

فتم
ن و ام

یکصد پرسش و پاسخ
پیرامون اختلال نقص توجه-
بیش فعالی کودکان
از دوره پیش دبستان تا دانشگاه

راس دی ناس / فرن لوتال

دکتر میر محمود میرنسب

دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی

دانشیار دانشگاه تبریز

نسیم لایق

سرشناسه: ناس، روت دی. Nass, Ruth D.
عنوان و نام پدیدآور: یکصد پرسش و پاسخ پیرامون اختلال نقص توجه- بیش فعالی کودکان
از دوره پیش دبستان تا دانشگاه / مؤلفان راس دی ناس، فرن لونتال؛ ترجمه میرمحمود میرنسب،
نسیم لایق.
مشخصات نشر: تهران، سایه سخن، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۲۴۸ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۰۹-۶-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی
100 questions & answers about your child's ADHD: from pre-school to college 2nd. Ed. c2011
یادداشت: واژه نامه
عنوان دیگر: ۱۰۰ سؤال و پاسخ دربارهٔ بیش فعالی فرزندتان (از پیش دانشگاهی تا دانشگاه).
موضوع: کم توجهی در کودکان پر تحرک - به زبان ساده
موضوع: کم توجهی در کودکان پر تحرک - مسائل متفرقه
شناسه افزوده: لونتال، فرن
شناسه افزوده: Leventhal, Fern
شناسه افزوده: میرنسب، میرمحمود، مترجم
شناسه افزوده: لایق، نسیم، مترجم
رده بندی کنگره: ۵۰۶RJ۷۷۲۳ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۸۹
شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۴۵۰۸۲



یکصد پرسش و پاسخ پیرامون اختلال نقص توجه-

بیش فعالی کودکان

از دورهٔ پیش دبستان تا دانشگاه

نویسنده: راس دی. ناس، فرن لونتال

مترجم: دکتر میرمحمود میرنسب، نسیم لایق

ویرایش: نرگس مساوات - صفحه آرایی: ع. خرمشاهی

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابودر ملکیان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴ - قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: جاویدنو - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: سپیدار

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچهٔ بهشت آیین،

پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۶۶۴۹۶۴۱۰-۶۶۹۶۲۴۵۶-۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

حق چاپ محفوظ است.

وینست
محمد مصدق

نامتلاز دفتر زمانه فتد

در دفتر زمانه فتد نامش از قلم
هر ملتی که مردم صاحب قلم نداشت

فهرست

مقدمه.....	۱۵
بخش اول - مبانی.....	۱۹
۱. اختلال نقص توجه- بیش‌فعالی (ADHD) چیست؟.....	۱۹
۲. ADHD چه اندازه شایع است؟.....	۲۰
۳. آیا ADHD انواع مختلفی دارد؟.....	۲۴
۴. ADHD غالباً در چه سنی ظاهر می‌شود؟.....	۲۵
۵. آیا علائم ADHD با رشد کودک از بین می‌روند؟.....	۲۸
۶. در ADHD چه قسمت‌هایی از مغز تحت‌تأثیر قرار می‌گیرند؟.....	۲۹
۸. چه ژن‌هایی در ADHD دخیل هستند؟.....	۳۵
۹. آیا مبتلا بودن به ADHD به این معناست که مغز کودک من دچار مشکل است؟.....	۳۷
۱۰. آیا ممکن است افراد مشهوری را که مبتلا به ADHD بوده‌اند یا هستند بشناسم؟.....	۳۹
بخش دوم - عوامل خطر، علائم و تشخیص.....	۴۱



