

الجزء II

العلاج والاستراتيجيات الفعالة

Treatment and Strategies

That Work

الفصل الرابع

دور العلاج بالعقاقير الطبية *The Role of Medication*

" لقد مضى ثلاثة أسابيع فقط منذ تناولتي Ritalin ، وبالفعل أشعر كما لو كنت امرأة جديدة تماماً . " لقد سمح لي العلاج بالعقاقير الطبية أن أركز للمرة الأولى على الأعمال الورقية ، ربما لأول مرة في حياتي . " هذه بعض تعليقات المرضى الذين تم تشخيصهم حديثاً مع ADD ، ووصف العلاج بالعقاقير الطبية لمساعدتهم على التخلص من الأعراض التي يعانون منها . وهم ليسوا بمفردهم . تقريباً ، وجد أن 70 في المائة من الكبار مع ADD تحسنت أعراضهم بصورة لافتة بعد تناولهم العقاقير التي وصفها لهم أطباؤهم . غالباً ، يدعي هؤلاء المرضى ، لأول مرة في حياتهم بأنهم قادرون على التركيز على مهام صعبة وتأخذ وقتاً طويلاً ، كبح جماع السلوك الاندفاعي ، ترويض الانتفاضات المرتعشة ، التي قد انتابتهم في الماضي . ومعظمهم استطاع أن يشتق هذه المزايا بدون التعرض إلى أي تأثيرات جانبية .

يقول Ken " لا تعتبرني مخطئاً ، إنني أفضل كثيراً مع Ritalin مما أنا بدونه ، ولكن لديّ بعض المشكلات الخطيرة - إدماني للمخدرات والكحوليات ، ضعف مهاراتي الوظيفية - التي لم يستطع أي علاج طبي أن يحلها لي ببساطة . إنها سوف تحتاج إلى الكثير من العلاج لتخطي هذه الموضوعات ، وأنا أعرف أن الطريق إلى هناك طويلاً أمامي . "

يقال ، أن هذا هو الوقت لاكتشاف ما هو بالتأكيد الخط الأول للعلاج بين الممارسين للرعاية الصحية الأكثر خبرة في حقل ADD الكبار - العلاج بالعقاقير الطبية .

علاج ADD بالعقاقير الطبية : المعني والسبب

على الرغم من أنه كان هناك تردد مبكراً في وصف العقاقير الطبية للكبار مع ADD ، فإن الباحثين قد وصلوا إلى أن العلاج بالعقاقير الطبية يمكن أن يحدث تأثيرات إيجابية كبيرة بالنسبة لأغلبية المرضى الكبار . في معظم الأفراد ذوي ADD ، تحسنت الأعراض المشكلة بسرعة جداً بعد تناول علاج العقاقير الطبية . وبعد مرور عقدين من المراقبة المكثفة لردود فعل الأطفال ، قد وجدت البحوث الحديثة أن العقاقير الطبية المستخدمة لعلاج ADD اتجهت إلى توفير مزايا ضخمة مع عدد قليل جداً من الآثار الجانبية (نسبياً معتدلة) في الكبار أيضاً . حينئذ ، قد أصبح العلاج بالعقاقير الطبية حجر الزاوية في علاج الكبار مع ADD مع معظم مهنيي الرعاية الصحية المتخصصين في الاضطرابات . ومع ذلك ، بالضبط ، كيف ولماذا تعمل هذه الأدوية لا يزال موضوع الكثير من البحوث ، وحجم معقول من التأمل . وكما نوقش في الفصل الأول ، تبقى التكوينات المعقدة للمخ البشري إلى حد

كبير ، سراً ، حتى بالنسبة إلى علماء الطب . كيمياء المخ - الإنتاج والوظيفة ، والتي يطلق عليها ناقلات الأعصاب - معقدة بصفة خاصة ، وفي العقود الأخيرة فقط ، قد تعلم الباحثون ما يكفي حولها لتصميم العقارات الطبية لمعالجة الاضطرابات مثل مرض Parkinson ، ومرض ADD ، الذي يعتقد أن سببه يرجع إلى عدم التوازن في العديد من الكيمائيات المختلفة .

