



## ماذا يقصد باضطراب فرط الحركة و قلة الانتباه (ADHD)؟

يمكن أن نفقد في بعض الأحيان القدرة على التروي وتركيز انتباهنا والتحكم في اندفاعاتنا، خاصة إذا وقعنا تحت ضغط أو إرهاق ولكن تلك المشاكل تتفاقم عند بعض الأطفال والمراهقين والبالغين وتستمر في مصاحبتهم لدرجة تؤثر معها على قدرتهم على أداء واجبات حياتهم اليومية المنوطة بهم. وعند التوقف أمام تلك الحالات يمكننا القول بوجود إعاقة تعرف باضطراب فرط الحركة وقلة الانتباه (ADHD) أو في بعض الحالات تعرف الإصابة بحالة قلة الانتباه وعجز التحكم في الحركة واضطراب في الإدراك (DAMP) ولكن مصطلح اضطراب فرط الحركة وقلة الانتباه (ADHD) يستخدم هنا كمصطلح جامع.

الحالة في تلك الآونة، على سبيل المثال اختلال بسيط في وظائف المخ (MBD)، ومتلازمة فرط الحركة واضطراب قلة الانتباه وحالة الإعاقة الإدراكية الحركية (MPH) ويطلق عليها في الوقت الحالي اضطراب فرط الحركة وقلة الانتباه (ADHD). يعكس إطلاق العديد من الأسماء على نفس الحالة على مدار السنين حقيقة وجود وجهات نظر مختلفة حول هذا الاضطراب وما يعانيه المصابون به من صعوبات تميزه عن الاضطرابات الأخرى.

### اضطراب فرط الحركة وقلة الانتباه (ADHD)

يركز مصطلح اضطراب فرط الحركة وقلة الانتباه أو ما يعرف اختصاراً بـ (ADHD) على وصف الحالات التي تعاني من وجود مشاكل في الانتباه والتحكم في الدوافع بالإضافة إلى فرط الحركة. وقد تم استخدام مصطلح اضطراب فرط الحركة وقلة الانتباه (ADHD) كمصطلح جامع يشير إلى ثلاث مجموعات فرعية من المرضى، على وجه التحديد:

- ١ من يعانون بشكل رئيسي من مشاكل في الانتباه
- ٢ من يعانون بشكل رئيسي من مشاكل فرط الحركة/ردود الفعل المبالغة والفجائية
- ٣ من يعانون بشكل رئيسي من مشاكل الانتباه وفرط الحركة/ردود الفعل المبالغة والفجائية في ذات الوقت.

### اضطراب قلة الانتباه

حينما يصاب الأطفال والمراهقون والبالغون باضطراب فرط الحركة وقلة الانتباه، فإن ذلك لا يعني بالضرورة وجود زيادة كبيرة في حركة كافة المصابين. على العكس، قد يتسم مستوى حركة بعض المصابين بأنه أقل من المستوى الطبيعي. وعلى ذلك يستخدم المصطلح ADD (اضطراب قلة الانتباه) أو بصيغة أخرى (AD(H)D) في الممارسات الطبية واللغة اليومية لتمييز

اضطراب فرط الحركة وقلة الانتباه عبارة عن إعاقة نفسية عصبية (بعبارة أخرى نوع من الإعاقات يحدث بسبب عدم قيام بعض أجزاء المخ بعملها على النحو اللازم) وهي تصيب نحو خمسة بالمائة من الأطفال المترددين على المدارس. وهي حالة شائعة بين الأولاد والرجال أكثر منها بين الفتيات والنساء، بالرغم من أنه يعتقد أن نسبة الفتيات/النساء اللاتي لم يتم تشخيص حالات إصابتهن قد ارتفعت عما كان يعتقد من قبل. وقد كان يسود اعتقاد بأن حالة اضطراب فرط الحركة وقلة الانتباه تصيب الأطفال وتتلاشى آثارها بتقدم الطفل في العمر. ولكن ثبت خطأ ذلك الاعتقاد. فمن الواضح الآن استمرار المشاكل الناجمة عن تلك الحالة خلال سنوات المراهقة والبلوغ في غالبية الحالات

