

بیش فعالی (ADHD) چیست؟ نشانه های بیش فعالی چیست؟

دپارتمان مشاوره مجمع آموزشی فرهنگی هدف



بیش فعالی دارای ویژگی بارزی است که شامل پر تحرکی ، کمبود توجه و تمرکز ، بروز اعمال ناگهانی و غیر قابل پیش بینی می شود.

بیش فعالی در پسران بیشتر از دختران شایع است و معمولاً قبل از 12 سالگی خودش را نشان می دهد و در صورت عدم درمان می تواند تا بزرگسالی ادامه داشته باشد.

دپارتمان مشاوره مجمع آموزشی فرهنگی هدف



سه نوع اختلال بیش فعالی داریم:

○ اختلال اول: کودک فقط در توجه و تمرکز مشکل دارد.

○ اختلال دوم: کودک فقط پر تحرک می باشد.

○ اختلال سوم: هر دو علائم را دارد.

دپارتمان مشاوره مجمع آموزشی فرهنگی همدان



علائمی که به تشخیص این اختلال به ما کمک می کند:

- ❖ حتما قبل از 12 سالگی علائم بروز کرده باشد.
- ❖ علائم در دو موقعیت متفاوت اجتماعی وجود داشته باشد.
- ❖ نشانه ها تا 6 ماه پیوسته وجود داشته باشد.

دپارتمان مشاوره مجمع آموزشی فرهنگی هدف



حداقل 6 مورد از موارد زیر اگر کودک داشته باشد مشکوک به اختلال بیش فعالی می باشد.

- ❖ معمولاً از تکالیفی که نیاز به دقت زیاد دارد کودک فرار می کند.
- ❖ بی قرار و تحمل آرام نشستن در جایی ندارد.
- ❖ مرتب دست و پا بیش را تکان می دهد.
- ❖ برای رسیدن به خواسته هایش صبر و حوصله ندارد.
- ❖ در حرف دیگران زیاد می پرد.
- ❖ رفتارهای پر ریسک و پر خطر انجام می دهد.
- ❖ زمانی که با او صحبت می شود انگار اصلاً گوش نمی دهد.
- ❖ بر اساس قانون نمی تواند عمل نماید.
- ❖ لوازم شخصی خود را زیاد گم می کند.
- ❖ بدون اجازه به وسایل دیگران دست می زند.
- ❖ کارهای روزمره خود را فراموش می کند.
- ❖ در صف نمی تواند بایستد.

دپارتمان مشاوره مجتمع آموزشی فرهنگی هدف



بیش فعالی از اختلالاتی است که باید حتما در کودکی به آن توجه و درمان شود.

در صورتی که درمانی صورت نگیرد می تواند با ادامه دار شدن در بزرگسالی منجر به افسردگی ، اضطراب و عدم اعتماد به نفس و... بشود.

دپارتمان مشاوره مجمع آموزشی فرهنگی هدف



راهکار برای کنترل و بهبود بیش فعالی

- ❖ انجام فعالیت های ورزشی برای تخلیه انرژی
- ❖ قراردادن زمان کوتاه برای انجام تکالیف
- ❖ راه رفتن روی تخته تعادل
- ❖ انجام بازی های فکری ساده
- ❖ راه رفتن روی خط صاف با در دست داشتن لیوان آب یا توپ پینگ پنگ و یا قاشق در دست گرفتن و..
- ❖ شرکت دادن کودک در کارگاه های افزایش تمرکز
- ❖ کمک گرفتن از مشاور جهت ارائه راهکارهای تخصصی به والدین

