



إضطراب نقص الإنتباه مع فرط النشاط

قصة أم هادي



الهيئة الطبية الدولية

إضطراب نقص الإنتباه مع فرط النشاط

قصة أم هادي



تجدد الإشارة إلى أن الأسماء الواردة في هذا الكتيب هي أسماء وهمية
ولا تمت للواقع بصلة.

الهيئة الطبية الدولية

تعمل الهيئة الطبية الدولية في لبنان منذ العام ٢٠٠٦ على تقديم الخدمات التي تعنى بالصحة النفسية والدعم النفس-إجتماعي عبر توفير الاستشارات والمتابعة والدواء وغيره من الخدمات، للنازحين واللاجئين والسكان في مناطق عدة من لبنان على مستوى الشمال والبقاع والجنوب وبيروت وجبل لبنان لجميع من هم بحاجة ويتم توفير الخدمات من خلال فريق عمل إدارة الحالة الذي يتألف من مديرة الحالة (الاختصاصية الاجتماعية) ومعالج نفسي وطبيب نفسي.

كما تعمل الهيئة الطبية الدولية بالشراكة مع وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية على دمج الصحة النفسية بالرعاية الصحية الأولية من خلال تنظيم وتنفيذ جلسات تدريب وتوفير الدعم والمتابعة للطاقم العامل في المستوصفات و مراكز الرعاية الصحية الأولية التابعة لوزارة الصحة ووزارة الشؤون الاجتماعية وجمعيات محلية.

العنوان:

الهيئة الطبية الدولية
بناية السويكو طابق ٦ - طريق الشام
بيروت - لبنان

هاتف: +٩٦١١ ٤٢٤ ٩٣١

www.internationalmedicalcorps.org

عن هذا الكتيب

يشكل هذا الكتيب جزء من سلسلة كتيبات تهدف إلى توفير معلومات حول الإضطرابات النفسية بدءاً بتعريفها والاعراض المرافقة لها وكيفية تجليها وطرق العلاج المتبعة التي تتلائم مع ظروف العمل في حالات الطوارئ.

تتوجه هذه السلسلة بشكل أساسي إلى الاشخاص المصابين بإضطرابات نفسية و أسرهم من أجل فهم أفضل للحالة التي يعيشون ومن أجل زيادة الوعي حول كيفية المتابعة من أجل إتمام عملية الشفاء في بيئة حاضنة وداعمة.

معظم المعلومات النظرية تركز على دليل رأب الفجوة في الصحة النفسية (منظمة الصحة العالمية)

لمزيد من المعلومات حول هذا الكتيب:

الاتصال بدائرة الصحة النفسية في الهيئة الطبية الدولية.

التنويه والشكر

تتوجه الهيئة الطبية الدولية بالشكر الجزيل لكل من ساهم بإنجاح هذا الكتيب.

كتابة: سمر أبو عسلي

مراجعة: سمر أبو عسلي، روني أبو ظاهر،
د. ميشال صوفيا

تصميم وطباعة: Creaprint

آآآآه ه ه ه ه ، ثم آآآآه ه ه ه ه ثم آآآآه ه ه ه ه ، ما السوء الذي اقترفته في
حياتي ، كي أعاقب هكذا ؟؟؟ وممن ؟؟؟ من أعز وأغلى وأحب الناس
إلى قلبي !!!

من إبني هادي الذي لم يبلغ بعد السبع سنوات .
إنه يوترني ويفقدني أعصابي مم يضطرنني لتأنيبه ومعاقبته أحيانا
كثيرة بقسوة . ولكن دون جدوى ...



اليوم تلقيت رسالة إنذار من المدرسة ،تبلغني أنها قد تضطر إلى فصل هادي بشكل نهائي من المدرسة ،فالوضع يزداد سوءاً ،والإنذارات المتكررة لم تعط أية نتيجة ، فهو يجد صعوبة في الجلوس لأكثر من بضع دقائق معدودة في الصف دون حراك ، يثرثر مع رفاقه غير آبه بتعليمات المعلمة ، كما أنه يتصرف على هواه فتارة يرقص وتارة يغني وأحيانا يتجول في أرجاء الصف دون إستئذان المعلمة.

أنا أود
حقا الجلوس والإصغاء إلى المعلمة
لكن شيء ما ، يدفعني للعكس تماما.
الأمر خارج إرادتي



اعتقدت أن المدرسة قد تساهم في تعديل سلوكه، وجعله طفلاً مهذباً، هادئاً، محترماً، مطيعاً... إذ أنه طفل فوضوي، غير مرتب، يرمي بالعباءة وثيابه في كل أنحاء المنزل ولا يجيد الجلوس و التركيز على التلفاز أو على لعبة محددة.

أنا حزين
جداً، فأصدقائي يرفضون اللعب
معني ويعتقدون أنني أتقصّد أذيتهم ...
أنا أود الإستمتاع باللعب معهم
، وتمضية أوقاتا ممتعة
فقط لا غير ...



