

آنچه والدین، معلمان و مسئولان باید درباره (ADHD) بدانند

# بیش‌فعالی در کودکان؛ اختلالی که دیده نمی‌شود

درمان این عارضه فقط با دارو میسر نیست؛ رفتار درمانی، نوروفیدبک و آموزش خانواده نیز می‌تواند مسیر زندگی کودک را تغییر دهد

راهکار



## درمان بیش‌فعالی با طب سنتی

درمان‌های طب سنتی و گیاه‌درمانی در کاهش علائم اختلال بیش‌فعالی (ADHD) در کودکان و بزرگسالان مؤثر شناخته شده‌اند. بسیاری از گیاهان دارویی با خواص آرام‌بخش، ضداضطراب یا تقویت‌تمرکز می‌توانند نقش مکملی در مدیریت این اختلال ایفا کنند.

### • کندر؛ تقویت‌تمرکز و حافظه

کندر صمغی گیاهی با سابقه طولانی در طب سنتی است که به عنوان اثر بر حافظه، کاهش اضطراب و افزایش تمرکز شناخته می‌شود. مصرف کندر در کودکان می‌تواند نشانه‌های بیش‌فعالی و نقص توجه را کاهش دهد. البته مصرف آن در سه‌ماهه سوم بارداری به دلیل افزایش احتمال بیش‌فعالی در جنین توصیه نمی‌شود.

### • زعفران؛ آرام‌بخش اعصاب

زعفران گیاهی است که به واسطه خواص آرام‌بخش و ضدافسردگی‌اش، در درمان خانگی بیش‌فعالی توصیه می‌شود. مصرف روزانه دم کرده زعفران، چند قاشق در روز، یا استفاده از آن به‌عنوان ادویه در غذا، می‌تواند علائم اختلال را به‌ویژه در کودکان کاهش دهد.

### • جوی دوسر؛ غذای تمرکز

جوی دوسر سرشار از مواد مغذی تقویت‌کننده تمرکز و کاهش‌دهنده استرس است. ترکیب این غله با شیر در وعده صبحانه، انتخابی سالم برای کودکان بیش‌فعال به شمار می‌آید.

### • تخم‌کنار؛ منبع امگا۳

تخم‌کنار به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب امگا۳ یکی از مکمل‌های تغذیه‌ای مهم در مدیریت بیش‌فعالی است. مصرف روزانه آن، چه به‌صورت دانه کامل و چه به‌صورت روغن، در کاهش رفتارهای تکانشی مؤثر است.

### • دمنوش بابونه؛ کنترل اضطراب

بابونه گیاهی آرام‌بخش است که اضطراب را کاهش می‌دهد. با مصرف یک فنجان دمنوش بابونه طی دو تا سه بار در هفته می‌توان به کاهش بی‌قراری و آرامش کودکان بیش‌فعال کمک کرد.

### • سنبل‌الطیب؛ مهار بی‌قراری

سنبل‌الطیب گیاهی با خواص ضداضطراب قوی است. دمنوش ریشه این گیاه، بدون جوشیدن و با دم‌کردن غیرمستقیم برای کودکان بیش‌فعال مناسب است و در کنترل خشم و بی‌قراری مؤثر عمل می‌کند.

### • بادرنجبویه؛ آرام‌کننده

بادرنجبویه سرشار از رزمارینیک اسید است که خاصیت ضداضطراب دارد. مصرف روزانه دمنوش این گیاه می‌تواند شدت رفتارهای تکانشی را در کودکان کاهش دهد.

### • گل‌ساعتی؛ مقابله با استرس

گل‌ساعتی با دارا بودن فلاونوئیدها و ترکیبات فنولی، استرس اکسیداتیو را کاهش داده و به آرام‌سازی سیستم عصبی کمک می‌کند. استفاده از دمنوش آن دو بار در هفته توصیه می‌شود.

