

الفصل الثاني

هل أنت تعيش مع ADD ؟

Have you Been Living with ADD ?

عندما كان هذا الكتاب يجري إعداده ، كان موضوع تشتت وعدم تركيز الانتباه ADD يحظى باهتمام وانتباه وسائل الإعلام على نطاق واسع . برامج الحوارات ذات الموضوعات الجديدة ، القصص الإخبارية التي تغطيها المجلات ، العناوين الرئيسية في الصحف ، يظهر كل هذا ADD على أنه الأحدث في سلسلة طويلة من " أمراض الأسبوع " . لأن أعراضه مختلفة جداً ، وأسبابه لا تزال غير معروفة إلى حد كبير ، ومن ثم ، يشكل ADD هدفاً كاملاً لأولئك الذين يدعون أن مثل هذه الشروط توجد " في رأسك فقط " .

بالنسبة للملايين من الناس الذين يعانون من الاضطراب ، فإن ADD مع ذلك ، أبعد من أن يكون ابتلاء أو حالة مزاج يائس يمكن أن ينتابه أو ترفضه بحسب الإرادة . إنه مجموعة أعراض وتأثيرات جانبية مزعجة يكافحها الناس طوال حياتهم . ربما أنت نفسك تتعجب إذا كانت

أحاسيسك غير الهادئة ، شرودك الذهني أو / وضعف تقديرك لذاتك تعزي جميعها إلى ADD ، أو إذا ما كنت قد خدعت بالحملة الإعلامية التي أحاطت بالاضطراب . إذا كان ذلك ، فإن هذا الفصل سوف يساعدك على تقييم أعراضك بطريقة موضوعية وعميقة .

" إن ما يقلقني حقيقة ، أن يفكر كثير من الناس بأن ADD مجرد " اعتذار عن اللحظة " يعترف Rich ، 28 عاماً ، صحفي ووالد لثلاثة أطفال جاء تشخيصهم حديثاً متضمناً ADD . " بعض الناس الذين أعمل معهم يرون أنني ألجأ إلى ADD لتفادي مسئولية تأخيري عن الوفاء بالمواعيد المحددة النهائية ، أو نسيان اجتماع خاص يرأس التحرير . إن ما أريد توضيحه ، أن ADD بالنسبة لي يعني على الأقل محاربة عدو حتى لا أعرف أنه عدو . بعبارة أخرى ، إنه ليس فقط ، أنني لم أكن قادراً على التركيز لتتبع إنجاز الأشياء من البداية وحتى نهايتها بصورة جيدة ، بل كان على أيضاً أن أعمل للتعويض عن تلك الأعراض . في مختلف الأحوال ، قد شكل ADD إحساسي بذاتي أكثر من أي شيء آخر بمفرده في حياتي ."

حيث أنك تقرأ هذا الكتاب ، من المحتمل إما أنك قد شخصت بالفعل مع ADD ، أو أنك تشك في أن ما تعنيه من صعوبات التركيز ، الإفراط في النشاط ، والاندفاعية ، قد ترجع إلى الاضطراب المرضى. يساعدك هذا الفصل على أن تضع الأعراض التي تعاشها اليوم ، وتلك التي قد عايشتها أثناء فترة طفولتك ومراهقتك ، تحت منظار التأمل والدراسة . يضاف إلى ذلك ، أننا سوف نعطي هنا اهتماماً إلى الأضرار التي يكون ADD قد ألحقها بتقديرك لذاتك وتفتك بنفسك على مدي السنوات السابقة . الإرث الذي تركه ADD والذي يتمثل في الإحباط ، الارتباك ، والعبث عادة يتطلب

الكثير من التحريات والفهم بنفس القدر الذي تتطلبه الأعراض الحالية والآثار الجانبية للإضراب .

النظر إلى الخلف

يقول Rich ، " مجرد استيفاء استمارات التشخيص قد كان تجربة تعليمية بالنسبة لي . لأول مرة أستطيع أن أرى نمطاً لما أعانيه من التشويش . ذلك النمط الذي ظل يكرر نفسه سنوات وسنوات . وكما يقول بعض المفكرين بأن الحياة ليست أشياء ملعونة يأتي كل منها في إثر الآخر ، ولكنها أشياء ملعونة تأتي أن تأتي فرادي بل تراكمياً . حينما أنظر إلى الخلف ، أرى أن تلك الأشياء الملعونة حقيقة واقعة ."

وكما هو الحال مع المصور Sam الذي قابلته في الفصل الأول ، يتمتع Rich الآن بحياة مهنية ناجحة في حقل ابتكاري سريع الإيقاع . في الواقع تتطلب وظيفته تحولات مستمرة في الانتباه وتتطلب منه أن يترك المكتب لإجراء المقابلات والبحوث . على مدى أكثر من 15 عاماً ، قد أصبح Rich قادراً على استخدام سماته – التي كانت في يوم ما عقبات في مجال عمله – كأصول إيجابية .

يقر Rich ، " ولكن الأمر لم يكن دائماً على هذا السياق المريح . لقد مررت ببعض الوظائف التي لم تكن ملائمة تماماً ، على سبيل المثال ، مساعد باحث لأستاذ جامعي ، والتي كانت تعني بذل ساعات ، أحرق وأعمل الفكر في قراءة وبنائق شديدة التقنية . فكرت أن أخرج من جلدي . تركت تلك الوظيفة في غضون ثلاثة أشهر فقط . حتى وظيفتي كمحرر وطابع كتب ، والتي أحببتها حقيقة وأمضيت فيها سنتين ، كانت مقيدة إلى حد كبير . فقط

لم أستطع تصور التركيز لساعات طويلة كافية لمراجعة وطباعة مسودة كتاب كاملة أو أن أحافظ على تتبع جداول الإنتاج . في نفس الوقت ، بدأت أشعر مع الوظيفة بالملل ، ولكني الآن أعرف أنها كانت أكثر من ذلك . "

عندما سئل أثناء تقييمه مع ADD ، لكي يعود بذاكرته إلى الماضي ، رأي Rich ، أنه قد عاني من نفس أنواع الارتباك المتعلقة بالتركيز منذ مرحلة دراسته الابتدائية ، وحتى المرحلة الثانوية . عندما رجع Rich إلى القليل من كروت تقييمه القديمة وجد أنه كان متفوقاً في المواد الدراسية التي كانت تتضمن مشاركة إيجابية أكثر من تلك التي تتضمن مشاركة سلبية . ولدهشته الكبيرة قد اكتشف أن مشكلاته قد اعترف بها المرشد الصحي بالمدرسة . بل أنني أتذكر أن والدني قد أخذتني إلى دكتور عندما كنت في السابعة من عمري ، وقد أعطاني الطبيب عقاراً طبياً - Ritalin - لقد كان تشخيصه " الإفراط في النشاط " .

