

آنچه درباره

بیش فعالی باید بدانیم

تالیف: لیلا خانی



به نام خداوند مهربانی‌ها

آنچه درباره بیش‌فعالی باید بدانیم

تالیف:

لیلا خانی



انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)



سرشناسه: خانی خط پرست، لیلا، ۱۳۶۵-

عنوان و نام پدیدآور: آنچه درباره بیش فعالی باید بدانیم/ تالیف لیلا خانی خط پرست.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۷۹ ص.

شابک: ۵-۵۳۷-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۱۲۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: کم توجهی در کودکان پرتحرک

موضوع: Attention-deficit hyperactivity disorder

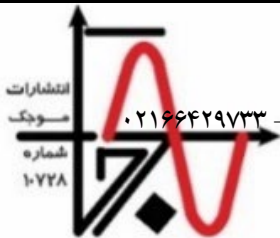
موضوع: کم توجهی در کودکان پرتحرک - درمان

موضوع: Attention-deficit hyperactivity disorder -- Treatment

رده بندی کنگره: RJ۵۰۶

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۸۹

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۶۴۴۰۵



انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز بخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۰۲۶۵۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir اینستاگرام: mojakpublication

عنوان: آنچه درباره بیش فعالی باید بدانیم

تالیف: لیلا خانی خط پرست

مشخصات ظاهری: ۷۹ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۱، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۲۰۰۰۰۰ ریال، شابک: ۵-۵۳۷-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق

چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب

بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: تاریخچه اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی ۱۱

فصل دوم: بیش‌فعالی چیست؟ ۱۳

۱-۲ بیش‌فعالی و نقص توجه چیست؟ ۱۳

۲-۲ ملاک‌های تشخیص اختلال ADHD در DSM5 ۱۴

۳-۲ علائم بیش‌فعالی-تکانشگری ۱۵

۴-۲ پیامدهای بیش‌فعالی-تکانشگری ۱۶

۵-۲ علائم بیش‌فعالی-نقص توجه ۱۷

۶-۲ پیامدهای بیش‌فعالی-نقص توجه ۱۷

۷-۲ سبب‌شناسی ADHD ۱۸

۸-۲ چه موقع برای درمان کودک مبتلا به اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی باید به پزشک مراجعه

کرد؟ ۱۹

۹-۲ عوامل موثر در ابتلا به اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه ۱۹

فصل سوم: تغذیه و بیش‌فعالی ۲۱

۱-۳ آیا تغذیه در بیش‌فعالی نقش دارد؟ ۲۱

۲-۳ مطالعات حذف ۲۲

۳-۳ حذف مواد رنگ‌دهنده و نگه‌دارنده‌های مصنوعی ۲۳

۴-۳ حذف قند و شیرین‌کننده‌های مصنوعی ۲۴

۵-۳ رژیم غذایی حذف چند غذا ۲۴

- ۳-۶ تغذیه مناسب برای کودکان ADHD ۲۵
- ۳-۶-۱ میوه‌ها و سبزیجات ۲۵
- ۳-۶-۲ غلات کامل ۲۵
- ۳-۶-۳ پروتئین ۲۵
- ۳-۶-۴ چربی‌های سالم ۲۵
- ۳-۶-۵ کلسیم ۲۶
- ۳-۷ غذاهایی که باید از مصرفشان اجتناب کرد ۲۷
- ۳-۸ سایر نکات تغذیه‌ای ۲۸

فصل چهارم: ارزیابی و تشخیص اختلالات طیف ADHD ۳۱

- ۴-۱ متخصصین برای تشخیص ابتلا به اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی از چه تست‌ها و آزمایش‌هایی استفاده می‌کنند؟ ۳۱
- ۴-۲ آیا ابتلا به اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی ارثی است؟ ۳۱
- ۴-۳ آیا این امکان وجود دارد که اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی در کودکان پیش دبستانی تشخیص داده شود؟ ۳۲
- ۴-۴ موضوعات تشخیصی مرتبط با جنسیت در بیش‌فعالی نقص توجه ۳۳
- ۴-۵ تست کانرز ۳۳

فصل پنجم: تشخیص افتراقی اختلال ADHD ۳۵

- ۵-۱ اختلال لجبازی و نافرمانی ۳۵
- ۵-۲ اختلال انفجاری متناوب ۳۵
- ۵-۳ اختلالات عصبی-رشدی دیگر ۳۵
- ۵-۴ اختلال یادگیری خاص ۳۶
- ۵-۵ ناتوانی عقلانی (اختلال عقلانی رشدی) ۳۶
- ۵-۶ اختلال طیف اوتیسم ۳۶

- ۷-۵ اختلالات افسردگی ۳۷
- ۸-۵ اختلالات شخصیت ۳۷
- ۹-۵ اختلالات روان پریشی ۳۷
- ۱۰-۵ نشانه‌های ADHD ناشی از دارو ۳۸
- ۱۱-۵ اختلال دوقطبی ۳۸
- ۱۲-۵ اختلالات مصرف مواد ۳۸
- ۱۳-۵ همزمانی اختلالات ۳۹
- ۱۴-۵ اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی نامشخص ۳۹
- ۱۵-۵ اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی مشخص دیگر ۴۰

