

التقديم

ما الذي قد سمعته أو قرأته حديثاً عن تشتت وعدم تركيز الانتباه (ADD) Attention Deficit Disorder ؟ وأثناء تأليف هذا الكتاب ، فإن العجز الذي يطلق عليه ADD قد خضع للكثير من التناول سواء في المطابع أو وسائل الإعلام المسموعة . حديثاً ، قد أمدت تركيز التغطية من تناوله الأصلي لفئة الأطفال والمراهقين لكي يشتمل على الأوجه الخاصة بالبالغين . على الرغم من أن تشخيص تشتت وعدم تركيز الانتباه ADD يمكن أن يساعد الكبار على فهم صعوباتهم ذات الارتباط بالموضوع ، وعلى أن تكون حياتهم أكثر إرضاءً وإنتاجية ، فإن القليل من المجلات ، الصحف ، وبرامج شبكات الأخبار تتخطي هذه الحقائق في صالح تناول الموضوعات الأكثر إثارة . باعتبار ADD عجز غير مرئي ، فإنه عرضة لمثل هذا النوع من التشويه ، باعتباره الهدف الكامل والمتكامل للنقد من أولئك الذين لا يقبلون وجود الحالات التي لا يستطيعون ملاحظتها بسهولة . يصف البعض ADD على أنه " نزعة حزن " أو توصيفات غير سليمة في قالب واحد عن شخصية ADD (صاحبة الانتباه المشتت وغير المركز) . أخيراً ، ينظر البعض إلى ADD ليس كنتيجة لاضطراب الأعصاب البيولوجية ، ولكن باعتباره ناجماً عن الخلل الوظيفي الثقافي وانهيار سمات الشخصية الأمريكية . ماذا تراه أنت كقارئ ؟

" خروجاً من ضباب " المعلومات الخاطئة أقام المؤلف Dr. Kevin Murphy ، والمؤلفة Suzanne LeVert كتابهما على معلومات صحيحة تعكس سنوات من البحوث والممارسة . في هذه الصفحات ، يشارك المؤلفان خبرتهما شديدة الذكاء المرتبطة بتشتت وعدم تركيز الانتباه ADD وعاطفتها الأصلية ، واهتمامهما الإيجابي بمعايشة الكبار لحالة عجزهم . إنك سوف تسمع أصوات الكبار وهم يشاطرون خبراتهم الشخصية مع الاضطراب . سوف تجد توافق قوي بين فهم دكتور Murphy لتشخيص ADD الإكلينيكي (العيادي) ، وطرق معرفة الكبار حول المرض من خبراتهم الشخصية الخاصة . اعتقد بأن هذا الكتاب سوف يكون المدخل الصحيح لأي شخص يمر بأعراض تشتت وعدم تركيز الانتباه ADD ، أو يعرف شخصاً ما يكون تشخيصه متفقاً مع هذا المرض .

أخذتني قراءة هذا الكتاب إلى عدد من السنوات الماضية ، عندما جاء تشخيص طبيب أطفالي وأيضاً اختصاصي علاجهم النفسي بأنهم كانوا يعانون من ADD . ولأنني تعلمت الكثير من المرض استولت على حالة من الدهشة ، وفي خلال أشهر قليلة عرضت نفسي أيضاً للتشخيص وجاءت النتيجة إيجابية مع ADD ، وبدأت برنامج علاجي متعدد المنوال multimodal بالمشاركة مع أبنائي . يعني المنهج العلاجي متعدد المنوال استغلال موارد النصح والإرشاد ، التعليم ، العقاقير الطبية لمخاطبة حاجات المريض . بالنسبة لأسرتي ، كانت هذه هي الخطوة الأولى نحو حياة أكثر رضا وإنتاجية .

أولئك الذين لديهم شك حول وجود أمراض خفية ، عليهم عن يعرفوا المزيد عما يعنيه أن تنمو بدون تشخيص أو معالجة تشتت وعدم تركيز الانتباه . حتى الآن قد شاطرت قصتي مع عدد قليل جداً من الأشخاص .