۶..... یکصد پرسش و پاسخ پیرامون اختلال نقص توجه- بیش‌فعالی کودکان

- عوامل خطر..... ۴۱
۱۱. چه چیز باعث ایجاد ADHD می‌شود؟..... ۴۱
۱۲. اگر من ADHD داشته باشم آیا کودکم نیز به این اختلال مبتلا خواهد شد؟..... ۴۲
۱۳. آیا عوامل خطر غیرژنتیکی نیز برای ADHD وجود دارد؟..... ۴۳
۱۴. آیا کودک من با ADHD متولد شده یا این اختلال بعداً به وجود آمده است؟..... ۴۵
۱۵. کودک من که مبتلا به ADHD است می‌تواند ساعت‌ها بنشیند و تلویزیون تماشا کند، اما شنیده‌ام که تماشای تلویزیون می‌تواند باعث ایجاد ADHD شود. آیا این گفته درست است؟..... ۴۶
۱۶. چه عوامل محیطی دیگری ممکن است باعث ایجاد ADHD شوند؟..... ۴۸
۱۷. آیا یک آسیب مغزی قابل ملاحظه یا یک ضربه مغزی جزئی می‌تواند باعث ایجاد ADHD شود؟..... ۴۸
۱۸. آیا کودکانی که زودرس به دنیا می‌آیند، در معرض خطر بالایی برای ابتلا به ADHD قرار دارند؟..... ۴۹
۱۹. کودک من که مبتلا به کم‌خونی فقر آهن است به جای احساس خستگی، رفتار بیش‌فعالی بروز می‌دهد. آیا این امر شایع است؟..... ۵۰
۲۰. آیا عفونت‌های گوش که کودک من به دفعات زیاد به عنوان یک طفل نوپا داشت می‌تواند دلیلی برای ADHD او باشند؟..... ۵۱
۲۱. در چه سنی می‌توانم در مورد این که آیا کودک من مبتلا به ADHD است نگران شوم؟ آیا ADHD می‌تواند در یک کودک پیش‌دبستانی تشخیص داده شود؟..... ۵۱



فهرست مطالب ۷

۲۲. آیا نشانه‌های ADHD با رشد کودک تغییر می‌یابند؟ ۵۲
۲۳. آیا علاوه بر نشانه‌هایی که به طور متداول برای برقراری تشخیص ADHD استفاده می‌شوند نشانه‌های دیگری نیز وجود دارند؟ ۵۳
۲۴. آیا نشانه‌های ADHD در اواخر دوره نوجوانی فرزند مرا در معرض خطر انواع دیگری از مشکلات قرار می‌دهد؟ ۵۴
۲۵. آیا هر فردی که مشکلات توجه یا بیش‌فعالی دارد به ADHD مبتلاست؟ ۵۶
۲۶. آیا جنسیت تأثیری بر ADHD کودکان دارد؟ ۵۸
۲۷. اغلب، زمانی که با فرزندم مخالفت می‌کنم واکنش بیش از حد نشان می‌دهد و نافرمان یا متخاصم است. آیا این رفتار کودک مبتلا به ADHD طبیعی است؟ ۵۹
۲۸. عناصر اصلی یک ارزیابی کامل برای تشخیص ADHD کدامند؟ ... ۶۱
۲۹. برای دستیابی به یک تشخیص درست از ADHD با چه کسی باید مشورت کنم؟ ۶۲
۳۰. من فرزندم را نزد دکتری بردم که تشخیص را در عرض سی دقیقه انجام داد. آیا دکترها واقعاً می‌توانند ADHD را به این سرعت تشخیص دهند؟ ... ۶۴
۳۱. آیا آزمایش‌های پزشکی می‌توانند به طور قابل اطمینان تعیین کنند که فرزند من مبتلا به ADHD است؟ ۶۶
۳۲. آیا ارزیابی روانی‌تربیتی یا عصب روان‌شناختی واقعاً لازم است؟ ... ۶۸
۳۳. اخیراً می‌شنوم که ADHD میان کودکان سنین مدرسه در حال شیوع است. آیا این یک تشخیص بیش از اندازه است؟ ۷۱
۳۴. با توجه به این که ملاک‌های تشخیصی نشان می‌دهند علایم ADHD



