



راه هایی برای کنترل اختلال کم توجهی - بیش فعالی (ADHD)

خلاصه

- دو راه برای کنترل علائم اختلال کم توجهی- بیش فعالی وجود دارد - با دارو یا بدون دارو.
- گزینه‌های غیردارویی و گزینه‌های دارویی هر دو می‌توانند به کودکان مبتلا به اختلال کم توجهی- بیش فعالی کمک کنند.
- پزشک فرزند شما و دیگر متخصصان بهداشت به شما کمک می‌کنند تا بهترین راه برای کمک به فرزندتان را پیدا کنید. آنچه برای فرزند شما جواب می‌دهد ممکن است با آنچه برای سایر کودکان و خانواده‌هایشان جواب می‌دهد، متفاوت باشد.



بر اساس پژوهش‌ها هر دو روش درمانی با استفاده از دارو و بدون استفاده از دارو می‌توانند به کودکان مبتلا به اختلال کم توجهی- بیش فعالی کمک کنند. حتی اگر کودک شما داروهای معالجه این اختلال را مصرف می‌کند، بهترین نتیجه زمانی حاصل می‌شود که با سایر راهکارهایی که به یادگیری، ارتباطات دوستانه و روابط خانوادگی او کمک می‌کند، استفاده شود. این نوع درمان، درمان چندوجهی نامیده می‌شود.

شما به چندین شیوه می‌توانید به کودک خود در زمینه توجه، کنترل هیجان و تمرکز در خانه کمک کنید. همچنین می‌توانید با معلم فرزندتان همکاری کنید تا به یادگیری، روابط دوستانه و سلامت عمومی فرزندتان در مدرسه کمک کنید.

برای دریافت ایده‌های بیشتر برای کمک به کودک خود به وبسایت [توجه، کنترل و تمرکز](#) مراجعه کنید.

دارو برای کمک به توجه، کنترل و تمرکز

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که دارو درمانی روشی مؤثر برای کاهش علائم اختلال کم توجهی- بیش فعالی در کودکان و جوانان است. دارو می‌تواند تمرکز را بهبود بخشد، رفتارهای تکانشی (انجام کارها بدون فکر کردن) را کنترل کند و بیش‌فعالی را کاهش دهد. با استفاده از دارو کودکان بهتر می‌توانند یاد بگیرند، معاشرت کنند و در فعالیت‌های خانوادگی شرکت کنند.

دو نوع دارو برای درمان علائم اختلال کم توجهی- بیش فعالی وجود دارد - داروهای محرک و داروهای غیرمحرک. این داروها به طور کلی ایمن و مؤثر هستند. با این حال، مانند هر دارویی، ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند. عارضه جانبی، واکنشی غیرمنتظره یا ناخواسته است. بیشتر عوارض جانبی ناشی از داروهای این اختلال را قابل کنترل هستند و مدت زیادی طول نمی‌کشند.

مراجعه منظم فرزندتان به پزشک مهم است. پزشک به دقت واکنش فرزند شما به دارو و رشد و سلامت جسمانی او را زیر نظر خواهد داشت. او در مورد تأثیر دارو اطمینان حاصل خواهد کرد و به عوارض جانبی احتمالی توجه می‌کند. بررسی‌های منظم وزن، قد و فشار خون فرزند شما از جمله این موارد خواهد بود.

برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد داروهای اختلال کم توجهی- بیش فعالی می‌توانید به منابع زیر مراجعه کنید:

- [داروهای محرک برای اختلال کم توجهی و بیش فعالی \(ADHD\)](#)
- [داروهای غیرمحرک برای اختلال کم توجهی و بیش فعالی \(ADHD\)](#)
- [شروع دارو برای اختلال کم توجهی و بیش فعالی \(ADHD\)](#)



منابع:

- [راه های حمایت از مهارت های توجه، تنظیم و تمرکز – منبع ویدیویی | Child and Adolescent Health Service](#)
- [ADHD: supporting children and pre-teens | Raising Children Network](#)
- [How is ADHD treated? | AADPA](#)
- [اطلاعات در مورد داروهای خاص: انتخاب و دارو | سلامت استرالیای غربی](#)
- [Australian evidence-based clinical practice guideline for ADHD – Consumer Companion Guide | AADPA](#)