خانواده و مشاوره

تبعات بیش‌فعالی درمان نشده

حدود ۳۰ درصد افرادی که در دوران کودکی و نوجوانی علایم ADHD داشته‌اند بعد از ۲۰ سالگی به اختلال بیش‌فعالی بزرگسالان مبتلا می‌شوند

عکس تزیینی است، ایسنا

هدی بانکی | مترجم
منابع: thehealthy.com

محوری

این روزها در دنیای فناوری زده و پُرشتاب، افراد زیادی ممکن است احساس کنند که تمرکز ندارند اما این لزوما ADHD یا همان اختلال بیش فعالی (کم توجهی) نیست. از طرف دیگر، تعداد زیادی از افراد ADHD دارند اما تحت درمان مناسب نیستند. دلیلش هم واضح است، آن‌ها این اختلال را جدی نمی‌گیرند و تبعاتش سال‌ها زندگی خود و حتی اطرافیان‌شان را تحت تاثیر قرار خواهد داد. بیش فعالی یک عارضه عصبی تکاملی با ریشه‌های بیولوژیکی و ژنتیکی است که اگر درمان نشود می‌تواند زندگی فرد و توانایی او را در عملکردهای گوناگون به صورت کاملا جدی تحت تاثیر قرار بدهد. جالب است بدانید که اختلال بیش‌فعالی بزرگسالان در حدود ۳۰ درصد بزرگسالانی که در دوران کودکی دارای علایم و نشانه‌های این اختلال بوده‌اند و تلاشی برای درمان نکرده‌اند، باقی می‌ماند. در ضمن، محققان دریافته‌اند حدود ۱۰ درصد از کودکان و نوجوانان در سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۸ دچار بیش‌فعالی بوده‌اند در حالی که در سال‌های ۱۹۹۷ و ۱۹۹۸ این میزان ۶ درصد بوده است. در این مطلب به شما خواهیم گفت بیش‌فعالی درمان نشده چگونه می‌تواند زندگی شما، همسر، فرزند و حتی همکاران‌تان را تحت تاثیر قرار بدهد.

۱ تمرکز زیاد

هر چند مشکل معمول در بیش‌فعالی ناتوانی در دقت و تمرکز روی یک فعالیت برای یک مدت زمان مشخص و نیمه کاره رها کردن کارهاست اما جنبه معکوس مشکل در تمرکز هم یعنی تمرکز زیاد، می‌تواند از تبعات بیش فعالی درمان نشده باشد. بعضی از پدر و مادرها این گونه می‌گویند که امکان ندارد فرزندشان بیش‌فعالی داشته باشد زیرا می‌تواند ساعت‌ها بدون وقفه به بازی‌های ویدئویی مشغول شود یا مثلا برای تمیز و مرتب کردن اتاق، انجام تکالیف مدرسه، پرداخت قبوض و... آن قدر وسواس به خرج بدهد که در دسر ساز شود.

۲ غرق شدن در خیالات

یکی از علایم بیش‌فعالی که معمولا نادیده گرفته می‌شود، «نقص توجه» است. افرادی که با چنین مشکلی مواجه می‌شوند، مدام غرق در خیالات خود می‌شوند. بی‌توجهی و سر به هوایی در میان دخترها شایع‌تر است و در بیشتر موارد تشخیص بیش‌فعالی نادیده گرفته می‌شود. در خور ذکر است که بی‌توجهی در زمینه عملکرد می‌تواند گیج کننده باشد و نیاز به درمان دارد.

۳ رفتارهای ناگهانی و بدون ملاحظه

همه ما یکی از این افراد را در اطراف خود داریم: کسی که ناگهان چیزی به ذهن‌اش خطور می‌کند! هر چند این ویژگی گاهی می‌تواند تحسین برانگیز و به درد بخور باشد اما گاهی هم می‌تواند موانعی ایجاد کند و حتی در برخی موارد منجر به نتایج خطرناکی بشود. اگر معمولا رفتارهای ناگهانی داشته باشید، هم زندگی شخصی و هم زندگی شغلی‌تان تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. مثلا گفتن آن چه در لحظه در فکرتان می‌گذرد به رئیس‌تان می‌تواند شما را به در دسر بیندازد یا پشت فرمان خودرو نشستن زمانی که شرایط روحی یا جسمی مناسبی ندارید، می‌تواند واقعا خطرناک باشد.