فصل ششم: نظریه‌های ADHD ۴۱

- ۱-۶ الگوی بار کلی ۴۱
- ۲-۶ درمان شناختی-رفتاری کندال و همکاران ۴۳

فصل هفتم: درمان ۴۷

- ۱-۷ بهترین روش درمان اختلال کم توجهی بیش‌فعالی چیست؟ ۴۷
- ۲-۷ رفتار درمانی ۴۷
- ۳-۷ تقویت مثبت ۴۸
- ۴-۷ تقویت افتراقی ۴۹
- ۵-۷ اقتصاد ژتونی ۴۹
- ۶-۷ روش‌های منفی کاهش رفتار در آموزش کودک مبتلا به ADHD ۴۹
- ۱-۶-۷ خاموشی ۵۰
- ۲-۶-۷ محروم کردن از تقویت مثبت ۵۰
- ۳-۶-۷ جریمه کردن ۵۰
- ۴-۶-۷ جبران کردن ۵۱

- ۵۱.....تنبيه ۵-۶-۷
- ۵۲.....۷-۷ دارو درمانی
- ۵۲.....۸-۷ بهترین روش درمان اختلال کم توجهی بیش فعالی چیست؟
- ۵۳.....۱-۸-۷ داروهای اختلال کم توجهی یا بیش فعالی
- ۵۳.....۲-۸-۷ داروهای اختلال کم توجهی یا بیش فعالی
- ۵۳.....۳-۸-۷ داروهای محرک و غیرمحرک
- ۵۶.....۹-۷ بازی درمانی
- ۵۷.....۱۰-۷ اهداف و مقاصد بازی درمانی کودکان بیش فعال
- ۵۸.....۱۱-۷ مداخلات بازی درمانی برای مبتلایان به ADHD چگونه کار می کند؟
- ۵۸.....۱۲-۷ تقویت قدرت تصمیم گیری
- ۵۹.....۱۳-۷ کاهش تکانشی بودن
- ۵۹.....۱۴-۷ شنا
- ۶۰.....۱۵-۷ هنرهای رزمی
- ۶۰.....۱۶-۷ موسیقی
- ۶۱.....۱۷-۷ طبیعت گردی
- ۶۱.....۱۸-۷ هنرهای دستی
- ۶۲.....۱۹-۷ بازی بالیوان آب
- ۶۳.....۲۰-۷ بازی یخزدگی
- ۶۳.....۲۱-۷ بازی ایفای نقش شخصیت های داستان
- ۶۴.....۲۲-۷ بازی درمانی تحلیل روانی
- ۶۴.....۲۳-۷ شیوه های شناختی-رفتاری
- ۶۴.....۲۴-۷ بازی درمانی تخلیه هیجانی
- ۶۵.....۲۵-۷ درمان با نوروفیدبک
- ۶۶.....۲۶-۷ نوروفیدبک
- ۶۶.....۲۷-۷ آموزش مهارت های تربیتی

۶۷..... ۲۸-۷ مداخلات رفتاری برای خانه و مدرسه

۶۸..... ۲۹-۷ گروه‌های حمایتی

۶۸..... ۳۰-۷ فعالیت

فصل هشتم: روش پیشگیری..... ۶۹

۱-۸ آیا روشی برای پیشگیری از ابتلا به اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی در کودکان وجود دارد؟

۶۹.....

فصل نهم: مواردی که در کودکان بیش‌فعال نادیده گرفته می‌شود؟..... ۷۱

۷۱..... ۱-۹ خودکارآمدی

۷۱..... ۲-۹ سازگاری با محیط

۷۲..... ۳-۹ معلول شمردن خود و عدم دریافت بازخورد مثبت

فصل دهم: نکاتی برای والدین..... ۷۳

منابع..... ۷۵

۷۵..... منابع فارسی

۷۶..... منابع انگلیسی

What we need to Know about **Hyperactivity**

Leila Khani

اختلال نقص توجه بیش‌فعالی یا اختلال کم توجهی بیش‌فعالی (ADHD) یک اختلال روان پزشکی است که کودکان، نوجوانان و بزرگسالانی را در سراسر جهان مبتلا کرده و مشخصه‌ی آن الگوی کاهش پایدار توجه و افزایش تکانشگری و بیش‌فعالی است. بر اساس شرح حال خانواده‌ها، تعیین ژنوتیپ و مطالعات تصویربرداری عصبی شواهد روشنی برای پایه‌ی زیستی بیش‌فعالی وجود دارد. هرچند چندین ناحیه‌ی مغز و چندین عصب-رسانه (ناقل عصبی) در بروز علائم دخیل دانسته شده‌اند؛ اما همچنان دوپامین کانون پژوهش‌های مربوط به علائم بیش‌فعالی است. به دلیل مصرف بالای دوپامین در قشر جلو پیشانی و پیوندهای متقابل آن با سایر نواحی مغز درگیر در توجه بازداری، تصمیم‌گیری، مهار پاسخ، حافظه‌ی کاری و گوش به زنگی، نقش این ناحیه مطرح شده است.

بیش‌فعالی حدود ۵-۸٪ کودکان سنین مدرسه را مبتلا می‌کند و ۶۰-۸۵٪ افرادی که در کودکی این تشخیص را دریافت می‌کنند در نوجوانی واجد ملاک‌های اختلال هستند و تا ۶۰٪ آنها علائم‌شان تا بزرگسالی ادامه می‌یابد. کودکان، نوجوانان و بزرگسالان دچار بیش‌فعالی اغلب تخریب قابل توجهی در کارکرد تحصیلی و نیز موقعیت‌های بین فردی و اجتماعی نشان می‌دهند.

