

تبييد الخرافات حول نقص الانتباه/ اضطراب فرط النشاط (AD/HD)

نقص الانتباه/اضطراب فرط النشاط (AD/HD) معقد. كيفية عرضه قد يختلف من شخص أو طفل لآخر. معظمنا لدينا فكرة عامة عن هذه الحالة، ولكن هناك العديد من الخرافات حول AD/HD التي تشكل الطريقة التي نفكر بها وتتفاعل وندعم الأشخاص الذين يعانون من هذا المرض. ورقة النصائح هذه تتناول بعض هذه الخرافات.

الخرافات مقابل الحقائق

خرافة: AD/HD ليست حالة حقيقية

حقيقة: نقص الانتباه/اضطراب فرط النشاط (AD/HD) هو حالة عصبية التي من الممكن أن تسبب الغفلة، فرط النشاط و / أو الاندفاع، إلى جانب العديد من الصعوبات ذات صلة وغير مناسبة لعمر الفرد.

خرافة: كل الأطفال الذين لديهم AD/HD لديهم مشاكل في تصرفاتهم.

حقيقة: على الرغم من أن حوالي 50 في المائة من الأطفال الذين لديهم AD/HD يتكون لديهم صعوبات في السلوك، إلا أن نسبة 50 في المائة لا تظهر عليهم مشاكل ملحوظة في السلوك

خرافة: AD/HD ينتج من تعليم غير فعال أو/ وسوء في التربية

حقيقة: AD/HD هو في الأصل بيولوجي و وراثي. ولكن العوامل البيئية قد تؤثر به أو تزيد من حدة الصعوبات التي يختبرها الفرد الذي يعاني من AD/HD

خرافة: الاطفال الذين يعانون من AD/HD لا يمكنهم الانتباه أبداً أو إكمال وظائفهم

حقيقة: التقلب سمة منتشرة ل AD/HD. في بعض الأحيان وفي بعض الظروف الأفراد الذين يعانون من AD/HD يمكنهم التركيز، في الحين الآخر يواجهون صعوبة كبيرة. مثلاً هم معظم الأحيان يستطيعون التركيز على ألعاب الفيديو المحفزة أو ألعاب مبتكرة مثل الليغو أو الرسم.

خرافة: كل الأطفال الذين يعانون من AD/HD لديهم فرط بالنشاط

حقيقة: الشخص الذي يعاني من AD/HD ليس بالضرورة أن يظهر فرط بالنشاط. بالحقيقة بعض الأفراد الذين يعانون من AD/HD، بشكل عام أولئك الغافلين، قد يظهرون أنهم فاقدين للحبوية، وقد يظهرون أنهم هادئون و متحفظون

خرافة: AD/HD فقط يصيب الأولاد

حقيقة: من المرجح أن يتم تشخيص الأولاد الذكور أربعة إلى تسعة إضعاف ؛ ومع ذلك، فالاضطراب يصيب كلا الصبيان و الفتيات. الفتيات أكثر عرضة لنوع الAD/HD المتعلق بالتغافل، الذي يتميز بالسلوك غير المنظم وبدون تركيز بدلا من السلوك الاندفاعي الهدام. الفتيات الذين يعانون من AD/HD يميلون أن يكون لديهم نسب أعلى من إجمالي الضيق، الاضطراب و الاكتئاب مقارنة مع الصبيان الذين يعانون من AD/HD

خرافة: حساسية الطعام والسكر المكرر، والمواد المضافة إلى الأغذية وسوء التغذية يسبب AD/HD.

حقيقة: العلاقة بين النظام الغذائي و AD/HD لم تثبت بعد. التغذية الجيدة والصحة دائما مهمة . النظام الغذائي الضعيف والصحة غير الجيدة ممكن أن تؤثر على الانتباه و الأداء.

خرافة: الأدوية وحدها يمكنها علاج AD/HD

حقيقة: وبينما لا يوجد علاج لAD/HD، الدواء يمكن أن يكون له آثار إيجابية على أعراض الغفلة، الاندفاع وفرط النشاط. الأسلوب "متعدد الوسائط" أو المتكامل هو الأكثر فائدة ويتضمن التشخيص المناسب و فهم العائلة لهذا الاضطراب والتدخلات السلوكية والدعم التعليمي.

لمزيد من المعلومات:

Alberta Learning (2006). البيروتا للتعليم 2006 التركيز على النجاح: تعليم الطلاب الذين يعانون من نقص الانتباه/ اضطراب فرط النشاط. تم استرجاعه شباط 12، 2013 من education.alberta.ca/media/511987/focus/pdf

National Resource Center: المركز الوطني للموارد لل AD/HD: برنامج شاد CHADD. (n.d.). المركز الوطني للموارد لل AD/HD

برنامج شاد CHADD لل AD/HD . تم استرجاعه شباط 12، 2013 من <http://www.help4adhd.org>

الاتحاد الكندي لموارد AD/HD | Canadian ADHD Resource Alliance. AD/HD CADDRA. (n.d.).

Resource Alliance | CADDRA. تم استرجاعه شباط 12، 2013 من <http://www.caddra.ca>

مباشر شاد | الصفحة الرئيسية. CHADD Live | Home Page. (n.d.). CHADD Home Page. تم استرجاعه شباط 12، 2013 من <http://www.chadd.org>

LearningLinks Resource Centre. (n.d.). LearningLinks Resource Centre.

. تم استرجاعه شباط 12، 2013 من <http://www.learninglinkslibrary.ca>