۴ بی‌قراری

زمانی که فرد به نوجوانی می‌رسد، بعضی از علایم بیش‌فعالی ممکن است برطرف شود اما بی‌قراری‌ها و ناآرامی‌های آن که از مولفه‌های کم تحمل بودن است، باقی می‌ماند. تا ۴۰ سال پیش تصور بر این بود که وقتی علایم بیش‌فعالی ناپدید می‌شوند، این سندروم هم برطرف می‌شود و فرد در بزرگسالی دیگر دچار مشکل خاصی نیست اما حالا می‌دانیم که در بیشتر افراد این گونه نیست و علایم بیش‌فعالی به راحتی به علایم دیگری تبدیل می‌شوند که آن‌ها مشکلات خاص خود را ایجاد خواهند کرد. یکی از رایج‌ترین آن‌ها، احساس بی‌قراری یا همان دلشوره خودمان طی یک روز است.

۵ نرسیدن به دستاوردهای تحصیلی

برای افرادی که دچار بیش‌فعالی درمان نشده هستند، درس و تحصیلات تکمیلی می‌تواند به طور خاص چالش برانگیز باشد و گاهی این مشکلات تا ترم‌های پایانی دانشگاه ادامه می‌یابد. افرادی که دچار بیش‌فعالی درمان نشده هستند این ظرفیت را دارند که در دانشگاه خوب عمل کنند اما علایم‌شان اجازه بروز این توانایی را نمی‌دهد. بنابراین مثلا ممکن است شما وارد دانشکده بشوید اما نتوانید آن را به پایان برسانید یا به دستاوردهای تحصیلی که لایقش هستید، نرسید زیرا به عارضه‌ای مبتلا هستید که جلوی عملکردهای‌تان را می‌گیرد.

۶ ناتوانی در ثبات شغلی

در دنیای امروز، مدام شغل عوض کردن، رایج‌تر از زمان‌های گذشته است. اما نداشتن ثبات شغلی می‌تواند نشان دهنده بیش‌فعالی درمان نشده باشد. افراد بزرگسالی که دچار بیش‌فعالی درمان نشده هستند، معمولا در کار و شغل خود به مشکل برمی‌خورند و یکی از این مشکلات، ناتوانی در ماندگار شدن در یک شغل برای مدتی قابل قبول است.

۷ مشکلات ارتباطی

یکی دیگر از علایم درمان نشده این اختلال، ناتوانی در مهارت‌های ارتباطی است (چه ارتباط‌های شخصی و چه روابط حرفه‌ای و اجتماعی). این افراد ممکن است به راحتی دوستانی پیدا کنند اما معمولا به همان راحتی آن‌ها را از دست می‌دهند.

درمان ترکیبی بهترین شیوه است

تصور نکنید که مصرف دارو، درمانی کامل و نهایی برای این اختلال است. بهترین نتیجه زمانی است که دارو درمانی همراه با رفتار درمانی باشد. دارو درمانی بدون رفتار درمانی بی‌اثر خواهد بود اما ترکیبی از دارو درمانی و درمان رفتاری شناختی، بهترین نتیجه را خواهد داشت. به خصوص وقتی که عوارض دیگری همزمان وجود داشته باشند که در بیشتر موارد این چنین است. به عنوان نکته پایانی، فراموش نکنید که بیش‌فعالی در بزرگسالی به ندرت به تنهایی رخ می‌دهد بنابراین در درمان این اختلال واقعا نیاز است که سایر فاکتورها بررسی شوند. عوارضی که می‌توانند همزمان با بیش‌فعالی وجود داشته باشند شامل افسردگی، اضطراب و اختلالات یادگیری می‌شوند که لزوم یک ارزیابی کلی و دقیق از نظر سلامت روان، قبل از شروع برنامه درمانی را ایجاد می‌کنند.

