

ریشه این همه شیطنت کودکان، کجاست؟

شاید شما هم این موضوع را شنیده باشید که در گذشته های نه چندان دور بسیاری از کودکان به دلیل آنچه بی توجهی، شیطنت و یا بازیگوشی نامیده می شد در دوران دبستان کنار گذاشته می شدند.



سلامت نیوز : شاید شما هم این موضوع را شنیده باشید که در گذشته های نه چندان دور بسیاری از کودکان به دلیل آنچه بی توجهی، شیطنت و یا بازیگوشی نامیده می شد در دوران دبستان کنار گذاشته می شدند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هفت صبح ؛ والدین و آموزگاران نمی دانستند که با مشورت با یک متخصص می توانند به این بچه ها کمک کنند و آنها را با شرایطی عادی به گروه همسالان خود بازگردانند. آنچه این کودکان را از دیگر همسالان خود متمایز می کرد #171؛ اختلال بیش فعالی؛ خوانده می شود.

بیش فعالی که به اختصار ADHD خوانده می شود نوعی اختلال شایع است که حدود هشت تا 10 درصد کودکان را مبتلا می کند. این بیماری در پسران شایعتر از دختران است که هنوز دلیل اصلی آن مشخص نشده است. ویژگی های اولیه بیش فعالی از سال های اولیه رشد یعنی قبل از ورود به مدرسه شروع می شود.

ریشه این همه شیطنت کجاست؟

بیش فعالی دارای ویژگی های بارزی است که شامل پرتحرکی، کمبود توجه و تمرکز، بروز اعمال ناگهانی و غیرقابل پیش بینی می شود. این اختلال سه نوع است؛ در گونه اول که کودک فقط در توجه و تمرکز مشکل دارد.

در نوع دوم فقط پرتحرکی دیده می شود و بالاخره نوع ترکیبی که کودک هم پرتحرک است و هم مشکل توجه و تمرکز دارد این اختلال در کودکان دبستانی و در پسرها سه تا پنج برابر شایع تر از دختران است و بیشتر در پسران اول خانواده مشاهده می شود.

معمولا اختلال از سه سالگی به بعد تشخیص داده می شود. کودکان مبتلا در دوره شیرخواری اکثرا پرتحرک هستند و دست ها و پاهای خود را زیاد حرکت می دهند؛ کم خواب، کم غذا هستند و زیاد گریه می کنند.

تشخیص بیش فعالی

برخی از والدین با دیدن پرتحرکی فرزندان خود به بیش فعالی آنها مشکوک می شوند اما باید دانست که جنب و جوش زیاد نشانه قانع کننده ای برای این اختلال نیست. ناتوانی در تمرکز و نداشتن صبر در گوش کردن، ناتوانی در توجه به جزئیات، ناتوانی در انجام تکالیف مدرسه و سایر وظایف محوله، بی دقتی و بی نظمی، گم کردن مدام وسایل، بی قراری (معمولا نشستن آرام در یک جا برای این کودکان مشکل است) و ناتوانی در انتظار کشیدن از دیگر علائم این اختلال است.

کودکان بیش فعال احساس خطر نمی کنند و به کارهای خطرناک علاقه نشان می دهند که گاهی اطرافیان این موضوع را نشانه شجاعت کودک به حساب می آورند در صورتی که این مورد یکی از علائم بیش فعالی به شمار می آید.

تشخیص بیش فعالی با یک آزمون خاص امکانپذیر نیست. مجموعه ای از این علائم باید (حداقل در مدت شش ماه) مورد بررسی قرار بگیرد. کودک این موارد را معمولا قبل از هفت سالگی نشان می دهد. همچنین کودکی که دارای این نشانه هاست با رفتارهایش اطرافیان خود را در محیط های مختلفی مانند مدرسه یا خانه دچار مشکل می کند و حتی با گروه دوستان و همسالان خود نیز به راحتی کنار نمی آید.

در مقابل این دسته از پدر و مادرها، والدینی هستند که نمی‌خواهند مشکل کودک خود را بپذیرند و معمولاً با بهانه آوردن از هشداریهای معلمان و سایر اطرافیان طفره می‌روند. این افراد از درمان این اختلال واهمه دارند و گمان می‌کنند داروهایی که توسط پزشک تجویز می‌شود برای فرزندشان عوارض دارد. این در حالی است که آگ راین کودکان در زمان مناسب درمان نشوند، نمی‌توانند در امور آموزشی و فعالیت‌های اجتماعی خود موفق عمل کنند و ممکن است برای خودو اطرافیان‌شان مشکل آفرین باشند.

