

الفصل الثالث

أخيراً ، التشخيص

Finally , A Diagnosis

حتى الآن قد قابلت في هذا الكتاب ثمانية رجالاً ونساءً الذين قد ناضلوا الأعراض والتأثيرات الجانبية لمرض ADD في مرحلة حياة البلوغ ، وأثناء طفولتهم . عند قراءة قصصهم والتفكير في حياتك الذاتية - ربما قد وصلت إلى فهم أفضل لما يعنيه حقيقة اضطراب ADD " الشخصي " . يؤثر ADD على كل فرد بصورة مختلفة ، بحيث يشكل شخصيته (أو شخصيتها) وقدراته الذهنية بطرق متفردة وبدرجات شديدة مختلفة .

وبسبب التنوع الواسع للأعراض والآثار الجانبية ، وحيث لا يزال هناك الكثير غير معروف حول أسبابه ، فإن الوصول إلى تشخيص ADD تشخيصاً دقيقاً يبقى مهمة بارعة وإلى حد ما شخصية . وكما سبق ذكره ، الكثير من عملية التشخيص تتضمن اقتفاء أثر أنماط السلوك من خلال مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة ، تلك المهمة التي بدأتها بقراءة " الفصل الثاني " واستجبت لما طرحه من أسئلة . سوف يكون طبيبك ، مسلحاً بتلك

المعلومات، قادراً على إجراء تقييم أكثر دقة وقائم على معلومات ظروفك الخاصة . على نفس المستوى من الأهمية لإجراء التشخيص ، يأتي التقييم الكامل والدقيق لمشكلاتك الحالية الانفعالية ، الاجتماعية ، والذهنية .

من المهم أيضاً أن تضع في ذهنك أن أغلبية الأفراد الذين يبحثون عن المساعدة المتعلقة بمشكلاتهم النفسية أو البدنية ، لا يعانون في الواقع من ADD . تذكر أن ADD غير شائع نسبياً ، واضطراب عصبي بيولوجي محدد تماماً ، والذي يحتمل وجوده لدي نسبة تتراوح ما بين 2 إلى 5 في المائة من مجتمع الأفراد البالغين . على الجانب الآخر ، لأن ADD عادة قد يرتدي قناع حالات مرضية مثل اضطرابات المزاج (بمعنى ، الاكتئاب ، والقلق) ، تعاطي المخدرات ، السلوك غير الاجتماعي ، فإن الكثيرين من اختصاصي العلاج النفسي ، ومهني الصحة ، سوف يتخطون بدون قصد ADD كعامل مساهمة محتمل لمساعدتك على التحرك بسرعة إلى تشخيص دقيق .

لسوء الحظ ، قد وجد الكثيرون من البالغين الكبار مع ADD أن الطريق إلى التشخيص طريقاً طويلاً ودائرياً . على سبيل المثال ، رأي Mark اثنين من الأطباء البشريين ، واحداً من الأطباء النفسيين ، وثلاثة من اختصاصي العلاج النفسي ، قبل أن يجد شخصاً ما الذي حدد ADD باعتباره السبب الأساسي لحالات فشلة التعليمي ومشكلاته في التوظيف . أيضاً Marion ، المدير العام التنفيذي لوكالة الإعلانات ، والتي قدمت في الفصل الأول اشتركت في جلسات علاج أسبوعياً على مدي أكثر من سنتين مع اختصاصي علاج نفسي الذين فشلوا في رؤية أنها تعاني من اضطراب . وتستمر قائمة الأفراد ذوي القصص المماثلة .

لماذا ADD بهذه الصعوبة في التشخيص لدى الكبار ؟ الأسباب متنوعة وتتضمن حقيقة أن ADD الخاص بالبالغين قد تم التعرف عليه فقط في السنوات الأخيرة باعتباره مجموعة من الأعراض المترامنة المتميزة . يتمثل حجرة العثرة الآخر في عدم وجود اختبار واحد ووحيد - طبي أو نفسي - الذي سوف يؤكد وجود ADD لدى فرد ما . الأكثر من هذا ، الاختبارات الموجودة بالفعل كانت مصممة أساساً لتقييم الأعراض لدى الأطفال ، ولا يزال الباحثون يعملون لإنشاء مفاتيح درجات ومقاييس تقييم دقيقة للكبار ، كما هي بالنسبة لمجموعة الأعمار الأصغر سناً . ومع ذلك ، كما هي قائمة اليوم ، يتضمن تشخيص ADD لدى الكبار أساساً الملاحظة، التقييم ، وفوق ذلك ، تقدير جيد من جانب مهنيين صحة متمرسين .

فيما بعد ، سوف تجد في هذا الفصل معلومات عن :

- اختيار مهني رعاية صحية ملائم .
- فهم إجراءات التشخيص .
- إنشاء مشاركة مع طبيبك الخاص .
- التوافق مع تشخيص ADD .