نوعان من العقاقير الطبية - يعمل كل منهما على ضبط توازن الكيمائيات الناقلة للأعصاب . - وقد وجدت أنها أكثر فعالية في معالجة ADD . المثبرات ، عقاقير طبية ، كما يظهر من اسمها تعمل على استثارة أو تنشيط حيوية المخ . على الرغم من أن الميكانيزم غير معروف على وجه الدقة ، فإنه يعتقد إنها تعمل بزيادة مادة كيميائية من المواد الناقلة للأعصاب يطلق عليها Dopamine . إما ينتجها المخ أو تستخدمها الفصوص الأمامية للمخ . توجد مثبرات مختلفة عديدة التي قد تعمل على التخلص من أعراض ADD مثل : Ritalin , Dexedrine and Pemoline .

على الرغم من أن المثبرات حتى الآن تمثل العقاقير الطبية الأكثر فعالية في علاج ADD فإن بعض المرضى قد استجابوا جيداً إلى مضادات حالات الاكتئاب . أيضاً تحفز مضادات حالات الاكتئاب المخ في الفصوص الأمامية ، ولكنها تؤثر على الإنتاج و / أو استخدام الكيمائيات الأخرى . مضادات الاكتئاب التي تعتبر أكثر فائدة في علاج ADD تتضمن و Tofranil , Norpramin , Prozac .

ومع ذلك ، في النهاية ، كل العقاقير الطبية التي تستخدم في علاج ADD لها هدف واحد : تزويد المخ بالمواد الخام اللازمة للتركيز خلال فترة زمنية متواصلة ، التحكم في الاندفاعات ، وتنظيم النشاط الحركي . كما

سوف نناقش فيما يلي عملية الوصول إلى العقار الصحيح إلى المريض الصحيح يمكن أن تكون عملية براعة ومهارة تتطلب دهاء ودقة ليست بالقليل من جانب كل من الطبيب والمريض . حتى الآن الأطباء غير قادرين على التحديد الدقيق حول كيفية استجابة أي مريض عندما سوف يعطي جرعات أو أنواع مختلفة من العقاقير الطبية لعلاج ADD . قد يكون على الأطباء أن يضبطوا جرعات مرضاهم مرات عديدة .

علاج وليس شفاءً

يجب التركيز هنا على أن العقاقير الطبية لعلاج ADD تتخلص فقط من الأعراض - لا يوجد شفاء من ADD : ليس هناك عقار طبي اليوم يهاجم الأسباب الجوهرية للاضطراب أو يستعيد بصورة دائمة التوازن الكيميائي . إذا توقف المريض عن تناول ، على سبيل المثال Ritalin سوف تعود إليه الأعراض الجوهرية للاضطراب . يمكن استخدام المثبرات على مدي سنوات وبآثار جانبية قليلة ، وأيضاً مضادات الاكتئاب آمنة إذا استخدمت بصورة صحيحة . ومع ذلك يجب باستمرار استشارة طبيبك .

تعالج عن طريق العقاقير الطبية أم لا

قبل أن تقرر أنت وطبيبك أن أخذ العقاقير الطبية مفيدة والاختيار الصحيح بالنسبة لك ناقشاً الموضوعات التالية معاً :

تأكد أن علاج ADD بالعقاقير الطبية آمن وسليم بالنسبة لك

يعترف Ruben ، " لقد كنت قلقاً جداً حول أخذ " المثيرات " على أساس منتظم . ضغط الدم العالي سائد في أسرتي ، وأنا لم أكن متأكداً كيف سوف على في المدى الطويل . "

كان Ruben محقاً في قلقه . أي عقاقير طبية – حتى تلك التي شائعها الطلب والاستخدام (الاسبرين مثلاً) – لها قدرة على تغيير كيميائيات جسمك ، ومن ثم تفاقم من أي مشكلة صحية بارزة لديك . بالإضافة إلى ذلك، توجد بعض الأدوية ، التي قد تكون خطيرة إذا أخذت بالاشتراك مع أدوية أخرى ، أو أخذت مع الكحوليات ، وفي بعض الحالات مع أنواع معينة من الأطعمة

قبل أن يصف لك الطبيب أية عقاقير طبية ، فإنه يجب أن يدرس تاريخك الطبي ويراجع موقفك الصحي الحالي لكي يتأكد من أنك خال من أي ظروف طبية التي يمكن أن تتأثر عكسياً من خلال عقاقير علاج ADD . ومن واجبك أن تخبره (أو تخبرها) عن أدوية تتناولها من خلال وصفة صبية (روشته) أو بدون ، وأيضاً عاداتك الغذائية ، بما في ذلك مشروباتك . سوف تسمح مثل هذه المعلومات لطبيبك أن يصف لك خطة العلاج والأدوية الأكثر أمناً والأقوى فعالية بالنسبة لك .

