

الاضطراب العصبي وفوائد اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة.



عدم قدرته على الجلوس هادئًا بلا حراك، وإفراطه في الكلام (مهذار)، وحاجته إلى توجيه باستمرار ومقاطعته لحديث غيره ونسيانه ... هذه ليست إلا بعض الأعراض المستخدمة لوصف المعاناة التي يواجهها الشخص باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، ADHD.

على مدى عقود مضت، عانى أولياء أمور وراشدون / كبار أنفسهم من الذين كانوا مشخصين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة من إدارة هذه الأعراض والتعامل معها، والتي غالبًا ما تكشف عن صعوبات كبيرة في مستوى الأداء في المدرسة والعمل والتفاعلات / العلاقات الاجتماعية البينية. يعتبر هذا الاضطراب في كثير من الأحيان حالة كثيرًا ما يساء فهمها وتشخيصها ويُبالغ في علاجها. لاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة جانب لا يُذكر كثيرًا. بين هذه الأنواع من المعاناة هناك نقاط قوة مهمة كامنة بحيث لو اُستغلت منها في وجود بيئة مواتية، فقد تكون نعمة .

أولاً، من المهم التمييز بين أعراض نقص الانتباه وفرط الحركة السريرية وأعراض نقص الانتباه وفرط الحركة. الشخص الذي يعاني من أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة ليس كالمشخص الذي يحمل اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. يشتكي كثير من الناس من بعض الأعراض التي تجعلهم يعانون بالفعل من صعوبة في التركيز أو الجلوس بلا حراك / هائدين أو في انجاز مهامهم في أوقات مضروبة، ومع ذلك يُعالجون دوائيًا أيضًا. لسوء الحظ، في أغلب الأحيان، هؤلاء هم أيضًا من يعانون من زيادة في الآثار

الجانبية السلبية. غالبًا ما يشتكي أولياء الأمور من أن أطفالهم "يشبهون الزومبي zombie (جثة متحركة1)، "ولا يأكلون، أو يعانون من صعوبة في النوم ليلاً، أو يشعرون بالقلق. تظهر بعض هذه الآثار الجانبية نتيجة للصعوبة الشاملة التي يعاني منها الجسم في استقلاب الدواء الذي يتناولونه، عادةً يتناولون ميثيل فينيديت methylphenidate. ماذا لو لم نقم بتثبيط هذه الأعراض، ولكن بدلاً من ذلك "نتعاطى ونتعاون معها" أو حتى نشجعها؟

فوائد أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه

الإبداع2

هناك أبحاث معتبرة تشير إلى أن المشخصين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة متفوقون في الإدراك الإبداعي [الإدراك الإبداعي هو مجموعة من العمليات العقلية / الذهنية التي تدعم توليد أفكار جديدة ومفيدة3] والتفكير التباعدي4 والتوسع المفاهيمي5 والتغلب على قيود المعرفة6). على سبيل المثال، المشخصون باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة يظهرون زيادة في القدرة على التفكير التباعدي، أو توليد عدة أفكار من فكرة واحدة، وكذلك القدرة على الإبداع والابتكار واستخدام أو تقديم طرق وأساليب وأفكار جديدة. علاوة على ذلك، لما درس هيلي Healey وروكليدج Rucklidge العلاقة بين الإبداع وأعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، وجدوا أن 40 بالمائة من الأطفال المبدعين الذين جرى اختبارهم أظهروا سريريًا مستويات مرتفعة من أعراض الاضطراب7، لكن لم يستوف أي منهم المعايير الكاملة للتشخيص باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. تعريض الأطفال الذين يعانون من أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة إلى بيئات إبداعية، سواء أكانت فنًا أو موسيقى أو منافذ إبداعية [أشياء تساعد على التركيز والتعبير وتوجيه الطاقة الإبداعية8]، ليس فقط في مساعدتهم في تعبيد الطريق لتطوير هوايات جديدة ولكن أيضًا يساعدهم في تعزيز التركيز (الانتباه).

الأداء الرياضي

مما لا شك فيه أن أحد أكبر المشاكل التي يقرنها أولياء الأمور بأعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة هو جانب إفراط النشاط من الإضطراب. غالبًا ما يعاني الذين لديهم أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة أو يحملون اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة من مستويات الطاقة الزائدة. في كثير من الأحيان، يُثبِط هذا النشاط المفرط أو الطاقة الزائدة باستخدام أدوية. ولكن هذا المستوى العالي من الطاقة هو الذي يمكن المشخص أيضًا من تحسين أدائه الرياضي. قد تكون الألعاب الرياضية، كفنون

الدفاع عن النفس والسباحة وألعاب المضمار والميدان9 والجمباز، مفيدة بشكل خاص للذين يعانون من أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، حيث تركز هذه الألعاب الرياضية على الإتقان مع السماح بمنفذ مناسب لتصرف الطاقة الزائدة. من بين العديد من الرياضيين المحترفين ممن لديهم اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة يبرز مايكل فيلبس Phelps Michael (السباح الأولمبي)، وجوستين غاتلين Gatlin Justin (عداء أولمبي - سباقات المضمار والميدان)، وسيمون بيلز Biles Simone (لاعبة الجمباز الأولمبية) على سبيل المثال لا الحصر. في الواقع، ينص داتن Dutton10 على أن ما يقدر بثمانية إلى عشرة بالمائة من جميع الرياضيين المحترفين يعانون من أعراض الاضطراب أو حمل الاضطراب، مقارنة بأربعة إلى خمسة بالمائة من عامة السكان الراشدين.