قرار و مدار

روز دعا کردن برای بیماران

متاسفانه شیوع بیماری کرونا باعث شده بسیاری از هموطنان‌مان، این شب و روزها را در بیمارستان‌ها و در بستر بیماری سپری کنند. در چند روز آینده و بعد از عزاداری‌هاتون، برای سلامتی همه بیماران به خصوص بیماران مبتلا به کرونا دعا کنین

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*داشتم صفحه اول زندگی سلام رو می‌دیدیم که یک چیز جالبی کشف کردم که عمرا خودتون فهمیده باشین! اون آدمک بالای صفحه داره فکر می‌کنه که چطور برنامه‌ریزی کنه اما بعد از خوندن مطلب، همون طور که در پایین صفحه می‌بینین، زده زیر همه چیز و گفته بی‌خیال برنامه‌ریزی!
*با سلام و خسته نباشید. حرکت پیشنهادی دست و انگشت و خوش‌پوشی سالمندی عالی بود. استفاده کردم.
*آق کمال، هر چند این هفته هم چاپ نمیشی ولی ما به فکرت هستیم.
*از پرونده خوب و کاربردی زندگی سلام ممنونم. بسیار عالی درباره برنامه‌ریزی توضیح دادین.
*مطلب ستون «بالتازار» در صفحه نوجوان درباره این که «هواپیما چطور به پرواز در می‌آید؟» به نظرم تکراری بود.
*مامانم بعد از خوندن مطلب «۷ علامت غیر معمول‌تر کووید ۱۹»، گیر داده به من که تو چند وقته موهات بیشتر می‌ریزه و کرونا داری! میگم ریزش مو که از علایم نیست، میگه زندگی سلام نوشته!
*نویسنده قسمت «چرا تصمیم‌های‌مان عملی نمی‌شود؟» به مهم‌ترین عامل که تغییرات زیاد اقتصادی و اجتماعی و حتی فرهنگی جامعه در چند وقت اخیر است، اشاره نکردید. البته شاید هم سانسور شده است.
*من کیستم گدای تو یا ثامن الحجج، شرمنده عطای تو یا ثامن الحجج، بالله نمی‌روم بر بیگانگان به عجز، تا هستم آشنای تو یا ثامن الحجج. شهادت امام هشتم(ع) را خدمت خوانندگان زندگی سلام، تسلیت عرض می‌کنم. **حمیدی**

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

والدین و کودکان

از جملات مثبت و لحن حمایتی برای توضیح محدودیت‌ها در روزگار کرونا برای فرزند خود استفاده کنید.

متن: نرگس عزیزی

بانوان

۳ اشتباه والدین که به سلامت روان فرزندان لطمه می‌زند

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

همه مادرها دوست دارند فرزندانی موفق تربیت کنند و لازمه دستیابی به این مسئله، داشتن فرزندی خلاق و توانمند است که به طور کلی از سلامت روان خوبی برخوردار باشد. در این بین، اگر می‌خواهید برای فرزند خود بهترین مادر دنیا باشید بهتر است برخی از اشتباهات رایج والدین در تربیت فرزندان خود را انجام ندهید.