كن مستعداً أن تكون شراكة مع طبيبك

كما قد نوقش في الفصل الثالث ، يتطلب العلاج الناجح لمرض ADD بصفة خاصة علاقة وثيقة بين الطبيب والمريض ، وهذا صحيح أيضاً فيما يتعلق بتصميم وتطبيق العلاج بالعقاقير الطبية . في الواقع ، قد تجد أنه من الضروري حقيقة أن تستشير طبيبك مرات عديدة أثناء الشهور القليلة الأولى

بعد المبادرة بالعلاج بالعقاقير ، وبعد ذلك على أساس منتظم بصورة معقولة يستمر مع استمرار تعاطي الأدوية .

ضع أهدافك وتوقعاتك وشاركها مع طبيبك

على الرغم من أن ADD قد يؤثر على الكثير من أوجه شخصيتك ونمط حياتك في نفس الوقت فإنه من المحتمل أن بعض أعراض الاضطراب قد تربك أكثر من الأخرى . قبل أن تبدأ العلاج بالعقاقير الطبية ، يمكن أن تستهدف تلك الأعراض التي تود كثيراً أن تراها وقد تحسنت . بتلك الطريقة، يمكنك أن تقيس مدي جودة علاج العقاقير عن طريق رؤية مدي جودة قدرتك على تدبير الأمر بنجاح مع ما قد كان يمثل صعوباتك الأكبر .

يتذكر Sam ، المصور ، " كنت أريد أن يكون مكتبي إلى حد ما منظم . أنني تعبت من الاعتماد الكثيف على مساعدتي بالنسبة لجدولي الزمني وبريدي اليومي . بعد يومين من تناول Ritalin ، شعرت كما لو كنت أمتلك بعض التحكم على حياتي المهنية . ليس فقط قد عرفت ما كان يجري من يوم إلى يوم ، ولكنني استطعت أن أضع خططاً محددة للمستقبل . عرفت أن العقار يعمل بنجاح ، لأنني استطعت أن أرى حياتي العملية آخذة في التغير . "

أخذ الوقت الكافي لوضع أهدافك بالاشتراك مع طبيبك ، سوف يزودك بفرصة لتقييم توقعاتك . بعض الكبار الذين تم تشخيصهم حديثاً مع ADD ، وجدوا أنفسهم يعتقدون بأن العلاج عن طريق العقاقير الطبية سوف يحقق لهم الشفاء التام . عندما لا تختفي مشكلاتهم بين عشية وضحاها غالباً يسارعون بأنفسهم للتوقف عن العلاج .

أجر موازنة دقيقة بين مزايا ومخاطر العلاج بالعقاقير الطبية

يجب أن يوجهك الطبيب المعالج إلى الآثار الجانبية المادية المحتملة لنوع العقار الطبي الذي سوف يصفه لك لعلاج أعراض ADD لديك . في نفس الوقت ، توجد بعض الموضوعات العملية والانفعالية التي يجب أن تأخذها في اعتبارك سواء كان العلاج بالعقاقير الطبية يناسبك أو لا يناسبك :

هل سوف أتناول هذا الدواء يومياً باقي أيام حياتي ؟

الحقيقة أن تأثير العلاج بالعقاقير الطبية يظل سارياً مع بقاء الدواء في جسمك؛ في حالة Ritalin ، يعني هذا أنك تستق فائدته فقط لمدة تتراوح ما بين ثلاث إلى أربع ساعات في كل مرة . قد تنوم أشكال أخرى من علاج ADD بالعقاقير الطبية فترة أطول (مضادات الاكتئاب تكون غالباً فعالة فترات زمنية أكثر طولاً) ، ولكن لا يوجد عقار طبي له تأثير متواصل في طوله الزمني . معظم الكبار مع ADD الذين يحقق معهم العلاج بالعقاقير الطبية نجاحاً ملحوظاً يتناولون الدواء كل يوم وعلى مدي سنوات عديدة .

