

بیش‌فعالی / نقص توجه یا ADHD چیست؟

دکتر سرائی روانشناس استادیار دانشگاه

بیماری نقص توجه/بیش‌فعالی (attention deficit hyperactivity disorder ADHD) نوعی اختلال عصبی رشدی است که ممکن است به شکل‌های مختلف ظاهر شود. علائم اصلی آن همانطور که از نام آن پیداست، نداشتن توجه و تمرکز، بروز رفتارهای نامناسب بدون در نظر داشتن عواقب آن و تکانش‌گری (impulsiveness) می‌باشد. البته علاوه بر علائم فوق، بسته به نوع این اختلال، این کودکان ممکن است در برنامه ریزی، تصمیم‌گیری، درک زمان و تفکر دچار مشکل شوند. تخمین زده می‌شود که بیش از ۵ درصد کودکان از این ناهنجاری رنج می‌برند و میزان پسران مبتلا حدود دو برابر دختران است.

علل پیدایش بیماری ADHD

ژنتیک: تحقیقات در دو قلوها نشان داده است که در اکثر موارد این اختلال از والدین به ارث می‌رسد. به طور معمول ژن‌هایی که با این بیماری در ارتباط هستند، انتقال‌دهنده‌ی عصبی دوپامین را تحت تاثیر قرار می‌دهند. هم‌چنین بچه‌هایی که مبتلا به سندروم داون هستند، بیشتر احتمال ابتلا به این ناهنجاری را دارند. محیط: بعضی از عوامل و داروها می‌توانند بروز این اختلال را تسهیل کند، مانند مصرف الکل توسط مادر در حین بارداری که سندروم جنین الکلی (subclinical fetal alcohol syndrome) نام دارد. این موارد باعث اختلال در سلول‌های عصبی و رشد نامناسب مغز جنین می‌شوند. هم‌چنین قرار گرفتن در معرض مواد سمی مثل سرب، خطر ابتلا را افزایش می‌دهد.

ADHD در بزرگسالان

بیش از نیمی از بچه‌هایی که دارای این ناهنجاری هستند، در بزرگسالی نیز از آن رنج می‌برند. گاهی افراد به دلیل تشخیص داده نشدن این مشکل در دوران کودکی و رها کردن آن، علائم ADHD را در بزرگسالی نیز بروز می‌دهند.

افراد بالغ مبتلا به ADHD در انجام کارهای روزانه مانند رانندگی، انجام وظایف در محل کار و روابط خانوادگی دچار مشکل هستند. متأسفانه بسیاری از آن‌ها نمی‌دانند که دچار نقص و اختلال در توجه هستند.

هنگامی که اشخاص به دلایل دیگری مانند اضطراب یا افسردگی به متخصص رجوع می کنند، متوجه ریشه این مشکلات در ADHD می شوند.

مدیریت بیماری نقص توجه/بیش فعالی

روش های جدید

مدیریت و درمان این بیماری می تواند هم از طریق مشاوره و رفتار درمانی و هم از طریق دارویی صورت گیرد. گاهی از ترکیبی از درمان ها بسته به شدت این اختلال استفاده می شود.

درمان های رفتاری

تحقیقات نشان داده که درمان های رفتاری بخش مهمی از درمان برای این کودکان هستند. این نوع درمان نه تنها توانایی کودکان را برای کنترل توجه و تمرکز در مدرسه افزایش می دهد، بلکه روابط آن ها را در خانواده و دوستانشان بسیار تحت تاثیر قرار می دهد. هدف از این درمان ها قوی تر کردن رفتار های مثبت و از بین بردن رفتار های نامطلوب می باشد. درمان رفتاری شامل تمرینات رفتاری برای خانواده، خود کودک و حتی معلمان در مدرسه می باشد