في نهاية عامه الدراسي الأول في المرحلة الثانوية ، جاءت درجات Rich في المواد الدراسية وتقاريره بأنه يفتقر إلى بذل الجهود الكافية في دراسته ، لتسرّع توصية المشرف الصحي بأن ينقل Rich إلى مدرسة حرفية ، وأن ينسى أحلامه في الكتابة . ويعترف Rich ، " أنني تقريباً عملت بالتوصية . ولكنني عنيد كما أنا مفرط في النشاط ، وظللت أقاوم إلى أن وجدت طريقة نجحت بالنسبة لي . "

بالنسبة للسيدة Amy ، 35 عاماً ، والتي كانت تناضل للاحتفاظ بزواجها الثالث ، وكانت تبحث عن أنماط سلوك في حياتها قد كانت تراها عملية مؤلمة - ولكنها في النهاية مفيدة . في البداية لجأت Amy للحصول على المساعدة من مركز صحة ذهنية محلي بالنسبة لإحساسها بالاكتئاب واليأس الذي قد نال منها بقسوة على مدى أكثر من عشر سنوات . بعد

فحص Amy أكد لها طبيبها النفسي أنها في الواقع تعاني من اكتئاب إكلينيكي (نمط متعارف عليه) . ولكن استناداً إلى المزيد من التقييم شعر الطبيب بوجود عامل جوهري في جذور اكتئابها قد يكون تشتت وعدم تركيز الانتباه ADD .

Amy كفتاة صغيرة مثل الكثير من أقرانها إناث ADD ، كانت تبدو شاردة الذهن ومخدرة بدلاً من الإفراط في النشاط . لذلك ، اعتادت مدرساتها أن يملن إلى تجاهل مشكلاتها ، وأن يطلقن عليها إنها فتاة خجولة " ودون المستوى في تحصيلها الدراسي " . التصقت بها هذه الصفات خلال فترة المراهقة ، وأيضاً في فترة الشباب البالغين ، وقد تركتها تشعر بالاكتئاب والتفاهة . تقول Amy ، " جاء التشخيص ليصدمني ويصيبني بالدهشة تماماً في البداية . لم أفكر مطلقاً في أن يكون لدي مشكلات تركيز أو إفراط في النشاط . في الواقع ، إنه كثير على جداً أن يكون لدي ارتباك في التحول من نشاط أو موضوع ما إلى آخر ، ومن ثم ، أتعرض للضيق ، إذا كان عدد الأنشطة أو الموضوعات أكثر مما ينبغي في وقت واحد . في المرحلة الثانوية ، استطعت أن أمضي في البيت ساعات مع مادة الرياضيات وأنا سعيدة ، ولكن سرعان ما أصبح مشوشة بالكامل عندما يكون على أن انقل انتباهي إلى مادة أخرى . نمطياً ، أحصل على تقدير A في مادة أو مادتين ، وفي باقي المواد أحصل على تقدير D .

الأكثر إشكالية بالنسبة للفتاة Amy كان عبارة عن تأثير ADD الذي أحدثه في قدرتها على تكوين صداقات . في السنوات الأولى من مرحلة الحضانة ، أدى سلوكها العدواني مع الأطفال الآخرين أن يطلق عليها مدرسو الألعاب الرياضية في المدرسة " الصعبة " . في المرحلة الابتدائية أدت ميلها إلى مقاطعة المدرسين والطلبة على السواء إلى اتخاذها موضوعاً

للسخرية . إنها تفسر ، " معظم الوقت في المرحلة الابتدائية لم تتعدي صداقتي أكثر من اثنين ، عادة من البنات اللاتي كن أصغر مني سنأ بعام واحد أو اثنين . "

عندما كبرت Amy ، فإن مهاراتها الاجتماعية والاتصالية استمرت في التلعثم والتردد . إن عجزها في نقل تركيزها من موضوع إلى آخر جعل من الصعب عليها أن تتبع المحادثات أو أن تشارك في أنشطة المجموعة . تتذكر Amy ، " عندما كنت أكبر سنأ ، اعتقد الناس أنني فقط كنت لا أعطيهم الإنتافأ ، ولا أهتم بما يفكرون فيه . بدأت أصدقهم ، وبدأت أفكر في نفسي باعتباري منبوذة ، ولا استحق أن يكون لي صداقات جيدة . اعتقد أن زواجي الأول انتهى أساساً لأننا تزوجنا في سن مبكرة جداً . ولكني أعرف أن زوجي الثاني ، الذي كان متحدثاً لبقاً وشخصية اجتماعية ، أصبح في النهاية متعباً من ميولي للانسحاب والعزلة . وإني الآن أعيش في حالة خوف شديد أن يحدث نفس الشيء مع زواجي الثالث . الآن بعد تشخيصي حالتي مع ADD . اعتقد أننا قد نستطيع تسوية الأشياء . "

النظر إلى الماضي من خلال عدسات جديدة

كان تشخيصي Rich وأيضاً Amy مع ADD يعني الكثير بالنسبة لهما أكثر من مجرد الحصول على مساعدة عملية لمصاعبهما الشخصية والمهنية . لقد سمح لهما أن ينظر كل منهما إلى الماضي من خلال عدسات جديدة وأكثر دقة . بدلاً من أن يريا أنفسهما كسالي ، غير محفزين ، أو مجرد أغبياء تماماً ، فإن البالغين مع ADD يكونون في النهاية قادرين على إدراك الكثير من حالات فشلهم وإحباطاتهم الماضية بالنسبة لما كانوا عليه :

الآثار الجانبية وتداعياتها بالنسبة لحالات الأعصاب البيولوجية ، التي يكون تحكمهم فيها قليلاً أو غير قائم بالمرّة .

يعترف Rich ، " لقد أدهشني حجم التغيرات التي أحدثها التشخيص على الطريقة التي أنظر بها إلى الحياة . الكثير من الغضب والإحباط الذي جلبته على نفسي بددته . أعدت توجيه بعضه إلى المدرسين الذي يفترض أنهم يعرفون أفضل مني أن يجعلوا الطفل يشعر بالضالة أمام نقائصه مهما كان السبب . وأعدت توجيه بعضاً منها إلى ظلم العالم . إنني تحققت من أنني على الرغم من فشلي في بعض الأشياء في الماضي ، فإنني لست فاشلاً . على الرغم من عدوي ، أصبح الماضي هو صديقي . "

يشارك تجربة Rich الكثير من البالغين ، الذين يخضعون لاختبار وعلاج ADD . على خلاف الإجراءات التشخيصية للأمراض الجسدية المزمنة مثل التوترات المفرطة أو أمراض الكلي ، أو حتى تلك الخاصة بالاضطرابات المتعلقة بالطب النفسي ، فإن تلك المصممة لتقييم مريض ADD تتطلب تحريات دقيقة عن الماضي من أجل تحديد أعراض ADD وآثارها الجانبية الاجتماعية والانفعالية . أبعد كثيراً من إجمالي أعراض الإفرط في النشاط ، تشتت الانتباه ، والاندفاعية فإن ADD يتضمن دوائر وأنماط سلوكية وانفعالية التي يمكن اقتفاء أثرها ، كما يمكن تتبع غرزة إبرة ساقطة من " سويتز " ، خلال سنوات حياة المرء . إنها عملية ، قد يجدها كثير من الناس ملهمة ، متقفة ، وأحياناً مؤلمة ، وقليلاً مرعبة .