ومع ذلك ، انه يمكن القول بأن تناول العقاقير الطبية لابد أن تكون مسألة صارمة وغير قابلة للتغيير . على الرغم من أنه على المرء أن يتبع دائماً تعليمات طبيه بدقة ، فإن نسيان جرعة أو اثنتين ، أو أخذ جرعة أو اثنتين زيادة يجب ألا تحدث أي ضرر . في الواقع ، الكثير من الناس يطلبون من أطباءهم ما يسمونه " أجازات الأدوية " لكي يروا ماذا يفعلون بدون أية أدوية أو يغيرون كمية الأدوية المقررة لهم بحسب ما تمليه الظروف .

على سبيل المثال ، قررت Marion أن تأخذ أجازة لمدة شهرين غياب عن العمل بعد الانتهاء من حملة إعلانية ضخمة لأحد عملائها . " بينما كنت في الأجازة ، فقط شعرت بأني لست في حاجة لأخذ Ritalin كل يوم ، لأنه ليس لدي نفس الحاجة إلى التركيز والبقاء مستعدة . أخبرني طبيبي بأنه لدي الحرية كاملة في أن أتوقف عن تناوله تماماً ، ثم تحدثت إليه بعد ذلك عندما أردت أن أعود إلى تناول الدواء ، شعرت بأني على ما يرام طول الوقت . "

بعد مضي سنة أو اثنتين على Ritalin ، عملت Bonnie مع طبيبيها لوضع جدول زمني لعلاجها الذي يمكن أن يكون أكثر فعالية . الآن ، عندما تكون لديها حفلة لتذهب إليها أو اجتماع مهم بصفة خاصة في العمل عليها أن تحضره ، سوف تأخذ جرعة إضافية من عقارها المقرر . إذا كان يومها سوف يكون هادئاً ، والذي سوف تكون في أثنائه بمفردها ، ويعيداً عن الشرود الذهني ، فإنها في تلك الحالة غالباً تقرر عدم أخذ أي دواء بالمرة - ودونا التعرض إلى أي آثار جانبية سلبية .

في بعض الحالات يقرر الكبار مع ADD أن يتوقفوا عن تناول العقاقير الطبية تماماً ، غالباً بعد قضاء فترة من الزمن تعلموا خلالها مهارات جيدة التي جعلها العلاج بالعقاقير الطبية ممكنة . عندما يسحب العقاقير الطبية ، يجدون أنهم قد تعلموا مهارات عملية كافية للازدهار دون اللجوء مرة أخرى إلى الأدوية .

تعترف Amy ، " الجمع بين Ritalin و Prozac ، دفعني إلى التركيز . لقد أزال اكتئابتي ، وفي نفس الوقت ساعدني على التركيز والاسترخاء قليلاً . إنني عملت مع اختصاصي علاج منفرد ، قد ساعدني على بناء بعض مهارات الاتصال ، وأن أنظم شئونني المالية وحياتي

المهنية . على مدى فترة حوالي أربعة أو خمسة شهور من النجاح الحقيقي في الجمع بين الأشياء معاً ، طلبت من طبيبي إذا كان من الممكن أن أتوقف عن تناول العلاج بالعقاقير الطبية . قال بكل تأكيد . لم أشعر بأنني في حاجة بعد إلى العودة إليه مرة أخرى . ولكنني سعيدة بأنه موجود تحت الطلب .

كما توضح هذه الأمثلة ، علاج ADD عن طريق العقاقير الطبية غالباً مسألة أخذ وعطاء ، تجربة وخطأ ، وأنه غالباً من الضروري بالنسبة لك ولطبيبك أن تجرباً قليلاً لاكتشاف مستوى الجرعة والجدول الزمني الذي يكون الأفضل بالنسبة لك .

هل أخذ أدوية ADD العقاقيرية يجعلني مدمناً للدواء ؟

يقلق كثير من الناس أن أدوية المثبرات والمضادات للاكتئاب أدوية إدمان . على الرغم من أنه صحيح أن كل العقاقير الطبية لها آثار جانبية ، وأن بعضها لها إمكانية إساءة استخدامها ، فإن العلاج عن طريق العقاقير الطبية المستخدم نمطياً مع ADD بصفة عامة آمنة وليس لها تأثير إدمان . على سبيل المثال " المثبرات " تميل إلى أن يكون تفاعلها قصير تماماً (الدخول والخروج في جسمك مسألة ساعات قليلة) ، وإذا أخذت طبقاً لوصف الطبيب، فإنها لا تسبب أي شعور بالنشاط الزائد أو السكر الذي يمكن أن يصبح إدماناً نفسياً . مرة أخرى ، إطرح على طبيبك أية أسئلة تكون لديك حول العلاج بالعقاقير الطبية .