۱ همه خطاهایشان را عمدی می‌دانید

زمانی که فرزندان‌مان کوچک هستند، صبرمان برای رفتارهای اشتباه آن‌ها بیشتر است و تحمل اشک‌هایشان را هم داریم حتی هنگام بیماری‌شان صبرمان بیشتر است اما وقتی بزرگ‌تر می‌شوند، به جای این که آستانه تحمل‌مان بالاتر برود، برعکس کمتر می‌شود. به طور مثال وقتی مرتکب اشتباه می‌شوند با تندی برخورد می‌کنیم. علت آن است که وقتی کوچک‌اند تقریبا همه اشتباهات آن‌ها را غیر عمد و سهوی می‌دانیم و مقصر قلمدادشان نمی‌کنیم ولی از سنی که زبان باز می‌کنند، کم کم بیشتر اشتباهات‌شان را عمدی و اختیاری می‌دانیم و زمانی که به نوجوانی می‌رسند، تمام رفتارهای‌شان را برنامه‌ریزی شده و عمدی تلقی می‌کنیم و به آن‌ها برچسب می‌زنیم. خطای ما در این است که رشد عقل را در فرزندان‌مان دلیل بر این می‌دانیم که آن‌ها نباید خطایی مرتکب شوند و مانند فرشته‌ها پاک و بی‌عیب باشند. پس برای تربیت فرزندان صبور و سالم از نظر روحی، اجازه آزمون و خطا را به آن‌ها بدهیم و با کمی صبر و فکر اشتباهات‌شان را گوشزد کنیم تا بتوانیم از خطرات احتمالی بعدی پیشگیری کنیم.

۲ فقط ایرادها را می‌بینید

اگر قرار است اعتماد به نفس یک کودک بالا برود، باید کارهایی را که خطری متوجه او نمی‌شود انجام دهد ولو ناقص! وقتی یک بچه تازه می‌خواهد راه بیفتد و راه رفتن را تمرین کند، یک جا را می‌گیرد بعد حرکت می‌کند. برای بالا رفتن اعتماد به نفس هم دقیقا به تاتی‌ها (آهسته راه رفتن بچه‌ها) جواب می‌دهیم. یعنی کوچک‌ترین قدمی که برداشت، حسابی تشویق‌اش می‌کنیم که تو فقط اعتماد به نفس را بالا ببر و حرکت کن ولی در آن لحظه ایرادها را نمی‌گیریم. همین باعث می‌شود آهسته آهسته بچه تشویق بشود و برای برداشتن قدم‌های بعدی محکم‌تر و با اراده قوی‌تر حرکت کند چون حمایت خانواده را پشت سر خودش حس می‌کند.

۳ احساس ناامنی را در فرزندتان رشد می‌دهید

مادر مضطرب، مادر عصبانی، مادر انفجاری، مادر افسرده، مادری که تنبیه بدنی می‌کند و... ناامنی را در فرزندش رشد می‌دهد. پدری که بی‌حوصله است، پدری که تنبیه‌گر است، پدری که از تهدید استفاده می‌کند، پدری که با مادر هماهنگ نیست، ترس و اضطراب دایمی و احساس حقارت را در فرزندش رشد می‌دهد. ما مسئول فرزندانی هستیم که آن‌ها را به دنیا آورده‌ایم، لطفا بچه‌ها را قربانی کم کاری یا بی توجهی خود نکنید. با کمی تمرین صبوری و مرور خوبی‌ها و معصومیت‌های فرزندان‌تان می‌توانید آرامش و عشق را به آن‌ها هدیه دهید. در ضمن، محبت کلامی را فراموش نکنید؛ معجزه می‌کند. بچه را سیراب محبت و توجه کنید، همه چیز درست می‌شود.

شوهرم پولدار است اما وسایل خانه‌مان را نو نمی‌کند

شوهری دارم اهل کار، دوست‌داشتنی، با حوصله و... اما نمی‌دانم چه برنامه‌ای برای آینده دارد. مرا هم دوست دارد اما هر چه می‌گویم که بیا بعد از ۱۵ سال زندگی مشترک، یک سری از وسایل خانه‌مان را نو کنیم، قبول نمی‌کند. چه کنم؟

