

نه بی مسئولیتم، نه تنبل بیش فعالم!

آشنایی با «بیش فعالی و نقص توجه» از زبان مبتلایان به این اختلال که در نتیجه آن علاوه بر چالش های فراوان در زندگی روزمره انگ ها و واکنش های منفی بسیاری هم دریافت می کنند

الیه توانا-نجات شکندی |روزنامه نگار

پرونده

«من با زمان مشکل دارم، یعنی متوجه گذر آن نمی شوم؛ کاری را باید انجام بدهم، ضرب الاجلی که برایش تعیین شده، می رسد و من نمی رسم. توی مدرسه و دانشگاه و محل کار و زندگی روزمره، این دشواری مدیریت کردن زمان، گاهی حسابی در دسرساز می شود. کارها را راحت شروع می کنم ولی به سختی می توانم روی آن ها تمرکز کنم، ادامه بدهم و تمام شان کنم. تقریباً هیچ پروژه ای را نمی توانم سر موقع تحویل بدهم چون یا مدام به تعویقش می اندازم یا وقتی شروعش می کنم، آن قدر درگیر ابعاد مختلف و جزئیاتش می شوم که مسئله اصلی فراموش می شود و زمان از دست می رود. من نه تنبل، نه بی مسئولیت بلکه مبتلا به ADHD هستم؛ اختلال بیش فعالی و نقص توجه - Attention Deficit Hyperactivity Disorder». آن چه خواندید، بخشی از تجربه «شین» است از زندگی با ADHD، یک اختلال رفتاری-رشدی که با فقدان توجه، فعالیت بیش از حد و رفتارهای تکانشی یا ترکیبی از این موارد مشخص می شود. ADHD در کودکی بروز پیدا می کند، چند عاملی (با دخالت ژنتیک و محیط) فرض می شود و می تواند تا بزرگ سالی ادامه یابد. مبتلایان به بیش فعالی، بسته به سن و سال و علائم شان، معمولاً انگ و برچسب های زیادی دریافت می کنند؛ شلوغ کار و بی ادب، تنبل و بی مسئولیت، بی اعتنا و سر به هوا. در پرونده امروز، چند بزرگ سال و اطرافیان کودکان مبتلا، تجربه شان از زندگی با ADHD و چالش هایش را روایت می کنند. این روایت ها قرار است به ما کمک کند با درک و همدلی بیشتری با مبتلایان به این اختلال مواجه شویم؛ با این یادآوری که آن چه در پی می آید، تجربه محدود و تعدادی معدود است، غیر قابل تعمیم و صرفاً بهانه ای است برای آشنایی با این اختلال.

چالش های زندگی بیش فعال ها (ADHD)

مبتلایان به ADHD از تجربیات شخصی شان، تاثیرات این اختلال بر دوره های مختلف زندگی شان، درمان آن و... می گویند

کودکی|بی حواسی و تجربه سرکوب و خشونت

«ط» ۲۸ ساله است. ADHD برای او همراه بوده با ابتلا به اختلال افسردگی شدید و اقدام به خودکشی های متعدد. رفتارهای پرخطر، سخت گیری های پدرانه و درک نشدن از سوی دیگران، نوجوانی و جوانی پر از روشنی را برای او رقم زده است. او که حالادستی است در آلمان زندگی می کند، با شروع کردن دارو روان درمانی، وضعیت روانی و تمرکز بهتری را تجربه می کند. «ط» از چالش هایش در دوران کودکی می گوید: «تمام چیزی که از کودکی یاد می آید، خلاصه می شود در چند جمله: «داره خودشو لوس می کنه»؛

«ز» بادی بهش آزادی عمل می دین»، «چی کم گذاشتیم تو تربیت که این کارها روی کنی؟»، «تو بچه ای یا بزکوهی!» با به دنیا آمدن خواهرم و بزرگتر شدنش، رفتارهای من در مقایسه با او بیشتر به چشم آمد و به دنبالش سرکوب و خشونت فیزیکی بیشتری هم نصیب شد. پدرم با خشونت سعی می کرد کنترل کند تا مبادا توی مدرسه در دسرسرکوب کنیم اما خب طبعاً تأثیری نداشت. یاد می آید آن قدر تأکید کرده بودند حواس پرت نباشم که توی اولین دیکته کلاس اول دبستان، هر جمله را دوبار نوشته بودم چون معلم جملات