إنشاء شراكة مع الماضي

تأمل Amy ، " أحد الأشياء الأكثر ظرفاً حول اجتياز العملية التشخيصية ، يتمثل في أنها أعطتني ووالدتي فرصة الانغماس معاً في الذكريات . لا أستطيع أن أفكر في المرة الأخيرة حيث جلسنا وتحدثنا لفترة طويلة ، وكانت هناك أشياء كثيرة ، أو أحداث معينة لم يكن يعرفها كل منا عن الآخر . " تطبيقاً لنصيحة طبيبها زارت Amy ووالدتها حيث مسقط رأسها في نهاية الأسبوع . استغرقاً في القراءة والإطلاع بإمعان التقارير المدرسية ، الكتب السنوية ، ألبوم الصور العائلية ، وصناديق الأحذية المملوءة بالخطابات ووثائق أخرى " لقد كان مؤلماً بطريقة ما في أن تعيد إلى الحياة من جديد بعض تلك الأوقات الصعبة ، أن تشعر مرة أخرى بالخجل والارتباك . ولكنني سعيدة بأنني فعلت هذا . "

جدول (2)

تتبع بداية الأعراض والآثار الجانبية

يستطيع كثير من البالغين اقتفاء أثر الأعراض وآثارها الجانبية بالعودة إلى الوراء حتى مرحلة الطفولة . فيما يلي خط زمني للسلوكيات وردود الأفعال التي قد تشير إلى ADD في مراحل الحياة المختلفة . راجع تلك القائمة التي قد تنطبق عليك ، وخذها معك إلى أول لقاء مع طبيبك المعالج .

مرحلة الطفولة المبكرة

- كثافة البكاء والضجيج
- صعوبة تحقيق جداول النوم و الأكل
- الإفراط في الجري ، القفز ، واللعب
- علاقات ضعيفة مع أخوته وأخواته

مرحلة المدرسة الابتدائية

- درجات المواد الدراسية ضعيفة وغير متناسقة
- عدم القدرة على الانتباه في الفصل
- المقاطعة أو الإقحام عنوة للمتحدثين
- عدم الالتزام بالقواعد واللوائح التنظيمية

مرحلة المراهقة

- درجات المواد الدراسية ضعيفة وغير متناسقة
- ضعف مزمن لتقدير الذات
- اتخاذ مفرط للمخاطرة
- استمرار في صعوبة العلاقة مع الزملاء

نتيجة لبيع منزل الأسرة ووفاة والديه أجبر Rich على الاعتماد على ذاكرته الهزيلة وذاكرة أخته الأكبر Beth . " جزئياً لأنني لم أكن الشخص الأكثر سهولة في المعرفة ، وجزئياً لأنه لا يوجد الكثير المشترك فيما بيننا ، فإن Beth وأنا من النادر أن نتحدث معاً على مدى سنوات . كان من الصعب استدعائها وطلب مساعدتها . ولكني كنت سعيداً لأن طبيبي أعطاني قائمة بالأسئلة . إنها جعلت الأمر أكثر سهولة . " هذا ما قاله Rich .

ما ينبغي أن تبحث عنه

يحتمل أيضاً أن طبيبك قد طلب منك (أو سوف يطلب منك) فحص ماضيك الشخصي . إن ما سوف تبحث عنه عبارة عن مؤشرات بأنك كنت تعاني من مشكلات تتعلق بالإفراط في النشاط ، الاندفاعية و / أو تشتت الانتباه أثناء فترة طفولتك ومراهقتك . يظهر جدول 2 السابق بعض مؤشرات ADD في

مراحل الحياة المختلفة . قد تكون هذه المؤشرات أقل وضوحاً في بعض الحالات ، مما يتطلب المزيد من التحريات والتفسيرات من جانب كل من المريض والطبيب المعالج .

ما يهم كثيراً يتمثل بالطبع في مشاعرك نحو أعراضك ، وما تحدثه من تأثير على حياتك . في النهاية ، أنت فقط الذي يستطيع أن يصف الطريقة التي تفكر بها ، وكيف أن عملياتك الفكرية قد كانت وراء سلوكياتك . بعد قراءة هذا الفصل ، يجب أن تكون قادراً على مساعدة طبيبك لكي يتخذ تقديرات معينة استناداً إلى ما تتذكره ، وما تكتشفه حول ماضيك . في تقييم الإثبات ، ضع في ذهنك أنه عند تقرير افتراض وجود ADD ، فإن مشكلاتك مع الانتباه ، الإفراط في النشاط ، والاندفاعية لا يمكن أن تكون من الأمور سريعة الزوال أو التبخر . بدلاً من ذلك ، يجب أن تكون هذه المشكلات مزمنة (على سبيل المثال ، أكثر من أنها فترات متقطعة من الدرجات الضعيفة في المواد الدراسية ، أو السلوكيات السيئة) ، و"متغلغلة" في حياتك (تحملها من المدرسة ، إلى البيت ، إلى المواقف الاجتماعية) . يضاف إلى ذلك ، في معظم الحالات تكون هذه الأعراض مبكرة (على الأقل ابتداء من السنة السابقة أو الثامنة من عمر الطفل) ، على الرغم من أن الأطفال المتألقين بصفة خاصة ، قد يستطيعون أحياناً تعويض صعوباتهم حتى مرحلة متأخرة من طفولتهم ، مراهمهم أو بلوغهم .

إبدأ عند نقطة البداية

أين يجب أن تبدأ بحثك ؟ إذا كان والديك أحياء تحدث إليهم أولاً . على الرغم من أن ذاكرة والديك قد ينال منها الزمن وأدراكها الذاتي حول تطورك الانفعالي والتعليمي ، فإنها تبقى أداة تشخيصية مهمة جداً . إذا كان ممكناً ،

استرجع بعض الوثائق مثل ، كروت التقييم المدرسي ، آراء المدرسين ، نتائج أي اختبارات جسدية أو نفسية . المصدر الثالث للمعلومات حول ماضيك يأتي من الأخوة والأخوات و / أو الأقران الذين يمكن أن يتذكروا جيداً سلوكياتك وشخصيتك التي ربما تكون قد نسيتها ، أو غير واع بها .