درمان های دارویی

درمان های دارویی شامل تجویز داروهای محرک و غیر محرک هستند و به کاهش رفتارهای نامطلوب کودکان و زندگی روزانه آن ها کمک قابل توجهی می کند. اما در عین حال باید به این نکته توجه داشت که کودکان به صورت متفاوت به داروهای مختلف جواب خواهند داد. بنابراین والدین در گزارشات خود باید با دقت کامل عمل کنند. داروهای محرک مانند منیل فینیدات و ریتالین که در ۸۰ درصد موارد طبق گزارشات معلم ها و والدین، در کوتاه مدت تاثیر زیادی بر روی علائم این اختلال داشته است. داروهای غیر محرک نظیر اتوموکستین که گاهی به عنوان داروی جایگزین یا در کنار داروهای محرک پیشنهاد می شود.

روش های نوین درمان و مدیریت ADHD

درمان این اختلال به روش های دارویی و سنتی نه تنها کودک را در یادگیری کنترل رفتار و ذهن در مواجهه با اجتماع و انجام وظایف خود یاری نمیدهد، بلکه ممکن است عوارض جانبی آن مشکلات عدیده ای را برای کودک ایجاد کند. به همین دلیل طی سال های گذشته بسیاری از متخصصان به دنبال راه های بهتر و مدام تر برای درمان این ناهنجاری بوده اند.

روش هاگری جدیدی برای درمان و بهبود علائم این بیماری پیشنهاد شده. به عنوان مثال یکی از روش های نوین درمان نوروفیدبک و دیی تحریک شبکه های عصبی بوده است که طبق تحقیقات و گزارشات، در موارد زیادی حتی از درمان های داروئی نیز پیشی گرفته اند.

آیا نوروفیدبک درمان مناسبی برای اختلال ADHD می باشد؟

نوروفیدبک با نتایج بسیار خوبی که به دنبال داشته، توانسته نظر بسیاری از متخصصین را در زمینه های مختلف بیماری ها، به خود جلب کند. اساس کار نوروفیدبک به این صورت است که شخص یاد میگیرد چگونه به صورت ذهنی فعالیت های بدن خود را کنترل کند.

مغز شخص مبتلا به ADHD الگوهای رفتاری مربوط به قشر پیشانی (prefrontal cortex) را نشان می دهد. این قسمت از مغز مسئول شخصیت، رفتار و یادگیری می باشد. از طرفی، عملکرد مغز و رفتار به صورت دوطرفه تحت تاثیر یکدیگر هستند. با در نظر داشتن این نکته، هدف نوروفیدبک تغییر در رفتار شخص با تغییر در عملکرد مغز است.

در واقع مغز دارای پنج نوع سیگنال الکتریکی یا امواج است، شامل موج آلفا، بتا، گاما، دلتا و تتا. این امواج الکتریکی با دستگاه الکتروکاردیوگرام (Electrocardiogram) یا EEG قابل اندازه گیری هستند.

مطالعات نشان داده که مغز افرادی که دچار این اختلال هستند، دارای سطح امواج بتای کمتر و تتای بیشتری است. بنابراین فرد آزمون گیرنده با بررسی این نتایج، بهبود این بیماری را مورد ارزیابی قرار می دهد. در این صورت بیمار می تواند از تغییراتی که در مغز او در حال رخ دادن است آگاه شده و روش کنترل آن را یاد بگیرد.

تحریک جریان درون مجموعه ای شبکه های عصبی (tDCS) چیست و چه تاثیری بر روی ADHD می گذارد؟

Transcranial direct-current stimulation نوعی روش تحریک عصبی است که با قرار دادن دو الکتروود بر روی پوست سر می توان یک جریان مستقیم و ضعیف را به نواحی قشری مغز اعمال کرد.

این روش در اشخاصی که از آسیب های مغزی رنج می برند و بسیاری از بیماران با مشکلات عصبی شناختی استفاده می شود که ADHD از آن جمله می باشد.

به عنوان مثال در یک مطالعه مروری که توسط مریم میرزاییان و همکاران در سال ۲۰۱۸ انجام شد. تحقیقاتی که اثر بخشی tDCS در درمان ADHD از سال ۱۹۹۰ تا سال ۲۰۱۷ مورد مطالعه قرار داده بودند را، بررسی کردند. در همه این مقالات، اثر بخشی پایدار tDCS در کاهش و از بین بردن بسیاری از علائم این بیماری به اثبات رسیده است.