روابط بین فردی|انگ بی اعتنایی و بی توجهی

«شین» ۳۰ ساله است و دانشجوی موسیقی. او که در بزرگسالی تشخیص گرفته است، از تأثیر ADHD بر روابط بین فردی می گوید: «مسائل به همان سرعت که توهم را جلب می کنند، جذابیت شان را از دست می دهند. این مسئله در نگاه دیگران، از این شاخه به آن شاخه پریدن و تسلیم شدن تعبیر می شود اما واقعیت این است که ناگهان موضوع جدیدی توجه من را به خودش جلب می کند و سوزه جالب قلبی به حاشیه می رود. این مسئله، کار پیدا کردن را خیلی سخت می کند؛ مشکل اولیه این است که دامنه انتخابت آن قدر زیاد و گسترده است که مدام از خودت می پرسی علاقه و استعداد واقعی من چیست. وقتی هم که موفق می شوی بالاخره یک گزینه را انتخاب کنی، گزینه های دیگر به ذهنت هجوم می آورند و خب نتیجه چه می شود؟ جستن از این رشته به آن رشته، پریدن از این شغل به آن شغل که در دسرهای خودش را دارا می آید موضوع فقط به حوزه کاری محدود نمی شود. من در روابط دوستانه، معمولاً «بی معرفت» خطاب می شوم، دوستامم گله می کنند که چرا از شان خبری نمی گیرم و نتیجه می گیرند که به اندازه کافی بهشان اهمیت نمی دهم اما واقعیت این است که تک تک کارهای روزمره از من زمان خیلی زیادی می گیرند، هر چیزی توجه و کنجکاوی ام را جلب می کند و همیشه مشکل زمان دارم؛ در واقع فرصتی برایم باقی نمی ماند. این مسئله در روابط نزدیک با شدت بیشتری خودش را نشان می دهد؛ من همیشه متهم می شوم به این که مسئولیت پذیر نیستم و به قدر کافی توجه و مراقبت صرف رابطه نمی کنم اما از این جایی که من استفاده ام، ماجرطور دیگری است. البته معنی اش آن نیست که همه چیز را به بیش فعالی نسبت بدهم، سعی می کنم آگاهانه رفتارهایم را تحت کنترل در بیاورم و با اطرافیانم راجع به آن حرف بزنم.»

زندگی روزمره|رفتارهای تکانشی و سرزنش های اطرافیان

«ف»، ۲۰ ساله است. کودکی اش را با ناآرامی و بی قراری به یاد می آورد و دوران تحصیلش را با بی حواسی و تنهایی و حالا که دوماهی است درمان را شروع کرده، آن قدر در خودش تفاوت احساس می کند که انگار آدم دیگری شده است. «ف» از رفتارهای تکانشی در نتیجه ابتلا به ADHD و ملامت هایی که دریافت کرده، می گوید: «هدف داشتن و ماندن روی هدف در زندگی من کار خیلی سختی است؛ یک بار از دانشگاه انصراف داده ام، برای قبولی در رشته دیگری دوباره شروع کردم به درس خواندن، بعد از مدتی آن را هم بی خیال شدم و حالا تصمیم تازه ای گرفته ام. اصولاً در تصمیم گیری خیلی هیجانی عمل می کنم. در یک لحظه بدون آن که کنترل روی خودم داشته باشم، دست به عملی می زنم و بعد خودم را بابتش سرزنش می کنم. سرزنش اصلاً جزئی از زندگی ام شده است؛ از وقتی یاد می آید تفاوت هایم با دیگران را یک جور نقص می دیدم و دایم به خودم می گفتم «شاید واقعا خنگی!» چون نمی توانستم تمرکز کنم و واکنش اطرافیان هم خیلی منفی بود. هنوز که هنوز است حرف ها و رفتارهای ملامت بار و تحقیرآمیز معلم هایم را در ذهنم مرور می کنم؛ گفته ها و رفتارهایی که روی اعتمادبهنفسم تأثیر منفی زیادی داشت. من یک دوره افسردگی را هم تجربه کرده ام و مدتی افکار خودکشی داشتم. ولی خب از وقتی در زمان را شروع کرده ام، زندگی ام دارد ثبات پیدا می کند. قبلاً هزاران فکر و خیال توی سرم بود و هیچ کدامش را هم نمی توانستم عملی کنم ولی الان ذهنم آرام تر شده است.»



محل کار|سر خوردگی و کلیشه «همکار از زیر کار دررو»