ومع ذلك ، أشعر إلى حد كبير بقيمة وأمانة كتاب الدكتور Murphy على أنه الأكثر ملاءمة أن أفعل هذا هنا . فعلت هذا لسببين . أولاً ، الأطفال مع هذا العجز من النادر أن يكونوا قادرين على التوضيح التفصيلي لمعايشتهم لهذه الخبرة ، ومن ثم ، يبدو أن المسؤولية تقع على الكبار مثلي الذي قد وجدوا أصواتهم أكثر تعبيراً عن هذا المرض ؛ ثانياً ، اعتقد أنه من المهم الوصول إلى أكبر عدد ممكن من الكبار الذين لم يشخصوا ADD . هذا العجز ، ليس فقط له احتمال إعاقة قدرة الكبار على العيش بنجاح كما قد يمكنهم بطريقة أخرى ، ولكن البعض قد وقعوا في مأزق خطيرة ، ومعظمهم يعانون من آلام لافئة . إنني اعتبر نفسي من بين القلة المحظوظة الذين أمنوا أنفسهم ضد الإصابات الواقعية ، وإطلاقاً من الامتتان للذين ساعدوني ووتقوا بي ، أمل أن أوسع دائرة التشجيع إلى آخرين .

بدأت أشعر بأنني كنت مختلفة في مرحلة الدراسة الابتدائية . على الرغم من أنني كنت اعتقد بأنني صاحبة الجهود الأفضل (وتلك الخاصة بآبائي) ، فإنني كطفلة صغيرة كنت إما منهمة في أحلام اليقظة ، أو كثيرة الكلام في حجرة الدراسة - وشاعرة بالحزن باقي الوقت . كانت التعليقات التي تأتي في تقاريري الدراسية تتضمن : " المبالغة في الثثرة ، لا تستطيع إبقاء يديها وقدميها مستقرة ، شاردة الذهن ، تقاطع الآخرين ، تتسم بالرعونة ، تستطيع أن تفعل أكثر إذا استطاعت أن " تفرمل " نفسها ، لا تستطيع نط الحبل ، لا تستطيع تذكر الحقائق الرياضية ، تفتقر إلى التنظيم ، كثيرة النسيان لأدواتها المدرسية ، فوضى في كتابتها بخط اليد ، تقضم أظفارها ، أداؤها غير متناسق ، لا تنهي واجباتها . " لا أحد عرف ما الذي يشكل أساس هذه السلوكيات أو ماذا يفعله تجاهها . ومع ذلك، حبي للكتب، وتشجيع آبائي وتوجيههم غدى اهتمامي بالتعلم والحياة، وشكل وقايتي من الإفراط في التركيز على "حالات عجز في الأداء" ، حصلت أيضاً على تدعيم كبير من أفراد عائلتي الآخرين، ومن مدرسي الموسيقى

ومدرسي الكنيسة، والعديد من أصدقاء آبائي، الذين عرضوا بالنسبة لي قيمهم وصدافتهم غير المشروطة.

أصبحت في النهاية أقل قلقا وأكثر نجاحا في المدرسة، لقد كنت منهمكة جدا في نضالي للمرور إلى ما هو طبيعي في سلوكياتي، إلى حد أنني أصبحت حزينة، على الرغم من هذا التدعيم، وبيتي المريح، وقدرتي المعرفية. أعتقد أنني أصبحت متجاوزة حدود الإنجاز والتحصيل الدراسي، في محاولة لتفادي الضباب والارتباك في حياتي . لم يكن هناك شيء متاح في ذلك الوقت لمساعدتي على فهم وإدارة مصدر العصب الحيوي غير المعروف لأعراض التي تتضمن صعوبة تحقيق التركيز، عدم السكينة، وعدم التنظيم . في مناسبات كثيرة شاطرت إحباطاتي مع صديقتي Abby التي أكدت لي أنه ليس علي أن أكون مثالية وكاملة الأوصاف، لكي نكون "الأشخاص الأفضل" . علمتني صداقتها أهمية الصدق والولاء في العلاقات وأعطتني الثقة بأن الصداقة يمكن أن تتخطى حدود الصعوبات. نقلت هذا الدرس إلى التدريس والنصح والإرشاد، وأيضا إلى الكثير من حالات الصداقة التي طورتها بمضي السنوات.

