

د. عزت عبدالعظيم استشاري الطب النفسي بمستشفيات الحمادي في حوار حول: اضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه بين التهوين والتهويل

يعاني كثير من الأطفال والكبار من مشكلة اضطراب فرط الحركة ونقص أو تشتت الإنتباه ولكن كثيراً من الآباء قد يهون من شأنها ولا يهتم بها ويعتبرها مجرد أمراً عادياً لا يستحق زيارة الطبيب النفسي لتقييم الحالة ومدي احتياج الطفل للعلاج النفسي، وخصوصاً في مرحلة الطفولة ولكن في الفترة الأخيرة في المقابل نلاحظ زيادة الإهتمام بهذه المشكلة لدى البالغين وخصوصاً من الأشخاص الذين يعتقدون أنهم قد تأثروا سلبياً منها في عملية التعليم لتصبح هذه المشكلة هي الشماعة التي يرمون عليها مشكلة تأخرهم أو فشلهم الدراسي ولهذا نجد كثيراً منهم يهول من حجم المشكلة ليبرر تأخره وفشله الدراسي السابق والإستمرار في جعل هذه المشكلة شماعته التي يضع عليها ضعفه الوظيفي وقد بدأ كثير منهم اللجوء للطب النفسي في محاولات متأخرة لعلاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الإنتباه مع خلال طلب الأدوية النفسية المخصصة لعلاج هذا الإضطراب أوحتي من خلال تعاطي بعض الحبوب المحظورة لأجل تحسين قدراته العملية ووضعه العلمي والعملية.

وحتى تتضح لنا كثير من هذه الأمور عن هذا الإضطراب النفسي وبعيداً عن التهوين أو التهويل وبكل صراحة ووضوح ومصادقية كان لنا هذا اللقاء مع أستاذ دكتور عزت عبدالعظيم استشاري الطب النفسي بمستشفيات الحمادي بالرياض، وذلك من خلال إلقاء الضوء على بعض جوانب هذه المشكلة من خلال الإجابة على بعض التساؤلات التالية:

ماذا يعني اضطراب فرط الحركة ونقص أو تشتت الإنتباه؟

كما هو واضح من التسمية يمكننا معرفة طبيعة وأعراض هذا المرض حيث يعاني الشخص من مشكلتين متلازمتين أحدهما زيادة مفرطة في النشاط الحركي والأخرى هي نقص واضح أو تشتت في عملية الإنتباه والتركيز مع الأخذ في الاعتبار وجود تفاوت في نسبة تواجد هاتين المشكلتين بين الحالات فقد نجد بعض الحالات أغلب الأعراض لديها هو فرط حركة وبعض الحالات يكون أغلب الأعراض لديها هو نقص في الإنتباه أو ضعف في التركيز ولكن غالباً معظم الحالات تكون مشكلتها هي خليط من فرط الحركة وقلة الإنتباه معاً.

ومتى يبدأ اضطراب فرط الحركة وتشتت أو نقص الانتباه؟

هذه المشكلة غالباً ما تبدأ مع بداية الطفولة المبكرة ولكن لا يلتفت إليها كثير من الأهل لعدم

اهتمام الناس بهذه المشكلة في الماضي ولكن مع زيادة الوعي النفسي لدى البالغين زادت معدلات تشخيص هذه الحالة لدى هؤلاء البالغين على الرغم من وجودها لديهم منذ الطفولة ولكنها كانت لا تلفت انتباه الناس حيث كان يتم وصف الطفل الذي يعاني من هذا الاضطراب بأنه طفل شقي زيادة عن اللزوم وكان لاهتمام كثير من الآباء لوجود هذا الاضطراب والاعتراف بوجود مشكلة نفسية لدى الطفل باعتبار ذلك مجرد شقاوة زائدة، وأن كل الأطفال أشقياء وهذه الشقاوة تنم عن ذكاء الطفل ولا تحتاج زيارة أو استشارة طبيب نفسي إلا مرغمين ولا تحدث إلا بعد كثرة مشاكل الطفل وحتى الآن نلاحظ أن كثيراً من الأهل لا يذهبون للطبيب النفسي إلا مرغمين ولتفادي طرد الطفل من المدرسة وربما بعد تكرار تنقله بين عدة مدارس.