في نفس الوقت ، الاختبار التالي مصمم لقياس الدرجة التي وصلت إليها في تعايشك الحالي مع أعراض ADD وآثاره الجانبية . سوف يبرهن هذا الاختبار على أنه أصل لا يقدر بثمن : سوف يكون الطبيب الذي تختاره للتقييم شاكراً للمعلومات التي يوفرها الاختبار ، وأنت نفسك سوف تحصل على فهم أعمق عن الاضطراب وتأثيره على حياتك اليومية عند استيفائه .

من فضلك لاحظ أن هذا التمرين ليس بديلاً عن الفحص الدقيق الذي يجريه الخبير ، ولكن بدلاً من ذلك ، ينظر إليه كأداة للاكتشاف الذاتي وللتقييم

المهني . إذا شككت في أن لديك ADD قم بزيارة إلى الطبيب أو إلى الاختصاصي النفسي بأسرع ما يمكن .

جدول 3

تمرين اكتشافك الذاتي لأعراض ADD لدى البالغين الكبار

بعد قراءة توصيف أحد الأعراض ، قدر على مقياس من 0 إلى 3 الشدة التي يحدثها على أساس يومي :

0 =	العرض لا يؤثر عليك
1 =	العرض مشكلة نادرة
2 =	أنك غالباً تتأثر بالعرض
3 =	العرض مشكلة لافتة ومستمرة في حياتك

في العمود التالي راجع كل تلك الأعراض التي أثرت عليك أثناء مرحلة "طفولتك" . سوف يساعدك هذا الجزء من الاختبار على تذكر أن ما هو مهم في تقييم ADD يتمثل في وجود نمط من المشكلات السلوكية ، الاجتماعية والمعرفية ، ثم أعطي هذه المعلومات إلى الاختصاصي النفسي الذي يقيمك مقابل ADD . سوف تكون المعلومات التي يوفرها الاختبار ذات مساعدة ضخمة أثناء عملية التشخيص .

القسم (أ)

صمم القسم (أ) لتقييم وجود وتأثير تشتت الانتباه (الغفلة) . يمكن تعريف هذا العرض بأنه قصور التركيز على أي موضوع معطي أو مهمة محددة على مدي فترة زمنية متواصلة .

العرض / السلوك	الشدة (0 - 3)	الطفولة (√)
1- الفشل في إعطاء انتباه لصيق بالتفاصيل		
2- صعوبة مواصلة الانتباه إلى المهام		
3- لا يبدو أنك تنصت عند التحدث إليك مباشرة		
4- صعوبة تتبع التعليمات من البداية إلى النهاية أو الفشل في إنهاء المهام		
5- الصعوبة في تنظيم المهام أو الأنشطة		
6- نفاذي أو كراهية المهام التي تتطلب انتباهاً مستديماً		
7- وضع الأشياء في غير موضعها أو فقدها بصورة متكررة		
8- سهولة الشرود الذهني من المهمة التي في اليد		
9- كثير النسيان		
الإجمالي	نقاط	مراجعات
أقصى إمكانية	27	9

القسم (ب)

صمم القسم (ب) لتقييم الإفراط في النشاط و الإنتفاعية . عادة يظهر الإفراط في النشاط لدى الكبار نفسه في صورة تملل مزمن ، بحيث من لديه هذا العرض لا يستطيع أن تستقر أطرافه أو جسمه طويلاً ، يسرع في مشيه ، وينقر بإصبع يده أو بقدمه ، و / أو يتحدث بكثافة / تتضمن الإنتفاعية الاستجابة إلى المثير بسرعة ، وبأقل تفكير حول تداعيات تلك الاستجابة .

العرض أو السلوك	الشدة (0 - 3)	الطفولة (√)
1- التمثل بكثافة		
2- صعوبة البقاء جالساً على مدي فترات زمنية		
3- أحاسيس كثيفة بعدم السكون الجسدي		
4- صعوبة الانخراط في أنشطة وقت الفراغ		
المسالمة والهادئة		
5- دائماً متحركاً كما لو كان يستعين بمحرك		
6- كثافة التحدث		
7- غالباً ، يقحم الإجابات عنوة قبل الانتهاء من طرح السؤال		
8- غالباً ، غير صبور ، لا ينظر في طابور أو من أجل الدور		
9- غالباً ، يقاطع أو يتطفل على الآخرين		
الإجمالي	نقاط	مراجعات
أقصى إمكانية	27	9

القسم (ح)

صمم القسم (ح) لقياس تأثير ADD المحتمل على أوجه متنوعة في حياتك اليومية . الكثير من الكبار مع ADD يعايشون أعراض قليلة جداً من ADD ، و / أو قد تعلموا طرقاً صحيحة وكافية للتكيف مع الاضطراب ، بينما آخرون تقريباً مشلولون نتيجة التمزق الذي يحدثه ADD في حياتهم . سوف تضع أنت وطبيبك خطة علاج ، تستند إلى مكان وقوع مشكلاتك على هذا الطيف الواسع .