ماذا لو كانت عندي مشكلة سوء استخدام مادة (مخدرات مثلاً) ؟

الكثير من الكبار مع ADD يزورون أولاً مهني في الصحة الذهنية لأنهم يعانون من إدمان الكحوليات أو المخدرات . استناداً إلى شدة إدمانك ، صحتك العامة ، واعتبارات أخرى ، قد يقرر طبيبك أن تتدبر الأمر بنجاح مع من تعتمد عليه (مرجعك) قبل أن تبدأ علاجك في التعامل مع ADD . في عيادتنا المركز الطبي بالجامعة بولاية " ماساشوسيتس " نحن عادة نقترح أن المريض الذي يدمن تعاطي المخدرات بصورة واضحة يحصل أولاً على علاج لهذه المشكلة ، ثم يأتي بعد ذلك ، لتقييم ADD بعد ستة أشهر من السلوك الرزين . حينئذ فقط نستطيع أن نجري تشخيص ADD محدداً . في الواقع ، عندما يتم التخلص من مشكلات الإدمان ، يجد بعض المرضى أن أعراضهم مع ADD قد تحسنت أو تم التخلص منها أيضاً .

على الجانب الآخر ، إذا كانت مشكلة المخدرات إلى حد ما معتدلة ، ويبدو المريض أنه يعالج نفسه للتخلص من أعراضه مع ADD ، قد نقرر علاجه من ADD بالعقاقير الطبية ، ونوصي اختصاصي العلاج النفسي لمساعدته على التخلص من الإدمان . كما هو واقع مع حالات كثيرة من ADD ، فإن القرارات في مثل تلك الحالة السابقة تعتمد إلى حد كبير على ظروف الفرد ويمكن فقط أن تتم بعد إجراء فحص نفسي ومادي دقيق .

ماذا إذا كنت أعاني من حالة مزدوجة مثل اضطراب الاكتئاب والقلق ، أو اضطراب القهر والوسوسة

سوف يحاول طبيبك أن يجد العقار الذي يتفق مع كل حاجتك ، ولكن استناداً إلى أعراضك ، قد تحتاج إلى أن تأخذ أكثر من نوع من أنواع العقاقير الطبية . لقد وجد أن الجمع بين أنواع معينة من أنواع العقاقير الطبية ، مفيد في علاج ADD ومشكلات نفسية أخرى في نفس الوقت . إذا أخذت بالفعل أكثر من عقار طبي ، من المهم بصفة خاصة أن تخطر كل مهنيي الرعاية الصحية الذين تزورهم حول العقاقير الطبية التي تتناولها .

تحمل المسؤولية

مرة أخرى ، النقطة الأكثر أهمية التي يجب أن تضعها في ذهنك عندما تفكر حول هذه الموضوعات تتمثل في أن القرار الذي يتخذ من أجل تناول العلاج بالعقاقير الطبية - اليوم ، وغداً ، وفي المستقبل - ينتهي إليك ، وإليك وحدك . إذا جاء وقت تشعر فيه ، لأي سبب أن العلاج بالعقاقير الطبية ليس صحيحاً بالنسبة لك ، حينئذٍ دع طبيبك يعرف بكل الوسائل الممكنة . ما لم يعتقد هو (أو هي) بأن صحتك سوف تكون معرضة للأذى بصورة خطيرة - على سبيل المثال ، إذا كنت في أدنى مستويات الاكتئاب - فإنه من المحتمل أن يستجيب بسرعة إلى رغباتك .

الأخبار السارة ، بالطبع ، أنه من المحتمل جداً أنه سوف تجني الكثير من أخذك العقاقير الطبية من أجل ADD ، وتعيش القليل - إذا كان هنالك - من الآثار الجانبية . ومع ذلك ، قبل أن تقرر أخذ أي دواء ، يجب أن تأخذ وقتك لتتعلم أقصى ما تستطيع عن آثاره المحددة واحتمالات آثاره الجانبية . عندما تفعل هذا ، سوف تكون أكثر استعداداً لمراقبة كيفية عمل

