

10 % فقط من الأطفال المشخصين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة يتعافون منه عندما يصبحون شباناً



ملخص: خلافاً للإعتقاد السائد، فإن معظم الأطفال المشخصين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لا يتعافون من هذا الاضطراب مع تقدمهم في العمر. ولكن يتجلى هذا الاضطراب بطرق مختلفة أثناء مرحلة الرشد (18 سنة وأكبر) وذلك من خلال مقاطعتهم حديث غيرهم، وصعوبات في اتخاذ القرار وسلوكيات إندفاعية [المترجم: السلوك الاندفاعي هو عندما يتصرف المرء بسرعة وبدون تفكير في العواقب، 1]

معظم الأطفال المشخصين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة (ADHD) لا يتخلصون من هذا الاضطراب مع الوقت ، كما

يعتقد على نطاق واسع. وتتجلى أعراض هذا الاضطراب في مرحلة الرشد بطرق مختلفة تشتد وتضعف على مدى العمر، وفقاً لدراسة نُشرت في 13 أغسطس 2020 في المجلة الأمريكية للطب النفسي (2).

"من المهم للمشخصين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة أن يفهموا أنه من الطبيعي أن تمر عليهم أوقات في حياتهم قد يصعب فيها التحكم في الأمور وأوقات أخرى قد يشعرون فيها أن الأمور تبدو أنها تحت السيطرة،" كما قالت كبيرة الباحثين مارغريت سيبلي، الأستاذة المساعدة في الطب النفسي والعلوم السلوكية في كلية الطب بجامعة واشنطن وباحثة في معهد سياتل لبحوث الأطفال.

قال مؤلفو الدراسة جاءوا من 16 مركزاً بحثياً في الولايات المتحدة وكندا والبرازيل إن عقوداً من البحوث ميّزت اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة باعتباره اضطراباً بيولوجياً عصبياً عادةً ما يكتشف أولاً في مرحلة الطفولة ويستمر حتى مرحلة الرشد في حوالي 50% من الحالات. لكن هذه الدراسة وجدت أن 10% فقط من الأطفال يتعافون منه تماماً مع تقدمهم في العمر.

على الرغم من أن فترات عدم ظهور الأعراض أو انخفاضها بشكل متقطع (3) يمكن توقعها في معظم الحالات، إلا أن 90% من الأطفال المشخصين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة المشتركين في دراسة العلاج المتعدد الوسائل لعلاج اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة استمروا في المعاناة من أعراض بقيت معهم حتى بلوغهم مرحلة الشباب / الرشد الأولى [المرحلة التي تبدأ من عمر 18 حتى 25]، كما كتب المؤلفون.

وفقاً للباحثين، يتميز اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة بمجموعتين رئيسيتين من الأعراض. أعراض عدم انتباه مثل عدم قدرة الشخص على التخطيط لأنشطته وأموه، ولذلك يتسم بالفوضى والنسيان [المترجم: النسيان هو الاخفاق المستمر في عدم القدرة على التذكر] وصعوبة الاستمرار في المهمة التي يعمل عليها. ثم هناك أيضاً أعراض فرط النشاط والاندفاع.

عند الأطفال، تبدو هذه الأعراض وكأنها تنطوي على قدر كبير من الطاقة لدى هؤلاء المشخصين بالاضطراب، مثل الركض والتسلق على الأشياء. في الراشدين، يتجلى بشكل أكبر في مقاطعته لحديث غير، وصعوبة اتخاذ القرار، ولا يفكر قبل أن يتصرف. يؤثر الاضطراب في الأشخاص كل بحسبه بناءً على مرحلته العمرية.

أبلغ بعض المشخصين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة أيضاً عن قدرة فريدة على التركيز المفرط [التركيز المفرط - أي الثبات المفرط على نشاط واحد focus-hyper]. الألمبيان مايكل فيلبس Phelps Michael وسيمون بايلز Biles Simone كانا منفتحين بشأن تشخيصهم باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. على الرغم من أن العديد من

الناس قد يعانون من أعراض مشابهة لاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، فقد قُدِّرَ أن الاضطراب يؤثر تقريبًا في 5% إلى 10% من السكان، حسب ما قالت سيبلي.

16 عاما من البحث

تابعت هذه الدراسة مجموعة من 558 طفلًا مشخصًا باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لمدة 16 عامًا - ابتداءً من عمر 8 سنوات إلى عمر 25 سنة. أجريت على هؤلاء الأتراب ثمان تقييمات، كل عامين مرة، لمعرفة ما إذا كان لا زال لديهم أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. كما سأل الباحثون أفراد أسرهم ومعلميهم عن أعراض الاضطراب التي تظهر عليهم.

الأدوية والعلاج السلوكي هما العلاجان الرئيسان لاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. ولكن، كما قالت سيبلي، يمكن للناس أيضًا ممارسة مهارات الصحة في التأقلم. التكيف [المتروك]: التكيف مع ضغوط المحيط النفسية، وهذا التكيف يستند على الاختيار الواعي أو اللاواعي والذي يعزز التحكم في السلوك أو كبح جماح الاندفاع وخفض مستوى المشاعر الغامرة مما يوفر للمشخصين الراحة النفسية، 5

وجد الباحثون أن معظم الذين لم يعودوا يستوفون معايير اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة من الناحية الفنية في مرحلة الشباب (18 - 25 سنة) لا يزال لديهم بعض آثار اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، لكنهم قادرين على إدارة تلك الآثار بشكل جيد بمفردهم.

قالت سيبلي: "المهم هو أن يجد الشخص وطيفة أو يجد شغفه في الحياة (شيئًا هو شغوف به) لا تتداخل / تتعارض مع اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة". "سترى كثيرًا من مبدعين يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لأنهم قادرون على النجاح في مساعيهم الإبداعية على الرغم من أنهم مشخصون باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، ومن أمثال هؤلاء يُطلب منهم القيام بعمل على جهاز كمبيوتر طوال اليوم يُحتاج له تركيز وانتباه وثيق للتفاصيل - يمكن أن تمثل هذه التشكيلة من المميزات معضلة بالفعل بالنسبة للمشخص باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة".

قالت سيبلي إن أوان طلب المساعدة المتخصصة يحين عندما تسبب الأعراض مشكلة في حياة الشخص المشخص بالاضطراب. ومن هذه المشاكل عندما لا يقوم بالأداء بأفضل إمكاناته، أو حين يكون لديه مشاكل مع آخرين، أو صعوبة في التعايش، أو صعوبة في الحفاظ على علاقات سليمة وطويلة الأمد مع عائلته وأصدقائه، وعدم القدرة على إكمال المهام اليومية الأساسية - سواء أكانت هذه المهام تتعلق بتربية أطفاله أو التحكم الوثيق في موارده المالية، أو مجرد الحفاظ على بيت مرتب ومنظم.

