

یادداشتی از آمنه برقندان

همه چیز درباره بیش فعالی در کودکان

افراد مبتلا به اختلال بیش فعالی علاوه بر تحرک و پرخاشگری زیاد ممکن است توجه خود را روی یک کار قرار دهند یا برای مدت طولانی نشسته باشند. اختلال بیش فعالی یا نقص توجه (ADHD) می‌تواند در بزرگسالان و کودکان رخ دهد. بیش فعالی یا نقص توجه (ADHD) یک اختلال سلامت روانی است که می‌تواند سطوح بیش از حد معمول رفتارهای پرخاشگرانه و تحرک را ایجاد کند.

به گزارش خبر، آمنه برقندان درمانگر و روانشناس اختلالات اضطرابی و افسردگی کودکان در یادداشت ارسالی به پایگاه خبری گزارش خبر آورده است؛ افراد مبتلا به اختلال بیش فعالی علاوه بر تحرک و پرخاشگری زیاد ممکن است توجه خود را روی یک کار قرار دهند یا برای مدت طولانی نشسته باشند. اختلال بیش فعالی یا نقص توجه (ADHD) می‌تواند در بزرگسالان و کودکان رخ دهد. بیش فعالی یا نقص توجه (ADHD) یک اختلال سلامت روانی است که می‌تواند سطوح بیش از حد معمول رفتارهای پرخاشگرانه و تحرک را ایجاد کند.

بیش فعالی کودکان چیست؟ اختلال نقص توجه یا بیش فعالی در کودکان با تحرک زیاد و توجه پایین خود را نشان می‌دهد. کودکان بیش فعال معمولاً تمام توجه انرژی خود را صرف جنب و جوش می‌کنند تا جایی که دیگر توان وزمانی برای کارهای دیگر مثل یادگیری و انجام تکالیف درسی ندارند. از طرفی در کودکان بیش فعال نقص توجه نیز دیده می‌شود. بیش فعالی کودکان در هر سنی قابل تشخیص است ولی به طور معمول علائم و نشانه‌های آن قبل از ۷ سالگی بروز می‌کند که یکی از بارزترین نشانه‌های کودکان بیش فعال عدم تمرکز و بی توجهی آنهاست.

شایع ترین علائم بیش فعالی کودکان چیست؟ ۱- تحرک بیش از حد و تکانشگری ۲- لجبازی و عدم ثبات عاطفی ۳- عدم توجه و تمرکز و گم کردن وسایل شخصی ۴- پرحرفی و نداشتن صبر و حوصله ۵- عصبی و حساس بودن ۶- ناتوانی در برنامه ریزی و انجام دادن تکالیف درسی پیامدهای عدم درمان اختلال بیش فعالی در کودکان چیست؟ ۱- طرد شدن توسط همسالان، کودک مبتلا به بیش فعالی به راحتی نمیتواند خود را در چار چوب گروه همسالان خود قرار دهد، انرژی زیاد او از طرف همسالانش امر پذیرفته شده ای نیست از این رو همسالانش او را از خود دور میکنند. ۲- بروز رفتارهای ضد اجتماعی، شخص مبتلا به بیش فعالی مستعد اختلال شخصیت ضد اجتماعی است. اختلالی که دیگر فقط فعالیت‌های حرکتی در او مطرح نیست بلکه آسیب های بدنی نیز به دیگران وارد می‌کند و از این کار خود نیز واهمه ای ندارد. ۳- افسردگی و اضطراب، شخصی که از اجتماع همسالان خود طرد می‌شود ممکن است نتواند با این طرد شدن کنار بیاید و به مرور زمینه ابتلا به افسردگی و اضطراب در او پدیدار می‌شود. ۴- اختلالات یادگیری، کودکی که به اختلال نقص توجه مبتلا باشد در امر تحصیل با مشکلات زیادی مواجه می‌شود. ۵- گرایش به مصرف مواد مخدر، گرایش به مصرف مواد مخدر یکی از مواردی است که احتمال مبتلا شدن به آن در کودکان بیش فعال بالاست.

چه تغذیه ای برای کودکان بیش فعال مناسب است؟ تغذیه کودکان بیش فعال از اهمیت ویژه ای برخوردار است. رژیم غذایی کودکان بیش فعال باید سرشار از سبزیجات، میوه ها، غلات کامل، پروتئین، چربی های سالم و غذاهای حاوی کلسیم باشد.

بدترین مواد غذایی برای کودکان بیش فعال: ۱. هرگونه غذایی سرخ کردنی، والدین تا جای که میتواند از گنجاندن غذاهای سرخ کردنی در برنامه غذایی کودک بیش فعال باید اجتناب کند چون کالری بسیار دارند که به آنها کالری تهی میگویند. ۲. محصولات لبنی، تحقیقات نشان داده است که یکی دیگر از چیزهای که نباید به کودکان بیش فعال داد محصولات لبنی (مخصوصاً ماست) که باعث افزایش رفتار آشفته در کودکان بیش فعال می‌شود. ۳. بستنی، کودکان بیش فعال نمی‌توانند کازئین (پروتئین مخصوص شیر) را تحمل کنند، بنابراین با خوردن بستنی علائم آنها تشدید می‌شود. خوردن بستنی را برای کودکان ممنوع نکنید اما نگذارید روزانه مصرف شود، مصرف هفته ای یکبار مشکلی برای آنها ایجاد نمی‌کند. ۴. نوشابه و نوشیدنی های آماده، نوشابه و نوشیدنی های آماده حاوی مقدار زیادی قند می‌باشند که موجب تشدید اختلال بیش فعالی می‌شود. برای اینکه بیش فعالی کودک را مدیریت کنیم باید میزان قند مصرفی را کاهش دهیم. ۵. انواع فست فودها، مصرف فست فودها در طولانی مدت باعث ایجاد کمبود ویتامین می‌شوند و هیچ گونه ارزش غذایی ندارند و کمبود ویتامین نیز عاملی برای تشدید اختلال بیش فعالی است. ۶. شکلات، شکلات نیز شبیه نوشابه ها قند بسیار بالایی دارند و باعث تشدید اختلال بیش فعالی می‌شود. ۷. رنگ غذا، ارتباط زیادی بین افزایش بیش فعالی و رنگ های مصنوعی غذاها وجود دارد. تفاوت بین کودکان بیش فعال و کودکان شلوغ (شیطنت):

طبیعت کودکان داشتن شیطنت و فعالیت است اما همه کودکان پرا انرژی بیش فعال نیستند. ۱- توجه، کودکان فعال می‌توانند بر روی چیزهای که به آن علاقه دارند تمرکز کنند و از دخالت دیگران متنفر باشند در حالی که کودکان مبتلا به بیش فعالی قادر به شروع و پایان فعالیت نمی‌باشند. ۲- خودکنترلی، کودکان شلوغ میتوانند در یک محیط نا آشنا و تحت شرایط خاص آرام بنشینند. ۳- فعالیت های رفتاری، رفتارهای فعال کودکان شلوغ به طور کلی دلایل و اهداف خاص دارد در حالی که رفتارهای کودکان مبتلا عمدتاً تکانشی و فاقد هدف است. ۴- جنبه های فیزیولوژیکی، کودکان فعال تفکر چابک و حرکات هماهنگ دارند و هیچ نقصی در تشخیص حافظه ندارند در حالی که کودکان مبتلا به بیش فعالی نقص واضحی در توجه و تمرکز دارند.