في الصفحات التالية ، سوف تجد سلسلة من الأسئلة التي سوف تساعدك على التركيز بالنسبة لأنواع السلوكيات التي يمكن أن تشير إلى وجود ADD في كل مراحل نموك . أجب على أكبر عدد ممكن من هذه الأسئلة . استعن بآبائك ، أجدادك ، أخوتك وأخواتك ، مدرسيك وأصدقائك ، كما ذكر سابقاً . في بعض الحالات ، ادراكات والديك للأعراض قد تختلف بصورة لافتة عن واقعك الذاتي . كما أنه يجب أن تضع في ذهنك أن كل الذكريات ، بما فيها ذاكرتك - قابلة للتطويع ، وبالتأكيد تتغير مع تغير الزمن، الخبرة ، والإدراك المتأخر . ذلك هو السبب في الأهمية الكبيرة للبحث عن أدلة مدعمة في شكل كروت التقارير والوثائق الأخرى ، كلما كان ذلك ممكناً .

تذكر مرحلة الرضاعة والطفولة المبكرة

- هل تتذكر والدتك أنك كنت متطرفاً في نشاطك وأنت في بطنها ، بمعنى أنك ترفس وتدور حول نفسك بكثافة داخل الرحم؟
- هل تعرضت لحالات تأخر في نموك ، في المشي ، التحدث أو الجلوس ؟
- هل وجدت صعوبة في الوضع أو الالتزام بمنمط الأكل أو النوم؟
- هل كنت بصفة خاصة رضيعاً مغوصاً ، متقلب المزاج أو صعباً؟

- هل وجدت أية مشكلات في التعامل مع أقرانك في السنوات الأولى من المشي ؟
.....
- هل كنت تدخل في شجار متكرر مع أخوتك أو أخواتك ؟
.....
- في فترة الحضانة أو ما قبل المدرسة هل كان مدرسوك يشكون بأنك مثير للضجيج أو الإزعاج ؟
.....

الطفل الصعب

في حالة Rich ، في الواقع كانت صعوبة فترة الرضاعة ، وحتى أثناء الحمل (التحرك والرفس المستمر في بطن أمه مؤشر دقيق عن ADD الذي ينتظره في المستقبل . ومع ذلك ، يجب أن يلاحظ منذ البداية ، أن الأطفال الأكثر قلقاً والواعدين ، ليس لديهم ، وسوف لا ينشأ لديهم اضطرابات أعصاب بيولوجية مثل ADD ، أنهم فقط مجرد أعلى ضجيجاً وأكثر نشاطاً من الأطفال الآخرين . يظهر مع ذلك ، الإثبات الروائي لتدعيم فكرة أن الطفل الصعب ، قد يكون إلى حد ما في خطر التعرض لمشكلات الانتباه والإفراط في النشاط ، عندما ينضج هو أو هي بصورة أسرع من أقرانه الهادئين .

تقول والدة Ben ، Natalie " كان Ben طفلي الثالث ، وقد أحببته منذ لحظة والدته . ولكني لم أكن مستعدة بالمرّة لما سوف تكون عليه الحياة بالنسبة له ، ولنا جميعاً كاسرة . " Ben ، بائع تذاكر الأوتوبيس الذي قابلته في الفصل الأول - 43 عاماً - كان صعباً منذ اللحظة التي ولد فيها ، كان يرفض تناول اللبن ، يبكي باستمرار يتلوى باستمرار .

بالنسبة للطفل Ben ولل كثير من الأطفال الآخرين ، الذي أتضح فيما بعد ، إنهم من ذوي ADD ، تكمن مشكلتهم الكبرى في تنظيم أنماط النوم

والأكل . يدعي الكثير من أمهات هؤلاء الأطفال أن الانتقال من اليقظة إلى النوم يبدو أنها هي التي تحدث مثل هذه الزلازل . تتذكر Natalie أن Ben كان يقاوم النوم بكل شيء يستطيعه إلى أن تخور قواه ويستسلم . ولم يبدو أبداً في حالة هدوء ويقظة لما حوله ، كما كان أخواته وأخونه الأكبر . لم يستطع أن يجد متعة في تقلباته على السرير أو النظر إلى العالم من حوله . كان من الصعب وصف طفل كهذا ، أنه يبدو عصبياً طوال الوقت .

معضلة الآباء

شعرت Natalie كغيرها من كثير من الأمهات مع الأطفال الصعاب بأنها عاجزة ، مذنبه ، وفي النهاية ، مستاءة . كانت مثل هذه المشاعر واضحة بصفة خاصة بين الآباء لأول مرة ، الذين تحطمت توقعاتهم على صخرة سلوك أطفالهم الصعاب .

لسوء الحظ ، يحصل الكثير من الآباء على أقل القليل من المساعدة سواء من أقرانهم أو أطباء أطفالهم في تعلم التكيف مع الرضيع الصعب . إذا كانوا محظوظين ، فإنهم يجمعون بعض التعاطف من آباء آخرين ، ونصائح لا تحصى ولا تعد من الحكم الشعبية - Joanna والددة Rich ، أخبرتها أختها بأن مشكلات Rich في النوم ، كانت بسبب التيار الهوائي من الشباك المفتوح في حجرة النوم . من أطباء ، غالباً يواجهون سيناريوهات (أخبار حسنة - أخبار سيئة) . الأخبار الحسنة ، تعني أن أطفالهم يبدون في صحة جيدة ، أطفالهم طبيعيون ؛ الأخبار السيئة ، تعني أنهم - الأطباء - لا يستطيعون أي فعلوا شيئاً لمساعدتهم خلال مصاعبهم .

تعترف Natalie ، والددة Ben ، " لقد كنت محظوظة ، كان طبيب Ben للأطفال ، صريحاً معي بأن هناك شيئاً ما غير طبيعي في سلوك

Ben . ببساطة لم يكن طبيعياً صراخه على مدي ساعات ، رفضه الأكل ، وعندما بدأ يمشي ، كان يجري حول الحجرة ويضرب بعنف فوق أي شيء في طريقة . ليس معني ذلك أن الطبيب قدم حلولاً لهذه المشكلات أو أي شيء . ولكنه طمأنني بأنني لم أكن مجنونة أو حمقاء تماماً كأم ، وكان ذلك مريحاً جداً . "

سنوات ما قبل المدرسة

كما ذكر سابقاً ، ينمو معظم الرضع الصعاب انطلاقاً من حالاتهم الغريبة المبكرة ، ويتطورون إلى أطفال أسوياء تماماً . ومع ذلك ، أولئك الذين مع ADD ، قد يستمرون في أن يكونوا متململين ، مفرطين في نشاطهم عندما يدخلون في سنوات ما قبل المدرسة وما بعدها . قد يكون الدخول في تفاعل مع أقرانهم لأول مرة مزعجاً وبصفة خاصة مع الصغار الذين زلزلت مهاراتهم الاتصالية والتنشئة الاجتماعية ، نتيجة الاضطرابات الناتجة عن ADD .