«میم» ۲۳ ساله است و آشپز، سه سال پیش به دلیل فشارهای زیاد در محل کار، به مدت کمتر مراجعه کرده و تشخیص گرفته است. او از چالش های ADHD در محیط کاری می گوید: «بر رنگ ترین چیزی که از کودکی دوران تحصیل در خاطر مانده، این جمله است: «این بچه اصلاً حواسش نیست». یاد می آید مادر می یک بار من را بر دشتنویایی سنجی چون فکر می کردم مشکل از گوش هایم است که خب نبود. در مدرسه به ویژه در درس املا عملکرد خوبی نداشتم. خودم متوجه تفاوت با دیگران بودم اما نمی دانستم ریشه مشکل کجاست تا این که در محل کار دچار چالش شدم. همکارانم دایم با من مشکل داشتند، مدام می شنیدم که «باز فلان کار را انجام ندادی» و نمی توانستم توضیح بدهم فراموش کرده ام نه که بخواهم از زیر کار در بروم. این طوری شد که به پزشک مراجعه کردم، با کلی احساس بدنا راحتی و سر خوردگی که در نتیجه واکنش های دیگران بود. حالاً مدتی است که در زمان را شروع کرده ام و دلیل خیلی از رفتارهای آسیب رسانم را می فهمم؛ مثلاً می دانم افرادی مثل من اغلب خیلی ولخرج اند و علاقه زیادی به خرید کردن دارند چون چیزهای تازه برای شان جذابیت زیادی دارد؛ از لباس و لوازم تحریر بگیرد تا رشته تحصیلی و کار. مثلاً همین که کمی در محل کار به مشکل می خورم، فوراً به خودم می گفتم من اصلاً به در دین شغل نمی خورم باید کار تازه ای را امتحان کنم ولی الان می دانم که این فکر از کجا می آید و چطور باید کنترلش کنم.»

درمان|عوارض و هزینه داروها

«نون» ۲۵ ساله است، شیمی دارویی خوانده و پنج سالی می شود که تشخیص گرفته است. ADHD نون از نوع نقص توجه بوده است، نه پرتحرکی و بیش فعالی. او از عوارض و هزینه های درمان می گوید: «من توی بچگی خیلی پر جنب و جوش نبودم، حتی به خاطر خجالتی بودن می شود گفت نسبت به هم سن هایم فعالیت کمتری داشتم و مشکلکم بیشتر دشواری در تمرکز بود. همیشه سر کلاس رمان می خواندم یا نقاشی می کشیدم، موقع درس خواندن حتی در حد یک پاراگراف، ذهنم مدام از این طرف به آن طرف می پرید تا این که کنکور رسید و نداشتن تمرکز بیشتر از همیشه مشکل ساز شد. مشاور کنکور، پیشنهاد کرد به پزشک مراجعه کنم. بعد از نقشه مغزی و تست تمرکز و توجه، معلوم شد ADHD دارم. آن هم از نوع شدیدش. دارویی که دکتر تجویز کرد، اثر خوبی روی من نداشت. اضطرابم را شدیدتر کرد و گاهی حمله عصبی به من دست می داد. درمان را قطع کردم و مدتی بعد «نوروفیدبک» [روشی که در آن با استفاده از ثبت امواج مغزی و دادن بازخورد عصبی به فرد، خودتنظیمی ایجاد و آموزش داده می شود]. به من پیشنهاد شد. هزینه درمان خیلی بالا بود و تأثیر چندانی هم نداشت. خلاصه دوباره درمان را متوقف کردم تا این که مدتی پیش روان پزشک دارویی جدیدی برایم تجویز کرد. این یکی تمرکز مرا بهتر کرده ولی هم پیدا کردنش سخت است و هم عوارض زیادی دارا اما خب چاره دیگری نیست.»