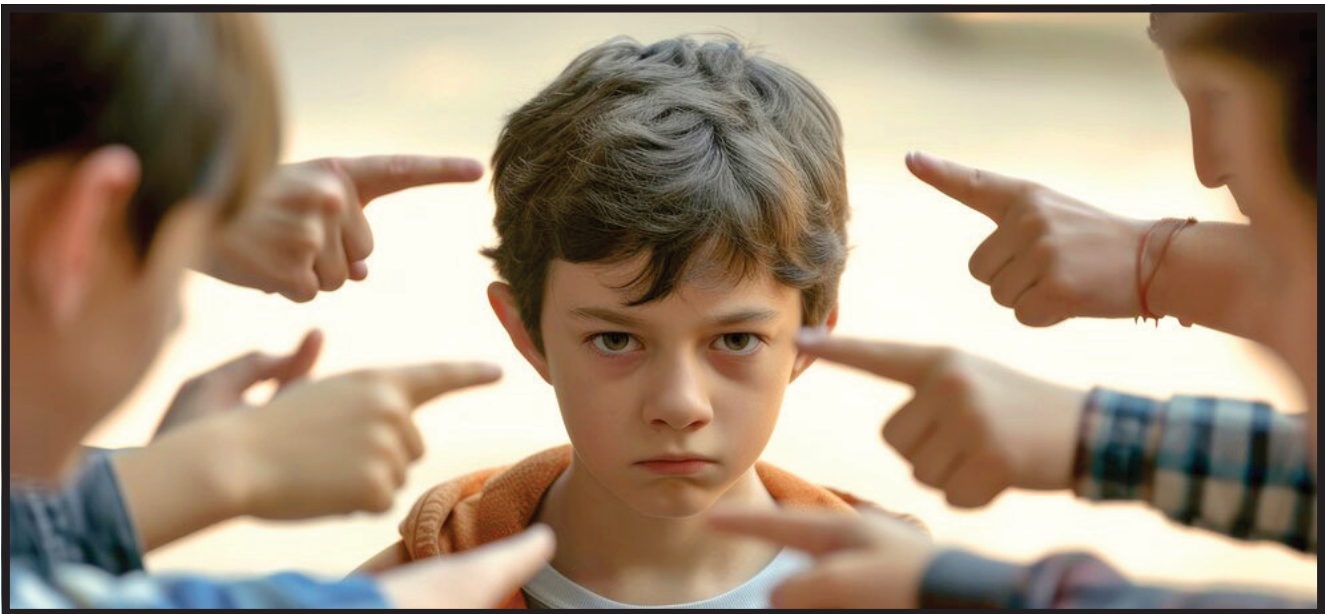
### • جینکوبیلوبا

جینکوبیلوبا در طب چینی برای بهبود تمرکز، حافظه و کاهش اضطراب استفاده می‌شود. علاوه بر آن، گیاهانی مانند جینسینگ، نعنا و گندم سیبوس‌دار نیز در کاهش علائم بیش‌فعالی مؤثرند.



بی‌تامهدوی

روزنامه نگار



اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی (ADHD) یکی از شایع‌ترین اختلالات عصبی-رشدی در کودکان است. این اختلال که با الگوهای نامنظمی، بیش‌فعالی و رفتارهای ناگهانی شناخته می‌شود، می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر زندگی تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی کودکان داشته باشد.

به گفته متخصصان، نرخ شیوع این اختلال در جهان حدود ۹٫۸ درصد و در ایران حدود ۷٫۸ درصد گزارش شده است. اگرچه بسیاری از کودکان مبتلا به (ADHD) در طول رشد خود یاد می‌گیرند با چالش‌های آن کنار بیایند، اما بدون تشخیص به‌موقع و مداخله‌های درمانی، این اختلال می‌تواند به مشکلات روانی و رفتاری شدیدتر در نوجوانی و بزرگسالی منجر شود.

### سه گانه رفتاری: بی‌قراری، حواس‌پرتی، تکانشگری

دکتر علی فرجام، روانشناس اجتماعی، در گفت‌وگو با «آتی‌نو» می‌گوید: «(ADHD) شامل سه مؤلفه اصلی است: کمبود توجه، فعالیت بیش از حد و رفتارهای ناگهانی. در مواردی، کودک تنها یکی از این علائم را دارد، اما بیشتر کودکان مبتلا ترکیبی از همه این موارد را نشان می‌دهند. کودکان با نوع «کم‌توجه» ممکن است در تمرکز بر کارهای درسی، پیروی از دستورالعمل‌ها و تمام کردن کارها دچار مشکل باشند. در نوع «تکانشگری-بیش‌فعال»، کودک تمایل دارد بدون فکر عمل کند، آرام و قرار ندارد، مدام در حال حرکت است و گاه حتی کلاس را ترک می‌کند یا وسط صحبت دیگران وارد می‌شود. این علائم معمولاً تا پیش از ۱۲ سالگی بروز می‌کنند.»