في حالة عدم اكتشاف إصابة الأطفال باضطراب فرط الحركة وقلة الانتباه في سن مبكرة وعدم استيعاب المشكلات الناجمة عن تلك الإصابة والمساعدة على تخفيفها، قد يتعرضون لخطر الفشل الدراسي وقد تقدير الذات بالإضافة إلى مواجهة صعوبات بالغة فيما يتعلق بالتكيف مع المجتمع. وقد يعاني المصابون عند بلوغهم من الاكتئاب، بالإضافة لمشكلات في تطوير علاقات مع الآخرين إلى جانب صعوبة الانغماس في عالم العمل والحياة اليومية وقد يصل الأمر في نهاية المطاف إلى إدمان المخدرات والمشروبات الكحولية وارتكاب الجرائم.

### التعريفات

وقد وردت الإشارة إلى حالة الأطفال الذين يعانون من مشكلات في الانتباه وفرط الحركة وعدم السيطرة على دوافعهم بشكل كافٍ لأول مرة في المراجع الطبية منذ مائة عام مضت. وفي ذلك الوقت كان هناك من يعزو هذه الحالات إلى أسباب بيولوجية. وقد أطلق العديد من الأسماء على هذه



حيث يتطلب تشخيص حالة اضطراب فرط الحركة و قلة الانتباه تحديد الأعراض المميزة لها والتي تختلف جلياً عن تصرفات الطفل المتوقعة تبعاً لعمره. حيث يشترط ظهور هذه الأعراض منذ المراحل العمرية الأولى وكذلك ينبغي أن تتسم بالاستمرارية والدوام. كما ينبغي أن تظهر هذه الأعراض بصورة واضحة عند التعرض لمواقف مختلفة بحيث يمكن القول بأن الطفل مصاب باضطراب ما.

### المشاكل الخاصة بالانتباه

تظهر مشاكل الانتباه في حالة ADHD بأشكال مختلفة. فيبدو الطفل أو الشخص البالغ وكأنه لا ينجس إلى ما يقوله الآخرون حتى إذا تم توجيه الكلام إليه مباشرة. كما يجد صعوبة في استيعاب التوجيهات. ولا يبدو مهتماً بأي شيء عموماً. كذلك لا يشرع في أداء المهام التي ينبغي عليه إتمامها. ويبدو سريع التعب وغير قادر على الاستمرار في المهام التي يبدأ فيها. كما يبدو مشوشاً ومشتت الانتباه في اتجاهات عدة وشارد. بالإضافة إلى ذلك عادة ما ينسى ويفقد الأشياء. ولا يستطيع عرض الموضوعات التي يتحدث فيها بشكل متسلسل، ودائماً ما تشغله تفاصيل غير مرتبطة بالموضوع وما إلى ذلك. مما قد يساهم في تكوين انطباع عام عن الشخص بأنه غير قادر عن التركيز ومبلى ومشوش.

في بعض الحالات تكون سهولة إنزعاج الشخص مما يحدث حوله وعجزه عن حماية نفسه مؤشراً على الإصابة باضطراب قلة الانتباه.

بينما تظهر أعراض الحالة في حالات أخرى بصورة مختلفة. حيث يبدو الشخص وكأنه ينتظر الحث من المحيطين به لشعوره بالملل سريعاً على نحو غير معتاد. وإذا لم تكن المهمة المطلوب منه تأديتها مثيرة وممتعة، لا يمكنه للشخص مغالبة اندفاعه لأداء شيء أكثر إثارة.

والخصائص المميزة لمعظم المصابين بحالة فرط الحركة و قلة الانتباه هي افتقاد القدرة على المثابرة وعلى رباطة الجأش اللازمة لأداء المهام المنوطة بهم، خاصة إذا كانت المهمة مملة ورتيية ولا تلبي حاجة مباشرة للمريض.

كما تقل غالباً القدرة على تركيز الانتباه على الأساسيات وإهمال العناصر غير الأساسية في أي موضوع وكذلك تحديد الاتجاه المناسب لتركيز الانتباه.

### الاندفاعية وفرط الحركة

يتميز الأشخاص المصابون باضطراب فرط الحركة و قلة الانتباه الذين ينتمون إلى مجموعة المصابين بردود الفعل المبالغة والفجائية/فرط الحركة بالميل

تلك المجموعة التي تعاني أساساً من وجود مشاكل في الانتباه كما هو موضح أعلاه ولكن دون وجود مشاكل فرط الحركة/الاندفاع.