العرض أو السلوك الشدة (0 - 3) الطفولة (√)

1- دائماً يبدأ ، ولكن نادراً ما ينهي المهام		
أو الهوايات		
2- يتخذ القرارات أو الإجراءات بسرعة دون		
تفكير في العواقب		
3- أداء العمل غير متناسق		
4- تقدير ضعيف للذات		
5- أحلام اليقظة كثيرة جداً		
6- تسوّف غالباً		
7- أصدقاء أو معارف حميمية قليلة جداً		
8- غالباً في صدام مع رموز السلطة		
9- غالباً في حالة ملل		
10- تعمل بصورة أفضل تحت الضغوط		
11- تعتبر نفسك كسولاً		
12- صعوبة في إدارة دفتر الشيكات		
و النواحي المالية		
13- صعوبة في إدارة الأعمال الورقية في العمل		
14- نمط مزمن من الإنجاز الضعيف		
15- نمط من مخالفات المرور أو السرعة		
الإجمالي	نقاط	مراجعات
أقصى إمكانية	45	79

الحصول على تشخيص

Ruben ، ممثل وعامل في مطعم ، 33 سنة ، عرف ADD للكبار لأول مرة من خلال برنامج إخباري تليفزيوني . أخبر طبيبه أن مجرد سماعه عن ADD الكبار يبدو أنه يشبه معجزة بالنسبة له . يعلق Ruben ، " إلى أن قرأت أن الشخص البالغ يمكنه أن يصيبه هذا الاضطراب المضي فقط بدأت أعاني في صمت . حسناً ، ليس في صمت بالضبط ، منذ تأرجح مزاجي ، وحالة التهيج أزعجت كل المحيطين بي . ولكن لم أكن أعرف أبداً ، أن ما كنت أشعر به يمكن أن يكون له اسم . "

بعد أن علمت أن أحد المراكز لبحوث وعلاج حالات ADD الخاصة بالكبار كان موجوداً في مدينة قريبة ، أخذ Ruben موعداً لكي يرى اختصاصي ليقيم حالته . يفسر Ruben ، " الآن وقد أتيت لي فرصة للتحدث مع أفراد آخرين عن ADD ، تحققت من أنني كم كنت محظوظاً . ذهبت إلى الشخص الصحيح أولاً بدلاً من أخيراً . "

لحسن الحظ العثور على مثل هذا الشخص الصحيح ، لم تعد عملية صعبة أو غير متوقعة كما كانت في الماضي . إذا شككت بأن لديك ADD ناقش الموضوع مع طبيبك ، أو إذا كنت الآن تحت العلاج النفسي ناقشه مع الطبيب أو اختصاصي العلاج النفسي ، فقد يحولك إلى شخص ما أكثر خبرة في التشخيص ، إذا لم يكن على نفس المستوى . على سبيل المثال ، عندما سألت Bonnie طبيبها النفسي حوّلها إلى زميل في مركز الصحة النفسية في مدينة أخرى .

العثور على طبيب لتشخيص حالتك

من المحتمل أنك سوف تذهب إلى اختصاصي علاج نفسي لتقييمك . "اختصاصي العلاج النفسي " مهني رعاية صحية تدرب في دراسة السلوك البشري . إنه (أو أنها) يوفر لك الإرشاد والاختبار في المجالات المرتبطة بالصحة الذهنية ، ولكنه ليس طبيباً بشرياً ، ولا يمكنه أن يكتب لك عقاقير طبية . " الطبيب النفسي " طبيب بشري قادر على وصف ومراقبة عملية العلاج الطبي . على الرغم من أن الأطباء النفسيين لديهم خبرة في الاختبار ، فإن التقييم التشخيصي يجريه غالباً اختصاصي العلاج النفسي . الاختصاصي الآخر الذي قد يكون مشاركاً في حالتك هو طبيب الأعصاب ، الذي يشخص ويعالج اضطرابات النظام العصبي . قد يستشار طبيب الأعصاب لكي يستبعد حالات الأمراض العصبية ، والتي يمكن أن تكون سبباً في أعراض مرضك .

فيما بعد في هذا الفصل ، سوف نناقش أهمية إنشاء علاقة عمل وثيقة مع الطبيب الذي سوف يكون مسئولاً أساساً عن رعايتك الصحية في مجال ADD في نفس الوقت ، فيما يلي عدد قليل من الأسئلة تطرحه على الطبيب قبل أن تأخذ موعداً للتقييم الأولي :

• هل أنت متخصص في ADD البالغين الكبار ؟ كم

عدد المرضى الذين قيمت حالاتهم من أجل

الاضطراب ؟

كما سبق القول ، تشخيص ADD مهمة شخصية تعتمد إلى حد كبير على القدرة على الملاحظة الدقيقة وتفسير الأعراض . مع زيادة عدد المرضى

الذين قد رأهم الطبيب داخل هذا السياق ، يزداد الاحتمال أنه (أو أنها) سوف يكون قادراً على الوصول إلى استنتاج يعتمد عليه .