دلایل بیش‌فعالی

علت به وجود آمدن بیش‌فعالی احتمالاً ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی است. احتمالاً این کودکان در بخش‌های مربوط به توجه و تمرکز در مغز دچار نقص جزئی هستند. از عواملی که می‌توانند در بروز این اختلال موثر باشند سیگار کشیدن و یا مصرف الکل در دوران بارداری توسط مادر است.

حتی استنشاق تحمیلی دود سیگار توسط مادر باردار، باعث اختلال در رفتار کودک می‌شود. استرس مادر هم با این موضوع ارتباط دارد. تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده باینگر این است که این اختلال معمولاً در خویشتاوندان نزدیکان افراد هم وجود دارد.

مسمومیت ناشی از سرب حاصل از دود اتومبیل و آلودگی هوا، غذاهای محتوی مواد افزودنی مثل شیرین‌کننده‌های مصنوعی و یا رنگ‌دهنده‌های خوراکی، مواد جلوگیری‌کننده از فاسد شدن غذا که در بعضی از غذاهای آماده وجود دارد، نیز در ایجاد این اختلال سهیم هستند.

در صورت بی‌توجهی به کودکان بیش‌فعال و معالجه نشدن آنها احتمال اینکه این افراد در آینده به افسردگی مبتلا شوند یا در نوجوانی رفتارهای ضد اجتماعی و گاه بزهکارانه داشته باشند زیاد است. بنابراین به والدین توصیه می‌شود که حتماً در دوران کودکی برای معالجه فرزند خود اقدام کنند. این بیماری در دوران مدرسه بیشتر مشکل آفرین می‌شود زیرا کودک تمرکز کافی برای گوش دادن به درس ندارد و مدام برای بیرون رفتن از کلاس اجازه می‌خواهد. این بچه‌ها نمی‌توانند آرام روی صندلی بنشینند، معمولاً پرحرف هستند و مدام سر کلاس با دوستان خود حرف می‌زنند و این موضوع باعث می‌شود از لحاظ تحصیلی با مشکل مواجه باشند.

والدین باید به رفتار کودکان خود دقت داشته باشند و تنها در صورتی که مجموعه‌ای از این نشانه‌ها را در مدت طولانی مشاهده کردند با یک متخصص مشورت کنند. در غیر اینصورت نمی‌توان به هر کودک پرتحرک برچسب بیش‌فعالی زد.

درمان بیش‌فعالی

درمان سریع برای ADHD وجود ندارد اما علائم آن قابل شناسایی و کنترل هستند. بهتر است والدین برای کمک کردن به خود و کودکشان در مورد این اختلال اطلاعات بیشتری کسب کنند. همچنین برنامه تربیتی ویژه‌ای را متناسب با نیازهای فرزند خود طرح ریزی کنند. درست است که کنار آمدن با کودکان بیش‌فعال کار ساده‌ای نیست اما والدین باید بدانند که این افراد ذاتاً بد نیستند اما بدون مصرف دارو و رفتار درمانی نمی‌توانند رفتار خود را کنترل کنند.

در این مورد خانواده، معلم و مدرسه باید با یکدیگر همکاری داشته باشند. والدین باید از تنبیه بدنی کودک خود جدا خودداری کنند و با او با محبت رفتار کنند. دارودرمانی هم در صورت تجویز پزشک کمک بسیاری به این دسته از کودکان می‌کند.

مطالعات نشان داده است رژیم‌های غذایی هم می‌تواند برای کمک به این افراد کارساز باشد. آنها باید از زیاده‌روی در مصرف شکر و غذاهای حاوی آن مانند کیک، شیرینی، شکلات، بیسکویت و نوشابه‌های شیرین که تحریک‌کننده هستند خودداری کنند.

تعدادی از کودکان بیش‌فعال و کم‌توجه تا بزرگسالی با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کنند؛ حتی ممکن است در برخی از بالغین برای نخستین بار تشخیص اختلال بیش‌فعالی داده شود که البته معمولاً سابقه آن از کودکی وجود دارد. این افراد در سنین بالاتر کمتر با مشکل پرتحرکی روبرو هستند و بیشتر احساس بیقراری می‌کنند.