واعتقدت أن الاختلاط ،واللعب مع أطفال من عمره يساهمان في الحد من الاندفاعية والعدوانية التي تمنعه من اللعب مع أولاد الحي والجيران والاقارب الأكبر منه سناً . إلا أن أصدقاء المدرسة مثل أطفال الحي راحوا يتذمرون منه ويرفضون اللعب معه لأنه لا يحترم قواعد اللعبة ولا ينتظر دوره كما أنه يحدث ضجة وضوضاء أثناء اللعب الامر الذي يستدعي تدخل الناظر فيمنع هادي وزملاءه من اللعب ما يثير غضب الأولاد الآخرين .

زوجي يظن أننا قد أفرطنا في تدليله فلا شيء يردعه، يقوم بما يخلو له في أي وقت وفي أي مكان ... يقاطع أحاديث الراشدين ويلجّ كثيرا للحصول على ما يريد وما إن يحظى به حتى يهمله وينتقل إلى آخر.

والدادي
يتشاجران كثيرا بسببي
أنا طفل سيء، لا يجيد حتى
اللعب ...



هو طفل ذكي، محبّ، ذو طاقة خارقة... لا يشعر بالتعب أبداً، رغم أنه لا ينام سوى ساعات معدودة ولا يتناول وجباته الغذائية كاملة، إذ سرعان ما يجد ما يلفت إنتباهه. لقد لاحظتُ أنه لا ينجز شيئاً كاملاً، فهو سريع التشتت... أظن أنه بحاجة لبعض المهدئات الخاصة بالأطفال، سأتوجه إلى الصيدلية المجاورة وأشتري بعضاً منها عله يهدأ قليلاً ويركز... فيمكنه متابعة السنة الدراسية، ولعلي أشعر بالراحة. إذ أنني تعبت من مراقبته والإعتناء واللاحاق به... أود أن أحظى ببعض الوقت لأهتم بنفسي أو لأقوم بزيارة ما، فمؤخراً أتفادى زيارة الأصدقاء والأقارب كي لا أسمع تعليقاتهم الجارحة عن هادي. لكنني فوجئت بردة فعل الصيدلي الذي رفض إعطائي أي نوع من المهدئات وطلب مني مراجعة الإختصاصيّة الإجتماعية المتواجدة في مستوصف البلدة.

PHARMACY

صيدلية

PHARMACY



في اليوم التالي، توجّهت مسرعة مع هادي إلى المستوصف حيث قابلت الاختصاصية الإجتماعية التي رحبت بي واستقبلت هادي بإحترام وهدوء. استمعت إلى شكواي وبدأت مهتمة جداً إذ عمدت إلى تقديم الدعم النفس-إجتماعي وإعطائي بعد الإرشادات الخاصة بحال هادي والمفضل اتباعها ثم حددت لي موعداً مع الاختصاصية النفسية التي أوضحت لي بدورها أن هادي يعاني من اضطراب النشاط المفرط ونقص التركيز، غير أن المتابعة الإجتماعية-النفسية تمكنه من متابعة دراسته في المدرسة مع أصدقائه.



تعريف :

إن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط هو أحد الاضطرابات السلوكية التي تصيب الاطفال و تظهر عوارضه قبل سنّ الثانية عشرة ، وتدوم لأكثر من ستة أشهر في أماكن متعددة (منزل ، مدرسة ، ...). ويؤثر بشكل مباشر في الحياة الإجتماعية والشخصية والأكاديمية للطفل .

الاعراض الشائعة :

الإفراط الحركي:

- الانتقال من نشاط إلى آخر دون أتمام ما يبدأ به
- الافراط في الركض ، وصعوبة في الجلوس في مكان واحد
- عدم الإنتباه:
- صعوبة التركيز أو الانتباه أو سهولة الالتقاء عن العمل ، اللعب
- قلة النظام والترتيب .

الإندفاع:

- الافراط في الكلام والتململ .
- عدم القدرة على انتظار دوره في اللعب أو التكلّم مع الاخرين
- الاندفاعية المفرطة : قد يفعل أشياء فجأة من دون التفكير بالعواقب

هذه الأعراض تكون متطرفة جداً إلى حد أنها تؤثر على حياة الطفل بطرق مختلفة :

- في المنزل ، يواجه الوالدان صعوبة في تهيئته ، ويغضبان من سلوكه المتهور ومن عدم إصغائه لإرشاداتهم .
- في المدرسة ، يكون أدائه ضعيفاً ويزعج المعلم لأنه لا يستطيع أن يبقى هادئاً ويقاطع الصفّ بشكل متكرر . علماً أنه لا يعاني من أي تأخر ذهني في الاغلب .
- في اللعب ، يغضب رفاقه لأنه لا ينتظر دوره ولا يحترم قواعد اللعبة كما أنه يثير ضوضاء وفوضى .

