تنظیم فعالیت حرکتی ناتوان است.
- بی‌قرار است و نمی‌تواند خود را آرام سازد.