بينما كنت ناجحة في الكلية، قادرة على الأداء كما يؤدي الكبار، وأحببت طلبة التعليم النظامي والتعليم الخاص في المراحل الابتدائية والثانوية في مدارس مجتمع مدينة Iowa ، فقد استمرت معي هذه الأعراض. عانيت بصعوبة مع كل من وقتي ودفتر شيكاتي، وشعرت أنني باستمرار مستغرقة. القليل جدا من الأفراد استطاع أن يدرك صعوبتي، لأنني قد أصبحت ممثلة جيدة جدا، أخفي مشكلاتي عن كل شخص تقريبا ولكن ليس عن نفسي. أعطاني حب زوجي، واهتمامي العميق بطلبتي المرجعية إلى نقاط ارتكاز إلى الرضاء والطمأنينة. وبمضي الوقت، قد قدرت كثيرا حظي العظيم في أن

تتوفر لي هذه المرجعيات العظيمة في حياتي. أريد هنا أن ألقى الضوء ساطعا على ما أحدثه حبهم غير المشروط. إنه من اللافت جدا بالنسبة لي أنه حتى بدون أن يفهموا ما يجعلني في حالة جيدة، فإن زوجي وأسرتي قد كانوا دائما أوفياء ومشجعين. لقد دعموا باستمرار حالات قوتي دون المرور على المجالات الأضعف.

على خلاف الأطفال القابلين نسبيا للتوقع الذين رزقوا بهم أصدقاؤنا، عندما ولد أطفالنا ظهر لي أنني قد ولدت أطفالا عبارة عن مخلوقات كما في قصة دكتور Seuss التي جاءت تحت عنوان The Cat in the Hat ... لقد كانوا أطفالا متمتعين بالجمال، الولولة، التسلق، والنشاط المفرط. لقد أحببناهما كثيرا تحت أي ظروف، ولكننا بدأنا أن ندرك أن المثابرة والشدة في سلوكياتهم تجاوزت كثيرا الحدود الطبيعية. عندما وصلت أعمارها إلى المرحلة التي يمكن فيها إجراء التشخيص، أراد طبيب أطفالنا إجراء مناقشات معنا حول العلاج متعدد المنوال بالنسبة لأطفالنا.

بينما مناقشة تشتت وعدم تركيز الانتباه ADD مع أي أسرة، قد يكون حدثا روتينيا مع طبيبنا، فقد كان نقطة تحول في حياة أسرتنا. بعد أن بدأ أطفالنا وأنا العلاج متعدد المنوال، بدأت أسرتنا تزدهر كما لم يحدث من قبل. حيث لا يمكن الشفاء من ADD، تكون الحياة تحدياً أبدياً. ولكنني لا أستطيع أن أقول ما يكفي حول التحسينات التي أحدثها العلاج في حياتنا. لقد استفدنا بصورة لافتة من Ritalin، وعلى الأقل لم نجد تلقائيتنا وشخصيتنا تتكمش. لقد مكنا التشخيص والعلاج لهذا العجز الخفي أن يسيطر كل منا على حياته، نتحمل المسؤولية، نتعلم وننجز. إنني متأكدة بأن مستوى النجاح الشخصي والمهني الذي حققته يمكن أن ينسب جزئيا إلى هذه التدخلات التي بدأت منذ سنوات مضت. الحياة جميلة.

بالنسبة للسنوات الخمس الأخيرة، بدأت أقدم التعليم والخدمات للطلبة الذين يعانون من اضطرابات تعلم وانتباه وذلك من خلال مكتب خدمات حالات عجز الطلبة. أعتقد أن المعدلات المرتفعة للاحتفاظ وتخريج هؤلاء الطلبة تشهد على فعالية الدور الذي يقوم به مكتبنا في العلاج متعدد المنوال. فيما يلي واقعة حديثة ذات ارتباط بهذا تتناول إحدى طلبتي التي أظهر تشخيصها ADD أثناء عامها الثاني في الكلية.

طلبت Nichole بنفسها المساعدة لأنها كانت تعاني من صعوبات كبيرة في دروس اللغة الأجنبية المطلوبة. أثناء مقابلتنا الأولى، وصفت نفسها بأنها كانت "قناة مفرطة النشاط في مرحلة الدراسة الابتدائية والثانوية". كانت درجاتها في المواد الأخرى جيدة تمام و خاصة بالنسبة لشخص لا يستطيع الجلوس لفترة طويلة. لها طبع شخصي رقيق، دافئة، منبسطة، تستطيع أن تتحدث في وعلى الأقل، عشرة موضوعات في عشرين دقيقة، لم يكن قراراً صعباً بالنسبة لي بصفتي اختصاصية إرشادها في مكتب خدمات حالات عجز الطلبة أن أحولها إلى عيادة اختصاصي العلاج النفسي التشخيص حالتها مع ADD. الآن Nichole طالبة حاصلة على جوائز شرفية في علم النفس، وقد أتمت متطلبات لغتها الأجنبية بحصولها على دروس في الحضارة والثقافة الأجنبية. قد اكتسبت سيطرة جديدة على حياتها من خلال العلاج متعدد المنوال، الذي يشمل على النصح والإرشاد والأدوية، والتوفيق والتكيف مع البيئة التعليمية. إنها لا تعمل فقط بكامل إمكانياتها الدراسية، ولكنها أصبحت مثالا ونموذجاً يحتذى به بالنسبة للطلبة ذوي تشتت وعدم تركيز الانتباه. إنها في طريقها إلى الالتحاق بمدرسة تدريب الخريجين وإعدادهم للعمل والبحوث مع الطلبة ذوي ADD.