۸..... یکصد پرسش و پاسخ پیرامون اختلال نقص توجه- بیش‌فعالی کودکان

- باید تا هفت سالگی بروز پیدا کنند، حالا یک پزشک چگونه می‌تواند برای اولین بار بیان کند فرزند سیزده ساله من (کلاس هفتم) به **ADHD** مبتلاست؟ ۷۲
۳۵. آیا یک کودک مبتلا به **ADHD** بیش‌تر مستعد ابتلا به اختلالات دیگر هم هست؟ ۷۳
۳۶. فرزند من بسیار دست و پا چلفتی است و از ورزش‌های گروهی متنفر می‌باشد. آیا این مشکلی شایع در کودکان مبتلا به **ADHD** است؟ ۷۵
۳۷. کودک من که مبتلا به **ADHD** است ناخن‌ها و لباس‌هایش را می‌جود و مدام چشمک می‌زند. آیا این امر بخشی از **ADHD** اوست یا این‌که او تیک عصبی دارد؟ ۷۵
۳۸. آیا اضطراب کودک مبتلا به **ADHD** در باره مدرسه به دلیل عملکرد تحصیلی ضعیف اوست، یا این‌که کودکان مبتلا به **ADHD** می‌توانند اختلال اضطرابی همزمان با **ADHD** داشته باشند؟ ۷۸
۳۹. اختلال وسواس فکری عملی و **ADHD** تا چه اندازه با هم بروز می‌یابند؟ ۸۰
۴۰. آیا مشکلات خلقی نیز در کودکان مبتلا به **ADHD** شایع است؟ .. ۸۱
۴۱. آیا لجاجت و نافرمانی در کودک من که مبتلا به **ADHD** می‌باشد ناشی از **ADHD** است یا از یک وضعیت دیگر نشئت می‌گیرد؟ ۸۴
۴۲. فرزند من که مبتلا به **ADHD** است در ایجاد رابطه دوستی و حفظ دوستان با مشکلات زیادی مواجه است. آیا این‌یک مشکل شایع در کودکان مبتلا به **ADHD** است؟ ۸۵
۴۳. فرزند من (به عنوان کودک) مبتلا به اختلال طیف اوتیسم تشخیص داده



شده بود. اکنون پزشک من اظهار می‌دارد که او دارای نشانه‌های ADHD نیز هست. آیا او می‌تواند به هر دو اختلال مبتلا باشد؟ ۸۶

۴۴. آیا یک کودک با توانایی‌های هوشی سطح پایین می‌تواند علائم ADHD داشته باشد؟ ۸۷

بخش سوم - دارو و ADHD ۸۹

۴۵. از چه نوع داروهایی برای درمان ADHD استفاده می‌شود؟ ۸۹

۴۶. می‌دانم که داروهای محرک متداول‌ترین نوع داروهایی هستند که برای درمان ADHD تجویز می‌شوند. آیا این داروها بی‌خطرند؟ ۹۱

۴۷. آیا داروهای محرک بیش از حد تجویز می‌شوند؟ ۹۵

۴۸. داروهای محرک چگونه بر مغز اثر می‌گذارند؟ آن‌ها چگونه می‌توانند به کودکی که در حال حاضر بیش از حد تحریک شده است، کمک کنند؟ آیا این امر متناقض نیست؟ ۹۶

۴۹. داروهای محرک چقدر مؤثرند؟ از کجا بدانم که آن‌ها مؤثر واقع می‌شوند یا نه؟ ۹۸

۵۰. انواع متفاوت داروهای محرک در دسترس کدامند؟ مزایا و معایب آن‌ها کدامند؟ ۹۹

۵۱. داروهای محرک و سایر داروهای ADHD چه اثراتی بر انتقال‌دهنده‌های عصبی مغز دارند؟ انتقال‌دهنده‌های عصبی بر چه رفتارهایی تأثیر می‌گذارند؟ ۱۱۰

