



آیا اختلال کمبود توجه و بیشفعالی (ADHD) ارثی است؟

خلاصه

- تحقیقات نشان می‌دهد که ADHD ممکن است ارثی باشد (یک علت جنتیکی). به این معنی که اگر یک عضو نزدیک خانواده یک طفل ADHD داشته باشد، احتمال داشتن ADHD برای این طفل نیز بیشتر است.
- تغییراتی وجود دارد که شما می‌توانید در محیط زیست طفل تان ایجاد کنید که یک تأثیر مثبت روی علایم ADHD آنها خواهد داشت.

جن ها چیست؟

جن ها بلاک های ساختاری برای حجرات در بدن ما می باشند. ما جن ها را از والدین خود به ارث می‌بریم (بطور مثال رنگ مو و چشم و غیره). دقیقاً مانند رنگ مو و چشم، اطفال همچنان می‌توانند جن هایی را به ارث ببرند که شیوه رشد مغز آنها را متأثر می‌سازد.



=



آیا جنها در ابتلا به ADHD سهم دارند؟

علت دقیق ADHD نامعلوم است. تحقیقات نشان می‌دهد که اگر یکی از خویشاوندان نزدیک یک طفل ADHD داشته باشد، احتمال ابتلای آن طفل به این اختلال افزایش می‌یابد. اما، عوامل دیگری مانند تولد زودرس یا سیگرت کشیدن در دوران بارداری می‌توانند خطر ابتلا به ADHD را افزایش دهند. این به ما ثابت می‌سازد که هم جنها و هم محیط ممکن است در ابتلای طفل به ADHD نقش داشته باشند.

تعامل بین جن ها و محیط زیست

جن‌ها مهم می باشند، اما، مهارت‌های توجه، تنظیم و تمرکز طفل تحت تأثیر محیط نیز قرار می‌گیرند، مانند شرایط، افراد و اتفاقاتی که در اطراف آنها اتفاق می‌افتند.

این ممکن است شامل موارد ذیل باشد:

- زندگی شان در خانه و مکتب
- چیزی که می‌خورند
- میزان و کیفیت خواب شان
- فعالیت های جامعه که آنها در آن اشتراک می‌کنند
- روابط آنها با افراد اطراف شان.

ایجاد تغییرات در محیط طفل تان می‌تواند یک تأثیر مثبت روی علایم ADHD طفل شما داشته باشد.

برای روش‌های عملی که می‌توانید به فرزندتان کمک کنید، وبسایت [توجه، تنظیم و تمرکز](#) را بررسی کنید.