«کوچینگ» چگونه باعث بهبود اختلال بیش-فعالی - نقص توجه در بزرگسالان می-شود:

آسیب در کارکردهای اجرایی نقش مهمی در اختلال نقص توجه- بیش فعالی دارد. عملکرد اجرایی به فرد کمک می-کند تا عوامل حواسپرتی را شناسایی و آن-ها را حذف کند، موضوعات مختلف را در ذهن نگه دارد، در مورد پیامدها فکر کند و موارد دیگری از این قبیل را در برمی گیرد.

بنابراین اختلال نقص توجه- بیش فعالی، فرد را با مشکلات متعددی در فعالیت-های معمول روزمره از جمله پرداخت قبوض، خواب کافی، مصرف دارو به طور مرتب، به خاطر سپردن انجام کارهای معمول خانه و غیره روبه رو می سازد. اختلال نقص توجه- بیش فعالی یک مشکل شخصیتی نیست، بلکه یک اختلال عصب- زیستی^۳ است که از بین نمی رود.

کوچینگ بر روی این تفاوت بیولوژیکی ویژه در ذهن افراد مبتلا به اختلال نقص توجه- بیش فعالی متمرکز می-شود. در این روش، علائم عصبی- زیستی به عنوان پایه عادات و الگوهای رفتاری منفی در این افراد به حساب می-آید و بیماران یاد می-گیرند که چالش-های روزانه-ای که بر اثر این علائم به وجود می-آید را مدیریت کنند. در واقع این افراد یاد می-گیرند که پیامدهای عملکرد خود را نه به طور عمدی، بلکه به دلیل اختلالی که در ذهنشان وجود دارد، فراموش کنند. وقتی که افراد این موضوع را یاد بگیرند، می-توانند راهبرد-های لازم را برای ایجاد تغییر به کار گیرند. کوچینگ پلی بین علاقه فرد برای شروع به تغییر و مجموعه اعمالی است که باید برای تغییر انجام دهد و در واقع پل بین توانایی و عملکرد است.

درمانگری که با اصول کوچینگ کار می-کند با موضوعات عملی زندگی روزانه افراد مثل برنامه-ریزی، سازمان-دهی، اولویت-بندی و مدیریت زمان سر و کار دارد

. جنبه دیگر کوچینگ، همه جانبه بودن این روش درمانی است. درمانگر از افراد می-خواهد که به همه جنبه-های زندگی توجه کنند و راهبردهایی را به کار گیرند که همه جنبه-های زندگی، که نیازمند تغییر است، را مدیریت کنند. او به افراد کمک می-کند که گام-ها را یکی یکی بردارند. با توجه به این که افراد مبتلا به

اختلال نقص توجه- بیش فعالی تمایل دارند که همه کارها را همزمان با هم انجام دهند، این روش درمانی اهمیت بیشتری می-یابد

کوچینگ به افراد کمک می-کند تا همواره سطح مناسبی از «فشار روانی» را تجربه کنند. افراد مبتلا به اختلال نقص توجه- بیش-فعالی، اغلب نیاز به سطح خاصی از فشار روانی دارند تا بتوانند اهداف خود را پیگیری کنند. برای این که این افراد احساس فوریت کنند لازم است فکر کنند که «زمانم به پایان رسیده است، بنابراین باید کارم را الان به اتمام برسانم.» بنابراین لازم است به مراجعان کمک شود که یک برنامه مدون و سقف زمانی را تعیین کنند و برای پایبندی به این برنامه (از طریق تلفن، ایمیل و پیامک) پیگیری شوند.