يتذكر والد Amy بأنه أدرك لأول مرة شيئاً ما قد يكون خاطئاً مع ابنته عندما ألحقها بمدرسة حضانة " كانت Amy رضيعة قلقة ، ولكن زوجتي وأنا كنا آباء لأول مرة. ولكن أصبحنا مهتمين عندما أخبرتنا مدرستها في الحضانة بأن Amy كانت منسحبة من التفاعل مع الأطفال الآخرين طول الوقت ، ولقد كانت تتدفع بجسمها وألفاظها عندما تتعرض لمواقف إحباط . منذ ذلك الوقت فصاعداً ، لاحظنا أن Amy تمر بصعوبة في التكوين أو الاحتفاظ بصداقات . "

مرة أخرى من المهم أن نؤكد بأن تشخيص ADD ، في أي عمر ، إلى حد ما مهمة شخصية . قبل أن يدخل الطفل المدرسة ، ومن ثم يمكن

مقارنته بموضوعية أكبر مع أقرانه بالنسبة للمستوى التعليمي والتموي ، فإنه غالباً يكون من الصعب جداً رسم خطأ فاصلاً بين صعوبة المراس والإفراط في النشاط ، الخجل والانعزال الاجتماعي ، حب الاستطلاع وتشتت الانتباه .

ومع ذلك ، بصرف النظر عن السبب وراء هذه المشكلات ، فإن كل الأطفال الرضع والذين بدأوا المشي معرضون لخطر مشكلات التنمية الانفعالية و / أو التنمية الاجتماعية إذا لم يتلقوا الحب ، القبول والتغذية أثناء سنوات حياتهم الأولى . تقول والدة Ben ، " بقدر محاولتنا الجادة ، أعرف أننا قد عاملنا Ben بصورة مختلفة قليلاً عما فعلنا مع الأطفال الآخرين . وأنه كان في حاجة إلى المزيد من الاهتمام المركز منا ، إنني متأكدة أن الأطفال الآخرين كانوا يعانون - والطفلان الأكبر كانا مستاءين بصورة ملحوظة . لقد كانوا يغيطون Ben هم وأطفال الجيران الآخرون . اعتقد بأنه لا يزال يشعر بذلك الإحساس بالخجل اليوم . أعرف أيضاً أنه وإخوته لا يزالون على غير وفاق معاً .

المشكلات في البيت

عندما تحدث Rich إلى أخته Beth اكتشف الاثنان أيضاً أن الكثير من صعوباتهم الحالية نجمت عن علاقاتهما كأطفال . يعلق Rich ، " اعتقدت أن كل الأخوة الصغار يضايقون أخواتهم الإناث . ولكن تخبرني Beth الآن بأنني كنت مصدر إزعاج أكثر من كوني بغيضاً . لقد أوجدت جواً من التشويش الكامل في كل البيت ، وكنت الموضوع لأكثر من مرة في الجدل الذي كان يدور بين آبائي . في الواقع انفصل آبائي لأول مرة عندما كنت في

الرابعة من عمري ، وطلقاً بعد سنوات قليلة . لقد لامنتي Beth من أجل ذلك كل هذه السنوات ، واعتقد بأنني قد لمت نفسي أيضاً ."

تذكر سنوات المرحلة الابتدائية

- هل اتهمت بأحلام اليقظة كثيراً أثناء الدروس ؟
- هل ادعى المدرسون أنك لم " تستثمر كل إمكانياتك " ؟
- هل طردت من حجرة الدراسة لأنك تتحدث في غير دورك أو تخلق ارتباكاً في الفصل ؟
- هل تتذكر أنك واجهت صعوبة في الانسجام مع أقرانك أو تكوين صداقات ؟
- هل أجريت زيارة لطبيب بشري أو اختصاصي نفسي لتقييم مشكلاتك التعليمية أو السلوكية ؟

التشخيص الأول

كما سبق ذكره ، يتم تشخيص ADD لأول مرة عندما يدخل الطفل المدرسة الابتدائية وتظهر عليه بعض الاضطرابات . لأول مرة يجبر الطفل على تركيز انتباهه (أو انتباهها) على مدى فترات الوقت طويلة نسبياً ، يتبع التوجيهات والقواعد ، ويتفاعل مع أقرانه بمجموعات كبيرة - تلك الأنواع من المهارات والسلوكيات التي يتدخل فيها ADD إلى حد كبير .

عندما رجعت Amy ووالدتها إلى سجلات المدرسة القديمة ، كانتا مندهشتين حول مدى تناسق مشكلاتها في المدرسة . كتب مدرستها في الصف الابتدائي الأول : " Amy طفلة متألعة ، ولكنها تميل إلى أحلام اليقظة في أثناء الدرس . عندما تجد نفسها تائهة ، فإنها تقاطع تلاميذ الفصل أو تطرح

أسئلة حول موضوع قد انتهينا منه . " من الصف الثالث : " تعاني Amy مشكلات مع مادة الدراسات الاجتماعية . واجباتها المنزلية جيدة ، ولكنها تنسي غالباً إحضارها معها . إنها أيضاً تجد صعوبة في البقاء في مقعدها ، وفي انتظار دورها . " من الصف الخامس : " Amy من السهل أن يشرذ ذهنها . إنها تحتاج إلى العمل بجدية أثناء وقت الدرس ، إنها غالباً تبدد الوقت في أحلام اليقظة . " ومن الصف السادس : " Amy تفضل أن تلعب غالباً " إمسك حرامي " ، تنهي واجبها المنزلي في الفصل ، بينما الباقيون يسارعون إلى بيوتهم بعد مشقة يوم العمل . يلزمها أيضاً الحضور إلى حجرة الدراسة في الموعد المحدد . لقد تأخرت في الفصل الدراسي الأول 14 مرة . " وقد أضاف المرشد النفسي والسلوكي : " يبدو أن Amy لديها صعوبات في تكوين صداقات ، وتقضى أوقات الاستراحة بمفردها . "

تتذكر Miriam والددة Amy مناقشة بعض هذه المشكلات مع مدرس Amy . تقريباً كلهم بدون استثناء أكدوا لها أن ابنتها كانت ذكية ، وبصفة عامة جيدة الطباع . ومع ذلك ، يبدو أن Amy تجد صعوبة في الاحتفاظ بالمعلومات . أن ما يبدو أنها قد تعلمته يوم الاثنين تنساه يوم الثلاثاء . يفترض مدرسوها أن السبب في ذلك يرجع إلى أن Amy ترفض أن تعطي اهتماماً بدروسها . ولذلك ينظر إليها على أنها " ضعيفة التحصيل ، " مثل الكثيرين من قرنائها مع ADD .