ZENDEGI-SALAM

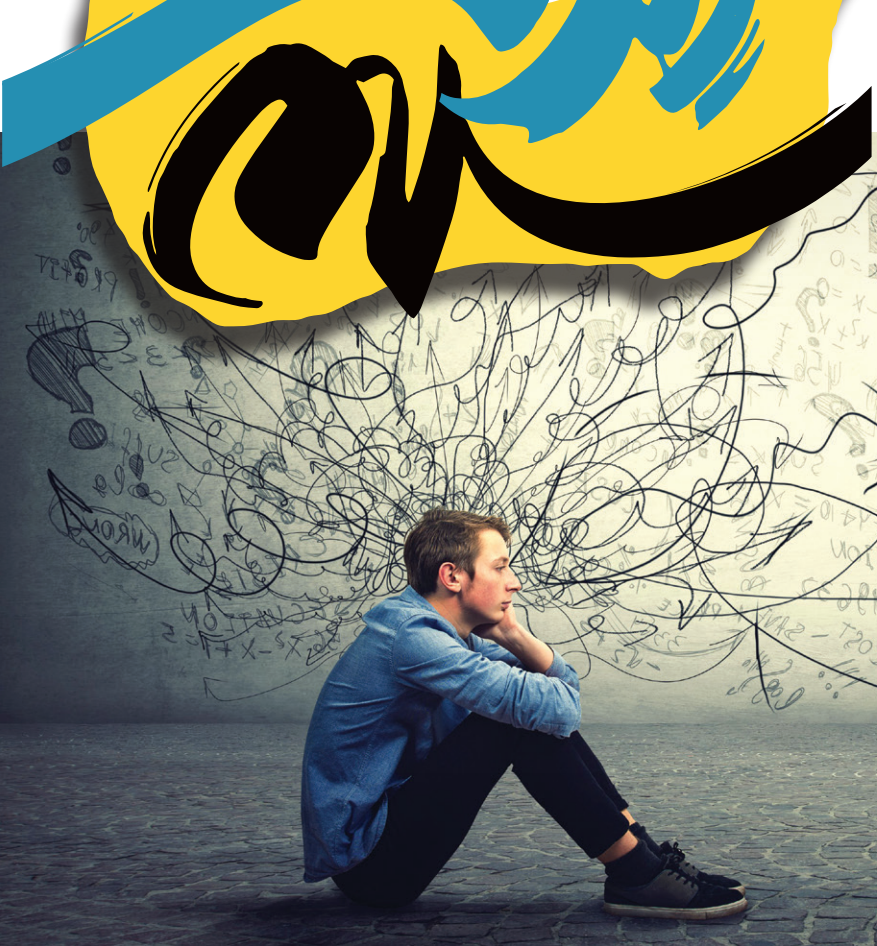
ضمیمه روزنامه خراسان

یک شنبه • ۲۹ خرداد ۱۴۰۱

۱۹ ذی القعدة ۱۴۴۲ • ۱۹ ژوئن ۲۰۲۲

شماره ۲۰۹۶۴

۲۱۸۴



پشیمانم که درمان فرزندم

را زودتر شروع نکردم

روایت مادر یک نوجوان مبتلا به ADHD از دشواری های روند تشخیص و درمان که حرف های تلخی دارد

خانم «س» دارای فرزند ۱۶ ساله مبتلا به ADHD است و همزمان پرستاری یک کودک چهار ساله مبتلا را هم برعهده دارد. او از تجربیاتش برایم تعریف می کند: «وقتی پسرم کوچک بود، از بیش فعالی اش خبر نداشتم. هر چند عمه اش که دکتر است به این موضوع اشاره کرده بود اما اصلاً نمی توانستم هضم کنم که بچه ام ADHD دارد. پسرم خیلی شیطنت می کرد در حدی که پدرش دایم کتکش می زد. یادم هست در یک سفر به قدری بی قرار بود که پدرش داخل ماشین با طناب بستش. خیلی ناراحت شدم اما نتوانستم کاری انجام بدهم چون همسرم هم متأسفانه مشکل اعصاب دارد و از آرام بخش استفاده می کند. پسر من کلاً در کودکی یک جابند نمی شد، در مدرسه همیشه از رفتارش شکایت داشتند و حالا هم با این که ۱۶ سالش شده اما هنوز بعضی وقت ها مثل بچه ها بازی می کند؛ مثلاً به جای پایین رفتن از پله از زنده ها آویزان می شود و مثل یک بچه دوساله همچنان باید به او تذکر بدهم، هر چند تحت درمان است. پسرم گاهی دچار اضطراب هم می شود و خودش برایم تعریف کرد که روزی چهار، پنج بار خودارضایی می کرده است. با پیگیری های مشاور و به مصرف روزی چهار عدد قرص توانستم کمی اضطرابش را کنترل کنیم اما به عنوان کسی که پرستار بچه های مبتلا به ADHD است، باید بگویم این بچه ها خیلی غیر قابل کنترل اند.»



داروی با کیفیت پیدانی شود

«من از کودکی پرستاری می کنم که اگر دارو نخورد، نه پای تلویزیون می نشیند، نه در نقاشی و دیگر بازی ها همکاری می کند. این نافرمانی از انجام کارهای منع شده و رد کردن خطوط قرمز، زمانی که آشنا می بیند، به ویژه در حضور مادرش بیشتر می شود. این نکته را هم بگویم که این بچه ها معمولاً در خیابان آرام تر هستند، به خصوص در مکان های غریبه مثل پارک که احساس خطر می کنند. پسر من هم همین طور بود. یعنی برخلاف تصور که خیلی ها فکر می کنند این بچه ها دایم در حال شیطنت اند، در مدرسه هیچ وقت با دوستانش به مشکل نخورد و رابطه خوبی با آن ها داشت. هر چند نمرات متوسطش هیچ وقت باب میل من نبود اما من هم فشاری از این بابت روی او ندارم. تمام پشیمانی ام از این است که چرا زودتر برای درمان پیگیری نکردم البته در پروسه درمان هم خیلی مشکل داشتم. هیچ دارو خانگی بدون نسخه دارو نمی دهد و برای گرفتن هر دارو هم باید کلی پروسه و هزینه برای دوباره نوشتن نسخه درپیش گرفت. هزینه روان درمانی بسیار بالاست که یکی از دلایل تعلل من در شروع درمان هم همین بود. الان هم به دلیل تحریم یا هر مشکل دیگری قرص «ریتالین» با کیفیت خارجی پیدا نمی شود. گاهی پسرم از خوردن قرص ها خسته می شود و باز به حالت قبلی برمی گردد.»