الدواء عندما تبدأ تناوله في أي وقت . في نفس الوقت الذي يسلمك طبيبك وصفة العلاج هو (أو هي) أن يأخذ بعض الوقت ليشرح لك كيف أنه من المفترض أن تعمل الأدوية ، متى تتوقع الحصول على نتائج ، وماذا تبحث عنه بالنسبة للآثار الجانبية المحتملة . أنصت بعناية ودون مذكرات حول ما سمعته . اقرأ كل المواد المعلوماتية التي يزودك بها طبيبك ، أو تلك التي تأتي مع الأدوية ذاتها واتبع التوجيهات بعناية . دائماً تذكر أن لك الحق في أن تعرف كل شيء عن الأدوية التي تأخذها وأثارها المتوقعة والجانبية . قبل أن تأخذ أي علاج بالعقاقير الطبية تأكد من أن طبيبك يعرف أنك :

- حامل أو تنوي أن تكون حاملاً
- تقومين بعملية الرضاعة
- تأخذ (أو تأخذي) أية أدوية ، علاجية أخرى
- تستخدم أدوية بدون وصفات طبية أو غير قانونية
- تشرب كحوليات وبأي كمية

بصرف النظر عن نوع العقار الطبي الموصوف لك سواء كان واحداً أو أكثر ، خذ وقتك لكي تتعلم أقصى ما تستطيع عن الآثار ، الآثار الجانبية ، والإجراءات المخططة . أنت الشخص الوحيد الذي يستطيع أن يقرر كيف يجعلك الدواء تشعر أو مدي جودة تشغيله في التخلص من الأعراض ، والأمر متروك لك أن تتقل هذه الأحاسيس إلى طبيبك .

لقد أكدنا على الطبيعة الفردية لمرض ADD بكثافة . لأن كل منا له كيمياء جسم ، وتكوين جسدي مختلف ، ولأن كل شخص مع ADD يعاني من مجموعة أعراض مختلفة ، فإن علاج ADD بالعقاقير الطبية غالباً يأخذ منهج التجربة والخطأ . في القسم التالي ، سوف نناقش بعض الموضوعات والاستراتيجيات الأكثر شيوعاً في علاج ADD بالعقاقير الطبية الناجح .

إدارة العلاج بالعقاقير الطبية

التجربة والخطأ . الإيجابي أو السلبي . الصبر . المثابرة . الإخلاص .
الاتصال المفتوح . هذه الكلمات والعبارات من بين ما يسمعه في الغالب
معظم الكبار الذين يستخدمون العلاج بالعقاقير الطبية كجزء من علاجهم
ADD . في الواقع ، العلاج بالعقاقير الطبية يبقى علماً غير كامل بدرجة
كبيرة ، علم يتطلب الالتزام القوي بين طرفيه . الطبيب والمريض .
ذلك الذي سبق ذكره ، يستحق التكرار بأن العلاج بالعقاقير الطبية قد
أثبت أنه ناجح في إزالة أعراض ADD لأغلبية المرضى البالغين . يكون
معظم الناس سعداء عندما يقولون بأن تدبير الأمر بنجاح مع بعض الآثار
الجانبية المعتدلة و / أو محاولة تجريب القليل من الأدوية أو جرعات الأدوية
المختلفة يمثل تكلفة صغيرة في مقابل المزايا التي يوفرها في النهاية العلاج
بالعقاقير الطبية . ولأن الكثير من الكبار مع ADD قد كانوا على استعداد أن
يشاركوا خبراتهم مع المرضى الآخرين أو مع أطبائهم ، فقد تم تطوير بعض
الاستراتيجيات الفعالة في إدارة العلاج بالعقاقير الطبية ، ولا يزال التطوير
جارياً .

تقول Marion ، " أنقذت حياتي في اجتماعات جماعة التدعيم ، أو
على الأقل شعرت بذلك ، في وقت ما . لقد عشت وقتاً عصيباً لكي أتذكر
بأنه من المفروض أن آخذ الدواء أربع مرات يومياً - لكي تتحسن ذاكرتي ،
مما يدعو إلى السخرية . كانت الأسابيع الأربعة الأولى كلها أخطاء . نسيت
أخذ واحدة في الصباح ، أو غالباً كنت أنسى الجرعة الثانية ، إذا كان على
أن استعد لحضور غداء عمل . حينئذ ، في إحدى اجتماعات التدعيم ،
أخبرني أحدهم بأنهم يستخدمون ساعة ميقائية تعطي تنبيهاً في كل الأوقات