• كم تتقاضى للتقييم الشخصي ؟

يجب أن تشعر بحرية مناقشة الشؤون المالية ، بصراحة وأمانة مع طبيبك " قبل " أن تلتزم بزيارته (أو زيارتها) . سوف تختلف تكاليف تقييم ADD على نطاق واسع ، استناداً إلى أين تقيم ، طبيعة الاختبارات التي تراها ضرورية ؛ طبية ، أعصاب ، نفسية ، وطول الوقت الذي يقضيه اختصاصي العلاج النفسي معك .

• ما نوع التقارير الطبية والوثائق الأخرى التي يجب

أن أحضرها معي ؟

يمكن توفير الكثير من الوقت والمجهود ، إذا وصلت في أول ميعاد مسلحاً بأكبر كمية ممكنة من المعلومات المرتبطة . في عيادتنا لحالات ADD في مركز طبي الجامعة ، فإننا نرسل للمرضى الجدد صحيفة استبيان تحتوي على أسئلة كتلك التي أجبت عليها في الفصل الثاني . نطلب منهم أيضاً إحضار أية اختبارات نفسية حديثة معهم . من الأمور الجوهرية للتقييم الدقيق الإثبات الموضوعي لأعراض ADD في الماضي أو الحاضر متضمنة درجات الاختبارات من مدارس المرحلة الابتدائية أو الثانوية العامة ، كروت التقارير، تقييمات العامل في مواقع العمل ، إلخ .

• ماذا يمكنني أن أتوقع أثناء الزيارة الأولى ؟

طول وجوهر موعدك الأول سوف يعتمد إلى حد كبير على ما يكتشفه الدكتور أثناء برنامج اللقاء . ومع ذلك ، يجب أن يكون الدكتور أو الممرضة التي حددت معها الموعد قادرة على أن تفسر لك الإجراء العام ، وكم من الوقت سوف يستغرق . يقسم بعض الأطباء الإجراء التشخيصي إلى أجزاء عديدة ، مناقشة التاريخ العلاجي ، الأسري ، والنفسي في الزيارة الأولى ، ثم وضع جدول لجلسة إضافية أو أكثر لمزيد من الاختبار . قد يختار آخرون أداء كل التقييم في برنامج زيارة واحدة طويلة .

بعد حصولك على الإجابات ورضائك عنها ، حدد موعد الزيارة . الأخبار السارة أنك سوف تتعلم أشياء حول ماضيك وحاضرك التي لم تكن على وعي بهما تماماً . وإذا تسلمت تشخيص ADD سوف تكون قادراً في النهاية على وضع اسم ، ومجموعة حلول ، لكثير من صعوباتك الحالية .

إجراء التشخيص

بصرف النظر عن الأسئلة التي طرحت أو الاختبارات التي أجريت ، يجب أن يحاول طبيبك أن يثبت المعايير الأربعة التالية قبل تشخيصك مع ADD .

1- إنك قد كنت تعاني من ADD منذ الطفولة والأعراض كانت نسبياً موجودة طول الوقت .

2- إنك تستمر في معاناة أعراض ADD إلى درجة لافتة .

3- تنتج أعراض ADD الحالية حالات ضعف خطيرة في مجال أو أكثر في حياتك (في عملك ، في مواقف اجتماعية ، داخل الأسرة ، و / أو في أنشطتك اليومية) .

4- لا يوجد تفسير لأعراضك بأي ظروف نفسية أو طبية أخرى .

لتحديد إذا ما كانت الإشارات والأعراض التي قدمتها تلبي المعايير المذكورة سابقاً يجب على الطبيب ذاته أن يرتدي جلبات مهنة أخرى - باحث خاص، كما هو الحال مع البوليس السري ، يجب أن ينغمس اختصاصي العلاج النفسي في حياتك الخاصة أكثر مما تتوقع لكي يحدد السبب أو الأسباب الأساسية لأعراضك والسلوكيات المرتبطة . لكي يفعل هذا ، سوف يحاول الطبيب جمع أكبر عدد من الإثباتات الممكنة من كل أوجه حياتك - الطبية ، النفسية ، التعليمية ، والاجتماعية - من خلال المقابلات ، الوثائق ، وقصوة ملاحظته .

تحديد المعيار (1)

تتمثل الخطوة الأولى من تلك العملية في أخذ تاريخ الأعراض . سوف يحدد الطبيب إذا ما كان المعيار (1) قد تمت تلبية حيث معاناتك من ADD تعود إلى طفولتك . بالإضافة إلى ذلك ، قد يحاول طبيبك تدعيم شهادتك بأخذ إثباتات من والديك ، وأخوتك وأخواتك ، من وثائق مدرسية أو أي تقييمات نفسية سابقة .

تحديد المعيار (2) و (3)

هل لا تزال تكافح أعراض ADD ؟ وهل لتلك الأعراض تأثير سلبي لافت على حياتك اليومية ؟ الأسئلة في تمرين اكتشاف ADD ذاتياً (في بداية هذا الفصل) ، من بين تلك الأسئلة التي يستخدمها غالباً اختصاصيو العلاج النفسي أثناء هذا الجزء من التقييم . قد تكون الشهادة التي يدلي بها الأزواج والزوجات ، الأطفال ، وحتى زملاء العمل مفيدة تماماً في تقييم الأعراض والآثار الجانبية الحالية للكبار مع ADD .