تعترف Amy ، " اعتقد بأنني لو كنت قد اتهمت مرة أخرى بأنني لا استثمر إمكانياتي ، كنت قد قتلت نفسي . حتى هذا اليوم ، لا أعرف ماذا يعنيه ذلك . وحتى كيف يعرفون ماذا كانت عليه إمكانياتي في عمر 7 أو 8 أو حتى 9 سنوات ؟ وحتى إذا عرفوا لماذا لم يخبروني بشيء ما محدد ؟ كنت دائماً أفكر بأنه كان يعني أنني لم أكن فقط جيدة بدرجة كافية . "

مهرج حجرة الدراسة

وجد Rich نفس نوع التعليقات على القليل من كروت التقييم الدراسي التي حصل عليها من أرشيف أخته ، كتاك التي حصلت عليها Amy . حتى الفصل الدراسي الرابع ، حيث يعتقد أنه بدأ تناول العقار الطبي Ritalin ، كافح Rich ظاهرياً لمجرد الإبقاء على نفسه من الانهيار . كتب مدرسه في الصف الأول : " لم يعمل Rich طبقاً لأفضل قدراته . إنه باستمرار يحدث إزعاجاً في فصله الدراسي . " كتب مدرسه في الصف الثالث هذا النقد : " عادة Rich غير مستعد للدرس ويفتقر إلى المبادأة . على الرغم من أنه متألق ومرح ، فإنه غالباً يقاطع الآخرين ، ويتحدث في الفصل أكثر مما ينبغي . " وأثناء الفصل الدراسي الأول من السنة الرابعة الابتدائية ، شعر مدرسه أنه من واجبه أن يدع آباءه يعرفون أن تقدمه قد انحدر بدرجة كافية لتأمين مساعدته إضافياً : " عمل Rich غير متناسق . اعتقد أنه قد حان وقته لعمل علاجي بصورة منتظمة ، وقد أرسلت تعليقاتي إلى مسئول الإرشاد والتوجيه بالمدرسة . "

يقول Rich ، " أعرف الآن أنني كنت أحد المحظوظين ، على الأقل بالنسبة للسنوات الثلاث أو ما يقرب من ذلك التي خضعت فيها للعلاج الطبي . إنني مدين للأبد للمرشد الموجه ، الذي أرسلني أولاً إلى اختصاصي العلاج النفسي للتشخيص . للمرة الأولى في حياتي ، يفهمني شخص ما ويفهم ما أشعر به داخل رأسي ، شخص ما عرف أنني لم أكن أريد أن أحدث إزعاجاً داخل فصلي الدراسي أو أنسى أداء واجباتي المنزلية . وحينئذ أفادني عقار Ritalin كثيراً أيضاً . عرفت فجأة كيف استطاع أصدقائي أن يجعلوا تلك المادة تعمل لصالحهم . لقد كانت تمثل بالنسبة لي دائماً سراً غامضاً . "

اتساع الفجوة للحاق بالركب كل يوم

على الرغم من أن كل من Rich وأيضاً Amy تم تشخيصهما بنوعين مختلفين من أنواع ADD الفرعية - تبدو Amy لديها ADD مع تشتت الانتباه كعرض أساسي . بينما تبدو مشكلات Rich متضمنة الإفراط في النشاط والاندفاعية بدلاً من تشتت الانتباه - كلاهما أمضى معظم حياته الدراسية يناضل وغالباً يفشل لكي يلاحق أقرانه . وكلاهما يشارك نفس إحساس الهزيمة واليأس أمام نقص إنجازها .

إذا لم يتم إدراك مشكلات التعلم لدى الأطفال ومعالجتها ، فإنهم الأطفال مع ADD تتسع بهم الفجوة للحاق بأقرانهم كل يوم . لأن مشكلات انتباه Amy حجبها عن تعلم القواعد الأساسية للتهجئة والنحو ، على سبيل المثال ، فإن القراءة كانت دائماً صعبة بالنسبة لها .

تتذكر Amy ، " كان آباي كلاهما يقبل على القراءة بنهم ، ودائماً توجد كتب في كل أنحاء البيت . حتى في مرحلة المشي (من عمر سنتين إلى ثلاث سنوات) حاولا تعليمي لكي أحب القراءة . وأنت تعرف ماذا ؟ على الرغم من أنني لم أقرأ مطلقاً كتاباً من الغلاف إلى الغلاف إلى أن دخلت المرحلة الثانوية ، فإنني مارست ظاهرياً كل الحركات - أخذ كتباً من المكتبة وأحملها معي ذهاباً وإياباً - فقط لكي أرضي الجماهير . وحتى في عمر العام السادس والسابع تعلمت تغطية حالات عجزى وعدم اطمئناني . ولأنني كنت أحصل على مستوى مقبول في القراءة ، فلم ألجأ أبداً إلى المساعدة الإضافية التي كنت في حاجة إليها . ومع ذلك ، كنت أشعر دائماً بالخجل ، لأنني أعرف أن هذا تزييف . "

الشروع المبكر في تقدير الذات المنخفض

في الواقع ، المجموعة الثانية ، التي تواجه الأطفال ذوي ADD تتضمن تهديدات الاضطراب الذي يفرض على إحساسهم بتقدير الذات . الأوامر والتعليمات لتركيز الانتباه مرات ومرات بينما أمخاخهم تمنعهم من فعل هذا على أساس مستمر ، توبيخهم على التملل بينما أجسامهم تطلب النشاط . منذ طفولتهم المبكرة جداً يشعرون بأنه لا أحد يفهمهم من المحيطين بهم . تتعمق هذه الأحاسيس عندما يدخلون مرحلة المراهقة وعالم المرحلة الثانوية الأكثر تحدياً وتنافسية .

تذكر سنوات المراهقة

- هل كانت درجاتك في المواد الدراسية غير متناسقة ؟
- هل كنت غير منظم إلى حد التأثير السلبي على إنتاجيتك في المدرسة وفي البيت ؟
- هل كنت غالباً تفشل في إتمام الواجبات المنزلية ؟
- هل سبق أن أوقفت أو طردت من المدرسة بسبب سوء السلوك ، الدخول في مشاحنات ، تكسير القواعد ، أو سلوك غير ملائم ؟
- هل أصدقاؤك عامة أصغر منك سناً ؟
- هل تورطت في حوادث أو مخالفات مرور ؟
- هل سبق لك تعاطي مخدرات أو كحوليات ؟

تحدي المراهقين

تقول Bonnie المهندسة ، التي ظهرت في الفصل الأول ، " على الرغم من أنني نجحت في الحصول على درجات متوسطة في السنة الأولى من مرحلة

