



از کجا بدانم کودکم بیش فعال است؟

بیش فعالی شایع ترین اختلال روانپزشکی کودکان و نوجوانان بوده که امروزه بسیاری از والدین را درگیر کرده است.

سلامت نیوز : بیش فعالی شایع ترین اختلال روانپزشکی کودکان و نوجوانان بوده که امروزه بسیاری از والدین را درگیر کرده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، کودکانی که دچار بیش فعالی از نوع پرتحرکی هستند بچه هایی بیقرار و ناآرام هستند که هیچگاه در یک جا به شکل ثابت نمی نشینند و دائم در حال راه رفتن هستند که این مشکلات در مدرسه نمود بیشتری پیدا می کند چرا که با رفتارهای خود موجب برهم زدن نظم کلاس شده و یا اگر بتوانند خود را کنترل کنند دائما بر روی صندلی خود در حال تحرک هستند و اصطلاحی که معمولا در مورد این گروه از بچه ها به کار می برند این است که گویا موتوری به پای این کودکان وصل شده که از ابتدای روز تا اواخر شب دائم روشن بوده و خاموشی ندارد. این کودکان از انجام رفتارهای پرخطر لذت می برند و پرحرفی مشخصه دیگر این گروه از کودکان بیش فعال است.

علائم کودکان بیش فعال از نوع کم توجه کودکانی هستند که دائما در حال رویا پردازی بوده و این موجب عدم تمرکز در این کودکان می شود که این مشکل هم در مدرسه بیشتر خود را نشان می دهد.

این کودکان علاقه ای به انجام تکالیفی که نیاز به دقت زیادی دارد، نداشته و برای درس خواندن مشکل دارند به عنوان مثال زمانی که در کلاس درس معلم در حال دیکته به بچه ها است کودک بیش فعال در اکثر مواقع ممکن است به دلیل عدم تمرکز و توجه کلماتی را که نوشتن آن را هم بلد است جا بیندازد در حالی که در منزل زمانی که مادر وی به او متنی را دیکته می کند به دلیل توجه مادر بر روی وی و اینکه کودک تنها است و کسی در اطراف وی نیست به خوبی دیکته را نوشته و نمره خوبی هم کسب می کند.

این کودکان در نوشتن تکالیف در منزل مشکل دارند و با گوشزدهای مکرر والدین و با تاخیر زیاد تکالیف خود را انجام می دهند. مشخصه دیگر کودکان بیش فعال نوع کم توجه، فراموشکاری آنان است به طوری که ممکن است دائما وسایل خود را در مکانی گم کرده و یا جا بگذارند همچنین این کودکان در برنامه ریزی برای کارهای خود مشکل دارند به عنوان مثال اگر قرار باشد سه تا کار را در روز انجام دهد نمی داند اول کدام یک را در اولویت قرار دهد و نمی تواند از پس آن برآید و معمولا والدین وی برایش برنامه ریزی می کنند و همیشه باید کسی وی را در برنامه ریزی برای کارهایش کمک کند.

نوع دیگر بیش فعالی، رفتارهای تکانه ای کودک است و مشخصه بارز کودکان بیش فعال با رفتارهای تکانه ای این است که صبر و تحمل کمی دارند و میان صحبت های دیگران می پرند و نمی توانند صبر کنند که صحبت های طرف مقابل تمام شود و یا حوصله ایستادن داخل صف در حیاط مدرسه ندارند.

ممکن است که کودکان بیش فعال تمام معیارها و علائم ذکر شده را نداشته باشند اما این کودکان بایستی حداقل معیارها را داشته باشند و چنین نیست که هر کودکی که شیطنت دارد را جزء کودکان بیش فعال به حساب آوریم بلکه باید در نظر داشت که بیش فعالی باعث می شود عملکرد کودک افت واضحی پیدا می کند و یا در ارتباط با دوستان ناموفق باشد و با تشخیص روانپزشک کودک است که مشخص می شود کودکی طبیعت پرتحرکی دارد و یا دچار بیش فعالی است.

بیش فعالی معمولا در پسران شیوع بیشتری دارد اما اتفاق نظری در این مورد وجود ندارد چرا که گفته می شود میزان ارجاع کودکان بیش فعال پسر بیشتر است و به همین دلیل گمان می شود بیش فعالی در پسران شیوع بیشتری دارد.

**** علل بروز بیش فعالی کودکان**

بیش فعالی در بیشتر موارد علت واضحی ندارد اما نکته مهم در این میان ژنتیک و عوامل بیولوژیک است که نقش مهمی در بروز این اختلالات در کودک دارد.

نقش تغذیه در بروز بیش فعالی و یا بهبود آن مسئله ای است که هنوز ثابت نشده است و در برخی مطالعات گفته شده مصرف اسیدهای چرب و برخی ویتامین ها موجب بهبود بیش فعالی می شود اما مطالعات فعلی هنوز آن را اثبات نکرده است و می توان در کنار مصرف داروها برای درمان بیش فعالی از مصرف اسیدهای چرب و امگا3 نیز استفاده کرد و ضرری هم برای کودک ندارد اما نمی توان صرفاً از آن برای درمان بیش فعالی کودک استفاده کرد.

درمان های دارویی و به کارگیری روش های شناخت درمانی و آموزش فرزند پروری به والدین از جمله روش های درمان بیش فعالی کودک و نوجوان است.