دکتر فرجام اضافه می‌کند: «پسران تقریباً چهار برابر بیش از دختران به این اختلال مبتلا می‌شوند.»

### عوامل: از ژنتیک تا شرایط دوران بارداری

بر اساس پژوهش‌ها، حدود ۸۰ درصد موارد (ADHD) منشأ ژنتیکی دارند. کودکانی که خواهر یا برادر مبتلا دارند، دو تا سه برابر بیشتر در معرض خطر هستند. عوامل محیطی نیز نقش مهمی دارند. سیگار کشیدن یا مصرف مواد مخدر توسط مادر در دوران بارداری، کم‌وزنی نوزاد هنگام تولد، آسیب‌های مغزی در دوران نوزادی و

برخی بیماری‌های متابولیک از جمله ریسک فاکتورهای شناخته‌شده‌اند. افزون بر این، تنش‌های خانوادگی، فقر عاطفی، بی‌نظمی در خانه و ناکامی‌های بی‌درپی در مدرسه نیز می‌توانند شدت و ماندگاری علائم را افزایش دهند.

### نشانه‌ها: وقتی کودک در کلاس دوام نمی‌آورد

تشخیص (ADHD) ساده نیست و نیاز به بررسی‌های چندلایه دارد. به گفته دکتر فرجام: «بسیاری از علائم این اختلال، ممکن است شبیه رفتار طبیعی کودکان پراترزی باشد. اما تفاوت در شدت، تکرار و اثرگذاری این رفتارهاست.»

در کلاس، کودکان بیش‌فعال معمولاً نمی‌توانند روی موضوعی تمرکز کنند، وسط حرف معلم می‌پرند، مدام با اطرافیان حرف می‌زنند، از جای خود بلند می‌شوند و قوانین را نادیده می‌گیرند. در خانه نیز فراموش کاری، بی‌نظمی، عصبانیت ناگهانی و اختلال در روابط با اعضای خانواده مشهود است.

برای تأیید تشخیص، لازم است این علائم در دو محیط مجزا (مثلاً خانه و مدرسه) دیده شوند و بیش از شش ماه ادامه یابند.

### پنهان‌کاری به‌جای درمان: خطر تشدید علائم

نادیده گرفتن یا سرکوب علائم (ADHD)، تنها به‌ویژه‌تر شدن اوضاع منجر می‌شود. کودک ممکن است دچار کاهش عزت‌نفس، انزوا، اضطراب، افسردگی، افت تحصیلی و پرخاشگری شود. در مواردی که رفتارهای کودک تفسیر نادرستی می‌گیرند (مثلاً به‌عنوان بی‌ادبی، تنبلی یا لجبازی)، کودک احساس طردشدگی پیدا می‌کند و رابطه‌اش با محیط اطراف دچار گسست می‌شود.

### مسیر درمان: از دارو تا بازآموزی مغز

درمان (ADHD) معمولاً ترکیبی از مداخله‌های دارویی و روان‌درمانی است. دکتر فرجام می‌گوید: «داروهای محرک مانند ریتالین از رایج‌ترین تجویزها هستند اما اثر آنها موقتی است و با قطع دارو، علائم بازمی‌گردند. برای کودکان زیر ۶ سال، رفتاردرمانی اولویت دارد.»

رفتاردرمانی به کودکان کمک می‌کند هیجانات خود را بهتر بشناسند، واکنش‌های خود را مدیریت کنند و الگوهای رفتاری جایگزین یاد بگیرند. افزایش تمرکز، تقویت اعتمادبه‌نفس و بهبود ارتباط با دیگران، از جمله نتایج این روش هستند.

### نوروفیدبک: درمان با امواج مغزی

یکی از روش‌های نوین درمان (ADHD)، نوروفیدبک است. در این روش، با استفاده از فناوری تصویربرداری از فعالیت مغزی، الگوهای غیرعادی مغز شناسایی و اصلاح می‌شوند.