۵۲. عوارض جانبی داروهای محرک کدامند؟ ۱۱۲

۵۳. آیا کودکان مبتلا به تیک‌های عصبی می‌توانند داروی محرک مصرف



۱۰..... یکصد پرسش و پاسخ پیرامون اختلال نقص توجه- بیش‌فعالی کودکان

- کنند؟ آیا داروهای محرک می‌توانند باعث بروز تیک‌های عصبی یا نشانگان توره شوند؟..... ۱۱۸
۵۴. آیا کودکان پیش‌دبستانی می‌توانند داروی محرک مصرف کنند؟ آیا داروهای محرک بر آنان تأثیر متفاوتی بر جای می‌گذارند؟..... ۱۲۰
۵۵. آیا داروهای محرک موجب بهبود مهارت‌های اجتماعی می‌شوند؟..... ۱۲۲
۵۶. چگونه داروهای محرک را به فرزندم بدهم؟..... ۱۲۳
۵۷. اگر فرزند من از مصرف داروی ADHD خودداری کند چه کار می‌توانم بکنم؟..... ۱۲۶
۵۸. ایده‌دادن دارو به فرزندم برایم بسیار نگران‌کننده است. آیا ممکن است فرزند من به داروهای محرک وابسته یا معتاد شود؟..... ۱۲۷
۵۹. چگونه زمان مناسب شروع دادن داروی ADHD به فرزندم را بدانم؟ تا چه زمانی فرزند من نیاز به ادامه مصرف داروهای محرک خواهد داشت؟..... ۱۳۶
۶۰. آیا من باید به طور مرتب با پزشک ملاقات کنم یا مصرف داروها را می‌توانم از طریق تلفن تنظیم کرد؟..... ۱۴۲
۶۱. آیا لازم است فرزند من داروهای محرک را هر روز مصرف کند یا ترک موقت دارو امکان‌پذیر می‌باشد؟..... ۱۴۴
۶۲. داروی فرزند نوجوان من طی سال‌های دبیرستان او به خوبی عمل کرده است. آیا لازم است قبل از ورود او به دانشگاه عوامل دیگری را در نظر بگیریم و در داروی او تغییراتی ایجاد کنیم؟..... ۱۴۸
۶۳. پسر من به دانشگاه می‌رود. من در رابطه با سوءمصرف دارو بیش‌تر نگران هستم. آیا باید نگران باشم؟..... ۱۵۰



۶۴. آیا نوع یا نشانه‌های مختلف ADHD بر گزینه‌های درمانی تأثیر می‌گذارند؟ ۱۵۳
۶۵. داروهای دیگر برای ADHD کدامند؟ جوانب مثبت و منفی داروی غیر محرک چیست؟ ۱۵۵
۶۶. کلونیدین و گوانفاسین / تنکس (Tenex) چه می‌باشند و عوارض جانبی آن‌ها کدامند؟ ۱۶۱
۶۷. در مورد استراترا (Strattera) چگونه؟ این دارو تا چه حد خوب عمل می‌کند و عوارض جانبی آن چه می‌باشند؟ ۱۶۳
۶۸. آیا علاوه بر داروهای متداول، گزینه‌های دیگر برای درمان ADHD مفیدند؟ آیا می‌توان از اصلاح رفتار به جای داروی محرک استفاده کرد؟ آیا درمان‌های غیر دارویی، مانند ویتامین‌ها یا تغییرات رژیم غذایی، برای درمان ADHD مفیدند؟ ۱۶۵
- بخش چهارم - بحث در رابطه با موفقیت تحصیلی ۱۶۷**
۶۹. چه نوع مشکلات یادگیری معمولاً با ADHD همراهند؟ ۱۶۷
۷۰. آیا برخی موضوعات درسی یا فعالیت‌های مدرسه برای فرزند ADHD من دشوارتر خواهند بود؟ ۱۷۰
۷۱. آیا مبتلا بودن به ADHD، خواندن را برای فرزند من دشوار می‌سازد؟ ۱۷۲
۷۲. بی‌نظم بودن بزرگ‌ترین مشکل فرزند من است. برای کمک به او چه کار می‌توانم بکنم؟ ۱۷۳
۷۳. فرزند من از انجام تکالیف خانه متنفر است و مدام آن‌ها را به تعویق



