

گفت و گوی «زندگی‌سلام» با سیدمحمدفرجادی، کارشناس ارشد مشاوره درباره ابعاد گوناگون اختلال بیش فعالی و کمبودتوجه



بیش فعال‌ها را درک کنیم، طرد نکنیم

حالا که با تعریف و علایم و تأثیرات اختلال بیش فعالی در بزرگسالان آشنا و متوجه شدیم بیش فعالی محدود به دوران کودکی نیست، احتمالا کنجکاوی در باره راه‌های تشخیص و درمان آن بدانید. برای این که برخورد صحیح با این اختلال و افراد مبتلا به آن را یاد بگیریم، با یک مشاور به گفت‌وگو نشستیم. مهم است بدانیم این گفت‌وگو، از منظر روان شناسی بالینی که به ریشه‌ها و دلایل اختلال و نحوه کنترل آن با دارو می‌پردازد انجام نگرفته بلکه از منظر مشاوره صورت گرفته که به این اختلال به چشم مسئله‌ای می‌نگرد که به هر حال وجود دارد و باید به بهترین نحو حل شود. «سیدمحمد فرجادی»، کارشناس ارشد مشاوره به کنجکاوی‌های ما در این حوزه پاسخ داد. با ما همراه باشید.

جناب فرجادی! بزرگسالانی که به بیش‌فعالی مبتلا هستند، در کودکی هم مبتلا بودند یا در بزرگسالی درگیر شدند؟

بیش‌فعالی بزرگسالان، ادامه بیش‌فعالی کودکی است. اگر اختلال بیش‌فعالی و کمبود توجه در کودکی تشخیص داده شود اما در مان و کنترل و حمایت نشود، در بزرگسالی نمود پیدا می‌کند. پس یک بزرگسال ناگهان مبتلا به ADHD نمی‌شود و ردیابی این اختلال، حتما در کودکی فرد قابل مشاهده است. منتها ممکن است در طول کودکی و نوجوانی، خانواده و اطرافیان متوجه این اختلال در فرد نشوند و این مسئله به دوران بزرگسالی منتقل شود و وقتی فرد وارد مسئولیت‌های بزرگ‌تر و سنگین‌تری شد، بروز آشکارتری داشته باشد. مهم است بدانیم بیش‌فعالی همیشه با رفتارهای پرتحرک همراه نیست و از آنجا که این اختلال، به دو نوع تقسیم می‌شود، گاهی این بیماری با گوشه‌گیری همراه است. منتها لازم است تأکید کنم هیچ تست معتبری برای تشخیص بیش‌فعالی وجود ندارد و تشخیص این اختلال، فقط با مصاحبه و مشاهده دقیق بالینی، امکان‌پذیر است.

تعریف بیش‌فعالی چیست و این اختلال، بیشتر در دختران دیده می‌شود یا پسران؟ اگر بخواهم یک تعریف اجمالی اما جامع از اختلال بیش‌فعالی ارائه دهم، باید بگویم بیش‌فعال کسی است که برای خود و دیگران خطر ساز است. دست به ریسک‌های بزرگ می‌زند اما مقدمات این ریسک را فراهم نمی‌کند. رانندگی پرخطر، دوستی‌های پرخطر و تجربه‌های پرخطر دارد. معمولاً این افراد، غمگینی و پشیمانی جدی از کارهایشان دارند و فراگیری این اختلال، در پسران و مردان بیشتر است.

