



صبرداشتن در شرایط ناامیدکننده را جدی بگیرید

بیش‌فعالی (ADHD) مختص کودکان نیست و در بزرگسالان هم دیده می‌شود. این مشکل نوعی اختلال ذهنی و ترکیبی از عدم توجه، بیش‌فعالی و رفتارهای آبی است.

اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی (ADHD) مختص کودکان نیست و در بزرگسالان هم دیده می‌شود. این مشکل نوعی اختلال ذهنی و ترکیبی از عدم توجه، بیش‌فعالی و رفتارهای آبی است.

به گزارش ایسنا، **خبرآنلاین** نوشت: «بررسی‌ها نشان می‌دهد اختلال ۳۰ تا ۷۰ درصد کودکان مبتلا به ADHD تا بزرگسالی شان درمان نمی‌شود. همچنین اختلال ADHD برخی از کودکان هرگز تشخیص داده نمی‌شود و تا بزرگسالی با آنها می‌ماند و اثری منفی روی اعتمادبه‌نفس، کار و زندگی‌شان می‌گذارد. اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی بزرگسالان مانند کودکان نمود پیدا نمی‌کند و علائم شکل دیگری به خود می‌گیرند.

علائم اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی بزرگسالان

علائم برخی از افراد مبتلا به اختلال ADHD با بزرگ شدن فرد کمتر می‌شود اما برخی دیگر همچنان گرفتار علائم این اختلال هستند و در کارهای روزمره شان دچار مشکل می‌شوند. تمرکز روی کارها و اولویت بندی آنها برای بزرگسالان مبتلا به این اختلال بسیار سخت و چالش برانگیز است. آنها معمولاً در کارهایشان تاخیر دارند و اغلب برنامه‌ها و جلسات کاری و اجتماعی خود را فراموش می‌کنند. رفتارهای آبی، نداشتن صبر و تحمل در صف‌ها یا ترافیک، نوسانات خلقی و خشم‌های ناگهانی در آنها بسیار مشهود است.

از دیگر علائم اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی بزرگسالان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

* بی‌نظمی و اشکال داشتن در اولویت بندی

* ضعف در مدیریت زمان

* مشکل در تمرکز روی یک کار

* ناتوانی در چندوظیفه‌ای

* فعالیت بیش از حد یا بیقراری

* نداشتن مهارت در برنامه‌ریزی صحیح

* نداشتن صبر و تحمل در برابر شرایط ناامیدکننده

* بداخلاقی و نداشتن استقامت در برابر اضطراب

البته همه افراد گاهی برخی از علائم شبیه به اختلال ADHD را از خود بروز می‌دهند و اگر کسی گاهی علائم فوق را از خود بروز می‌دهد، به معنای این نیست که به این اختلال مبتلاست. اما وقتی این علائم خیلی شدید، مهارنشده و پرتکرار بودند می‌توانید احتمال این اختلال را در نظر بگیرید.

متأسفانه از آنجایی که بزرگسالان به مشکلاتی چون اضطراب یا اختلال‌های روحی و روانی هم ممکن است مبتلا شوند، تشخیص اختلال ADHD در آنها مشکل است. درضمن بسیاری از بزرگسالان مبتلا به اختلال ADHD، به اختلال‌های ذهنی همچون افسردگی یا اضطراب هم مبتلا هستند.

علت ابتلا به ADHD

محققان با وجود بررسی‌های متعدد هنوز به علت اصلی و دقیق این اختلال پی نبرده‌اند و تحقیقات در این زمینه همچنان ادامه دارد. اما آنها چند عامل را در ابتلا به این اختلال دخیل می‌دانند:

* ژنتیک: رد پای اختلال ADHD را می‌توان در سابقه خانوادگی افراد مشاهده کرد و این نشان‌دهنده نقش ژنتیک در ایجاد این اختلال است.

* محیط زیست: عوامل زیست‌محیطی خاص، مانند قرار گرفتن کودک در معرض سرب، ممکن است خطر ابتلا به این اختلال را در کودک افزایش داده که تا بزرگسالی با او همراه شود.

* ابتلا به بیماری‌های خاص در مسیر رشد: برخی از بیماری‌های مربوط به سیستم اعصاب مرکزی، فرد را به اختلال ADHD مبتلا می‌کند.

عوامل زیر هم احتمال ابتلای افراد به اختلال ADHD را افزایش می‌دهد:

* مصرف دخانیات یا نوشیدنی‌های الکلی مادر هنگام بارداری، خطر ابتلا به اختلال ADHD در کودک را بالا می‌برد.