التي تستحق فيها الجرعات الدوائية . بكل هذه البساطة ، حقيقة ، ولكني لم أعرف عنها أبداً . ومنذ ذلك الوقت ، لم أنس جرعة أو موعد اجتماع جماعة التدعيم . "

فيما يلي بعض الإرشادات والإشارات لإدارتك لشئون علاج ADD بالعقاقير الطبية :

احتفظ بمفكرة للدواء : يحتفظ كثير من المرضى بمفكرة يومية للأعراض والآثار الجانبية لمساعدتهم على تقييم تأثيرات أدوية ADD عليهم (أنظر جدول 4 التالي) . في أي وقت تعايش عرض أو أثر جانبي دونه في مفكرتك ، مع ملاحظة وقت حدوثه وتاريخه بالضبط ، متى أخذت الجرعة الأخيرة ، وأية تفاصيل أخرى يمكن أن تكون مرتبطة ، متضمنة متى وماذا أكلت أخيراً ، كيف نمت الليلة السابقة ، وأي أنواع الضغوط الخارجية تعرضت لها في ذلك الوقت .

جدول (4)

مدخلات مفكرة الدواء

العرض	التاريخ & الوقت	الجرعة الأخيرة ، أخذت	مشكلات النوم ؟ (نعم / لا)	عوامل ضغوط خارجية (نعم / لا)	الوجبة الأخيرة كانت
التهيجية (حدة الطبع)	2008/5/10 صباحاً : 8.00	صباحاً 6.00	نعم	لا	صباحاً : 7.00 عسل نحل ، زبدة / قهوة
ملاحظات	التململ والقلق طوال الليل				
ملاحظات					

حينئذ سوف يكون لديك سجل كامل بالأحداث تعرضه على طبيبك ، الذي يقدر كثيراً هذه المعلومات عندما يقيم كيف يعمل دواء العلاج لصالحك .

Mark الذي قابلته مبكراً ، يراقب أدوية علاجه بدقة شديدة ، وخاصة عندما بدأ يأخذ Ritalin لأول مرة . يتذكر Mark ، " مررت بقليل من الشهور الصعبة مع Ritalin . فقط بعد يومين من بداية تناوله ، اتصلت بطبيبي لأشكو له من آلام في المعدة ، وشعور بالتوتر الشديد . أخبرني أن استمر مع الدواء لمدة يومين آخرين . شعرت بأنني أفضل ومتأكداً بدرجة كافية . ولكن بعد أسابيع قليلة ، شعرت بأن الدواء لا يعمل بصورة مرضية . عند زيارتي التالية ، رفع طبيبي الجرعة قليلاً . ولكن حينئذ شعرت بالقلق ، وعانيت من ارتباك في النوم . "

بعد أن اقترح طبيب Mark عليه أن يحتفظ بمفكرة لتتبع الدواء ، لاحظ Mark أن علاجه بدأ يحدث بعض حالات المغص في معدته ما بين 30 إلى 45 دقيقة بعد أخذه ، وآثاره يستمر حوالي ثلاث ساعات . قرر Mark وطبيبه أن يجربا هذا المنهج : بدلاً من الانتظار 4 ساعات لأخذ الجرعة التالية ، يأخذ Mark جرعة أقل قليلاً كل ثلاث ساعات ، ويأخذ الجرعة الأخيرة الساعة 6.00 مساءً بدلاً من 8.00 .

يقول Mark ، " يبدو أن ذلك يسد الحاجة ، ولكنني قد تعبت من أخذ الكبسولات كل هذه المرات يومياً ، نحن ندرس الآن جدياً ، شكلاً من أشكال Ritalin يبقى تأثيره فترة أطول . "

تظهر خبرة Mark ليس فقط كم يكون مفيداً الاحتفاظ بمفكرة متابعة تناول الدواء ، ولكنها توضح أيضاً المعتقدات الخاصة بالإدارة الناجحة للعلاج بالعقاقير الطبية .

كن صبوراً ومرناً : تناول أدوية علاج ADD فإنها تعمل لإعادة تحقيق توازن صحيح للكيميائيات الناقلة للأعصاب في مخك . ليس هناك حاجة للقول بأنه يوجد مشروع صعب وغير قابل للتوقع ، والذي يتطلب الكثير من الذكاء

والدهاء من جانب طبيبك المعالج ، ولسوء الحظ ، الكثير من الصبر من جانبك .

