



## آیا اختلال کمبود توجه و بیش فعالی (ADHD) ارثی است؟

### خلاصه

- تحقیقات نشان می‌دهند که اختلال کم توجهی- بیش فعالی ممکن است ارثی باشد (عامل ژنتیکی). این بدین معناست که اگر یکی از اعضای نزدیک خانواده یک کودک به اختلال کم توجهی- بیش فعالی مبتلا باشد احتمال ابتلای او به این اختلال بیشتر است
- می‌توانید در محیط فرزندان تغییراتی ایجاد کنید که تأثیر مثبتی بر علائم اختلال کم توجهی- بیش فعالی آنها داشته باشد.

### ژن چیست؟

ژن‌ها بلوک‌های ساختمانی سلول‌های بدن ما هستند. ما ژن‌ها را از والدین خود به ارث می‌بریم (به عنوان مثال رنگ مو، رنگ چشم و غیره). درست مثل رنگ مو و چشم، کودکان می‌توانند ژن‌هایی را به ارث ببرند که بر نحوه رشد مغز آنها تأثیر می‌گذارد.

### آیا ژن‌ها در بروز اختلال کم توجهی- بیش فعالی نقش دارند؟

علت دقیق اختلال کم توجهی- بیش فعالی ناشناخته است. تحقیقات نشان می‌دهند که اگر بستگان نزدیک کودکی اختلال کم توجهی- بیش فعالی داشته باشد، احتمال اینکه او نیز به این اختلال دچار شود، افزایش می‌یابد. با این حال، عوامل دیگری مانند تولد زودرس یا مصرف سیگار در دوران بارداری می‌توانند خطر ابتلا به اختلال کم توجهی- بیش فعالی را افزایش دهند. یعنی هم ژن‌ها و هم محیط می‌توانند در ابتلای کودک به اختلال کم توجهی- بیش فعالی نقش داشته باشند.

### تعامل بین ژن‌ها و محیط

ژن‌ها مهم هستند، اما مهارت‌های توجه، مدیریت هیجان و تمرکز یک کودک تحت تأثیر محیط مانند شرایط، افراد و رویدادهایی که در اطراف آنها اتفاق می‌افتد نیز قرار دارند.

مواردی از جمله:

- زندگی آنها در خانه و مدرسه
- تغذیه
- مقدار و کیفیت خواب آنها نیز بر این مهارت‌ها تأثیر می‌گذارد.
- فعالیت‌های اجتماعی که در آن شرکت می‌کنند
- رابطه‌های آنها با افراد اطرافشان.

ایجاد تغییرات در محیط فرزندان می‌تواند تأثیر مثبتی بر علائم اختلال کم توجهی- بیش فعالی او داشته باشد.

برای اطلاع از روش‌های عملی که می‌توانید به کودک خود کمک کنید، [صفحه وب توجه، مدیریت هیجان و تمرکز](#) را ببینید.