### حالة قلة الانتباه وعجز التحكم في الحركة و اضطراب في الإدراك (DAMP)

إذا كان الطفل يعاني من صعوبات تتعلق بالحركة وبالإدراك في بعض الأحيان، كما هو الحال عند الإصابة باضطراب فرط الحركة و قلة الانتباه، فعادة ما يشخص الأطباء الحالة على أنها قلة الانتباه وعجز عن التحكم في الحركة و اضطراب في الإدراك DAMP. وترمز الصيغة الاختصارية DAMP إلى حالة قلة الانتباه وعجز التحكم في الحركة و اضطراب في الإدراك وتعرف أيضاً في بعض الأحيان بحالة الاضطراب في اتساق النمو (DCD). قد تتفاقم هذه المشاكل المرضية على المدى الطويل وتعود بضرر على الأطفال المصابين بها أكبر من ضرر اضطراب فرط الحركة و قلة الانتباه فقط. لذلك وضع العديد من الباحثين في اعتبارهم ضرورة تركيز الاهتمام على الأطفال الذين يعانون من تلك المجموعة المتلازمة من الصعوبات وفضلاً عن تشخيص الحالة تشخيصاً منفصلاً - حالة قلة الانتباه وعجز التحكم في الحركة و اضطراب الإدراك (DAMP).

### الأعراض الرئيسية لاضطراب فرط الحركة و قلة الانتباه (ADHD)

تتنوع المجموعة التي تضم المصابين باضطراب فرط الحركة و قلة الانتباه من الأطفال والمراهقين والبالغين تنوعاً شديداً وتختلف تلك مشاكل الحالات في الشدة ودرجة الخطورة كما تختلف باختلاف المرحلة العمرية من الطفولة إلى البلوغ. وتحدد الخصائص المميزة للطفل، كالكفاءة والبيئة التي ينشأ/تنشأ فيها، المسار الذي ستتخذه الحالة وكذلك الصعوبات الأساسية التي سيواجهها.

والأعراض الأساسية لاضطراب فرط الحركة و قلة الانتباه (ADHD) هي وجود مشاكل في القدرة على الانتباه، وردود الفعل المبالغة والفجائية وفرط الحركة. وقد تحدث تلك الأعراض كل على حدة أو في ذات الوقت. ويزيد على تلك الأعراض في حالة قلة الانتباه وعجز التحكم في الحركة و اضطراب الإدراك (DAMP) وجود مشاكل في التحكم في الحركة و اضطراب في القدرة على الإدراك. و جدير بالذكر أن هناك معايير صارمة تحكم عملية التشخيص للحويلة دون إصدار أحكام غير سليمة بشأن الأسوياء.

وشديد الحماس. وما أن تمر لحظة حتى يبدو مستنفذ القوى وسلبي وغير مبال بالمهمة على الإطلاق.

وعادة ما تنخفض الأعراض البارزة لردود الفعل المبالغية والفجائية في الحركة عند الأطفال مع تقدم العمر. وعلى الجانب الآخر تتخذ «ردود الفعل المبالغية والفجائية» مظهرًا مختلفًا عند البالغين فيبدو الشخص ضجرًا وغير قادر على الاحتمال، وفي حاجة دائمة إلى الانشغال بأي شيء، كما يجد صعوبة في الاسترخاء، ويقوم بالنقر بأصابعه ومضغ العلكة باستمرار، كما يتنابه أرق يمنعه من النوم وهكذا.

### مشاكل إضافية

يعاني الأطفال والمراهقون والبالغون المصابون باضطراب فرط الحركة وقلّة الانتباه غالبًا من عدد من الصعوبات الأخرى. فمثلهم مثل المصابون بحالة قلّة الانتباه وعجز التحكم في الحركة واضطراب الإدراك (DAMP) يعانون من صعوبات في الإدراك والتحكم في الحركة. ويدخل في هذا الإطار الصعوبات المتعلقة باللغة والإدراك إلى جانب مشكلات التعلم/عسر الكلام وصعوبات التجواب مع الآخرين والمشاكل الخاصة بسلوك الشخص الاجتماعي كالعناد وسوء السلوك والافتقار إلى التقدير الكافي للذات والتشاؤم والقلق والاكتئاب.