يعترف Rich ، " أخيراً ، أخبرني شخص ما ، ما كنت أشعر به كل هذه السنوات كان حقيقة ، وأنه كان يوجد عقار طبي ، كان يمكن أن يساعدني كثيراً . ولكن بعد ذلك ، تحول الموقف إلى أنني لم أستطع تحمل Ritalin - إنه يجعلني حتى أكثر عصبية وتوتراً - والدواء الآخر Norpramin يدفعني دفعا إلى النوم . إنني كنت محبطاً إلى أقصى حد ، شعرت بأنني أصرخ . أخيراً ، قد أعطينا Prozac محاولة ، وعلى الرغم من أنه ليس كاملاً ، فقد هدأني بصورة كافية ، يسمح لي بالتركيز والاسترخاء أكثر قليلاً . أستطيع في النهاية أن أنجز بعض الشيء في مكنتي، وتخبرني زوجتي بأنني أكثر سهولة في التحرك هنا وهناك .

إنك ربما مثل Rich ، تجد أنك في حاجة إلى القليل من الصبر والمثابرة ، وخاصة في بداية العلاج بالعقاقير الطبية . ذلك هو السبب وراء الأهمية المحورية للاتصالات الجيدة .

اتصل بطبيبك ويزملائك من مرضى ADD : لقد ناقشنا سابقاً الضرورة الطبية في تحقيق حوار أمين ومباشر مع طبيبك . عندما تخبره (أو تخبرها) عن أعراضك والآثار الجانبية ، تلك البسيطة ، وأيضاً الأكثر خطورة - فسوف تكونان قادرين على أن تعملوا معاً لاكتشاف الدواء الأكثر فعالية ، ووضع جدول زمني للدواء بالنسبة لك . وعندما نتحدث مع زملائك الذين يعانون من ADD ، تستطيع أن تتعلم الأساليب والإرشادات التي سوف تساعدك على أن تدير بصورة أفضل كل أوجه ADD ، بما في ذلك العلاج عن طريق العقاقير الطبية .

في الواقع ، ما أنت ملتزم بتعلمه - من زملائك المرضى ، من طبيبك ومن خبرتك الذاتية - يتمثل في أنه بصرف النظر عن المدي السذي يمكن أن يحققه نجاح العلاج بالعقاقير الطبية ، سوف تظل تواجه تحديات انفعالية وعملية ، نتيجة لمعانانك من ADD . الذي يوصلنا إلى الإرشاد النهائي لكي نضع في أذهاننا ما يهمنا من علاج ADD بالعقاقير الطبية :

فهم حدود العلاج بالعقاقير الطبية : يصف الرجال والسيدات الذين تناولناهم سابقاً الآثار الإيجابية واللافتة للعلاج بالعقاقير الطبية على أعراض ADD . كما يمكن أن يشهد الملايين من الأمريكيان في كل أرجاء البلد ، مؤكدين أن المرء اليومية بطرق غالباً جذرية . فجأة يصبح الناس قادرين على قضاء ساعتين لدفع فواتيرهم بدلاً من تأجيل المهمة إلى أن يأتي الدائنون إلى بيوتهم . فجأة ، يستطيعون الاتصال بطريقة أمينة وحميمة مع زوجاتهم أو أزواجهم ، بدلاً من التنقل السريع من موضوع إلى آخر لإنهاء الاتصال ، الرد بحدة ، أو الصمت القاتل معاً . أخيراً يمكنهم حضور الحفلات أو الاجتماعات بدون تملل أو عدم سكينة ، طول الفترة .

تذكر أنك كنت تكافح على مدي سنوات عديدة أعراض ADD حتى دون أن تعرف أن عدوك له اسم . قد يكون إحساسك بتقدير الذات قد تعرض لأذى ، قد تكون تعلمت عادات سيئة لتعويض حالتك أو قد تكون حطمت علاقات ترغب في إصلاحها . لكي نتعامل مع هذه الموضوعات والكثير غيرها المرتبطة بذلك المرض ADD ، قد نقرر السعي للحصول على المزيد من الإرشاد من اختصاصي علاجي . في الفصل الخامس ، سوف نضع لك خطوطاً عريضة للأنواع الكثيرة من حالات العلاج المتاحة ، ونساعدك على فرز أهدافك الذاتية للإرشاد وكيفية تحقيقها على الأوجه الأكمل .