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس

مشاوره زوجین

چه‌قدر خوب که در کنار ویژگی منفی شوهرتان که به مسائل اقتصادی مربوط می‌شود، خصوصیات مثبت او را هم دیده و حتی در پیامک‌تان ذکر کرده‌اید. خوشحالیم از این که زندگی خوبی دارید و دغدغه خود را با ما مطرح کرده‌اید. در ادامه نکاتی را در این باره مطرح می‌کنیم و امیدواریم برای شما راهگشا باشد و از نگرانی رها شوید. البته این که نمی‌دانید همسرتان چه فکری می‌کند، نشان می‌دهد که در بحث مهارت‌های ارتباطی، بین شما و شوهرتان ضعف وجود دارد و به همین دلیل هنوز نتوانسته‌اید درباره برنامه‌های زندگی و اهداف مشترک‌تان خود را اثبات و اعتماد شوهرتان را جلب کنید چون اگر این اتفاق می‌افتاد، حتما شوهرتان با شما مشورت می‌کرد و افکارش را با شما در میان می‌گذاشت. بنابراین لازم است تلاش کنید ارتباط صمیمانه‌تری با وی داشته باشید و توانمندی‌های خود را به منظور همفکری و همراهی با او نمایان سازید.

از زاویه دید شوهرتان به مسئله بنگرید

یکی از دلایلی که در بسیاری از موارد باعث بروز و تشدید سوءتفاهم بین زن و شوهر می‌شود، وجود اختلاف در دیدگاه‌های دو طرف و تفاوت در جنسیت آن‌هاست چرا که به طور طبیعی و ذاتی، مرد موجودی کل نگر است با تصورات مردانه و در نقطه مقابل، خانم‌ها با دیدگاهی جزئی‌نگر و حساسیت خاص خود قرار دارند که باعث می‌شود در بسیاری از موارد، مانند یکدیگر فکر نکنند و در نتیجه اختلاف سلیقه نمایان می‌شود. بهترین حالت برای جلوگیری از بروز دلخوری و نارضایتی این است که هریک از زوج‌ها، سعی در شناخت این تفاوت‌های جنسیتی داشته باشند و با کسب آگاهی از روحیات و سلایق طرف مقابل، از زاویه دید او نیز مسائل را ببینند.

از داشته‌های زندگی لذت ببرید

با یک نگاه متعادل و منطقی، در می‌یابید زندگی شامل مجموعه‌ای از داشته‌ها و نداشته‌هاست و معمولا همه افراد در زندگی با این مسئله روبه‌رو هستند زیرا هیچ فردی کامل نیست. هیچ زندگی مشترکی نیز همه ویژگی‌های مثبت و خوشبختی مطلق را ندارد و آن چه در این فرایند مهم است و حس رضایت یا نارضایتی برای ما ایجاد می‌کند، صرفا نوع نگاه ما به این مقوله است به نحوی که اگر فقط به کمبودهای زندگی توجه کنیم به طور قطع احساس خوشبختی و رضایت نخواهیم کرد. بنابراین شایسته است شما در عین دیدن ضعف‌ها و کمبودها، همچنان مثبت‌اندیش باشید و از داشته‌های زندگی‌تان لذت ببرید و سعی کنید هر روز میزان نواقص و کمبودها را با کسب مهارت‌های لازم و تعامل موثر با همسرتان، کمتر و کمتر کنید.

دلایل منطقی‌تان را به شوهرتان بگویید

به تصمیم همسرتان احترام بگذارید و هیچ گاه سعی نکنید نظرتان را به وی تحمیل کنید چون در این صورت، ممکن است شوهرتان وارد بحث لجبازی بشود و حتی اگر بداند که نظر شما درست است، باز هم برای جلوگیری از شکستن غرور و اقتدارش، به آن عمل نکند. اگر فکر می‌کنید ایده شما به نفع زندگی‌تان است و دلایل منطقی و محکمی برای این تصور خود دارید، پیشنهاد می‌کنم در یک فضای آرام و با صبر و حوصله به گفت‌وگو بنشینید و دیدگاه‌تان را با ادبیاتی ملایم و پیشنهادی مطرح و شکیبایی لازم برای شنیدن دلایل و حرف‌های شوهرتان را نیز در خود ایجاد کنید. توجه داشته باشید آقایان از ادبیات دستوری و آمرانه اصلا خوش‌شان نمی‌آید و بیشتر از هر چیزی به تایید شدن از سوی همسرشان نیاز دارند.