

# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## بیش فعالی چیست؟



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## مقدمه

بیش فعالی اختلالی است که باعث می‌شود کودکان در کنترل رفتارهای خود دچار مشکل شوند. این اختلال یکی از شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی در کودکان است. شیوع این بیماری در پسران ۳ برابر بیشتر از دختران است. میزان شیوع این بیماری در میان کودکان زیر ۱۸ سال ۲/۷ درصد و در بین بزرگسالان ۳.۴ درصد است.

کودکان با اختلال بیش فعالی دچار مشکل در کنترل رفتارهای خود هستند آن‌ها ممکن است در مکان‌هایی که باید آرام باشند بیش از اندازه سرو صدا و جنب و جوش داشته باشند و همینطور در ارتباط با سایر همسالان خود دچار مشکل باشند. به همین دلیل دچار مشکلات عملکردی فراوانی در منزل و مدرسه خواهند شد. آن‌ها ممکن است دچار افت تحصیلی شوند و همینطور به دلیل اینکه درک درستی از خطر ندارند خود را در شرایط بسیار خطرناک قرار دهند. در ادامه برای دانستن اینکه بیش فعالی چیست؟ و انواع بیش فعالی کدامند؟ با ما همراه باشید.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## انواع بیش‌فعالی و اختلال نقص توجه

سه نوع اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی وجود دارد :

۱- تنها اختلال توجه دارند: این دسته دارای مشکل عدم توجه و تمرکز و بی‌دقتی هستند. آن‌ها آرام هستند و فعالیت و شیطنت بیش از حد ندارند بنابراین ممکن است مشکل این افراد نادیده گرفته شود. این نوع در میان دختران بیشتر است

۲- بیش‌فعالی و حرکات تکانه‌ای: این دسته عدم تمرکز ندارند و تعدادشون به نسبت انواع دیگر خیلی کم است

۳- ترکیبی (اختلال توجه، بیش‌فعالی و حرکات تکانه‌ای): این دسته بیشترین شیوع را دارد و همه علائم را با هم دارند



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## علائم بیش‌فعالی در بزرگسالان و کودکان

علائم بیش‌فعالی شامل سه گروه از علائم رفتاری هستند که برای تشخیص این اختلال به کار می‌روند

عدم توانایی در تمرکز، تحرک و جنب و جوش بیش از حد، رفتارهای تکانه‌ای و یا ممکن است ترکیبی از علائم فوق باشد

در ادامه خصوصیات بچه‌های بیش‌فعال را در قالب مثال‌هایی از دسته‌بندی‌های فوق ذکر می‌کنیم

### ۱- عدم توانایی در تمرکز

- بی‌دقتی و عدم توجه به جزئیات در مدرسه و سایر کارهای روزانه
- در کارهایی که نیاز به توجه دارند مثل: گوش دادن به سخنرانی، گوش دادن به درس و یا حتی در مکالمات عادی مشکل دارند
- حتی وقتی کسی مستقیماً با این افراد صحبت می‌کند، گوش نمی‌دهند و یا او را نادیده می‌گیرند
- عدم علاقه به کارهایی که نیاز به تلاش ذهنی مداوم دارد مثل انجام کارهای مدرسه، مشق شب و ... برای بزرگسالان هم کارهایی مثل تهیه گزارش، تکمیل فرم‌ها و ...

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

- جا گذاشتن مداوم لوازم ضروری مثل موبایل، کیف پول، عینک، کلید و ...
- به راحتی تمرکز خود را از دست می‌دهند و حواسشان پرت می‌شود
- داشتن مشکل در سازماندهی فعالیت‌ها مثل توالی انجام کارها، مدیریت زمان و ...

- عدم توانایی در دنبال کردن دستورالعمل‌ها و قوانین

## ۲- تحرک و جنب و جوش بیش از حد

- در حالیکه نشسته‌اند تکان (یا به اصطلاح وول) می‌خورند
- بلند شدن و راه رفتن در موقعیت‌هایی که باید آرام باشند مثل: کلاس، اتاق انتظار، دفتر کار و ...
- دویدن و بالا و پایین پریدن در مکان‌هایی که مجاز نیستند. در نوجوانان و بزرگسالان اغلب با احساس بی‌قراری و میل به رفتن همراه است
- نمی‌توانند آرام بازی کنند
- حرف زدن بیش از حد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## ۳- رفتارهای تکانه‌ای

- مدام وسط حرف دیگران می‌پرد
- دویدن وسط خیابان بدون توجه به خطر تصادف
- بیقرار است و نمی‌تواند منتظر چیزی باشد
- قبل از اینکه سوالی تمام شود پاسخ می‌دهد
- بدون فکر کردن صحبت و عمل می‌کند

## تشخیص و تست اختلال نقص توجه

کودکان به طور طبیعی ممکن است در شرایط مختلف خسته شوند و یا نخواهد به چیزی توجه کنند و یا تحت تاثیر استرس و اضطراب هر یک از علائم بیش‌فعالی را داشته باشند ولی به این اختلال مبتلا نباشند. حداقل زمان لازم برای تشخیص‌گذاری این اختلال ۶ ماه است. یعنی کودک باید حداقل ۶ ماه علائم این اختلال را داشته باشد تا روانپزشک بتواند تشخیص قطعی اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی را بدهد

تشخیص بیش‌فعالی در کودکان زیر ۶ سال بسیار دشوار است چون آن‌ها مرتب در طی رشد و نمو در حال تغییر هستند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

لازمه تشخیص اختلال بیش‌فعالی-کم‌توجهی موارد زیر است :

- ۱- کودک در بیشتر از یک موقعیت این علائم را داشته باشد مثل خانه، مدرسه و ...
- ۲- گرفتن اطلاعات از همه کسانی که با کودک در ارتباط هستند مانند معلم، پرستار، مربی و ...
- ۳- این علائم در طیف وسیعی از رفتارهای کودک دیده شود مانند، کارهای روزمره، فعالیت‌های مدرسه، روابط با خواهر و برادرها و دوستان، کارهای گروهی
- ۴- شروع علائم قبل از ۷ سالگی
- ۵- ادامه داشتن علائم بیشتر از ۶ ماه



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

شما به عنوان والدین باید اطلاعات زیر را به پزشک بدهید

- فرزندتان چه نشانه‌هایی دارد؟
- چه مدت است که این علائم را دارد؟
- این علائم چه تاثیری روی کودک و خانواده گذاشته است؟
- سابقه خانوادگی کودک



آیا کودک شما بیش فعال است؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)