«در کودکان بیش‌فعال، معمولاً امواج تناز یاد و امواج بتا کم هستند. نوروفیدبک با آموزش مغز برای تغییر الگوهایش، به بهبود تمرکز، کاهش رفتارهای تکانشی و کنترل بهتر هیجانات کمک می‌کند.»

هرچند نوروفیدبک روش پرهزینه‌ای است، اما در برخی مطالعات، تا ۸۰ درصد بهبود در علائم گزارش شده است. میزان موفقیت به عواملی مانند شدت اختلال، سن کودک، تداوم جلسات و ترکیب با سایر روش‌های درمانی بستگی دارد.

### مراقبت خانوادگی: بخشی از درمان

اگرچه علم پزشکی در درمان (ADHD) پیشرفت‌های زیادی کرده، اما نقش خانواده همچنان کلیدی است. آموزش والدین برای مدیریت رفتار کودک، ایجاد ساختارهای قابل‌پیش‌بینی، پرهیز از تنبیه‌های هیجانی و تشویق رفتارهای مطلوب، پایه درمان موفق هستند. همچنین برخی شواهد اولیه نشان می‌دهد کمبود آهن ممکن است در تشدید علائم (ADHD) نقش داشته باشد. تجویز قطره آهن در کودکان کم‌خون نیز می‌تواند بخشی از مداخله مکمل باشد؛ هرچند شواهد بالینی قطعی هنوز در حال بررسی است.

(ADHD) تنها یک اختلال رفتاری نیست؛ مسئله‌ای چندوجهی با تأثیرات عمیق روانی، تحصیلی و اجتماعی است. تشخیص به‌موقع، درمان علمی و حمایت پایدار خانواده می‌تواند از کودکی دشوار، آینده‌ای روشن تر بسازد.

## راهکارهایی برای نظم در بی‌قراری

هشداردهنده است. اگر متوجه شدید کودک در آستانه از دست دادن کنترل است، با تغییر محیط، تغییر موضوع یا حتی چند دقیقه مکث در فعالیت می‌توان از بروز یک بحران جلوگیری کرد.

### • تغذیه؛ عاملی کمتر دیده‌شده

برخی خوراکی‌ها ممکن است در شدت علائم بیش‌فعالی نقش داشته باشد؛ به‌ویژه مواد حاوی رنگ‌های مصنوعی، شکر زیاد یا کافئین. توجه به واکنش کودک بعد از صرف غذا و یادداشت‌برداری از آن نیز می‌تواند اطلاعات خوبی برای پزشک فراهم کند تا درباره تغییر رژیم غذایی تصمیم‌گیری کند.

### • خواب منظم و مغزی خسته

کودکان بیش‌فعال اغلب با اختلالات خواب مواجه‌اند؛ از سخت به خواب رفتن گرفته تا بیدار شدن‌های مکرر. در این بین والدین می‌توانند با ایجاد یک برنامه خواب ثابت، محیط خواب آرام، نور کم و بدون صفحه نمایش، به‌تدریج کیفیت خواب کودک را بهبود بخشند. خواب کافی، خود عاملی مؤثر در کاهش علائم بیش‌فعالی است.

### • مرزهای رفتاری و پیامدهای آن

رفتار کودکان بیش‌فعال زمانی قابل‌کنترل‌تر می‌شود که مرزهای رفتاری برای آن‌ها روشن باشد. کودک باید بداند کدام رفتارهایش مورد قبول نیست و در مقابل، اگر رفتاری مطلوب از خود نشان داد، بی‌درنگ و به‌طور مشخص پاداش بگیرد. در عین حال، نادیده گرفتن یا واکنش منفی به رفتارهای نادرست بدون اعمال پیامد، اثر لازم را ندارد.

### • تمجید هدمند، نه کلی

تحسین کودک در صورتی که با مثال و جزئیات همراه باشد، تأثیر بیشتری دارد. به‌جای آن که به‌طور کلی بگویید «آفرین که خوب بودی»، بهتر است بگویید «آفرین به تو که بعد از بازی اسباب‌بازی‌ها تو جمع کردی». این رویکرد به کودک می‌آموزد که دقیقاً کدام رفتار از نظر شما مثبت بوده و باعث تقویت همان رفتار در آینده می‌شود.