تحديد المعيار (4)

محاولة تلبية المعيار (4) - بأنه لا توجد ظروف أخرى تمثل سبب أعراضك - عبارة عن جزء متكامل وغالباً معقد في أي تقييم ADD ، لأن الأعراض عامة بالنسبة للمشكلات الطبية والنفسية الأخرى ، يتعين على الطبيب أن يستبعد تلك التي موضع شكوك قبل تحديد ADD باعتباره المتهم الأساسي . يؤخذ في الاعتبار التاريخ الطبي : إصابات ، جراحات ، وأمراض سابقة مع إعطاء تركيز انتباه خاص لإصابات الرأس وحساسية الجسم للمواد التي يمكن أن تسبب الارتباك والشرود الذهني الشائع مع ADD .

لأن بعض حالات العلاج الطبي يحتمل أن تسبب آثاراً جانبية شبيهة بأعراض ADD ، سوف يطلب منك أيضاً أن تقرر تاريخك مع العلاج بالعقاقير الطبية بصفة عامة . حتى الأدوية المستخدمة لعلاج الاعتلال الجسدي المزمن مثل الحساسية لبعض المواد ، والضغط العالي ، عرف عنها أنها يمكن تجعل المريض في حالة ارتباك ، هياج ، وشرود ذهني . استبعاد مثل هذه الأدوية باعتبارها سبباً للأعراض ، مهم في تقييم ADD .

أخيراً ، وجد أن الكثير من الكبار مع ADD ، لديهم تاريخ طويل من العلاج الذاتي - تاريخ استخدام المخدرات أو الكحوليات للتخلص من أعراض ADD . يمكن أن يؤدي الاستخدام الكثيف للمخدرات أو الكحوليات أيضاً ، إلى مشكلات مرتبطة عديدة ، مثل صعوبة الاحتفاظ بالوظيفة تناقص القدرة على استدامة العلاقات ، تأرجح حالات المزاج ، والاكتئاب - والتي غالباً لها ارتباط مع ADD أيضاً . باقتفاء أثر تعاطي المخدرات و / أو الكحوليات ، يمسك الطبيب بخيوط أمارات مهمة في مشوار تحرياته .

لكي نكتشف إذا ما كان المتهم يتمثل في ADD أم لا في حالتك ، و / أو إذا كنت تعاني ظروف أخرى مترامنة قد تتطلب معالجة ، قد يطلب

منك اختصاصي العلاج النفسي ، إجراء اختباراً معياراً أو أكثر حول الشخصية والتكيف النفسي . سوف تساعد نتائج هذه الاختبارات طبيبك على تحديد أفضل برنامج علاج أكثر فعالية لمجموعة أعراضك المتألفة بصفة خاصة .

أخيراً قد يقترح طبيبك أن تأخذ اختبار معيار ذكاء ، وبعض اختبارات التصفية بالنسبة لمجالات أساسية في التحصيل الدراسي (القراءة ، التهجية ، والرياضيات) . سوف تساعد نتائج هذه الاختبارات على تعميق التحديد الدقيق للتشخيص ، بالإضافة إلى كشف حالات العجز التعليمي التي يمكن أن تكون قد ساهمت في صعوباتك .

تحديد التشخيص

مع المعلومات التي استخرجها طبيبك من مصادرها المتنوعة ، يستطيع أن يستنتج إذا ما كانت أو لم تكن ظروفك تلي المعايير الأربعة التي ذكرت في بداية هذا القسم . إذا كنت كذلك ، فإنه من المحتمل أنك تتسلم تشخيصاً يتناول تشتت وعدم تركيز الانتباه (ADD) . استناداً إلى أعراضك ، قد يضيف تشخيصك عمقاً أكثر إلى ADD نوع تشتت الانتباه ، ADD نوع الإفراط في النشاط / الاندفاعية أو ADD يجمع بين الاثنين . في نفس الوقت قد تستلم تشخيصاً آخر متعاشياً مع التشخيص الرئيس ، يتناول الأخير أعراضاً مثل الاكتئاب ، عدم القدرة على التعلم ، التي تكون مترافقة غالباً مع ADD . حينئذ ، من المهم أن تأخذ الخطوة الأولى بحيث تتقبل تشخيصك بإيجابية وتبحث عن طبيب يساعدك على عملية العلاج .

اختيار طبيب لمعالجتك

حيث يبقى تشخيص الكبار مع ADD نشاطاً متخصصاً نسبياً ، فإن الطبيب الذي قمت بزيارته الأولى لتقييم المبدئي قد يكون أو لا يكون الشخص الذي سوف يعالجك على أساس متواصل . Ruben ، على سبيل المثال اختار أن يصبح مريضاً لدي اختصاصي العلاج النفسي الذي شخصه أساساً مع ADD . كانت Bonnie قد شخصت في عيادة تقع في مدينة أخرى ، ثم تم تحويلها إلى شخص ما أقرب إلى بيتها للعلاج المتواصل .

