

بیش فعالی و کم توجهی در بزرگسالان

دکتر فرهنگ جامع؛ روانشناس بالینی

اختلال را که در او می بینند گزارش کنند تا فرد مبتلا قادر به تشخیص بیماری خود شده و راه های معالجه را مورد توجه قرار دهد.

هر چند بزرگسالان و کودکان مبتلا به این اختلال از نظر کلینیکی مشابه هستند، ولی انتظارات متفاوت جامعه از بزرگسالان، مشکلات متفاوتی را به وجود می آورد.

بزرگسالان مجبور نیستند امتحانات فصلی را بگذرانند و یا این که هر روز چندین ساعت در کلاس بنشینند، ولی آنها تعهدات و کارهای دیگری مثل تنظیم امور اقتصادی خانواده،

از کودکی با خود داشته اند و نیاز دارند که یاد بگیرند چگونه با آن کنار بیایند.

تشخیص بیماری در کودکان، آسانتر از بزرگسالان است. زیرا رفتار کودکان از نزدیک توسط معلمان و والدین نظارت می شود. آموزگار تشخیص می دهد که کدام کودک قادر به آرام نشستن در سر کلاس و توجه به معلم نیست. والدین در می یابند که کودک آنها فراموش می کند تکالیف مدرسه را با خود به خانه بیاورد و یا غذای خود را بدون این که چندین بار به بهانه های مختلف بلند شود، تمام نمی کند.

بزرگسالان چون معمولاً همه روزه مورد ارزیابی قرار نمی گیرند، ممکن است خود ندانند که مبتلا به این اختلال هستند.

اما افرادی مثل همسر و یا همکاران که ناظر بر رفتار فرد هستند، می توانند علائم و نشانه های

– اگر همیشه در کارها تأخیر دارید
– اگر نمی توانید خلق و خو و احساسات خود را کنترل کنید

– اگر زود رنج و بیقرار و زود خشم هستید
– اگر تصمیم گرفتن و انتخاب اولویت در انجام کارها برایتان مشکل است

– اگر فاقد مداومت و حضور ذهن لازم برای اجرا و دنبال کردن هدفهایتان هستید
– اگر نمی توانید چیزی را دور بیاندازید و همیشه اطرافتان پر از اشیائی است که مورد نیازتان نیست
– و اگر ...

چنانچه همه یا بیشتر «اگرها» در مورد شما صادق است، ممکن است به اختلال بیش فعالی و کمبود توجه:

Attention Deficit Hyper Activity Disorder یا به اختصار، «ADHD»، مبتلا باشید که بهتر است برای معالجه آن اقدام کنید.

شما احتمالاً تا به حال در مورد این اختلال یا بیماری در کودکان مطالبی شنیده اید و احتمالاً مقالاتی درباره آن و عواقب و راه های معالجه خوانده اید، ولی شاید ندانید که این اختلال و یا بیماری در بزرگسالان نیز

فراوان دیده می شود. با اینکه بزرگسالان مبتلا به این اختلال به داروهائی که برای معالجه کودکان استفاده می

شود، جواب مثبت می دهند، ولی این گروه برای معالجه به روان درمانی بیشتری احتیاج دارند.

زیرا آنها تأثیرات اختلال را





هموطنان عزیز:

یکی از اهداف انجمن پزشکی ایرانیان مقیم آمریکا شعبه تگزاس، ارتقاء سطح اطلاعات عمومی، آموزش و کمک‌های پزشکی به ایرانیان عزیز است. جامعه ایرانی همانند بسیاری از جوامع مهاجر در آمریکا، دارای نیازهای خاص فرهنگی، اجتماعی و پزشکی است. پاسخ‌گویی به این نیازهای خاص است که باعث ایجاد گروه‌ها و انجمن‌های مختلف از جمله انجمن پزشکی و پیراپزشکی ایرانیان مقیم تگزاس شده است. در راستای ایفای این نقش، اعضای انجمن با همکاری ماهنامه عاشقانه تعهد نموده‌اند که هر ماه مطالبی در رابطه با مسائل مهم و شایع پزشکی، با متنی ساده، برای هم میهنان عزیز تهیه نمایند. از خوانندگان این مقالات خواهشمندیم که نظریات و سؤالات خود را به آدرس انجمن IAMA, P.O.Box 570233, Houston, TX 77257 بفرستید و یا از طریق تلفن ۲۴ ساعته، با شماره: 281-773-3900 انجمن با ما در میان بگذارید. نظریات شما مطمئناً به کیفیت این مقالات کمک بسیار خواهد کرد.