* اگر افراد در کودکی در معرض آلودگی‌های زیست‌محیطی مانند سرب که بیشتر در رنگ‌های نقاشی ساختمان و لوله‌های بناهای قدیمی یافت می‌شود، قرار گرفته باشند، احتمال ابتلا به اختلال ADHD در آنها افزایش می‌یابد.

* افرادی هم که موقع تولد نارس بودند هم در خطر ابتلا به این اختلال هستند.

مشکلات ناشی از اختلال ADHD در بزرگسالان

اختلال ADHD زندگی را برای بزرگسالان مبتلا بسیار سخت می‌کند. آنها معمولاً مشکلات زیر را تجربه می‌کنند:

- * عملکرد ضعیفی در محل کار دارند و احتمال اینکه بیکار شوند بسیار زیاد است.
- * همیشه گرفتار مشکلات مالی هستند.
- * بیشتر مواقع مشکلات قانونی پیدا می کنند.
- * احتمال مصرف دخانیات یا نوشیدنی های الکلی در آنها بالاست.
- * بیش از دیگران دچار سوانح رانندگی می شوند.
- * قوای جسمانی و ذهنی مناسبی ندارند.
- * خودشان را دوست ندارند.
- * به خودکشی بسیار فکر می کنند.

بیماری های همراه با اختلال ADHD

اگرچه اختلال ADHA موجب بیماری های فیزیکی یا ذهنی دیگری نمی شود، بیشتر مواقع فرد مبتلا به این اختلال، گرفتار اختلال های دیگری هم هست. از این اختلال ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. اختلال های خلقی

بسیاری از بزرگسالان مبتلا به ADHD به اختلال هایی چون افسردگی، اختلال دوقطبی یا دیگر اختلال های خلقی مبتلا هستند. شکست های دایمی در زندگی افراد مبتلا به ADHD، افسردگی آنها را شدت می بخشد.

۲. اختلال های اضطرابی

افراد مبتلا به ADHD به دلیل اینکه با چالش های مختلفی دست و پنجه نرم می کنند و نمی توانند به راحتی از پس مشکلات خود برآیند، به اضطراب هم مبتلا می شوند.

۳. ناتوانی در یادگیری

اختلال ADHD به دلیل کاهش قدرت تمرکز یا درک مطالب افراد مبتلا، موجب ناتوانی در یادگیری در آنها هم می شود.

۴. سایر اختلال های روانی

افراد مبتلا به ADHD در معرض ابتلا به اختلال های روانی دیگر همچون اختلال های شخصیتی یا اختلال انفجاری متناوب (خشم های ناگهانی) و اختلال سوء مصرف مواد هستند.

درمان بزرگسالان مبتلا به اختلال ADHD

از درمان های استاندارد افراد مبتلا به ADHD باید به تجویز دارو، آموزش مهارت های مختلف و مشاوره های روان درمانی اشاره کرد:

تجویز دارو

از داروهایی که پزشک معمولاً برای بزرگسالان مبتلا به اختلال ADHD تجویز می کنند، باید به موارد زیر اشاره کرد:

- * داروهای محرک. متیل فنیدات یا آمفتامین از داروهای محرک هستند. این داروها مقدار آن دسته از مواد شیمیایی با نام انتقال دهنده های عصبی موجود در مغز را افزایش داده و به حد متعادل می رسانند.
- * داروهای دیگر. از داروهای دیگر که غیرمحرک هستند، باید به اتوموکستین و داروهای ضدافسردگی مانند بوپروپیون اشاره کرد.
- اگر فرد به داروهای محرک حساسیت شدیدی نشان داد، می تواند از داروهای غیرمحرک استفاده کند.
- البته باید گفت غالب داروها در کنار فوایدی که دارند عوارض جانبی هم ایجاد می کنند که در برخی افراد کم و برخی دیگر شدید است.

مشاوره های روانشناسی

در کنار دارودرمانی، مشاوره های روانشناسی هم ضروری است و روانشناسان به بزرگسال دارای اختلال ADHD در گرفتن کنترل زندگی اش کمک می کنند.

روان درمانگران معمولاً به بزرگسالان دارای این اختلال کمک می کنند تا آنها:

- * مهارت های سازماندهی و مدیریت زمان را بیاموزند
- * رفتارهای آنی و هوسا خود را کنترل کنند
- * مهارت های حل مشکل را بیاموزند
- * شکست های گذشته، چه تحصیلی و چه کاری، را فراموش کرده و به آینده فکر کنند
- * عزت نفس شان افزایش یابد
- * روابط خود با خانواده، همکارها و دوستان را بهبود بخشد.
- * نوسانات خلقی خود را بهتر کنترل کنند

معمولاً روانشناسان هنگام درمان بزرگسالان مبتلا به اختلال ADHD از روش های رفتاردرمانی شناختی و مشاوره های خانوادگی استفاده می کنند.

منبع: mayoclinic