وما أعراض هذا المرض، وكيف يمكن تشخيصه؟

مثل كل الاضطرابات النفسية نحن نعتمد علي مجموعة من الأعراض التي تشكل أي اضطراب نفسي ويكون له تعريف وصفي ولهذا نقول أن أعراض هذه المشكلة واضحة تماماً وهو وجود حالة تملل أو زيادة غير مقبولة في النشاط والحركة لدى الطفل أو الشخص فلا يستطيع الجلوس في مكانه ولا يمتثل للنظام والأوامر والتعليمات سواء في المدرسة أو في المنزل أو في أي مكان آخر ويتسبب في عمل شوشرة وإزعاج للآخرين وقد يصاحب ذلك تصرفات اندفاعية وتهور وربما سلوك أو تصرفات عدائية تجاه أقرانه في المدرسة مع وجود حالة تشتت وقلة في التركيز والانتباه وكثرة السرحان فيبدو الطفل وكأنه سريع النسيان ويكون تحصيله الدراسي متدني ويواجه صعوبة في عملية التعلم واكتساب المهارات المعرفية والسلوكية..

ومن خلال وجود كل هذه الأعراض يتم تشخيص هذا الاضطراب ولكي يتم تقييم درجة هذا الاضطراب بصورة مقننة يتم عمل استبيان أو قياس مقنن لدي أخصائي قياسات سلوكية وخصوصاً

لو كان اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه يصاحبه تأخر في الذكاء أو وجود سمات أو طيف توحّد ولكن غالبية الأطفال قد يكفي مناظرة الطفل وفحصه من جانب الطبيب النفسي وبذلك يتم تشخيص الحالة وتقييم شدتها ونوعية العلاج المناسب وفي بعض الحالات قد نحتاج لعمل تخطيط مخ لاستبعاد وجود اضطراب في تناسق نشاط المخ الكهربائي.

وما التأثيرات السلبية لاضطراب فرط الحركة؟

معلوم أن أي إنسان طبيعي يتمتع بقدر مقبول من النشاط والتركيز والتواصل والتفاعل مع باقي الناس ويؤدي كل متطلباته الحياتية بطريقة جيدة وخصوصاً في مجال التعليم واكتساب المهارات المعرفية والسلوكية ولأن عملية التعلم والدراسة تحتاج للتركيز لكي تتم عملية التعلم من خلال اكتساب وفهم واستيعاب المعلومات لدى الشخص، ومن المهم أيضاً أن يتمتع بمستوى ذكاء يمكنه من عملية الفهم والتعلم واكتساب وتنمية كل هذه المجموعة من المهارات مع وجود درجة جيدة من الاستيعاب للمعلومات التي يتلقاها من خلال حالة الهدوء والتركيز أيضاً، ومعظم هذه الأمور يفتقدها أي شخص يعاني من مشكلة فرط الحركة وتشتت الانتباه حتى وإن كان يتمتع بمستوى ذكاء طبيعي ولكن عدم قدرته علي التركيز والانتباه تؤثر سلبياً على قدرته في التحصيل الدراسي والتقدم في المراحل الدراسية وبالتالي حدوث

فشل دراسي مع حدوث اضطرابات سلوكية وعدائية مع أقرانه وزملائه والأسرة ومعظم المحيطين به داخل المجتمع وخصوصاً خلال مرحلة المراهقة والتي من المتوقع زيادة حدوث حالة عدم الإتزان الإنفعالي والإندفاعية الإنحرافات السلوكية من ذلك الشخص الغير طبيعى وقد يلجأ للتدخين أو تعاطي للمخدرات وقد يصاب الشخص بحالة اكتئاب نفسي وخصوصاً بعد الفشل الدراسي وتعاطي المخدرات.