دراستي الثانوية ، فإنني شعرت بأنني خارجة عن السيطرة تماماً . أصبحت إلى حد بعيد أجد نفسي في موقف قتالي تجاه أي فرد ، بما في ذلك الآباء والمدرسين الذين من المفترض أن يقولوا لي ماذا أفعل . لقد أوقفت عن الدراسة أو وضعت تحت الرقابة الصارمة مرات عديدة لمخالفات القواعد (على سبيل المثال الزي المدرسي ، تسلق سور المدرسة ، أو التلطف بكلمات غير لائقة إلى المدرسات والمدرسين . وفي النهاية رسبت في تلك المرحلة ، ولم أحصل على شهادة الثانوية العامة إلا بعد مضي أربع سنوات أخرى . " حتى بدون تفسير مثل هذه السلوكيات استناداً إلى اضطرابات ADD ، مرحلة المراهقة بطبيعتها ضاغطة ومتحدية . ينمو جسم المراهق بمعدل أكثر سرعة من أي مرحلة أخرى من مراحل الحياة فيما عدا مرحلة الرضع مع مضاعفة الوزن ، وزيادة الطول بنسبة 25 في المائة تقريباً . في نفس الوقت ينتج الجسم الهرمونات التي تتحكم في التنمية الجسمية بما يحدث غالباً الإثارة والإضراب في الأحاسيس الجنسية .

ترسل مرحلة المراهقة إشارات لتسريع عملية أخرى : تلك الخاصة بتحقيق استقلالية عن آباء المرء ، وذلك بتحديد الهوية الذاتية للشخص . يجري المراهقون اختياراتهم حول كل شيء ، ابتداءً من الملابس التي يرتدونها ، إلى الصداقات التي يكونونها ، إلى مدي التأخير خارج البيت قبل العودة إلى بيوتهم . غالباً تتضمن هذه الاختيارات مخالفة القواعد واللوائح التي غالباً يضعها الآباء ورموز السلطة الآخرين . على الرغم من المخاطر المحدقة ، فإن تعاطي المخدرات والكحوليات من السلوكيات الشائعة أيضاً - على الرغم من أنها مؤكدة ، وليست شاملة - بالنسبة لسنوات المراهقة . الرغبة في التوافق تتكشف أثناء هذه الفترة ، وقد تساهم في عملية اتخاذ المراهق القرارات أكثر من أي عامل آخر .

الأكثر من هذا ، متطلبات معظم المدارس الثانوية بأن يغير الطلبة حجرات الدراسة والمدرسين عادة أثناء اليوم الدراسي قد تكون مربكة ومقلقة بصفة خاصة لأولئك ذوي ADD . على سبيل المثال Amy تتذكر أن هذه الإجراءات تأخذ منها على الأقل عشرين دقيقة بعد بداية الحصة الجديدة " إلى أن تهدأ وتكون قادرة على التركيز . " ومع الأخذ في الاعتبار أن الدروس تدوم 45 دقيقة ، فإن Amy تفقد نمطياً تقريباً نصف الدرس .

تداعيات النمو مع ADD

معظم المراهقين مع ADD - وخاصة أولئك الذين لم يتم تشخيصهم أو علاجهم - يحملون فوق أكتافهم عبئاً إضافياً يتمثل في التقدير السلبي للذات الذي يكتسبونه أثناء الطفولة . على الرغم من أن معظم أقرانهم يناضلون مع مسائل الهوية ، الشعبية والإنجاز ، فإن هؤلاء الشباب الصغار يتعرضون لتحدي مزدوج بواسطة تأثيرات الاضطراب ، وخاصة الشباب الصغير ذوي مهارات الاتصال والتنشئة الاجتماعية الضعيفة . يصبح بعضهم في حالة عزلة اجتماعية غير قادرين على تكوين صداقات أو الاحتفاظ بها . آخرون يجدون أنفسهم يكونون صداقات مع من هم أصغر سناً منهم والذين تعتبر مستويات نضجهم الاجتماعي أقرب إليهم . لا يزال آخرون يبدأن ما يطلق عليه نمط علاج الذات على مدي الحياة وذلك عن طريق تعاطي الكحوليات والمخدرات لكي يكون تركيزهم أفضل - كما يتوهمون - ولكي يشعروا بأنهم أكثر راحة بين أقرانهم .

بالإضافة إلى تعاطي معدلات مرتفعة من المخدرات أو الكحوليات ، تتجه أقلية لافتة من المراهقين إلى إزعاجات خاصة في تعاملهم مع رموز السلطة ، والقواعد واللوائح التنظيمية التي يضعها المجتمع . أعراض

الاندفاعية - الفعل أو القول دون نظر إلى العواقب - تؤدي إلى أن يقدم بعض المراهقين مع ADD على الانخراط في أنواع السلوك عالية المخاطر، ابتداء من تعاطي المخدرات ، إلى ارتكاب جرائم صغيرة ، وغيرها من الأنشطة الممنوعة اجتماعياً والمحرمة دينياً .

متى لا تكون الحالة فقط ADD

لكي تتفاقم المشكلة ، تقريباً ما بين 30 إلى 50 في المائة من الأطفال والمراهقين مع ADD قد يعانون في الواقع من مشكلة سلوكية متزامنة مثل اضطراب تصرف ، أو اضطراب تحدي للمعارضة . وكما نوقش في الفصل الأول ، هؤلاء الشباب الصغير ، عادة يدخلون في معارك متكررة ، إحداث فوضى ، وسوء معاملة الآخرين ، التلغظ بكلمات غير لائقة إلى المدرسين والآباء ، وحتى مخالفة القوانين ، والتي من بينها تخريب الممتلكات العامة . أخيراً ، غالباً ينظر إلى هؤلاء المراهقين مع ADD من أقرانهم على أنهم حاقدون ، ويضربون الانتقام .

Mark ، ذلك الشاب من " الفصل الأول " الذي تقلد الكثير من الوظائف التي لا يمكنه إحصاءها وذلك بعد تخرجه من المرحلة الثانوية ، يتذكر الشئام التي وجهها إلى المدرس الذي وبخه أمام الفصل لأدائه الضعيف في الامتحان . " وقفت من مقعدي ، خبطت الكرسي على الأرض ووجهت إليه الشئام بحماس . وبعد ذلك أخبرته بما اعتقدته بأمانه . لو أنك كنت مدرساً جيداً كنت قد تعلمت منك هذه المادة . " وحينئذ خرجت من الحجرة . أوقفت عن الدراسة أسبوعين .

