گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۱۸۷۱
سه شنبه ۴ خرداد ۱۴۰۰ ۱۸:۰۸

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 وروانشناس اختلالات اضطرابی وافسردگی 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 وتوجه پایین خودرا نشان میدهد. کودکان بیش فعال معمولا تمام توجه انرژی خودرا صرف جنب وجوش می کنند تاجایی که دیگر توان وزمانی برای کارهای دیگر مثل یادگیری وانجام تکالیف درسی ندارند. از طرفی در کودکان بیش فعال نقص توجه نیز دیده میشود. بیش فعالی کودکان در هرسنی قابل تشخیص است ولی به طور معمول علائم ونشانه های آن قبل از ۷سالگی بروز می کند که یکی از بارزترین نشانه های کودکان بیش فعال عدم تمرکز وبی توجهی آنهاست.
شایع ترین علائم بیش فعالی کودکان چیست ؟۱-تحرک بیش از حد وتکانشگری ۲-لجبازی وعدم ثبات عاطفی ۳-عدم توجه وتمرکز وگم کردن وسایل شخصی۴-پرحرفی ونداشتن صبر وحوصله ۵-عصبی وحساس بودن ۶-ناتوانی دربرنامه ریزی وانجام 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 قراردهد،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 جتماعی،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 می کند واز این کار خود نیز واهمه ای ندارد.۳-افسردگی واضطراب،شخصی که از اجتماع همسالان خود طرد می شود ممکن است نتواند با این طرد شدن کنار بیاید وبه مرور زمینه ابتلا به افسردگی واضطراب در او پدیدار می شود.۴-اختلالات یادگیری، کودکی که به‌اختلال نقض توجه مبتلاباشد درامر تحصیل با مشکلات زیادی مواجه میشود.۵-گرایش به مصرف مواد مخدر،گرایش به مصرف مواد مخدر یکی از مواردهای 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 سرشاژ ازسبزیجات، میوه ها، غلات کامل، پروئتین، چربی های سالم وغذاهای 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 گودک 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 (مخصوصا ماست) که باعث افزایش رفتار آشفته در کودکان بیش فعال می شود.۳.بستنی،کودکان بیش فعال نمی توانند کازئین (پروتئین مخصوص شیر) را تحمل کنند، بنابراین با خوردن بستنی علائم آنها تشدید می شود. خوردن بستنی را برای کودکان ممنوع نکنید اما نگذارید روزانه مصرف شود، مصرف هفته ای یکبار مشکلی برای آنها ایجاد نمی کند.۴.نوشابه ونوشیدنی های آماده، نوشابه ونوشیدنی های آماده حاوی مقدار زیادی قند می باشند که موجب تشدید اختلال بیش فعالی می شود. برای اینکه بیش فعالی کودک را مدیریت کنیم باید میزان قند مصرفی را کاهش دهیم.۵.انواع فست فودها، مصرف فست فودها درطولانی مدت باعث ایجاد کمبود ویتامین می شوند وهیچ گونه ارزش غذایی ندارند وکمبود ویتامین نیز عاملی برای تشدید اختلال بیش فعالی است.۶.شکلات،شکلات نیز شبیه نوشابه ها قند بسیار بالایی دارند وباعث تشدید اختلال بیش فعالی می شود.۷.رنگ غذا،ارتباط زیادی بین افزایش بیش فعالی ورنگ های مصنوعی غذاها وجود دارد.
تفاوت بین کودکان بیش فعال وکودکان شلوغ (شیطنت):
طبیعت کودکان داشتن شیطنت وفعالیت است اما همه کودکان پرانرژی بیش فعال نیستند.۱-توجه،کودکان فعال می توانند بر روی چیزهای که به آن علاقه دارند تمرکز کنند واز دخالت دیگران متنفر باشند درحالی که کودکان مبتلا به بیش فعالی قادربه شروع وپایان فعالیت نمی باشند.۲-خودکنترلی،کودکان شلوغ میتوانند در یک محیط نا آشنا وتحت 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 عمدتا تکانشی وفاقد هدف است.۴-جنبه های فیزلوژیکی، کودکان فعال تفکر چابک وحرکات هماهنگ دارند وهیچ نقصی در تشخیص حافظه ندارند در حالی که کودکان مبتلا به بیش فعالی نقص واضحی در توجه وتمرکز دارند.