ولكن ماذا بعد؟ حديثاً، عندما كانت Nichole في المطار في انتظار توصيل صديقة ، التقت صدفة بالسيناتور Tom Harkin ، الذي كان يطير إلى جامعة Iowa كمتحدث إلى أول مؤتمر قومي حول "المضامين السبابة للفعل من الأمريكيان بالنسبة لقانون حالات العجز في التعليم العالي". ولأنها تعرف اهتماماته بالأفراد أصحاب هذا المرض أخبرته Nichole بقصتها. من الواضح أنه تأثر كثيراً، ولقد دعاها إلى حضور المؤتمر، وأثنى على نجاحها أثناء حديثها من على المنصة. سماعي الاعتراف والتقدير الذي حظيت به Nichole بهذه الطريقة كانت لحظة لا تنسى بالنسبة لي.

انطلاقاً من اهتمامي بالأطفال ذوي ADD ، أسست منذ سنوات مضت مجموعة تدعيم لآبائهم والتي اندمجت فيما بعد مع "الأطفال والكبار ذوي تشتت وعدم تركيز الانتباه" والتي يطلق عليها Children and Adults with Attention Deficit Disorders (Ch. A.D.D) منظمة قومية، قد نمت في أقل من سبع سنوات إلى ستمائة فرع محلي عبر U.S. قابلت الدكتور Murphy . من خلال هذه المنظمة. بصفتي عضواً في مجلس إدارة Ch. A.D.D. على المستوى القومي، طلب مني أن أقدم زميله الدكتور Russel Burkley الذي كان يشاركه مرحلة ما قبل مؤتمر "معهد المهنيين" حول موضوع تقييم وعلاج الكبار ذوي ADD. كان الدكتور Barkley مشهوراً بالنسبة لي، سواء كباحث وإكلينيكي في المجال، أو كمدعم قوي لمنظمة Ch.A.D.D من خلال أنشطته كعضو في مجلس الاستشاريين المهنيين القومي. قدم الدكتور Barkley الدكتور Murphy الذي انخرط داخل الحجرة في جلسة تنمية مهنية تناولت تشتت وعدم تركيز الانتباه لدى الكبار، لم ولن أسمع بمثلاً بعد ذلك. أطلقت آهة دهشة أخرى ! هذا العالم النفسي الخبير، عميق التفكير. سوف يكون قادراً - كما قد فكرت

حينئذ - على توفير البصيرة والتوجيه للجنة الدائمة لدى منظمة Ch. A.D.D المنشأة حديثاً حول الكبار والتي أشرف برئاستها، لم يخذلني دكتور Murphy أو يخذل منظمتي أبداً. لقد كان مدعماً إلى أقصى حد، يعمل بجد واجتهاد، مخلصاً فيعملنا لتحسين حياة الأفراد ذوي ADD.

هذا الكتاب من أجل الأفراد الذين اهتم بهم كثيراً. إنه كتاب أمين لا يضل القارئ في الأمور المتعلقة بالبحوث ، العلم ، والممارسة . إنه يحتوي على نصائح واقتراحات واقعية التي تستجيب إلى حالة واضحة . لقد نشأ الكثير من الكبار في وقت كان المعروف فيه عن ADD قليل جداً ، حتى الأقل حول تشخيصه ومعالجته . نتيجة لذلك ، أولئك الذين يعيشون مع الحالة المرضية ، وخاصة الذين لم يتم تشخيصهم ومعالجتهم ، قد يعايشون عدداً من المشكلات ينجم بعضها مباشرة من المرض ، وأخرى نتيجة أنماط مرتبطة بالتكيف . ومع ذلك ، هؤلاء الكبار ، ليس بالضرورة من السهل تحديدهم . على عكس بعض المعلومات الخاطئة ، لا يوجد شخصان متشابهان في حالات ADD ، ولا توجد ملامح لحياة شخصية واحدة مع ADD . بعض الأشخاص الكبار مع ADD منبسطون ، وآخرون منسحبون . يستطيع البعض التركيز إذا ما كانوا مهتمين أو مثارين ، بينما يجد آخرون صعوبة في التركيز تحت أي ظروف . يجد البعض متعة في الملاحظات الخطرة ، وذات المستويات العالية من الإثارة ، بينما يميل آخرون إلى العزلة والهدوء . يتميز بعضهم بمهارات اجتماعية ضعيفة ، آخرون يتوقون بشدة إلى تسلية وإضحاك الناس . قد يكونون لديهم ADD فقط ، أو بالترابط مع ظروف نفسية أخرى ، التي غالباً تتعايش مع ADD .