دکتر شاهین شیرزادی

رئیس انجمن پزشکی ایرانیان
مقیم آمریکا؛ شعبه تگزاس
tx@iama.org

می‌کنند و در نتیجه بعضی اوقات همسر، دوست و یا کار خود را از دست می‌دهند. هر چند معمولاً آدم‌های خوش‌قلب و احياناً سرزنده‌ای هستند، اما ممکن است زودرنج، بیقرار، زود خشم و حتی بعضی اوقات اگر انتظار بکشند، شرور بشوند.

برای آنها خیلی سخت است که در صف منتظر نوبت بایستند، یا فرم‌های طولانی را پر کنند. در ترافیک سنگین، به خشم می‌آیند و در جلسات رسمی حوصله‌شان سر می‌رود. مشتاق حوادث یا کارهای ریسکی و خطرناک هستند، اما فاقد مداومت و حضور ذهن لازم برای اجرا و دنبال کردن آن می‌باشند. تصمیم گرفتن و انتخاب اولویت انجام کارها برایشان مشکل است. آنها نمی‌توانند چیزی را دور ببینند. خانه‌شان پر از روزنامه‌ها و مجلاتی است که روزی باید خوانده شود؛ لباس‌هایی است که روزی ممکن است پوشیده شوند و پروژه‌ها و طرح‌های نیمه‌تمامی است که باید روزی تمام شوند.

مبتلایان به این اختلال معمولاً در مقابل انتقاد بسیار مقاوم هستند، گاه امید خود را برای برقراری یک رابطه رضایت‌بخش در اجتماع از دست می‌دهند، بعضی اوقات تمایل دارند در فعالیت‌های غیر سازنده غرق شوند و گذشت زمان و بویژه تعهدات خود را فراموش کنند. بعضی از بزرگسالان مبتلا به این اختلال، شانس آورده دارای والدینی آگاه هستند و خود نیز به اندازه کافی هوش و استعداد دارند و می‌توانند در زندگی و شغل خود موفق شوند. اما بزرگسالانی که در کودکی

نگه داشتن حساب بانکی و یا پایبندی به الزامات خود در روابط اجتماعی، دارند و ضمناً باید بتوانند خلق و خو و احساسات خود را کنترل کنند.

اما چنین افرادی، معمولاً نامرتب، هیجانی، در برابر نامالیقات کم تحمل و در انجام تعهدات روزمره ناتوان هستند و بعضی اوقات، افرادی غیر قابل تحمل می‌شوند. این اختلالات بر شغل آنها نیز اثر گذاشته و در نتیجه برایشان مشکل است که یک زندگی اجتماعی رضایت‌بخش داشته باشند.

بزرگسالان مبتلا به بیش‌فعالی، معمولاً شکایت دارند از این که همیشه در کارها تأخیر دارند. مرتباً کلید و عینک خود را گم می‌کنند، یادداشت کردن کارهایی که باید انجام دهند در یک تقویم، برایشان کار طاقت‌فرسائی است. به ندرت می‌توانند یک کتاب را تا آخر بخوانند و یا یک فیلم یا نمایش را تا آخر ببینند. شنونده خوبی نیستند و زود حواسشان پرت می‌شود. برایشان مشکل است فکری را بدون این که به جزئیات نامربوط بپردازند، دنبال کنند.

کم‌تحملی و تلون مزاج، مشکلات دیگری را در این اشخاص به وجود می‌آورد. اینها اکثراً یک کالای غیر ضروری را می‌خرند، بعد از خرید خود پشیمان می‌شوند و تصمیم می‌گیرند آن را پس بدهند و بعد کاملاً فراموش می‌کنند. معمولاً با کارت‌های اعتباری، بیش از حد اعتبار خود خرید می‌کنند. گاهی برای سریع و آسان ثروتمند شدن، پس انداز خانواده را از دست می‌دهند. هرچه را که به ذهنشان برسد بیان

خود در فقر زندگی کرده یا والدینی داشته اند که با آنها بد رفتاری کرده اند، ممکن است کمبود اعتماد به نفس خود را با رفتارهای ضد اجتماعی جبران کرده، سر از زندان در آورند و یا در طبقات نامطلوب جامعه بسر ببرند.

