

## 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 ( بمعني ، 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 مدى 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 المتزامنة 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 تتصت 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- | التململ 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 نضع 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 أتيحت 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 حولها 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 النفسانيين 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 ، وقوة 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 تسلم تشخيصاً آخر متعاشاً 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 الدفء 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 نشاء 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 لالتزام 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 المثارة 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 محفزاً 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 كفاحاً 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 .

## الإنكار

بعد المشاعر الأولية من الفرج والتفائل ، 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 يعترفهم "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 مستنقع 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 التناول 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 تعترف 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 .