



## ارزیابی اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی (ADHD)

### خلاصه

- اگر فرزندان در توجه کردن، دنبال کردن دستورالعمل‌ها، به خاطر سپردن و منظم بودن مشکل دارد و این موارد در خانه و مدرسه دیده می‌شود، ممکن است بخواهید بدانید که آیا او اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی دارد یا خیر.
- برخی کودکان ممکن است دچار رفتارهای بیش‌فعال یا تکانشی (بدون فکر عمل کردن) نیز باشند.
- متخصصان اطفال و روانپزشکانی که با کودکان و نوجوانان کار می‌کنند می‌توانند فرزند شما را از نظر اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی ارزیابی کنند.

طبیعی است که کودکان گاهی اوقات در توجه، تنظیم رفتار و احساسات خود و تمرکز مشکل داشته باشند. این مهارت‌ها همچنین می‌توانند با توجه به سن کودک و با رشد او متفاوت باشند.

اگر فرزند شما در این مهارت‌ها مشکل دارد، ممکن است متوجه موارد زیر در فرزندان شوید:

- به راحتی حواسش پرت می‌شود، به خصوص وقتی کاری را انجام می‌دهد که برایش دشوار است
- به خاطر آوردن کاری که باید انجام دهند برایش سخت است.
- در مهارت‌های اجتماعی و دوست‌یابی مشکل دارد
- برای درک احساسات و مدیریت رفتار خود به کمک نیاز دارد
- نیاز به حرکت زیاد دارد
- در تغییر بین کارها دچار مشکل می‌شود، به‌ویژه زمانی که از او خواسته می‌شود کاری را که واقعا از آن لذت می‌برد، تمام کند.
- برای برنامه‌ریزی کارهایی که باید انجام دهد، حتی در کارهای روزمره و آشنا مانند آماده شدن برای مدرسه، به کمک نیاز دارد.
- در آرام شدن و به خواب رفتن مشکل دارد.

گاهی اوقات توانایی کودک در توجه کردن، تنظیم رفتار و احساسات و تمرکز، تأثیر زیادی بر زندگی روزمره او، چه در خانه و چه در مدرسه، خواهد داشت.

اگر نگران هستید که توجه و رفتار فرزندان بر یادگیری او یا نحوه تعاملش با دیگران تأثیر گذاشته باشد، بهتر است روند رشد او مورد ارزیابی قرار گیرد.

### چه طور می‌توانم برای فرزندم انجام ارزیابی را هماهنگ کنم؟

1. برای دریافت مشاوره درباره حمایت‌های پیراپزشکی و راه‌های دیگر کمک به فرزندان، با پزشک خانواده (GP) خود مشورت کنید.

برای صحبت در مورد نگرانی‌هایتان، با پزشک عمومی، پرستار کودک یا معلم فرزند خود قرار ملاقات بگذارید.

2. برای مراجعه به متخصص اطفال یا روانپزشک (کودک و نوجوان) معرفی نامه درخواست کنید.

به جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز برای ارزیابی اینکه آیا فرزند شما اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی دارد یا خیر، کمک کنید.

## چه کسانی می‌توانند فرزندم را برای اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی ارزیابی کنند؟



متخصصان اطفال و روانپزشکانی که با کودکان و نوجوانان کار می‌کنند می‌توانند فرزند شما را از نظر اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی ارزیابی کنند. روانشناسان نیز می‌توانند فرزند شما را از نظر اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی ارزیابی کنند اما نمی‌توانند دارو تجویز کنند. این بدان معناست که حتی اگر یک روانشناس فرزند شما را مبتلا به اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی تشخیص دهد، یک متخصص اطفال همچنان باید فرزند شما را ارزیابی کرده و قبل از شروع دارو، تشخیص را تأیید کند.

متخصصان دیگری مانند متخصصان پرستاری بالینی، کاردرمانگران، روانشناسان و مددکاران اجتماعی می‌توانند به شما در یادگیری راه‌هایی برای کمک به رشد فرزندتان در خانه و مدرسه راهنمایی کنند.

## ارزیابی برای اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی شامل چه مواردی است؟

- مصاحبه‌ای با شما و فرزندتان درباره:
  - پیشینه پزشکی فرزند شما
  - پیشینه رشد فرزندتان
  - پیشینه روانشناختی و اجتماعی خانواده شما
  - هر نگرانی که در مورد فرزندتان دارید.
- تکمیل پرسشنامه‌ها توسط شما و معلم فرزندتان.
- ارزیابی سلامت جسمی و روانی فرزند شما.
- ارزیابی رشد فرزند شما در سایر زمینه‌ها از جمله:
  - مهارت‌های گفتاری و زبانی - نحوه ارتباط آنها با دیگران
  - مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت - نحوه حرکت بدن آنها
  - مهارت‌های اجتماعی و عاطفی - نحوه تعامل آنها با دیگران.
- آن‌ها همچنین درباره نحوه‌ی یادگیری و مدیریت فرزندتان در مدرسه صحبت خواهند کرد.

ارزیابی کامل مهم است، زیرا بسیاری از عوامل جدا از اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی می‌توانند بر توانایی کودک در توجه و مدیریت رفتار خود تأثیر بگذارند.

## تشخیص اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی

متخصصان سلامت از دستورالعمل‌هایی برای تصمیم‌گیری در مورد ابتلای فرزند شما به اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی استفاده می‌کنند. برای دریافت تشخیص اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی، علائم کودک شما باید شامل موارد زیر باشد:

- مشکلاتی در توجه و/یا بیش‌فعالی و تکانش‌گری (عمل کردن بدون فکر قبلی) که نسبت به سایر کودکان هم‌سن، بیشتر و آشکارتر هستند.
- مشکلاتی که از قبل از ۱۲ سالگی فرزندتان شروع شده‌اند.
- مشکلاتی در زندگی روزمره‌شان در خانه و مکان‌های دیگر (مانند مدرسه).

برای دریافت تشخیص اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی، رفتار فرزندتان نباید با بیماری دیگری (مانند اضطراب یا اختلال طیف اوتیسم) بهتر توضیح داده شود.

اگر برای فرزندم تشخیص اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی داده نشود، چه می‌شود؟

- حتی اگر برای فرزندتان اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی تشخیص داده نشود، باز هم می‌توانید کمک دریافت کنید.
- متخصصان سلامت دیگری هم هستند که می‌توانند به شما و فرزندتان کمک کنند، مانند روان‌شناسان بالینی، کاردرمانگران و مددکاران اجتماعی.

#### منابع:

- [ADHD: children and teens | Raising Children Network](#)
- [Australian evidence-based clinical practice guideline for ADHD – Consumer Companion Guide | AADPA](#)
- [Podcast “Kids Health Matters” from Perth Children’s Hospital \(Episodes 6 and 7\)](#)

برای نوجوانان

- [ADHD | What is ADHD and The Effects in Young People | headspace](#)
- [Headspace – What is ADHD? \(short video\)](#)