يجب أن يلاحظ أنه ليس كل المراهقين مع ADD يفشلون في نضالهم في بيئة المرحلة الثانوية . يعوض بعض المراهقين أعراض ADD

عن طريق اكتشاف طرق دراسة وأساليب اتصال يمكن أن تعمل لصالحهم .
تذكر Bonnie ، " في المرحلة الثانوية ، على خلاف المرحلة الابتدائية ،
حجرات الدراسة مزودة بحيطان عازلة للصوت ، ألوانها بيضاء تماماً ،
مكتب واحد ، كرسي واحد . استطعت في النهاية أن أركز . لهذا ، احتاج
الآن إلى ذلك النوع من الهدوء في العمل . "

اكتشاف المرء لذاته من خلال ADD

يكسب بعض المراهقين مع ADD ذواتهم أثناء المرحلة الثانوية باكتشافهم
مهارات ومواهب خاصة لم يسبق لهم معرفتها من قبل مطلقاً . يصبح ميدان
الرياضة ملاذاً للكثيرين من المراهقين مع ADD الذين يستطيعون توجيه
طاقاتهم الزائدة إلى النشاط الذي يمكن أن يحقق لهم مزايا اجتماعية من
أقرانهم . بالنسبة لأولئك ذوي الشخصيات المنفتحة والحيوية مثل Bonnie
فإن مسرح المجتمع أو حكومة الطلبة يمكن أن تكون فرصة واعدة للتعبير
عن الذات أو تعريف الذات . تقول Bonnie تعليقاً على ممارستها بعض هذه
الأنشطة الفنية ، " لأول مرة أشعر بأنني أنتمي إلى مكان ما "

ومع ذلك ، حتى بين المراهقين ، الذين تعلموا التعويض بطرق
صحيحة عن أعراض ADD ، فإن التخطيط للمستقبل قد يبدو من الصعب
اختراقه . لأنهم واجهوا صعوبات دراسية واجتماعية خلال مرحلة طفولتهم ،
الكثير من هؤلاء الشباب ينظر في رعب إلى شق طريقهم خلال الكلية ،
اكتشاف والاحتفاظ بمسار مهني معين ، وبداية تكوين أسرة .

دخول مرحلة البلوغ مع ADD

- هل امتنعت عن دخول المرحلة الثانوية لأنك اعتقدت أنك غير ملائم لها ؟
- هل تشعر عادة بالضيق حول الفرص الضائعة التي قد بددتها في الماضي ؟
- هل تشعر أحياناً بالخجل حول الأكاذيب أو أنصاف الحقيقة التي قلتها في الماضي ؟
- هل تجد صعوبة في التكوين والاحتفاظ بالصدقات ؟
- هل يظهر سجلك الوظيفي كثرة التقلبات بين الوظائف ، والأداء غير المتناسق ، متضمناً حالات الطرد وترك العمل الاندفاعي

تعلم العيش مع ADD

يتذكر Rich ، " لقد حققت رقماً ضخماً في اختبارات القدرة المدرسية S.A.T (1050) ، ونصيب الأسد من هذه الدرجة كان في التحدث ؛ كانت مهارتي الرياضية ولا تزال تدعو للأسى . قررت الذهاب إلى مدراس المجتمع المحلي ، و على الرغم من أنها أخذت ست سنوات بدلاً من أربع ، فقد تخرجت في النهاية مع التميز في اللغة الإنجليزية . الآن ، بعد أن قد قابلت الكثير من البالغين الآخرين مع ADD ، الذين لم يجتازوا المرحلة الثانوية ، أو يمروا بأوقات أكثر شدة مني ، أعرف ما قد حققته من إنجاز ."

في الواقع ، عندما يبلغ الشخص الشاب سن الرشد مع ADD ، فإنه (أو إنها) يكافح مع أعراضه لمدة عشر سنوات أو أكثر . استناداً إلى الحظ وكيميائيات الجسم ، يعايش البعض أعراضاً أقل وإلى حد ما درجة أقل من

الآخرين . عندما يتعلمون المهارات التعويضية و / أو اختيار المسارات المهنية التي تستثمر أنماط تفكيرهم ومستويات طاقتهم إلى أفضل مزاياهم فإنهم يصبحون راشدين جيدي التكيف ومنتجين . قد يتعرضون إلى فترات حيث يصبح التركيز مشكلة أو يهبط تقديرهم لذواتهم عمودياً ، وعموماً يمكنهم تحقيق انتقال ناجح إلى مرحلة البالغين ، المسؤولين .

الكفاح اليومي

ومع ذلك ، آخرون كثيرون ليسوا محظوظين . على الرغم من جهودهم اللافتة لمحاربة عدوهم غير المرئي ، يدخل هؤلاء الشباب سنوات البلوغ الراشد أقل تعليماً ، أقل تنشئة اجتماعية ، وغالباً قد أبتليوا بإحساس داخلي مزمن من الفشل والإحباط . الرسائل السلبية حول أنفسهم التي قد سمعوها أما مباشرة أو غير مباشرة من المدرسين ، الآباء ، الأزواج ، الأصدقاء ، أو أصحاب العمل ، يظل أزيزها المزعج يطن في رؤسهم مرات ومرات ، وتتنال من حياتهم اقتصادياً ، اجتماعياً ، وانهالياً .

توافق Amy ، " أنني غير متأكدة أين ينتهي ADD ، وتبدأ مشكلاتي الانفعالية ، والعكس أيضاً . " عندما سئلت عن اكتئابها الذي طال أمده ، كانت ملاحظاتها ، " أشعر أحياناً أن اضطرابي يعمل فعلياً لصالحني حيث يجعلني شاردة الذهن إلى حد أنني لا أستطيع التعرف أو التحرر من مشاعري الحقيقية - الوحدة ، الغضب ، خيبة الأمل بالنسبة لافتقاري الذاتي للإنجازات . أيضاً يبعدني هذا الشرود عن إنجاز أشياء عملية ، أو الالتزام الدائم الشخصي أو المهني ، والذي ينتهي باستمرار دوران عجلة الدائرة الخبيثة . "

في الفصول القادمة ، سوف نناقش بعمق التأثير الذي يمكن أن يحدثه ADD على حياة الرجال والنساء - أو أصدقائهم وأسرهم عندما يكبرون . سوف نقدم لهم أيضاً الطرق الصحيحة ، الفعالة للتكيف مع الأعراض الحالية، ولتبدأ في تصميم أي جروح انفعالية التي قد تبقى . في نفس الوقت ، من المهم بالنسبة لك أن تأخذ الوقت الكافي لجمع المعلومات المطلوبة في هذا الفصل ، وأن تتأمل بعمق ما يمكن أن تعنيه تلك المعلومات في حياتك اليوم . هل تشعر بأنه لا تزال لديك مشكلات مع الانتباه ، و / أو الاندفاعية؟ وحتى لو كانت إجابتك " بنعم " على هذا السؤال وكل الأسئلة التي جاءت في بداية أقسام الفصول السابقة ، لا ينبغي أن تفترض بأنك من ذوي ADD ما لم يتم بتشخيصك مهني متمرس . يقدم الفصل الثالث لك عملية التشخيص ، ويعرض عليك بعض الخطوط الإرشادية التي يستخدمها الأطباء واختصاصيو العلاج النفسي لتقييم المريض الذي يحتمل أن يكون لديه ADD .