لأن ADD حالة مزمنة تتطلب علاج متواصلاً ، فإنك سوف تكون في حاجة إلى العثور على طبيب تشعر معه بالراحة ، ومن ثم تشكل علاقة عمل قوية وطويلة الأجل . كما سوف نناقش في الفصل الخامس ، "مزايا العلاج"، العلاقة التي تشكلها عبارة عن علاقة شراكة ، شركة بينك ، وبين أسرتك، وطبيبك . يجب أن تشعر بالثقة بأن الطبيب يفهم جيداً أعراض ADD وأثاره الجانبية المعقدة ، يتسم بالرحمة والتعاطف معك ومع صعوباتك الذاتية ، وفوق كل هذا على استعداد لمساعدتك على تحقيق أهدافك الشخصية .

بعد حصولك على تحويل من الطبيب القائم بالتشخيص ، فإن طبيب الأسرة أو مركز تقديم الخدمة مثل CH.A.D.D في إحدى الجامعات ، يحدد موعداً لمناقشة خطة العلاج مع القائم بالرعاية المحتمل . أثناء هذا الموعد الأول أ طرح على الطبيب هذه الأسئلة المهمة :

هل أنت تحافظ على الإطلاع على أحدث أساليب العلاج والبحوث المتقدمة الحالية ؟

حقل بحوث ADD لدي الكبار بدأ يتسع ، والأدوية الجديدة الأكثر فعالية والاستراتيجيات العلاجية في تطور متواصل في المعامل والعيادات عبر البلد ككل . إذا كان طبيبك عضواً في المنظمات المهنية أو الخدمية المعنية بدراسة ADD لدي الكبار ، فإنه من المحتمل سوف يكون (أو تكون) متعاشياً مع أحدث التطورات الجديدة بقدر الإمكان .

كم من الوقت في تقديرك سوف تأخذ خطة علاج أعراضي ؟

الإجابة الصحيحة على هذا السؤال ، يحتمل أن تكون ، " لا أعرف " . إلى حد كبير يعتمد هذا على أعراضك ، استجابتك للعلاج الطبي ، وإذا ما كانت لديك (أو لم تكن) أية مشكلات طبية أو نفسية حالياً . ADD من الحالات المزمنة والتي تتطلب علاجاً متواصلاً . في نفس الوقت الطبيب الذي يصر على رؤيتك مرات عديدة أسبوعياً ، ليس الطبيب المناسب لك أيضاً .

كم تتقاضى مقابل خدماتك ؟

كما نوقش سابقاً ، هذا سؤال في مكانه تماماً ، أن تسأل ممارس الرعاية الصحية قبل أن تبدأ العلاج . يجب أن يستجيب طبيبك بصراحة وبأمانة إلى طلبك حول معدلات فئات أتعابه وأن يخطر بباله أي تغييرات . نتيجة لطبيعة ADD ، وطول فترة العلاج يجب أن تكون متناغماً مع طبيبك . أثناء الزيارتين الأوليتين ، أ طرح على نفسك الأسئلة التالية :

هل طبيبك يظهر الدفاء والاهتمام حولك وحول موقفك ؟

على الرغم من أنك لا تتوقع أبداً أن تكون صداقة مع طبيبك - حيث أنه (أو أنها) يجب أن يحافظ على مسافة مهنية معينة فإنك سوف تشاركه تفاصيل حميمة حول حياتك الخاصة . إنه من المهم حينئذ أن ينصت إليك طبيبك بذهن مفتوح وقلب رحيم ، وأن يأخذ حالات قلقك بجدية .

هل طبيبك يتصل بلغة واضحة يسهل فهمها ؟

يجب أن تشعر في كل وقت بأنك شريك متكامل في علاقة الطبيب - المريض . ومن ثم ، تطرح ما تشاء من أسئلة عندما تجد أن شيئاً ما يحتاج إلى تفسير أو أن الشروط المطبقة غير مفهومة .

هل طبيبك يرحب بمشاركة الأسرة في خطة العلاج ؟

بدون شك ADD شأن أسري . لأن تأثيرات الاضطراب تلمس كل فرد في حياة مريض ADD ، فإن العلاج الأسري عادة ضروري لاللتام الجروح الماضية ، وخلق بيئة أكثر استقراراً في الحاضر . يجب أن يستجيب طبيبك بحماس ، إذا وعندما يسعى أحد أعضاء الأسرة إلى أن يصبح منخرطاً في علاجك .

إذا لم تكن راضياً عن منهج الطبيب في الموضوعات المشارية في الأسئلة السابقة ، يجب أن تأخذ في اعتبارك أن تغيير الأطباء ليست مسألة سهلة ، وخاصة إذا كان طبيبك مؤهلاً جيداً في علاج ADD . المشوار أمامك طويل ، ومن المهم أن تكون لديك الثقة في شريك رحلتك العلاجية ، تلك الرحلة التي تبدأ من لحظة سماعك التشخيص .