در واقع یکی از تفاوت-های عمده-ای که این مداخله با سایر انواع مداخلات دارد، پیگیری مداوم و بین جلسه-ای مراجع است. در پایان مراجعین یاد می-گیرند که برای خود، یک سطح عملکردی از فوریت را ایجاد کنند و چربرای ایجاد تغییر در مراجع از چه تکنیک-هایی استفاده می-کند:

کوچینگ از طریق آموزش روان-شناختی به افراد کمک می-کند که رفتارهای انطباقی و سازگارانه-ای را در زندگی روزمره خود تمرین کنند .

درمانگر به مراجع می آموزد که اختلال نقص توجه- بیش-فعالی، بخشی از زندگی روزانه او است و خود به خود از بین نمی-رود و اکثر کشمکش-ها و مشکلاتی که تجربه می-کند ناشی از این اختلال است.

به مراجع می-آموزد که برای شروع کار بر روی مشکلاتش، یکی یا دو مورد را انتخاب کند.

لازم است که افراد مبتلا به اختلال نقص توجه - بیش- فعالی، برای کنار آمدن با چالش-ها، یک طرح مخصوص به خود را طرح-ریزی کنند. درمانگر به مراجع کمک می-کند تا راهبردهای مخصوص به خود را طراحی کنند. در این راه، فرد نه تنها باید خلاق باشد، بلکه لازم است توانائی-های خود را نیز بشناسد و از آن-ها استفاده کند.

به طور قطع، چالش برانگیزترین بخش برای بیشتر مراجعین، کار کردن بر روی طرح برنامه-ریزی شده است. این کار نیاز به تلاشی مداوم، طولانی و عمیق دارد. از آن-جا که توجه بزرگسالان مبتلا به اختلال نقص توجه- بیش فعالی، به وسیله موضوعات و افکار متعدد منحرف می-شود و پیش از آن که وقت کافی برای هدف اصلی خود صرف کنند، آن را رها می-سازند، کوچر به مراجعین کمک می-کند تا در مسیر اصلی خود قرار گیرند و راهبردهایی که بر اساس نیازهای خود طراحی کرده بودند را مورد آزمون قرار دهند.

در نهایت، درمانگر به مراجع کمک می-کند که به طور مداوم راهبردها و ساختارهایی که طراحی کرده است را ارزیابی کند و ببیند که آیا این راهبردها و ساختارها اهدافش را تامین می-کنند یا خیر.

افراد مبتلا به اختلال نقص توجه- بیش فعالی، در حافظه نقص دارند. آن-ها به آسانی پیامدهای گذشته و اهداف آینده را فراموش می-کنند. زمانی که طبق یک برنامه یا ساختار کار می-کنند، به تدریج شل می-شوند و فکر می-کنند که « من دیگر به این برنامه نیاز ندارم. من مشکلم را حل کرده-ام و الان خوب هستم» و از راهبردهای جدید دست می-کشند. همین موضوع باعث می-شود که دوباره به عادت-های بد پیشین - که تشخیص داده بودند باید ترک شود- بازگردند. بنابراین درمانگر به افراد کمک می-کند تا عادت-های جدید کسب شده را تمرین و تقویت کنند تا درونی شود.

در نتیجه می-توان گفت که کوچینگ، از طریق پنج عاملی اصلی یعنی، حفظ سطح انگیزتگی، تعدیل هیجان-ها، حفظ انگیزه، ارائه بازخورد فوری و به عهده گرفتن نقش مدیریت اجرایی برای تمرکز، به فرد کمک می-کند و در نتیجه از توانایی فرد برای انجام اعمال خود انگیزته و الگوهای تغییر رفتاری حمایت به عمل می-آورد.

اجزای اصلی روش درمانی کوچینگ

اجزای اصلی روش درمانی کوچینگ عبارتند از: مشارکت و همکاری، ساختار و پیشرفت تدریجی.

فرد از طریق همکاری با کوچر، نه تنها مشخص می-کند که از کوچر خود چه کمکی می-خواهد، بلکه معلوم می-سازد که چگونه می-تواند آن را درونی کند. هدف اصلی این است که به تدریج، یادآوری بیرونی کوچر به صدای درونی شخصی تغییر کند و در نهایت این صدای درونی است که به فرد کمک می-کند تا تغییر را از درون خود آغاز کند.