تتمثل الأخبار الجيدة في أن المؤلفين لهذا الكتاب يشيران إلى أنه على الرغم من هذه التباينات الفردية ، فإن العلماء ومهنيي الصحة النفسية

يقترّبون كثيراً كل يوم إلى تطوير معايير يستطيع الكبار من خلالها تشخيص حالاتهم بدقة . ما هو أكثر من ذلك ، يمكن أن تحسن الإدارة الملائمة لأنشطتك التعليمية ، الشخصية ، والتنمية الاجتماعية ، من الفرص لقيادة حياة أكثر رضا وإنتاجية .

بالنسبة لأولئك الذين مثل Nichole ، ومثلي ، الذين يوصفون بأن تشخيصهم جاء متأخراً حتى مرحلة الكبار ، يوجههم هذا الكتاب خلال عملية التشخيص والعلاج . الجزء I : إزالة الغموض والارتباك لدي أصحاب ADD البالغين الكبار . تم تصميمه للمساعدة على تصنيف المرضى من خلال التاريخ الشخصي ، والأعراض الحالية لتقييم كيفية احتمال تأثير ADD على حياتك اليومية . سوف تتعلم عن أعراض ADD وآثارها الانفعالية الجانبية، وأيضاً إجراءات التشخيص الحالية . الجزء II : العلاج والاستراتيجيات الناجحة، سوف يقدّم لك من خلال المعالجات الطبية ، النصائح والإرشادات النفسية ، وإحداث التغييرات في نمط الحياة التي يمكن أن تكون مفيدة في علاج أعراض ADD . يرسم هذا القسم معالم علاج الاضطرابات المرضية بالعقاقير المتاحة ، ويكشف عن حاجة الكثير من البالغين الكبار ذوي ADD إلى النصح والإرشاد النفسي ، حيث يعملون خلال مشاعرهم التي تتسم بانخفاض تقدير الذات ، الغضب ، والإحباط ، الذي تطور عبر سنوات . أخيراً ، يشرح هذا القسم كيف أن إحداث تغييرات بسيطة في روتينك اليومي - مثل تحسين عادة الأكل وممارسة الرياضة ، وتعلم الاسترخاء - قد يساعد على التخلص من أعراض ADD . الجزء III : هزيمة مناورة ADD ، يمثل حقيقة جوهر هذا الكتاب . إنه يحتوي على نصيحتي المفضلة لطلبة الكلية الذين أعمل معهم : " سوفّ بحكمة وخطط مسبقاً . الكثير من الاقتراحات في هذه الفصول الأربعة تم تكديسها لكي تحيا وتزدهر مع ظروف ADD

المرضية . يناقش الكبار أصحاب ADD كيف تعلموا التكيف مع حالات التثنت وعدم تركيز الانتباه وتعلموا مشاطرة مئسات الاستراتيجيات لإدارة حياتهم اليومية ، عملهم ، وعلاقتهم الشخصية بصورة أفضل .

يبدو مستقبل الكبار مع ADD أكثر إشراقاً اليوم منه في أي وقت مضى . البالغون الذين تم تشخيص حالاتهم على وجه دقيق مع التثنت وعدم تركيز الانتباه يستطيعون تحقيق فائدة من خلال عملهم مع اختصاصي علاج متمرسين واتباع الاستراتيجيات الواردة في هذا الكتاب . لا يقدم المؤلفان شيئاً أقل من رسالة واقعية للأمل . مع العلاج ، سوف يكون البالغون الكبار مع ADD قادرين على اكتساب إحساس جديد بالسيطرة على حياتهم ، وإحساس إيجابي بتوقعاتهم لمستقبل أفضل .

Mary McDonald Richard