

النشاط الزائد عند الطفل □□ عرض أم مرض؟



الثلاثاء 21 مارس 2023 02:06 م

كيف يمكن معرفة وصول نشاط الطفل الزائد إلى "حالة مرضية"، ومتى يتدخل الوالدان، وبطريقة لا تؤثر على نفسية طفلهما، ولا تفقده الثقة في نفسه □
لا تنتبه بعض الأسر لفهم سلوكيات أطفالها أصحاب النشاط الحركي الزائد، وما إذا كانت حالة عارضة لصغر سنهم، أو أنها حالة مرضية قد تؤثر على قدراتهم الذهنية، وفيما يلي تقدم الدكتورة منى حمدي، المتخصصة في الصحة النفسية، شرحا مبسطا لهذه القضية:
3 أنواع لهذا الاضطراب

حسب الاستشارية النفسية، فهناك 3 أنواع من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه:

- فرط الحركة البسيط، ويتعلق بنشاط حركي زائد للطفل واندفاع □
- فرط الحركة العميق، وهو يتركز في نقص وقصور وتشتت الانتباه، مع عدم القدرة على التركيز وعدم إتمام المهام □
- فرط الحركة المعقد، "يسمى بذلك لأنه يجمع النوعين السابقين، البسيط والعميق، ويشمل اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وضعف التركيز وصعوبة أداء المهام □

هل يوجد علاج؟

توجد عدة طرق للعلاج، ضروري فيها المزج بين التدخل الطبي والدوائي، وهي تركز على تعديل السلوك وتغيير نمط الحياة بجانب تناول الأدوية، حسب توضيحات الاستشارية النفسية □

تقول حمدي: إن العلاج السلوكي أكثر كفاءة في إدارة اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه □

لكن لا يعني هذا إلقاء كل المسؤولية على الأطباء والمتخصصين النفسيين، كما تنبه المتخصصة في الصحة النفسية، بل على الأسرة أن تعي دورها في علاج طفلها، ويمكنها فعل التالي:

- فهم طبيعة المرض وكيفية التعامل مع أطفالهم خلال معاناتهم من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)، وذلك من خلال استشارة المتخصصين □
- التعامل المبكر مع هذه الحالة □
- البعد تماما عن تأنيب وتوبيخ الأطفال، أو معاقبتهم بشكل عدواني □
- يحتاج الطفل في هذه الحالات المضطربة للعطف والحنان، ولكن دون إفراط □
- أن يهتم الوالدان برفع حالة ابنهما المعنوية وتحفيز ثقته بنفسه □
- اختيار نوع النشاط المناسب لحالة الطفل؛ فمثلا من غير المناسب تشجيع الطفل المصاب بفرط الحركة على ممارسة ألعاب تحفز النشاط الحركي أكثر، لأن هذا يؤخر العلاج □
- تجنب اصطحاب الطفل إلى التجمعات التي يصعب السيطرة عليه فيها، وتزيد نشاطه واندفاعه (مثل الملاهي).
- الحصول من متخصصين على الأنشطة المناسبة للطفل في هذه الحالة، والتي تنفس عن طاقته وحركته لكن دون نشاط زائد، وتترك له الفرصة للتواصل مع الناس وتنمية مهاراته الاجتماعية دون انعزال □
- تنمية الانتباه والذاكرة لدى الطفل بتشجيعه على الألعاب والأنشطة المحفزة للتركيز وزيادة الانتباه □
- التقليل من المشتتات، خاصة أثناء الدراسة والاستذكار وممارسة الأنشطة □
- يجب على الوالدين ممارسة التواصل البصري مع الطفل لأنه يحفز الانتباه لديه □
- عدم إرهاق الطفل ذهنيا بكثرة الأسئلة والأوامر، واستبدالها بالجمل والعبارات الخيرية القصيرة □

• الاهتمام بالتغذية الصحية السليمة □