ساختار یکی از اجزای اصلی و حیاتی این روش درمانی است که پذیرش آن برای بسیاری از افراد دشوار است. از یک طرف افراد احساس می-کنند که به وسیله ساختار محدود می-شوند، چرا که از آن-ها انتظار دارد کارهایی را انجام دهند که دوست ندارند، از طرف دیگر، ساختار باعث می شود که افراد با موفقیت کارهایشان را به پایان برسانند، در نتیجه کمتر از قبل در برابر کارها احساس تهدید یا غافل-گیری نمایند. ساختار باید متناسب با توانایی-های فرد ایجاد شود.

سومین اصل مهم در این روش درمانی این است که به فرد کمک شود تا توانایی درون نگری، آگاه شدن از نیازها و یافتن راه حلی برای مشکلات را به دست آورد. در این روش به جای این که از مراجع پرسیده شود که چرا فلان کار را انجام ندادی، پرسیده

می-شود که چه چیزی مانع از انجام این کار می-شود و این که در آینده چه انتخاب-های دیگری ممکن است داشته باشد. با این روش مراجعه کننده متوجه می شود که چگونه خودش در به وجود آوردن مشکلش سهم دارد و وقتی متوجه می شود که علیه خودش کار می کند، می-تواند یک راهکار جدید ارائه بدهد تا به هدفش برسد. از طرف دیگر در بیشتر مواقع، مراجع برای مشخص کردن موثرترین خط مشی، در حال آزمون و خطا به سر می برد و این آزمون و خطا در واقع بخش مهمی از درمان به شمار می-آید.

بنابراین از ابتدا باید متوجه بود که کوچینگ یک مسافرت طولانی است، به تدریج پیش می-رود و همواره با موفقیت همراه نیست. این دیدگاه باعث می شود که فرد به درمان متعهد باقی بماند و به خاطر نامالیماتی که در طول درمان پیش می-آید درمان را رها نکند. افراد در مراحل اولیه ممکن است طبق عادت، به دنبال هر شکستی احساس تحقیر نمایند و تصور کنند که یک بازنده-اند. اما باید به یاد داشته-باشند که نتیجه عمل از فرد انجام دهنده آن عمل جدا است، در این صورت می-توانند از احساس حقارت بگذرند و به سمت عملکردهای مثبت حرکت کنند.

بنا بر آنچه که در مورد کوچینگ ارائه شد، این روش درمانی از امتیازهای قابل توجهی برای کمک به اختلال نقص توجه-بیش-فعالی بزرگسالی برخوردار است. مقالات محدودی به بررسی اثر بخشی این روش در بیماران مبتلا به اختلال نقص توجه-بیش-فعالی بزرگسالی پرداخته اند و نشان داده-اند که کوچینگ اثرات مثبتی بر روی زندگی این بیماران دارد و باعث بهبود قابل توجهی در روش مطالعه، اعتماد به نفس، میزان آشفتگی ناشی از علائم بیماری و افزایش رضایتمندی از شغل و تحصیل می-گردد. با وجود اثربخشی این روش، نباید آن را درمانی جامع برای بهبودی کامل اختلال نقص توجه-بیش-فعالی بزرگسالی و درمان همه مشکلات افراد مبتلا به این اختلال تصور کرد.

منابع:

بخش اول: موسسه سلامت مغز دانا زیر نظر مرکز رشد فناوری های زیستی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با همکاری انجمن علوم اعصاب ایران جمع اوری شده در تاریخ ۲۴ آوریل ۲۰۱۹

ادرس سایت: <https://danabrain.ir>

تلفن: ۰۹۱۷۲۰۳۰۳۶۰

بخش دوم: بیماری گوچینگ

منبع: گروه روانپزشکی دانشگاه شهید بهشتی تهران

دکتر جواد علاقبند راد

سایت: <https://sbu.ac.ir>