بعضی دیگر از مبتلایان، به هیچ یک از گروه های اشاره شده با حالات افراطی تعلق ندارند. آنها با وجود ناملايمات زندگی، با حقیقت کنار آمده و برای دست یابی به موفقیت تلاش می کنند، ولی اکثراً در سطحی کمتر از آنچه حق آنهاست، قرار می گیرند.

روان درمانی و آموزش درمانی در بهبود این بیماران بسیار موثر است. آموزش درمانی به آنها کمک می کند که علائم و نشانه های اختلال را بشناسند و تمریناتی که عقلانی و برای تحت کنترل قرار دادن مشکلاتشان موثر می باشد، اجرا کنند. بیماران نیاز به یک برنامه مرتب و منظم دارند. باید لیستی از کارهایی که باید انجام دهند، تهیه کنند و محیط کار خود را از عوامل مزاحم بزدایند. یک تقویم یا کتابچه یادداشت روزانه و در صورت لزوم یک ساعت زنگ دار برای یادآوری نکات مهم و سایر عوامل تنظیم کننده را فراهم کنند. در حال حاضر می توان از کامپیوتر و تلفن همراه و غیره به راحتی برای این منظور استفاده کرد. ممکن است در ابتدا، این برنامه ریزی، یکنواخت، خسته کننده و وسواسی به نظر بیاید، ولی با مشاهده بهتر و منظم تر شدن زندگی، نظرشان تغییر خواهد کرد. در این مورد، کمک یک متخصص بسیار مفید و لازم است. افراد فامیل و دوستان نزدیک برای این کمک مناسب نیستند، زیرا که مسائل عاطفی به میان آمده و اجرای دستورات لازم را مشکل خواهد کرد. اما اگر فرد ازدواج کرده باشد، همسر او

که پس از ازدواج معمولاً نقش پدر یا مادر یک کودک بازیگوش و بی مسئولیت را بازی می کند، بهتر است در جلسات معالجه شرکت کند. روان درمانی، در عین حال خود یک نوع آموزش روانی برای بیماران است. منظم بودن ساعات درمان به آنها کمک می کند تا به یک برنامه منظم عادت کنند.

روان درمانی فواید دیگری نیز برای بیمار دارد. درست است که استفاده از داروها، ممکن است باعث شود که بیمار تمرکز حواس بیشتری پیدا کرده و خونسردتر بشود و کمتر پرخاشگر باشد، ولی به تنهایی نمی تواند عادات کاملاً جا افتاده در فرد را تغییر دهد و یا این که در ارتباط او با محیط و یا تصویری که از خویشتن دارد و از بچگی به تدریج شکل گرفته، تأثیر بگذارد. حتی گاهی استفاده از داروها، مشکلات جدیدی را به وجود می آورد.

بسیاری از بیماران برای اینکه بتوانند اعمال غیر ارادی و هیجانات نابجا را ترک کنند و برای ریسک کردن و اعمال اراده

آماده شوند، احتیاج به کمک دارند. در ضمن وقتی آنها بهبودی نسبی پیدا می کنند و می توانند در موقع روبه روشن شدن با یک مشکل، به جای اینکه بدون دقت دست به عملی آئی بزنند، تفکر کرده و با تأنی عمل کنند، برایشان مشکل است که خاطرات دردناک و احساسات قبلی را از مغز خود بزدایند که در این مورد روان درمانی می تواند به آنها کمک کند.

مبتلایان به اختلال پیش فعالی معمولاً دچار افسردگی هستند، احساس بدبختی، خود کم بینی و قابل نبودن می کنند، که نتیجه شکست ها و سرخوردگی های آنهاست. در روان درمانی، باید این احساسات منفی شخص را مورد مطالعه دقیق قرار داده و برای از بین بردن آن طرح ریزی کرد. گاهی اوقات شکست ها و سرزنش های مداوم که معمولاً با افسردگی و نگرانی همراه است، بیمار را به اعتیاد می کشاند. بنابراین وظیفه معالج در این مورد سنگین تر است. برای طرح سوال یا پیشنهادات خود می توانید با ایمیل زیر تماس بگیرید.

farhangjamae@yahoo.com

