

مهم ترین علائم بیش فعالی در کودکان و بزرگسالان

اغلب مردم تصور میکنند بیش فعالی مسئله ای غیرقابل درمان و مختص کودکان است، اما اینطور نیست...



اختلال بیش فعالی (ADHD) یک اختلال رشد عصبی پیچیده است که می تواند موفقیت کودک در مدرسه و همچنین روابط او را تحت تأثیر قرار دهد. علائم ADHD متفاوت است و گاهی تشخیص آنها دشوار خواهد بود. هر کودک یا انسان بزرگسالی ممکن است بسیاری از علائم فردی بیش فعالی را تجربه کند. بنابراین ، برای تشخیص ، پزشک کودک و متخصص شما باید کودک شما را با استفاده از چندین معیار ارزیابی کند.

ADHD یا بیش فعالی به طور کلی در نوجوانان و در کودکان بیشتر تشخیص داده می شود ، میانگین سنی برای تشخیص بیش فعالی متوسط ۷ سال است.

کودکان بزرگتر که علائمی از خود نشان می دهند ممکن است بیش فعالی داشته باشند ، اما آنها اغلب در اوایل زندگی و سنین کودکی علائم کاملاً مفصلی از خود نشان داده اند.

برای کسب اطلاعات در مورد علائم ADHD در بزرگسالان ، این مقاله می تواند کمک کند.

در ادامه ۱۴ علامت شایع بیش فعالی در کودکان را ذکر کردیم:

۱. رفتار متمرکز بر خود

علامت رایج ADHD چیزی است که به نظر می رسد ناتوانی در شناخت نیازها و خواسته های دیگران است. این علامت می تواند به دو نشانه بعدی منجر شود:

- ناتمام گذاشتن
- عدم تحمل انتظار برای رسیدن به نوبت

۲. ناتمام گذاشتن

رفتار متمرکز بر خود ممکن است باعث شود کودک مبتلا به اختلال بیش فعالی ، صحبت و مکالمه دیگران را که خود بخشی از آن نیست را قطع کرده و ناتمام بگذارد. این مورد شامل اقدامات جمعی دیگری همچون بازی و سرگرمی نیز می شود.

3. عدم تحمل انتظار برای رسیدن به نوبت

کودکان مبتلا به بیش فعالی ممکن است هنگام فعالیت در کلاس یا هنگام بازی با کودکان دیگر در انتظار برای رسیدن به نوبت خود مشکل داشته باشند.

4. آشفته‌گی عاطفی

کودک مبتلا به بیش فعالی ممکن است در کنترل احساسات خود مشکل داشته باشد. ممکن است در اوقات نامناسب عصبانیت داشته باشند یا احساسات متناقض را تجربه کنند.

5. بی‌قراری همیشگی

کودکان مبتلا به بیش فعالی اغلب نمی‌توانند آرام بنشینند. آنها ممکن است هنگام اجبار برای نشستن سعی کنند از جای خود بلند شوند و بدون دقت حرف بزنند یا روی صندلی خودشان را بچرخانند.

6. مشکلات بی‌صدا

پیشانی می‌تواند کودکان مبتلا به بیش فعالی را برای بازی و فعالیت آرام و بی‌سروصدا دچار مشکل و ناتوانی کند.

7. کارهای ناتمام

کودک مبتلا به بیش فعالی ممکن است به موارد مختلف علاقه نشان دهد، اما ممکن است در پایان دادن به آنها مشکل داشته باشد. به عنوان مثال، آنها ممکن است پروژه‌ها، کارهای خانه یا مشق شب را شروع کنند، اما قبل از اتمام به سراغ مورد بعدی بروند که برای آن‌ها جلب توجه می‌کند.

8. عدم تمرکز

کودک مبتلا به بیش فعالی ممکن است در توجه کردن، حتی وقتی کسی مستقیماً با او صحبت می‌کند، مشکل داشته باشد. آنها خواهند گفت که به شما گوش داده‌اند، اما دیگر قادر به تکرار آنچه شما گفتید نیستند.

9. پرهیز از انجام کارهایی که نیاز به تلاش ذهنی گسترده دارند

همین عدم تمرکز باعث می‌شود کودک از فعالیتهایی که به یک تلاش ذهنی پایدار نیاز دارد، مانند توجه در کلاس یا انجام تکالیف، اجتناب کند.

10. اشتباهات

کودکان مبتلا به بیش فعالی ممکن است در پیروی از دستورالعمل‌هایی که به برنامه ریزی یا اجرای یک برنامه نیاز دارند، مشکل داشته باشند. این موضوع می‌تواند منجر به اشتباهات سهل انگارانه شود، اما نشان دهنده تنبلی یا کمبود هوش کودک در نیست.

11. خیال پردازی

کودکان مبتلا به بیش فعالی همیشه پر سر و صدا نیستند. نشانه دیگر اختلال بیش فعالی، کم حرف بودن و درگیری کمتر از بچه‌های دیگر است.

12. مشکل در سازماندهی

کودک مبتلا به بیش فعالی ممکن است در پیگیری وظایف و فعالیت‌ها مشکل داشته باشد. این مسئله می‌تواند در مدرسه مشکلاتی ایجاد کند، زیرا اولویت بندی بین مشق شب، پروژه‌های مدرسه و سایر وظایف را برایشان دشوار می‌کند.

13. فراموشی

کودکان مبتلا به ADHD ممکن است در کارهای روزمره فراموشکار باشند. آنها ممکن است انجام کارهای منزل یا مشق شب خود را فراموش کنند. کودکان همچنین ممکن است اغلب چیزهایی مانند اسباب بازی خود را فراموش کنند.

14. بروز علائم در موارد متفاوت محیطی

کودک مبتلا به بیش فعالی علائم این بیماری را در بیش از یک محیط نشان می‌دهد. به عنوان مثال، آنها ممکن است عدم تمرکز در مدرسه و در خانه را هم زمان نشان دهند. در غیر این صورت شرایط محیطی برای بررسی علت بروز علائم حائز اهمیت است.

علائم در بزرگسالان

با بزرگتر شدن کودکان مبتلا به ADHD، آنها اغلب به اندازه سایر کودکان در سن خودشان کنترل نفس ندارند. این امر می‌تواند کودکان و نوجوانان مبتلا به ADHD را در مقایسه با همسالان خود نابالغ نشان دهد.

برخی از کارهای روزمره که نوجوانان و بزرگسالان مبتلا به بیش فعالی ممکن است در برخورد با آن دچار چالش شوند عبارتند از:

تمرکز بر کارهای مدرسه و تکالیف

توجه و رعایت نشانه های اجتماعی

سازش با همسالان

حفظ بهداشت شخصی

کمک به کارهای خانه

مدیریت زمان

رانندگی ایمن

انتظار مشتاقانه

بیش فعالی قابل درمان است. اگر کودک شما مبتلا به ADHD تشخیص داده شده است ، تمام گزینه های درمانی را بررسی کنید و تست های مورد نظر را بگذرانید. سپس ، زمانی را برای ملاقات با یک پزشک یا روانشناس تعیین کنید تا بهترین اقدام لازم را برای درمان انجام دهید.

www.healthline.com