۱۲..... یکصد پرسش و پاسخ پیرامون اختلال نقص توجه- بیش‌فعالی کودکان

- می‌اندازد. چه راهبردهایی می‌توانند به ما کمک کنند تا هر غروب آن‌ها را به پایان برسانیم؟..... ۱۷۵
۷۴. فرزند من شیفتهٔ بسکتبال است. آیا ADHD شرکت در ورزش‌های گروهی را غیرممکن خواهد ساخت؟..... ۱۷۷
۷۵. آیا فرزند ADHD من می‌تواند در یک کلاس عادی‌سازی‌شده موفق باشد؟..... ۱۷۸
۷۶. آیا باید به معلمان اطلاع دهم که فرزند من مبتلا به ADHD است؟..... ۱۷۹
۷۷. چه نوع روش‌های تدریس ممکن است برای فرزند ADHD من بهترین روش باشند؟..... ۱۸۰
۷۸. چگونه بدانم که آیا فرزند من به تسهیلات ویژه نیاز دارد یا برنامهٔ آموزش ویژه (استثنایی)؟..... ۱۸۱
۷۹. من باید مدرسه را تشویق به ایجاد چه تسهیلاتی (انطباق‌ها) برای فرزند ADHD خود کنم؟..... ۱۸۳
۸۰. به منظور دریافت خدمات آموزش و پرورش ویژه برای فرزندم چه روندی را باید دنبال کنم؟..... ۱۸۶
۸۱. IEP چیست و چرا دانش‌آموزان به آن نیاز دارند؟..... ۱۸۸
۸۲. چه کسی به جلسهٔ IEP می‌آید و من انتظار وقوع چه چیزی را در آن جا می‌توانم داشته باشم؟..... ۱۸۹
۸۳. شنیده‌ام که فرزند من ممکن است طبق مادهٔ ۵۰۴ قانون توانبخشی سال ۱۹۷۳ یا قانون امریکاییان دارای ناتوانی به عنوان (فرد) ناتوان در نظر گرفته شود. این قوانین چه می‌باشند؟ در صورتی که فرزند من واجد شرایط خدمات آموزش ویژه نباشد آیا تسهیلات می‌توانند طبق این



- قوانین اعطا شوند؟..... ۱۹۱
۸۴. آیا لازم است من با یک وکیل مدافع قانونی مشورت کنم؟..... ۱۹۳
۸۵. فرزند من سال‌ها در نظام مدرسه دولتی، حتی با دارا بودن تسهیلات، ناراضی و در حال کشمکش بوده است. من چه گزینه‌های دیگری دارم؟.. ۱۹۳
۸۶. پسر من سال آخر دبیرستان است. به منظور دریافت تسهیلات و خدمات مناسب هنگام ورود به دانشگاه چه آماده‌سازی‌هایی باید انجام دهد؟ چگونه اطلاع‌یابیم کدام برنامه‌های دانشگاهی برای افراد مبتلا به ADHD بهترین هستند؟..... ۱۹۶

- بخش پنجم - مسائل روانی - اجتماعی**..... ۱۹۹
۸۷. در مورد تشخیص ADHD چگونه باید با فرزندم صحبت کنم؟.. ۱۹۹
۸۸. اکنون که فرزند من به عنوان ADHD تشخیص داده شده است آیا باید به سایر اعضای خانواده و دوستان در مورد آن اطلاع دهم؟..... ۲۰۲
۸۹. آیا مبتلا بودن به ADHD، ایجاد و حفظ رابطه با دوستان را برای فرزند من دشوارتر می‌سازد؟..... ۲۰۳
۹۰. چه نوع حمایت درمانی برای مقابله با مشکلات فرزند نوجوان ADHD من در خانه، در مدرسه، و با همسالان بیش‌ترین کمک را می‌کند؟..... ۲۰۴
۹۱. ADHD فرزند من واقعاً عصبانیت و ناامیدی را به زندگی خانوادگی ما آورده است. چه کار می‌توانم بکنم؟..... ۲۰۷
۹۲. بهترین راه برای به انضباط درآوردن فرزند ADHD من در رابطه با مشکلات رفتاری چیست؟ آیا باید محدودیت‌های بیش‌تری تعیین کنم؟... ۲۰۹
۹۳. آیا برای شروع یک برنامه مدیریت رفتار در خانه باید با یک درمانگر