می‌شود برایمان کمی از تجربیاتتان در مواجهه با موارد بیش‌فعال بگویید؟

بله. به تازگی با زوجی روبه‌رو بودم که برای جدایی پیش من آمده بودند. خانم می‌گفت من دیگر تحمل رفتارهای همسرمان ندارم. من با استفاده از فن سوال، نشانه‌گذاری کردم تا ببینم علایمی که عنوان می‌شود، نشانه‌های نزدیک به چه اختلالی است؟ علایمی که خانم بیان می‌کرد، علایمی است که اگر در کودکی تشخیص داده می‌شد، بیش‌فعالی بود. مثلاً از والدین می‌پرسند: آیا بچه‌نمی‌تواند سر جایش بنشیند و مدام حرکت می‌کند؟ می‌گوید بله. می‌پرسند: موقع نشستن مدام دست و پایش را تکان می‌دهد و بازی‌های پر سر و صدا و شلوغ می‌کند؟ معمولاً پر حرف است؟ اغلب مواقع، احساس خطر نمی‌کند و کارها را بی‌محایا انجام می‌دهد؟ و اگر پاسخ همه این‌ها مثبت بود، در همان کودکی تشخیص داده می‌شد که این فرد دچار بیش‌فعالی است. اما بیش‌فعالی در بزرگسالی طور دیگری در افراد، از جمله همسر این خانم نمود پیدا می‌کند. مثلاً این مرد دوست داشت هر چه دلش می‌خواست بخرد اما به این فکر نکرده بود که می‌تواند چک را پاس کند یا نه؟ و به خاطریک تلویزیون، گران‌قیمت یک‌کشتد اما به این فکر نکرده بود که می‌تواند چک را پاس کند یا نه؟ و به خاطریک تلویزیون، گران‌قیمت یک‌کشتد اما به این فکر نکرده بود. در مانگرا با مشاور متوجه می‌شود که این فرد دچار ADHD بزرگسالان است و باید به خانواده بفهمانیم که این فرد دچار اختلال است و باید حل شود و از طلاق جلوگیری کنیم. باید بدانیم که این رفتارها عمداً از طرف سر نمی‌زند و به دلیل ناتوانی در کنترل هیجانات است. این‌ها مظلوم‌هایی هستند که در کودکی شناسایی نشده‌اند و حالا در بزرگسالی هم برچسب زده می‌شوند و شناسایی نمی‌شوند. اگر شناسایی نشوند، درک نمی‌شوند و امکان درمان وجود ندارد. معمولاً خانواده، این افراد را طرد می‌کنند، همسرشان طلاق می‌گیرد و فرد با این اختلال در جامعه‌رها می‌شود.

علایم بیش‌فعالی در افراد مختلف یکسان است یا متفاوت؟

متفاوت است. من موردی داشتم که با علایم افسردگی پیش من آمده بود، اما متوجه شدم که افسردگی او ناشی از بیش‌فعالی است. یا فردی، رفتارهای پرخطر جنسی یا مصرف مواد دارد اما ریشه همه این‌ها بیش‌فعالی‌اش است. خلاصه علایم در افراد متفاوت به صورت یکسان بروز نمی‌کند. مثلاً من مورد پسر نوجوان بیش‌فعالی دارم که تاگهان به خانواده‌اش زنگ می‌زند می‌گوید من شمام! یا مادری که پیش من آمده و می‌گوید من حریف شکم بچه بیش‌فعال نمی‌شوم و مدام در حال غذا درست کردنم.

راه‌حل مسئله چیست؟

تنها راهش این است که ما با مشاوره آشتی کنیم. جامعه احتیاج دارد که برای زندگی کردن آموزش ببیند. ما نیاز داریم که آموزش ببینیم با کودک یا همسرمان چطور رفتار کنیم. ما سواد فهمیدن درک تفاوت‌های فردی و شخصیتی یکدیگر را نداریم. چرا پدیده طلاق توافقی آنقدر فراگیر شده است؟ زیرا دختر و پسر بر اساس شباهت هازوج‌گزینی می‌کنند و احساس می‌کنند که خیلی شبیه هم هستند و با هم ازدواج می‌کنند. اما بعد متوجه می‌شوند که با هم تفاوت‌هایی دارند اما آموزش ندیده‌اند که سازش کنند و تفاوت‌ها را بپذیرند. نه تنها در مواجهه با ADHD بلکه در هر مسئله‌روان‌شناختی دیگری هم دو طرف باید آموزش ببینند تا همدیگر را درک کنند. اگر روان‌شناس بتواند فرد را بفهمد، درمان فرد مبتلا به ADHD پاسخ می‌دهد. این افراد از کودکی قضاوت شده‌اند. در مدرسه خوب نتوانسته‌اند درس بخوانند، همه گفته‌اند باهوش نیست و تنبل است، در نوجوانی نتوانسته دوست خوبی پیدا کند و تنها مانده، حالا ازدواج کرده و باز هم دارد طرد می‌شود. اگر مشاور بتواند او را درک کند که غیر طبیعی نیست، آدم بد و بی‌ادبی نیست، خود فرد و اطرافیان‌هم می‌پذیرند و روند حل مسئله آغاز می‌شود. من تا به حال هیچ موردی از ADHD در مشاهدات بالینی خود ندیدم که پذیرفته شده و برچسب‌ها از او برداشته شده باشد و فرد همچنان روی رفتارهای پافشاری کند. وقتی شما به عنوان یک انسان، چنین افرادی را بپذیرید و با آن‌ها همدلی کنید، فرد به رفتارش فکر می‌کند و در صدد اصلاح بر می‌آید. این افراد باید مهارت خودتنظیمی همچنان را توسط میز بنشینند و آموزش ببینند. در خانه نمی‌توانند پشت میز بنشینند و غذا بخورند. سخت می‌توانند متعهد و پاینده بگرد باشند. در نتیجه تحمل مادر باید بالا باشد تا به شیوه‌ای متفاوت به فرزند غذا بدهد. یا صبر و مدارای همسر باید زیاد باشد تا به شیوه‌ای متفاوت، به کنترل خشم همسر کمک کند.