كما تصيب الشخص غالبًا الأعراض التي ترتبط إلى حد بعيد بالحالة كأعراض متلازمة الحركات الإرادية «توريت» ومتلازمة أسبرجر أو أي صعوبات تشابه أعراض حالة التوحد وكلما تعددت الصعوبات التي يواجهها الشخص المصاب، زادت خطورة حالة الإعاقة بوضوح. ومع ذلك يمكن تفادي العديد من المشكلات الإضافية أو على الأقل الحد من تأثيراتها إذا ما تفهم المحيطون بالشخص المسلك الذي يتخذه المصاب باضطراب فرط الحركة وقلّة الانتباه في التعامل وقاموا بتكييف حاجاتهم وما يتوقعون أن يقوم الشخص بفعله تبعًا لذلك.

### الأسباب

وصل الباحثون المعنيون باضطراب فرط الحركة وقلّة الانتباه إلى القناعة بأن تلك حالة إعاقة ذات مسببات بيولوجية. وتلعب العوامل البيولوجية دورًا حاسمًا في تطور مرض اضطراب فرط الحركة وقلّة الانتباه، كما تمثل الوراثة أيضًا سببًا مهمًا في السياق ذاته.

وتلعب عوامل الخطر المختلفة والضغط النفسي أثناء الحمل والولادة دورًا في حدوث الإصابة. فقد تم اكتشاف العديد من النشاطات غير الطبيعية التي

الشديد نحو القيام بأي فعل. فلا يستطيعون كبح أنفسهم من الاستجابة لتأثير الأشياء صغيرة كانت أو كبيرة، كما يندفعون في غالبية الأحيان دون ترو. وكما يكون الحال في الأطفال، فإن المثبرات الخارجية والاندفاعات الوقتية تتحكم في الأفعال التي يقوم الشخص بها، الأمر الذي يختلف عند الأشخاص الناضجين حيث تلعب الاعتبارات الداخلية والأفكار والخطط والأهداف دورًا في اتخاذ نية الفعل. الأمر الذي ينتج عنه اتخاذ قرارات غير مدروسة والإفراط في ردود الفعل التلقائية في بعض الأحيان، مما يخلق سلسلة من التبعات التي لم يتهيأ الشخص لمواجهتها. وتستحوذ اللحظة الحاضرة والأشياء الملموسة في الوقت الحالي على جل الاهتمام وبالتالي تتميز حياة الشخص بقصر النفس والنظرة وضعف القدرة على التخطيط واختيار الأهداف غير الملائمة. فالشخص المصاب بفرط الحركة وقلّة الانتباه يرغب في تلبية احتياجاته في الحال أكثر من رغبته في العمل على تحقيق الأهداف على المدى الطويل.

يعد الدافع عنصرًا حاسمًا في تحديد ما إذا كان للشخص القدرة على التغلب على المشكلات المحيطة بالمهمة أم لا. وعادة ما يكون الشخص غير قادر على التغلب على العوائق والعقبات التي يواجهها. وتعني «ردود الفعل المبالغية والفجائية» الاستجابة بشكل مبالغ فيه وأحيانًا الصعوبة في التحكم في الانفعالات. ويجد الشخص المصاب باضطراب فرط الحركة وقلّة الانتباه صعوبة في التوقف عن الفعل والاستماع للآخرين مما يؤثر بوضوح على تعايش المرء وتفاعله مع الآخرين.

وتظهر «ردود الفعل المبالغية والفجائية» في بعض الأحيان على شكل صعوبة في التحكم في التحركات التي يقوم بها الشخص والتخطيط لها، الأمر الذي ينتج عنه ارتكاب أفعال خرقاء واتخاذ أساليب سلوكية تتسم بالاندفاع. وتظهر «ردود الفعل المبالغية والفجائية» بشكل أكبر في المواقف التي لا يتم التخطيط لها. فإذا ما كانت المهمة تتطلب قدرًا كبيرًا من التفكير والاهتمام، كما تظهر كذلك في حالة الافتقار إلى التوجيه الخارجي والأهداف الواضحة والمكافآت المحفزة.