ومتى نقرر احتياج الشخص للعلاج النفسي، وما هو أفضل علاج لاضطراب فرط الحركة ونقص أو تشتت الإنتباه؟ _معلوم إن كل مجالات السلوك الإنساني لها حدود وسطية مقبولة تتراوح خلالها بدون زيادة مفرطة أو نقصان واضح فلا إفراط ولا تفريط وخير الأمور الوسط ويتم تشخيص وجود اضطراب نفسي لو حدث زيادة أو نقصان غير طبيعيين لا يقبلها الشخص لنفسه ويستنكرها الأهل والمجتمع لتجاوزها الحدود الطبيعية ولا يجب التغاضي عن مثل هذه السلوكيات التي تطال أي جانب من جوانب السلوك الإنساني والتي تسبب للشخص مشاكل مع نفسه ومع الآخرين وتؤثر سلبياً على حياته الشخصية والأسرية والإجتماعية وكل هذه الأمور يتم الانتباه اليها من جانب الشخص أو الأهل والاعتراف بوجود مشكلة مرضية تتطلب مشورة الطبيب النفسي ولذلك يجب القيام بزيارة الطبيب النفسي لأنه هو الوحيد الذي يستطيع تقييم الحالة النفسية للشخص على وجه الدقة وهو الشخص المختص المنوط له تحديد ما إذا كان الشخص يحتاج للعلاج النفسي أم لا وهو الذي يقرر أن يكون نوعية علاج الحالة النفسية إما أن يكون علاجاً لادوائياً من خلال عمل جلسات نفسية سلوكية والتي غالباً ما يقوم بها اخصائي علاج نفسي سلوكي أو من خلال العلاج الدوائي الذي يساعد في تحسين وظيفة الناقلات العصبية وإعادة نشاط المخ الكيميائي لحالة من التوازن والتناسق وبالتالي تحسين حالة الإضطراب النفسي.

وما آخر نصيحة بخصوص مشكلة فرط الحركة وقلة الإنتباه؟

_من المؤكد أن كثيراً من الناس في معظم المجتمعات أصبح لديها الآن درجة عالية من الوعي الطبي وخصوصاً مع زيادة المشاكل النفسية بعد وباء كورونا حيث بات كثير من الناس في مجتمعاتنا الشرقية بالذات تتقبل طلب المساعدة أو العلاج النفسي حتى أن كثيراً من الناس صارت تلجأ للأستاذ جوجل وتسأله عن كثير من الحالات المرضية العامة والنفسية أيضاً ويستمعون لنصائح أشخاص مجهولين علي الشبكة العنكبوتية وهم الذين يعبثون في عقول الناس من خلال هذا الجوجل حتي بدأنا نلاحظ الآن كثيراً من الناس في منتصف العمر تقوم بتهويل هذه المشكلة وجعلها مبرراً لضعف مستواهم التعليمي وقلة كفاءتهم العملية، ولهذا يلجأون لأخذ بعض العلاجات النفسية حتى بدون استشارة أي طبيب نفسي مع العلم أن عملية اختيار نوعية العلاج النفسي ومدة العلاج والجرعات العلاجية لا يجب تركها مفتوحة لرأي أي شخص غير متخصص في الطب النفسي بل يجب أن تكون من خلال مراجعة أحد الأطباء النفسانيين فقط وهو الذي يستطيع بخبرته أن يساعد الشخص في عملية التشخيص الصحيح والتقييم الدقيق لدرجة الحالة المرضية وتحديد الجرعة العلاجية المناسبة لحالة الشخص ومدة العلاج والمتابعة معه بانتظام حتى يتم الشفاء بإذن الله.