و حرف آخر؟

خواهش می‌کنم در برخورد با کودکان بیش‌فعال از تنبیه بپرهیزید و بزرگسالان بیش‌فعال را طرد نکنید. در زندگی با این افراد، به راحتی به جدایی و طلاق فکر نکنید. ADHD درمان قطعی ندارد اما کنترل موفق دارد. سعی کنید آن‌ها را درک کنید. ما نباید به چشم بیمار به این افراد نگاه کنیم. خانواده‌ها باید این افراد را با ویژگی‌های‌شان قبول کنند و بپذیرند و کمک کنند.



همه آنچه درباره «بیش‌فعالی بزرگسالان» نمی‌دانستید و مهم است بدانید

مرثیه‌ای برای تمرکز و آرامش

بروز می‌دهند. هرچند علایم این اختلال در بزرگسالی به شکلی متفاوت با کودکی نمود پیدا می‌کند و تمرکز نداشتن بر کار و مطالعه، دیر حاضر شدن‌های همیشگی سرکار یا قرارهای شخصی و حواس‌پرتی و بی‌قراری، از جمله مهم‌ترین نشانه‌های این اختلال در بزرگسالی است؛ اختلالی که نه تنها بر زندگی اجتماعی افراد، بلکه بر زندگی شخصی آن‌ها هم تأثیر می‌گذارد. اگر می‌خواهید با نشانه‌های بیشتر بیش‌فعالی در بزرگسالان، تأثیر آن بر زندگی فردی و اجتماعی و روش‌های پیشگیری، تشخیص و درمان‌ش آشنا شوید، پرونده امروز «زندگی‌سلام» را مطالعه کنید.

نیست و بزرگسالانی هم هستند که درگیر این اختلال‌اند و مهم است با مفهوم بیش‌فعالی بیشتر آشنا شوید تا اگر نشانه‌های آن را در اطرافیان‌تان دیدید، درک‌شان کنید و روش ارتباط درست با آن‌ها را بدانید. اختلال بیش‌فعالی یا ADHD تنها به کودکان محدود نمی‌شود. ۳۰ تا ۷۰ درصد کودکانی که نشانه‌های بیش‌فعالی را در کودکی دارند، در بزرگسالی هم با این اختلال دست‌به‌گریبان‌اند. افرادی که بیش‌فعالی آن‌ها در کودکی تشخیص داده نشده و والدین و اطرافیان‌شان برخورد صحیحی با مشکلات رفتاری‌شان نشان نداده‌اند، در بزرگسالی علایم جدی‌تری از این اختلال را

می‌توانند تجربه کنند. وقتی از «بیش‌فعالی» بزرگسالان حرف می‌زنیم، از چه حرف می‌زنیم؟ شاید برایتان عجیب باشد اگر بدانید فرد بالغی که شریک زندگیتان شده، مادر یا پدرتان که سن‌وسالی از آن‌ها گذشته یا دوست صمیمی‌تان که همیشه پر جنب‌وجوش و حواس‌پرت است، دچار بیش‌فعالی است! چون معمولاً وقتی صحبت از بیش‌فعالی می‌شود، تصویر یک کودک نارام و احتمالاً شیطان در ذهنمان نقش می‌بندد. کودکی که دچار هیجانات زیاد است و انرژی بی‌حد و اندازه‌ای برای بالا و پایین پریدن و بازی کردن دارد. اما خوب است بدانید بیش‌فعالی، منحصر به کودکان

