

خیال‌بافی و بی‌قراری می‌تواند نشانه یک اختلال عصبی باشد

اختلال «نقص توجه - بیش‌فعالی» (ADHD) یا «ای دی اچ دی»، یکی از شایع‌ترین اختلالات عصبی رشدی دوران کودکی است ...

اختلال «نقص توجه - بیش‌فعالی» (ADHD) یا «ای دی اچ دی»، یکی از شایع‌ترین اختلالات عصبی رشدی دوران کودکی است و معمولاً این اختلال برای اولین بار در دوران کودکی تشخیص داده می‌شود و اغلب تا بزرگسالی ادامه می‌یابد. به گزارش ایسنا به نقل از «سایت اطلاع‌رسانی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در ایالات متحده» (CDC) کودکان مبتلا به ADHD ممکن است در توجه و کنترل رفتارهای تکانشی مشکل داشته باشند. علائم ADHD ناشی از اختلال در عملکرد اجرایی و اختلال در تنظیم هیجانی به عنوان یک علامت اصلی در نظر گرفته می‌شود. در کودکان، مشکلات توجه ممکن است منجر به عملکرد ضعیف در مدرسه شود.

* علائم و نشانه‌ها

کودکان مبتلا به این اختلال در تمرکز و رفتار مشکل دارند. همچنین علائم این اختلال می‌تواند زندگی اجتماعی و شخصی کودکان را تحت تأثیر قرار دهد.

کودک مبتلا به ADHD ممکن است:

- زیاد خیال‌بافی کند
- مسائل زیادی را فراموش کند یا چیزهایی را از دست بدهد
- دست و پا زدن یا بی‌قراری داشته باشد
- زیاد حرف بزند
- اشتباهات بی‌دقتی یا ریسک‌های غیر ضروری انجام دهد
- مقاومت در برابر وسوسه برای او سخت است
- در نوبت گرفتن مشکل دارد
- در کنار آمدن با دیگران مشکل دارد

* علل اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی

ADHD اکنون یک تشخیص بالینی معتبر در کودکان و بزرگسالان است و بحث در جامعه علمی بر چگونگی تشخیص و درمان آن متمرکز است.

متخصصان و کارشناسان در تلاش برای یافتن راه‌های بهتری برای مدیریت و کاهش شانس ابتلای فرد به ADHD، علت یا علتهای عوامل خطر هستند.

علت‌ها و عوامل خطر ADHD ناشناخته است اما تحقیقات کنونی نشان می‌دهد که ژنتیک نقش مهمی ایفا می‌کند. همچنین علاوه بر ژنتیک، متخصصان در حال بررسی سایر علل احتمالی و عوامل خطر از جمله آسیب مغزی، قرار گرفتن در معرض خطرات محیطی (مانند سرب) در دوران بارداری یا در سنین پایین، مصرف الکل و تنباکو در دوران بارداری، زایمان زودرس و وزن کم هنگام تولد هستند.

در همین حال تحقیقات از دیدگاه‌های رایج مبنی بر اینکه ADHD ناشی از خوردن زیاد قند، تماشای بیش از حد تلویزیون و عوامل اجتماعی و محیطی مانند فقر یا هرج و مرج خانوادگی است، پشتیبانی نمی‌کنند. البته، بسیاری از عوامل از جمله موارد ذکر شده ممکن است علائم این اختلال را بدتر کنند اما شواهد به اندازه کافی قوی نیستند که به این نتیجه برسیم که آنها دلایل اصلی ابتلا به ADHD هستند.

* مدیریت علائم

علاوه بر رفتاردرمانی و دارو درمانی، داشتن یک سبک زندگی سالم می‌تواند مقابله با علائم ADHD را برای کودک شما آسان‌تر کند.

در ادامه به چند توصیه در این زمینه خواهیم پرداخت.

- ایجاد عادات غذایی سالم مانند خوردن مقدار زیادی میوه، سبزیجات و غلات کامل و انتخاب منابع پروتئین بدون چربی
- شرکت در فعالیت‌های بدنی روزانه بر اساس سن
- محدود کردن مدت زمان استفاده روزانه از تلویزیون، رایانه، تلفن و سایر لوازم الکترونیکی
- داشتن میزان خواب توصیه شده در هر شب بر اساس سن

همچنین به گفته متخصصان، اختلال بیش‌فعالی می‌تواند تا بزرگسالی نیز ادامه یابد. برخی از بزرگسالان ADHD دارند اما هرگز اختلال آن‌ها تشخیص داده نشده است. علائم این اختلال می‌تواند باعث ایجاد مشکل در محل کار، خانه یا روابط شود. همچنین علائم ممکن است در سنین بالاتر متفاوت به نظر برسند. به عنوان مثال، بیش‌فعالی ممکن است به عنوان بی‌قراری شدید ظاهر شود.