تدبر الأمر بنجاح مع تشخيص ADD :

الاستراتيجيات الست

الشعور بالارتياح والتفاؤل

عندما يستلم المريض التشخيص من طبيب متمرس ، واسع الإطلاع ، يمكن أن تمتد مرحلة العلاج ويتم تدعيمها . يتذكر Ruben هذه التجربة : " وضع طبيبي كل الأوراق أمامي . كان لديه نشرات ومقالات صحفية مصورة حول ADD ، أستطيع أن آخذها معي . لقد أخبرني عن العقار Ritalin ، وعن العلاج السلوكي الذي يمكن أن يساعدني مرة أخرى على التحكم في حياتي . لقد وضعنا خطة علاج يمكنني تطبيقها . عند نهاية برنامج العلاج . كنت محفراً تماماً ."

لسوء الحظ ، هذه المشاعر عن أن أبواب الفرج والتفاؤل قد فتحت ، غالباً تفسح الطريق أمام انفعالات أخرى ، حيث حقيقة ADD تبدأ في الخسوف : لا يوجد شفاء من ADD . لا توجد عصي سحرية تحل المشكلات التي يخلقها المرض مرة وإلى الأبد ، وأنت سوف تتكيف مع أعراضه وآثاره الجانبية بدرجة ما أو بأخرى بقية حياتك . وكما يقول Ken، " إنه أحد الأشياء حيث تكتشف أنك تعاني من ADD ، والشيء الآخر أن تقبل الحقيقة بأن هذا سوف يكون كفافاً مدي الحياة . "

على الرغم من أن كل فرد سوف يشق طريقه خلال هذه المتاهة من الانفعالات التي تصاحب التشخيص لمرض مزمن ، توجد بعض الممرات العامة خلال العملية . في الواقع ، يري كثيرون من اختصاصي العلاج النفسي تشابهاً بين الاستجابات الانفعالية للمرض المزمن ، وتلك التي وصفها

Elisabeth Kubler ، المرتبطة بالموت والاحتضار . أننا نميل إلى عدم الاستجابة مرة واحدة ، ولكننا بدلاً من ذلك نشغل المعلومات وتأثيراتها على حياتنا على مراحل .

الإكار

بعد المشاعر الأولية من الفرج والتفاؤل ، قد تدخل في فترة " إنكار " . يقول Rich ، " بعد فترة قررت بأنه لا يوجد شيء اسمه ADD . وإذا كان موجوداً ، فأنا بالتأكد لم أعاني منه . كل مشكلاتي كانت بسبب أنني افتقر إلى الانضباط . لو أنني فقط كان لدي بعض الصبر ، ما كنت قد أخذت عقاقير طبية ، أو حتى ذهبت إلى العلاج ، كنت سوف أكون عادياً . " إذا كنت مثل Rich ، وآخرين كثيرين من زملائك مع ADD ، فإنك قد تقرر أن أعراضك بسبب الضغوط أو أنها موجودة في خيالك فقط ، أو أنها سوف تزول بمضي الوقت . ليس فقط ، من الضروري أن تمر خلال هذه المرحلة لكي تقبل المساعدة التي تحتاجها للتكيف مع ADD ، تعمل الأفكار أيضاً كآلية تكيف مهمة . إنه يسمح لك ولأسرتك بتفادي الدخول تحت هيمنة تحديات ADD الكثيرة - والفرص - تأتي إلى حظيرة تشخيصك رويداً رويداً .

الغضب والاستياء

بعد مرور مرحلة الإنكار ، كثير من الأفراد مع ADD سوف يعتبرهم "الغضب " الغضب من ظلم العالم ، الغضب من المهنة الطبية لأنها أخذت وقتاً طويلاً للتشخيص ، والغضب من كل السنوات الضائعة في الإحباط .

إذا مررت بمرحلة صعبة من الغضب والاستياء ، ضع في ذهنك أن مثل هذه المشاعر طبيعية وصحية . عندما توجه ناحية العدو الصحيح - ADD ذاته - يمكن أن يكون الغضب محفزاً . بمجرد أن تقبل أنه لا أحد يمكن توجيه اللوم إليه بالنسبة لحالتك - لا أنت ، ولا طبيبك ، ولا مدرسيك في الحضانة أو المرحلة الابتدائية ، ولا حتى والديك - يمكنك أن تستخدم الطاقة التي تأتي عادة مع الغضب لكي تبدأ الحركة إلى الأمام نحو جمع المعلومات ، اندماج نفسك في العلاج ، ومساعدة أسرتك وأصدقائك على الفهم .