### • مداخله به‌موقع در لحظات بحرانی

یکی از راهبردهای مؤثر در مدیریت کودک بیش‌فعال، تشخیص علائم

## ورزش مناسب برای کودکان بیش‌فعال

در دنیای پرشتاب امروز، ورزش برای همه کودکان مفید است، اما برای آن‌هایی که با اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی (ADHD) زندگی می‌کنند، ورزش چیزی بیش از یک فعالیت فیزیکی است؛ یک ابزار درمانی بدون عوارض. مطالعات نشان می‌دهد تمرینات هوازی می‌توانند سطح انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند دوپامین و نوراپی‌نفرین را افزایش دهند، رشد سلول‌های عصبی تازه را تحریک کنند و به بهبود «عملکرد اجرایی» مغز - یعنی همان توانایی برنامه‌ریزی، توجه پایدار و خودکنترلی - کمک کنند.

در ادامه نگاهی داریم به ورزش‌هایی که روان‌پزشکان کودک، درمانگران و والدین، آن‌ها را برای کودکان بیش‌فعال مفید می‌دانند.

### • کاراته: تمرین تمرکز

کاراته فقط یک ورزش رزمی نیست بلکه نوعی آموزش انضباط ذهنی است. آیین‌های ساده‌ای مانند تغذیم کردن، ساکت ماندن در صف و رعایت نوبت به کودکان بیش‌فعال کمک می‌کند تا با مفهوم خودتنظیمی آشنا شوند. علاوه بر این، آموزش نحوه ضربه زدن بدون آسیب رساندن، تمرینی عملی برای کنترل خشم و رعایت حد و مرز است.

### • شنا: آرامش در حرکت

آب، فضای بی‌صدا و بدون محرک‌های شدید حسی فراهم می‌کند؛ محیطی ایده‌آل برای کودکانی که به‌راحتی حواسشان پرت می‌شود. شنا نه‌تنها عضلات بدن را تقویت می‌کند بلکه تنفس منظم، خواب بهتر و احساس استقلال را در کودک افزایش می‌دهد. برای کودکی که از آب می‌ترسد، می‌توان از بازی‌های آبی در حمام شروع کرد تا اضطرابش کاهش یابد.

### • فوتبال: هماهنگی و هیجان

فوتبال برای بسیاری از کودکان بیش‌فعال تجربه‌ای شادی‌آور است. آن‌ها می‌توانند انرژی اضافی خود را تخلیه کنند، در یک ساختار گروهی قرار گیرند و یاد بگیرند که موفقیت شخصی چگونه به موفقیت جمعی گره می‌خورد. فواید فیزیکی فوتبال از تقویت قلب تا تنظیم قند خون نیز قابل چشم‌پوشی نیست.

### • جودو: هنر سکون

بین ورزش‌های رزمی، جودو برای کودکان بیش‌فعال یک مزیت مضاعف در پی دارد. با جودو آن‌ها یاد می‌گیرند در شرایط فشار -چه جسمی، چه روانی- آرام بمانند. این ورزش مهارت‌هایی مانند تمرکز، انعطاف‌پذیری و حفظ تعادل را تقویت می‌کند که می‌تواند به بهبود حافظه و کاهش اضطراب منجر شود.

### • فردی یا گروهی؟!

در انتخاب بین ورزش‌های فردی و گروهی، پاسخ قطعی وجود ندارد. آنچه اهمیت دارد، میزان توجهی است که کودک می‌تواند از مربی دریافت کند. در ورزش‌های فردی مانند ژیمناستیک یا تنیس، مربی می‌تواند به‌صورت مستقیم با کودک کار کند و در نتیجه حواس‌پرتی‌های محیطی به حداقل برسد. در مقابل، ورزش‌های گروهی تعامل اجتماعی را تقویت می‌کنند. بسیاری از متخصصان پیشنهاد می‌کنند کودک تجربه هر دو نوع فعالیت را داشته باشد تا هم مزایای تمرکز فردی را کسب کند، هم مهارت‌های اجتماعی‌اش تقویت شود.