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

obeikandi.com

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 يرئس التحرير . إن ما أريد توضيحة ، 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 عليّ 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 تعايشها 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 وثقتك 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 أري 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 تأبي أن تأتي فرادي بل تراكمياً . حينما أنظر إلى الخلف ، أري 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 .

يقرر 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 ، أحدق وأعمل الفكر في قراءة وثائق 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 والدتي قد أخذتني إلى دكتور عندما كنت في السابقة 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 . ولكني 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 مدي 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 للضياع ، 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 ، أدي سلوكها العدواني مع الأطفال الآخرين أن يطلق عليها مدرسو الألعاب الرياضية في المدرسة " الصعبة " . في المرحلة الابتدائية أدت ميولها 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 سناً 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 سناً ، اعتقد الناس أنني فقط كنت لا أعطيهم إلتفافاً ، ولا أهتم بما يفكرون فيه . بدأت أصدقهم ، وبدأت أفكر في نفسي باعتباري منبوذة ، ولا استحق أن يكون لي صداقات جيدة . اعتقد أن زواجي الأول انتهي 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 . وإنني 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 بالمرة .

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 بالضآلة 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 الإفراط في النشاط ، تشتت الانتباه ، والاندفاعية فإن ADD يتضمن دوائر وأنماط سلوكية وانفعالية التي يمكن اقتفاء أثرها ، كما يمكن تتبع غرزة إبرة ساقطة من " سويتر " ، خلال سنوات حياة المرء . إنها عملية ، قد يجدها كثير من الناس ملهمة ، مثقفة ، وأحياناً مؤلمة ، وقليلاً مرعبة .

إنشاء شراكة مع الماضي

تتأمل 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 . ولكني 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 . " جزئيا لأنني لم أكن الشخص الأكثر سهولة في المعرفة ، وجزئيا لأنه لا يوجد الكثير المشترك فيما بيننا ، فإن Beth وأنا من النادر أن نتحدث معاً على مدي 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 عمليتك 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 ا لمواقف 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 ، مراهقتهم 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 انك كنت متطرفاً في نشاطك وأنت في بطنها ، بمعني 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 ممغوصاً ، 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 يشتكون 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 بالمرة لما سوف تكون عليه ا لحياة 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 وللكثير 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 ، مذنبة ، 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 والدة Rich ، أخبرتها أختها بان 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 يفعلوا شيئاً لمساعدتهم خلال مصاعبهم .

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

Ben . ببساطة لم يكن طبيعياً صراخة 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 تندفع 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 والتنموي ، 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 يغيظون 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 لامتني 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 يتداخل فيها ADD إلى حد كبير .

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

obeikandl.com

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 يشرد 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 الباقون 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 ، وتقضي أوقات الاستراحة بمفردها . "

تتذكر Miriam والدة 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 ، كتلك 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 واجبة 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 لدي الأطفال ومعالجتها ، فإنهم الأطفال مع ADD تتسع بهم الفجوة للحاق بأقرانهم كل يوم . لأن مشكلات انتباه Amy حجبتها عن تعلم القواعد الأساسية للتهجئة والنحو ، على سبيل المثال ، فإن القراءة كانت دائماً صعبة بالنسبة لها .

تتذكر Amy ، " كان آبائي 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 – آخذ كتباً من المكتبة وأحملها معي ذهاباً وإياباً – فقط لكي أرضي الجماهير . وحتى في عمر العام السادس والسابع تعلمت تغطية حالات عجزي وعدم اطمئناني . ولأني 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 الأطفـــال ذوي ADD تتـــضمن تهديدات الاضطراب الذي يفرض على إحساسهم بتقدير الـــذات . الأوامـــر والتعليمات لتركيز الانتباه مرات ومرات بينما أمخاخهم تمنعهم من فعل هذا على أساس مستمر ، توبيخهم على التململ 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

openkandi.com

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 التلفظ 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 الرُضع 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 يكونوها ، 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 يُقْدِم 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 ، التلفظ 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 ، ويضمرون الانتقام .

Mark ، ذلك الشاب من " الفصل الأول " الذي تقلد الكثير من الوظائف التي لا يمكنه إحصاءها وذلك بعد تخرجه من المرحلة الثانوية ، يتذكر الشتائم التي وجهها إلى المدرس الذي وبخه أمام الفصل لأدائه الضعيف في الامتحان . " وقفت من مقعدي ، خبطت الكرسي على الأرض ووجهت إليه الشتائم 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 . تتذكر 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 طاقتهم 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 بالصداقات ؟ .....
- هل يظهر سجلك الوظيفي كثرة التنقلات 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

obeikandl.com

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 ، المسئولين .

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 رءسهم مرات ومرات ، وتنال من حياتهم اقتصادياً ، اجتماعياً ، وانفعالياً .

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 لصالحي 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 تضميد 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 يقم 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 .

obeikandl.com