

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

يعاني كثير من الأطفال والكبار من مشكلة اضطراب فرط الحركة ونقص أو تشتت الانتباه ولكن كثيراً من الآباء قد يهون من شأنها ولا يهتم بها ويعتبرها مجرد أمراً عادياً لا يستحق زيارة الطبيب النفسي لتقييم الحالة ومدى 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 أوفشلهم الدراسي ولهذا نجد كثيراً منهم يهول من حجم المشكلة ليبرر تأخره وفشل دراسي سابق 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 الانتباه مع خلال طلب الأدوية النفسية المخصصة لعلاج هذا الإضطراب أوحتى من خلال تعاطي بعض الحبوب المحظورة لأجل تحسين قدراته العملية ووضعه العلمي والعملي.

وحتى تتضح لنا كثير من هذه الأمور عن هذا الإضطراب النفسي وبعيداً عن التهويين أو التهويل وبكل صراحة ووضوح ومصداقية 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 الانتباه؟

ـ 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 الانتباه والتركيز مع الأخذ في الإعتبار 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 الانتباه أو ضعف في التركيز ولكن غالباً معظم الحالات تكون مشكلتها هي خليط من فرط الحركة وقلة الانتباه معاً.

ومتى يبدأ اضطراب فرط الحركة وتشتت أو نقص الانتباه؟

ـ 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 الإضطراب بأنه طفل شقي زيادة عن اللزوم وكان لا يهتم كثير من الآباء لوجود هذا الإضطراب 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؟

ـ مثل كل الإضطرابات 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 تململ أو زيادة غير مقبولة في النشاط والحركة لدى الطفل أو الشخص فلا يستطيع الجلوس في مكانه ولا يمثل للنظام والأوامر والتعليمات سواء في المدرسة أو في المنزل أو في أي مكان آخر ويتسبب في عمل شوشرة وإزعاج الآخرين 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 فيبدوا الطفل وكأنه سريع التنسیان ويكون تحصيله الدراسي متدني ويواجه صعوبة في عملية التعلم واكتساب المهارات المعرفية والسلوكية..

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

ـ لوكان اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه يصاحه تأخر في الذكاء أو وجود سمات أو طيف توحد 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 تحتاج لعمل تخطيط مخ لاستبعاد وجود اضطراب في تناسق نشاط المخ الكهربائي.

ـ وما التأثيرات السلبية لاضطراب فرط الحركة؟

ـ معلوم أن أي إنسان طبيعي يتمتع بقدر مقبول من النشاط والتركيز والتواء والتفاعل مع باقي الناس ويؤدي كل متطلباته الحياتية بطريقة جيدة وخصوصاً في مجال التعليم واكتساب المهارات المعرفية والسلوكية وأن 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 على التركيز والإنتباه 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 المحبيين به داخل المجتمع وخصوصاً خلال مرحلة المراهقة والتي من المتوقع زيادة حدوث حالة عدم الإتزان الإنفعالي والإندفاعية الإنحرافات السلوكية من ذلك الشخص الغير طبيعي 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 الانتباه؟ 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 والاجتماعية وكل هذه الأمور يتم الانتباه إليها 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 دوائياً من خلال عمل جلسات نفسية سلوكية والتي غالباً ما يقوم بها أخصائي 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 الانتباه؟

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 مجتمعنا الشريقي 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 ويستمرون لنصائح أشخاص مجهولين على الشبكة العنكبوتية وهم الذين يعبثون في عقول الناس من خلال هذا الجوجل حتى 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 النفسيين فقط وهو الذي يستطيع بخبرته أن يساعد الشخص في عملية التسخيم الصحيح والتقييم الدقيق لدرجة الحالة المرضية وتحديد الجرعة العلاجية المناسبة لحالة الشخص ومدة العلاج والمتابعة معه بانتظام حتى يتم الشفاء بإذن الله.