الحزن

بالنسبة للكثير من الناس ، يتحول الغضب سريعاً إلى حزن وكآبة . ينعي البعض الوقت المفقود في الإحباط قبل التشخيص . يصف آخرون شعور الاكتئاب أمام فكرة أن حالتهم مزمنة وتتطلب اهتماماً طول حياتهم . لا يزال آخرون يحزنون على فقد " أنفسهم مع ADD السابقة " حتى إذا كانت تلك الأنفس السابقة مزعجة . يقول Ken ، " صدق أو لا تصدق ، شعرت بأسى على نفسي ، لأنه يوجد الآن تفسير لكل شيء قد مر بحياتي . بالنسبة لمعظم حياتي ، وجهت اللوم إلى نفسي ، إلى آبائي ، إلى المجتمع بالنسبة لحالات فشلي وإيماني . اكتشفت أنني أعاني من ADD ، أخطي المسؤولية من كل أعدائي القدامي ، والغريب أنني قد افتقدتهم جميعاً . "

التعبئة

إذا أصبحت حزيناً ومكتئباً إلى حد ما عندما تقع في قبضة ADD ، فإنه من المهم أن تسمح لنفسك أن تعيش هذه الانفعالات بالكامل ، وبعد ذلك تحرر

منها وواصل مشوارك . تحدث إلى اختصاصي علاجك حول مشاعرك ؛ إنه (أو إنها) يمكن أن يساعدك على ألا تسقط في مستقع الاكتئاب ، ويوجهك إلى مرحلة التكيف التالية : التعبئة

في الواقع ، هذا هو الوقت الذي سوف تعود إليك فيه حيويّتك ونشاطك . سوف تكون شغوفاً لتعلم كيفية إدارة حالتك بصورة أفضل ، وأن تصلح ما لحق بك من أذى في الماضي .

الأساس في المحافظة على هذا الشعور من التفاؤل والقوة حياً ويقظاً؛ أن تحصل على المساعدة والتدعيم الذي تحتاج إليه ، بما في ذلك ، الأطباء ، التمريض ، اختصاصي المستشفى الاجتماعيين ، والزملاء مرضى ADD ، كل منهم لديه معلومات قيّمة سوف تساعدك ، وتساعد كل أسرتك على الفهم الصحيح ، والتكيف مع التحديات التي يفرضها ADD غالباً .

التكيف

توجد مرحلة أخيرة في عملية تدبر الأمر بنجاح يطلق عليه " التكيف " . يمكن تعريف التكيف بأنه فعل مجارة وقبول البيئة ، يحدث عندما تعرّف بأن أعراض ADD ، مع كل الاحتمالات سوف تضع قيوداً معينة على مسار حياتك . إذا منعتك أعراض ADD من الجلوس على مقعدك والتركيز على الأعمال الورقية ، على سبيل المثال ، فإنه من غير المحتمل أن العمل كسكرتارية قانونية لن يكون أبداً اختيار مسار مهني حكيم ، حتى بعد العلاج السلوكي أو عن طريق العقاقير الطبية . على الجانب الآخر ، إذا كنت تحب القانون وتعمل بجد واجتهاد ، فإن طاقتك وابتكاريتك الطبيعية قد تسمح لك بأن تصبح محامياً متميزاً - إذا استعنت بسكرتارية قانونية دقيقة ومنظمة تهتم بالتفاصيل .

التكيف ليس مطلقاً عملية سهلة . يحتمل أنك تلجأ مرة أخرى إلى مرحلة أو أكثر من مراحل تدبر الأمر مع ADD ، حتى بعد قبورك أن تلك الأعراض سوف تصبح جزءاً دائماً من حياتك . لهذا السبب ، يفترض معظم اختصاصي العلاج النفسي الذين يركزون على الكبار مع ADD أن يزور مرضاهم مجموعات تدعيم مرضى ADD . يناقش أعضاء هذه المجموعات المشكلات العامة مثل تكوين الصداقات ، أو تعلم استراتيجيات تدبر الأمر بنجاح من المتحدثين المهنيين الذين تستضيفهم هذه الجمعيات أو من الزملاء المرضى . في " الفصل الخامس " ، سوف نناقش الدور الذي تلعبه مجموعات التدعيم في عملية العلاج بمزيد من العمق .

الآن بعد أن قد استلمت التشخيص ، وفي طريقك إلى القبول والتكيف ، جاء الوقت لكي تسيطر على الأوجه العملية للعلاج . كما قد ناقشنا مرات عديدة خلال هذا الكتاب ، ADD مسألة شخصية إلى حد كبير : أنه يؤثر على كل وأي فرد بصورة مختلفة إلى حد ما . يقال نفس الشيء بالنسبة للعلاج . كل فرد مع ADD سوف يتطلب خطة علاج فردية ، استناداً إلى أعراضه الذاتية ، نمط حياته ، وأهدافه بالنسبة للمستقبل . في الأغلبية الساحقة من الحالات ، مع ذلك ، سوف تتضمن خطة العلاج لهذا المرض ADD ، استخدام عقاقير طبية معينة إما المنبهات مثل Ritalin أو المضادات للاكتئاب مثل Prozac - والتي سوف نناقش آثارها وآثارها الجانبية في الفصل الرابع .