«بیش‌فعالی بزرگسالان»، چه‌جور اختلالی است و چه تأثیراتی بر زندگی فردی و اجتماعی افراد دارد؟

بیش‌فعالی و کمبودتوجه، اختلالی است که هنوز دلایل به‌وجود آمدنش در افراد، به شکل دقیق مشخص نیست. برخی معتقدند جنبه ژنتیکی دارد و از والدین به کودک به ارث می‌رسد، برخی دیگر معتقدند عفونت‌های واژینال مادر در دوره بارداری، به آسیب مغزی جنین و به ایجاد اختلال بیش‌فعالی و کمبود توجه منجر می‌شود. این اختلال، در کودکی به شکل شیطنت‌ها و تخرکات فیزیکی افرادی، در نوجوانی به شکل تمرکز نداشتن بر درس و یادگیری و ناکامی در ارتباط با همسالان و در بزرگسالی، در قالب بی‌تعهدی‌های مالی، حرفه‌ای یا حتی عاطفی و... بروز می‌کند.

بیش‌فعال‌ها معمولاً اعتماد به نفس پایینی دارند و در رابطه با دوستان و اطرافیان و خانواده، استرس زیادی را تجربه می‌کنند. تمرکز نداشتن، رفتارهای هیجانی و سنسجیده و بی‌ثباتی احساسی باعث می‌شود نتوانند ارتباط خوبی با اطرافیان داشته باشند و همیشه دوستانشان را از دست بدهند. در زندگی زناشویی هم معمولاً مناسبت‌ها و تاریخ‌ها را فراموش می‌کنند. تصمیمات عجولانه می‌گیرند و درصد جدایی بالاتری نسبت به دیگران دارند. در نقش والد، صبور و قاطع نیستند و معمولاً از روش‌های نادرستی برای تنبیه استفاده می‌کنند و بعد پشیمان می‌شوند.

تأثیر بر تعاملات و زندگی‌مشترک

بیش‌فعال‌ها معمولاً اعتماد به نفس پایینی دارند و در رابطه با دوستان و اطرافیان و خانواده، استرس زیادی را تجربه می‌کنند. تمرکز نداشتن، رفتارهای هیجانی و سنسجیده و بی‌ثباتی احساسی باعث می‌شود نتوانند ارتباط خوبی با اطرافیان داشته باشند و همیشه دوستانشان را از دست بدهند. در زندگی زناشویی هم معمولاً مناسبت‌ها و تاریخ‌ها را فراموش می‌کنند. تصمیمات عجولانه می‌گیرند و درصد جدایی بالاتری نسبت به دیگران دارند. در نقش والد، صبور و قاطع نیستند و معمولاً از روش‌های نادرستی برای تنبیه استفاده می‌کنند و بعد پشیمان می‌شوند.

این اختلال، چه علایمی دارد؟

با وسیله‌ای بازی می‌کنند یا پاهایشان را مدام تکان می‌دهند. ناتوانی در انجام حرکات ورزشی که به هماهنگی و تمرکز نیاز دارد و دست‌خط بد از دیگر نشانه‌های این اختلال است.

بیش‌فعال‌ها زودرنج و احساساتی هستند. ممکن است به راحتی از کوره در بروند و خشمگین شوند. بزرگسالان بیش‌فعال، به سرعت خلق‌وخوی‌شان تغییر می‌کند. گاهی عصبی و خشمگین‌اند و گاهی آرام و افسرده. اما به تدریج با بالا رفتن سن، عصبی، افسرده و مضطرب می‌شوند. فرد خیلی ناگهانی و صاعقه‌وار رفتارهایی از خودش بروز می‌دهد و به عواقب و پیامدهای آن فکر نمی‌کند. ممکن است حرفی بزند که مناسب جمع نیست و بعد پشیمان شود. این افراد عجولانه تصمیم می‌گیرند. عجولانه ازدواج می‌کنند و طلاق می‌گیرند و معمولاً از کرده خود پشیمان می‌شوند.

راندگی پرخطر

بررسی‌ها نشان می‌دهد که افراد مبتلا به ADHD معمولاً با سرعت بالا رانندگی می‌کنند و بیشتر دچار تصادف می‌شوند.

وقت‌شناسی

بیش‌فعال‌ها همیشه دیر به قرارهایشان می‌رسند.