الحلول :

إستشارة طبيب الاطفال ، والتأكد من عدم وجود أسباب عضوية .
إستشارة الإختصاصي الاجتماعي المتواجد في مراكز الرعاية الاولية ، وأتباع الارشادات أو التوصيات الموصى بها .
وقد يقوم الإختصاصي الإجتماعي بتحويل الطفل إلى الطبيب النفسى واللجوء إلى الادوية عند الحاجة .(في بعض الحالات)

التوصيات :

- عدم معاقبة الطفل أو توبيخه أو ضربه عندما يسيء التصرف إنما اعتماد طريقة الوقت المستقطع أو تجاهل التصرفات السيئة .
- مدح ومكافأة الطفل عندما يحسن التصرف .
- الطلب من الطفل القيام بأمر واحد وليس أكثر في الوقت نفسه .
- اعطاء لعبة واحدة للطفل في الوقت نفسه وعندما ينتهي منها ، نعطيه أخرى .
- تحديد ما نريد من الطفل القيام به، فلا نقول : كن ولداً لطيفاً مع الاصدقاء، بل إحترم دورك في اللعب مع الاطفال .
- الإنتباه عند اصطحابه إلى الاماكن المكتظة مثل المخازن أو الأسواق .
- تحفيز الطفل على ممارسة الرياضة والنشاط الجسدي بشكل دوري ، ما يساهم في تصريف الطاقة الفائضة عند الطفل .
- تحديد جدول زمني للأنشطة الروتينية التي ينبغي إنجازها من قبل الطفل والالتزام بالتطبيق .
- إعلام المدرسة بحالة اضطراب السلوك وكيفية التعامل مع الطفل في الصف .

هل تعرف/ تعرفين ؟

إن الاطفال الذين يعانون من اضطراب النشاط المفرط ونقص التركيز يصنّفون من قبل المجتمع كأولاد سيئين وغير مسؤولين ويعانون في أغلب الاحيان من الصعوبات التعليمية ، ولا يتم تشخيصهم أو معالجتهم مبكراً . كما أن بعض الاطفال يستمرون في مواجهة مشكلات في التكيف، الامر الذي ينتج عندهم مشكلات سلوكية في المراهقة .



إضطراب نقص الإنتباه مع فرط النشاط

© جميع حقوق الطبع محفوظة لمؤسسة الهيئة الطبية الدولية ٢٠١٥

إن حقوق هذا الكتيب محفوظة لكن يمكن استخدام النص دون مقابل من أجل أهداف
تخدم المناصرة، أو التعليم، على أن يتم ذكر المصدر بشكل كامل.
يطلب أصحاب حقوق هذا الكتيب أن يتم توثيق إستخداماته كمرجع من أجل أهداف تخدم تقييم الأثر.
يجب طلب الإذن في حال الرغبة بنسخ بعض أو جميع أجزائه بأي ظرف كان،
أو بحال إستخدامه أو ترجمته أو مواعته.



إضطراب نقص الإنتباه مع فرط النشاط

يمكن لجميع الأشخاص المتواجدين في لبنان الإستفادة من خدمات الصحة النفسية الإجتماعية التي تقدمها الهيئة الطبية الدولية في كل من المناطق التالية:

- مركز الصليب الأحمر صور - لبنان ٧٨/٨٦٩٥١٩ - ٧٦/٠٩٠٢٢٦
مستوصف الأمير مجيد أرسلان شويغات - جبل لبنان ٧٠/٢٨٥٢٦٩ - ٧٦/٤٠٥٣٢٠
مستوصف مار أنطونيوس جديدة - جبل لبنان ٨١/٦٠٤٩٩٤ - ٧٦/٦٠٥٤٩٦
مركز وزارة الشؤون الإجتماعية /مركز الخدمات الإنمائية برج البراجنة - لبنان
٧٠/٧٣٥٢١٨ - ٧١/٩٥٣٧٤٧
مؤسسة عامل صور - لبنان ٧٦/٥٣٠٠٨٨
جمعية داري للإرشاد العائلي داري - بعلبك ٠٨/٣٧١٧٥٠ - ٧١/٥٧٧٤٥٣
مركز وزارة الشؤون الإجتماعية ساحة النجمة طرابلس - لبنان ٧١/٧٣٦٨٠٤ - ٧١/٨٣٨٩٠٥
مركز الإيمان الطبي بنين - عكار ٧١/٨٠٢٥٧٥ - ٧١/٠٨٥٨٧٠
مؤسسة رفيق الحريري مديرية الصحة الإجتماعية تعنيل - البقاع ٠٨/٥١٣٣٢٠
وزارة الشؤون الإجتماعية مركز الخدمات الإنمائية بعلبك - لبنان ٠٨/٣٧٠٨٩١ - ٠٨/٣٧٠٦٢٢
فاكس ٠٨/٣٧٧٠٦٣
مركز الرعاية الصحية الأولية اللبوة - محافظة بعلبك/الهرمل ٠٨/٢٣٣٦٥٥