ولذلك تعتبر «ردود الفعل المبالغية والفجائية» العرض الأبرز من بين الأعراض المميزة لاضطراب فرط الحركة وقلّة الانتباه. فقد تزايد الاهتمام بالعرض الذي تم وصفه في السابق بردود الفعل المبالغية والفجائية بسبب الصعوبة في إيجاد المستوى الملائم للنشاط الذي تتطلبه كل مهمة على حدة. فقد يكون مستوى نشاط الشخص أعلى مما تتطلبه المهمة أو أقل من ذلك. تلك المشاكل التي يواجهها الشخص ترتبط إلى حد بعيد بردود الفعل المبالغية والفجائية فالشخص المصاب يندفع بدون هدف ويكون غير قادر على التروي ومشتت بين اتجاهات عدة

تحدث داخل مخ المصاب باضطراب فرط الحركة وقلّة الانتباه عند قيام المخ بوظائفه ويعد الاضطراب في نقل الإشارات العصبية في مراكز المخ المسؤولة عن القيام بوظائف الانتباه وتنظيم النشاط والتحكم في ردود الفعل المبالغه والفجائية من أبرز تلك الأنشطة غير الطبيعية. ويدور النقاش في الوقت الحاضر حول النماذج الكيميائية الحيوية التي تقوم بشرح الحالة والمتعلقة بالإمداد بمادة الدوبامين (dopamine) في المخ. وذلك يرتبط أيضًا بالنماذج النفسية العصبية التي تم اقتراحها في الأعوام الأخيرة. ويمكن تفسير تلك الصعوبات تبعًا لتلك النماذج على أنها قصور في أداء الوظائف التنفيذية بالمخ وعلى وجه الخصوص في العمليات المسؤولة عن التخطيط والتنظيم والتوافق والتحكم في ردود الفعل المبالغه والفجائية وما إلى ذلك.

وتعد حالات القصور فيما يسمى بالذاكرة الجارية (working memory) عنصرًا آخر. وتعرف الذاكرة الجارية بأنها الذاكرة المسؤولة عن الاستمرار في التفكير في عدة أمور في نفس الوقت كما أنها المسؤولة عن استدعاء الخبرات السابقة لاستيعاب المواقف الجديدة، والاسترشاد بها حول الطريقة المثلى للتصرف.

لا يوجد دليل يمكننا من الربط بين الإصابة باضطراب فرط الحركة وقلّة الانتباه والعوامل النفسية الاجتماعية كالتربية السيئة والتفكك الأسري والضغوط النفسية والعوامل البيئية والمواقف العنيفة التي تتسبب في حدوث صدمات وما شابه.

ولكن على الجانب الآخر قد تحدد تلك العوامل مؤثرًا قويًا على مدى فداحة النتائج المترتبة على الإعاقة.

فقد يؤدي عدم تفهم الحالة من البيئة المحيطة بالشخص وتقديم الدعم اللازم إلى تطور حالة الإعاقة تلك إلى إعاقة خطيرة وكاملة. 

تمت مراجعة المادة العلمية بواسطة: هنريك بيلنج، رئيس وحدة الطب النفسي للأطفال والمراهقين.

#### قراءات مقترحة لمزيد من الاطلاع

- Beckman V ed. (2004) ADHD/DAMP – en uppdatering. Studentlitteratur
- Gillberg C (2005), Ett barn i varje klass, om DAMP, MBD, ADHD . Cura
- Hellström A (2004) Vårt att veta om ADHD hos barn, ungdomar och vuxna. Brochure Eli Lilly Sweden AB. هاتف . www.lilly.se +46 (0) 8-737 88 00
- Kadesjö B (2001), Barn med koncentrations-svårigheter. Liber
- Socialstyrelsen (2002) ADHD hos barn och vuxna. Kunskapsöversikt. Förf. Björn Kadesjö
- Socialstyrelsen (2004) Kort om ADHD hos barn och vuxna: En sammanfattning av Socialstyrelsens kunskapsöversikt

infoteket@lul.se 

S:t Johannesgatan 28 D, 750 26, Uppsala 

018-611 66 77 