کارهایشان را هیچ‌وقت در موعد مقرر تحویل نمی‌دهند و به هیچ‌زمان و قراری مقید نیستند. آن‌ها متوجه هستند که تاخیر، از هدف اصلی دورشان می‌کند اما باز هم نمی‌توانند خودشان را به‌موقع به‌قرارها و کارهایشان برسانند.

مشکلات حرکتی

بزرگسالان بیش‌فعال، هنگامی که نشسته‌اند آرام و قرار ندارند. آن‌ها با در دستشان روی میز ضرب می‌گیرند، یا

با مشهورترین بیش‌فعال‌های دنیا آشنا شوید

سیمون پایلز؛ قهرمان ژیمناستیک «سیمون پایلز» آمریکایی یکی از اعجوبه‌های المپیک ۲۰۱۶ در توئیت خود اعتراف کرد که به بیش‌فعالی مبتلاست. سیمون برنده چهار مدال طلا و یک مدال برنز در المپیک ۲۰۱۶ در رشته ژیمناستیک است. او در صفحه‌اش نوشت: «ابتلا به بیش‌فعالی و مصرف داروهای آن، چیزی نیست که من به خاطرش خجالت زده باشم و دوست نداشته باشم که دیگران از آن اطلاع داشته باشند.» اعتراف سیمون بعد از آن بود که هکر روسی جواب مثبت تست بیش‌فعالی و دریافت درمان دارویی او را در فضای مجازی منتشر کرد.

مایکل فلیس؛ قهرمان شنا مایکل فلیس، قهرمان یلاناز شنا هم دچار اختلال بیش‌فعالی است. او که در ۹ سالگی بیش‌فعالی‌اش تشخیص داده شد، از کتاب و مطالعه متنفر بود چرا که نمی‌توانست هیچ تمرکزی داشته باشد. اما مادرش مجلات ورزشی برایش می‌خرید تا تفرش از مطالعه به علاقه تبدیل شود. در ادامه، مادر مایکل او را تشویق به شنا کرد. کاری که به گفته خودش باعث افزایش تمرکز و نظم فکری او می‌شد. مایکل هم اکنون درنده ۲۲ مدال المپیک در رشته شناست؛ بیشترین تعداد مدال گرفته شده توسط یک ورزشکار در تاریخ المپیک.

جاستین تیمبرلیک؛ بازیگر بعضی افراد مشهور که مبتلا به بیش‌فعالی هستند، معتقدند اتفاقاً این بیماری باعث موفقیتشان شده است. «جاستین تیمبرلیک»، بازیگر و خواننده مشهور هالیوودی یکی از همین افراد است که معتقد است بیش‌فعالی، همیشه او را در حال مبارزه و تلاش برای زندگی کردن نگه می‌دارد!

هاوی مندل؛ کم‌دین «هاوی مندل» کم‌دین، بازیگر و مجری تلویزیونی بر این باور است که ابتلا به بیش‌فعالی باعث شده دوران کودکی و بزرگسالی سختی داشته باشد. مندل به خاطر شرايطش هیچ وقت موفق به گرفتن دیپلم نشد اما می‌گوید والدین و همسرش همیشه از او حمایت کرده‌اند. ابتلا به بیش‌فعالی و کمبود توجه، به بخشی از کمدی‌های مندل تبدیل شده است؛ مندل سخنگوی انجمن بیش‌فعالان هم است.

تری برادشا؛ مفسر ورزشی قهرمان جام فوتبال آمریکایی و مفسر ورزشی «تری برادشا» یکی دیگر از چهره‌های مطرح بیش‌فعال است که می‌گوید: «ابتلا به بیش‌فعالی باعث به وجود آمدن مشکلات سختی در دوران مدرسه ام شد. به خاطر مشکلی که در یادگیری مسائل آموزشی داشتم، تصمیم گرفتم تلاش کنم در ورزش موفق شوم.» حالا او به عنوان نویسنده و مشاور موفقیت، به صورت کاملاً آشکار درباره بیش‌فعالی خود و معالجه آن با دارو، صحبت می‌کند.

در تهیه مطالب این پرونده از منابع زیر کمک گرفته شده است:

– وب‌سایت WebMD
– وب‌سایت Psychologytoday
– وب‌سایت انجمن جراحان مغز و اعصاب