ريادة الأعمال

ربما أحد أكثر الإحصائيات إثارة للإعجاب هو الذي أتى من GarretLoporto [غاريت لوبورتو من مواليد 1976 ناشط ومؤلف ومتحدث ورائد أعمال ومخترع أمريكي11] ومنظومة دافينشي الجراحية12: أولئك الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة هم أكثر احتمالاً بنسبة 300 في المائة لبدء أعمالهم التجارية الخاصة بهم، مقارنة بمن لا يعانون من أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة أو يحملون اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. الحاجة إلى الاستقلالية والرغبة في ذلك، والمعاناة من الفشل في انجاز المهام في مواعيدها والتنظيم، والمرونة في تصميم العمل تجعل ريادة الأعمال وملكية الأعمال أمراً مرغوباً فيه بشكل خاص. وفقاً لـ ويكلوند وزملائه Wiklund13، عدم الانتباه يتلائم سلباً بريادة الأعمال الناجحة، لكن فرط النشاط يتلائم إيجابياً معها. علاوة على ذلك، فإن السعي وراء الاثارة14 والافتقار إلى الروية والتأمل يؤثران بشكل إيجابي بشكل عام في ريادة الأعمال بسبب طبيعة المخاطرة المطلوبة في انشاء العديد من الأعمال. وبالمثل، يجب تشجيع الأطفال على تطوير مهارات ريادة الأعمال، مثل حل المشكلات والتفاوض وإنتاج منتجات جديدة والقيام بالتجارب. على سبيل المثال، يمكن تشجيع الأطفال أو المراهقين على كسب المال بالقيام بأعمال بسيطة .

اعتبارات بديلة

على الرغم من أن الدواء يعد خياراً علاجياً مناسباً لمن شُخص باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، إلا أن طرق العلاج الإضافية هذه قد تكون مفيدة بنفس القدر. قد تساعد الاعتبارات التالية في تخفيف الأعراض إذا توافقت مع كيمياء الدماغ الشاملة لا ضدها.

يعد تقديم الخدمات العلاجية أو خدمات التوجيه لتعليم المهارات التنظيمية والتركيز وتوقعات انجاز المهام في مواعيدها المحددة والمنافذ الصحية لتصرف الطاقة الزائدة أدوات ممتازة لإدارة أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. أفاد العديد من الأطفال والمراهقين عن شعورهم بأنهم أساء فهمهم أو عن شعورهم بالوحدة فيما يتعلق بمعاناتهم، وتزويدهم ببيئة مفتوحة / خالية من إصدار أحكام مسبقة عليهم التي توفر لهم الأمان وتشجع على الانفتاح والتي تتضمن الرغبة في قبول بعض المخاطر الانفعالية التي تأتي من افتاحهم ورغبتهم في أن يكونوا محبين أو محبوبين.

التغذية الاسترجاعية العصبية¹⁵

التغذية الاسترجاعية العصبية هي طريقة للتدريب الذاتي للدماغ لزيادة موجة دماغية معينة أو تقليلها. العديد من الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لديهم مستويات موجات بيتا أقل من المستويات الطبيعية، وموجات ثيتا دماغية أعلى من المستويات الطبيعية. يعتبر تدريب موجات ثيتا / موجات بيتا تدريباً فعالاً في التنظيم الذاتي للدماغ عن طريق زيادة مستوى موجات بيتا في الدماغ الصادرة وبالتالي تقليل كمية إصدار موجات ثيتا.

فيتامينات / معادن

وفقاً لـ دوف Duff¹⁶، الأغذية الغنية بالزنك والنحاس والمغنيسيوم والسيلينيوم وفيتامين D لها علاقة بالتحسن في أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. على وجه التحديد، العديد من الدراسات قرنت بين حالة انخفاض الزنك وبين أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. تبين أن لدى الأطفال الذين يعانون من نوع عدم الانتباه / الغفلة من اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة¹⁷ مستويات أقل بكثير من الزنك وبروتين الفيريتين [الذي يتحكم في تخزين الحديد في الخلية وافرازه¹⁸] ولدى الأطفال الذين يعانون من النوع المفرط النشاط من الاضطراب مستويات أقل بكثير من الزنك والفيريتين والمغنيسيوم¹⁶.

في الختام

معرفة أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة واضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة بشكل أعمق يسمح

للمرء بخلق بيئة تكيفية. يمكن أن يكون الدواء خيارًا مناسبًا للبعض، ولكن "تشجيع" أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لاستخدامها كنقاط قوة شخصية يمكن أن يكون مفيدًا أيضًا.