ألقِ نظرة!

معلومات مفيدة عن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط للمراهقين

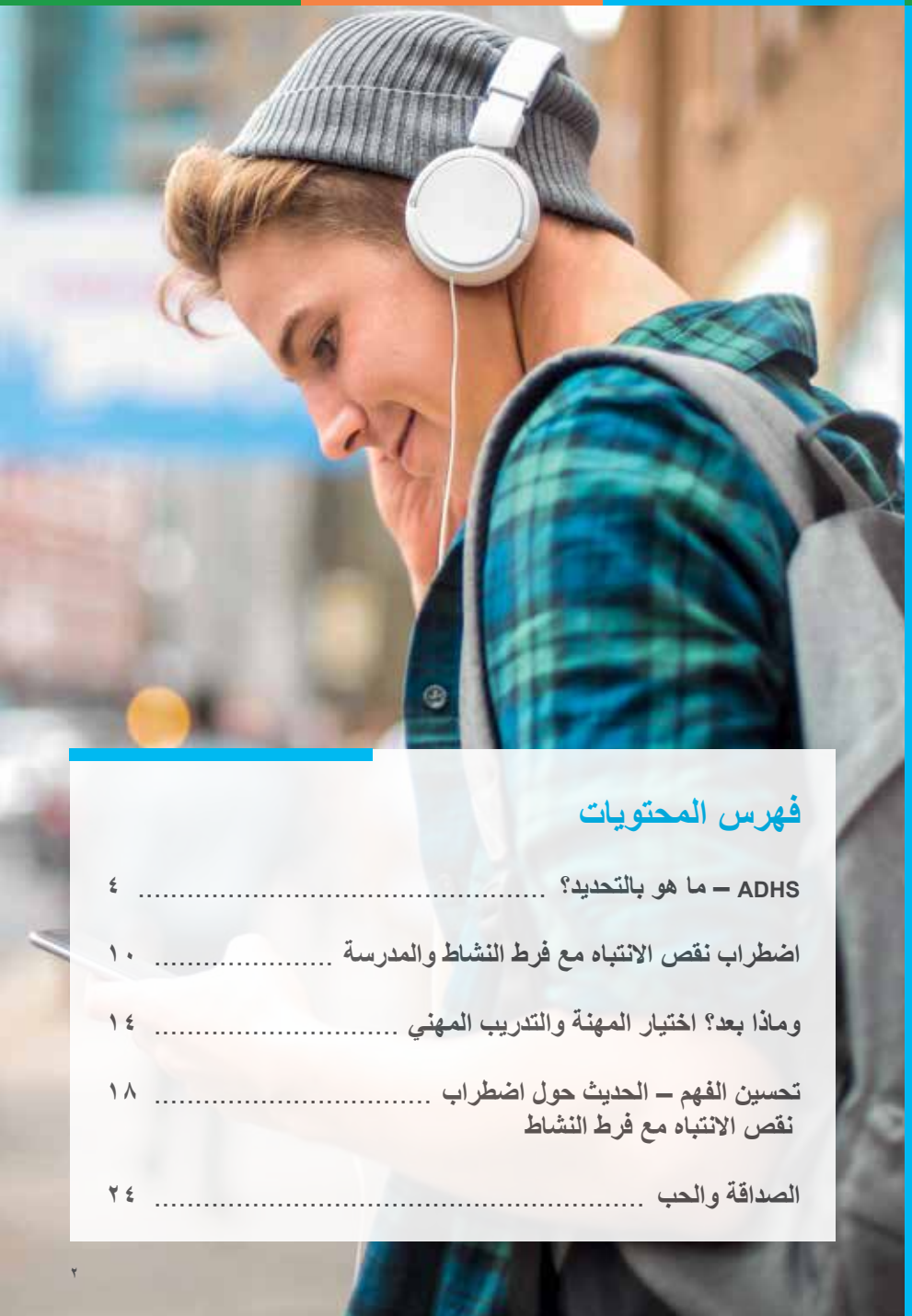
ADHS&ICH

Takeda

أهلاً ومرحبًا،

ADHS ... بالتأكيد سمعت هذا الاختصار كثيرًا، مع العديد من الكلمات الأخرى مثل "طفل متململ"، و"متهور"، و"مزعج"، و"صاخب" وغير ذلك. ولكن ما هو ADHS بالتحديد؟ إذا قام الطبيب بتشخيص إصابتك باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، فقد يصيبك الارتباك: ماذا يعني ذلك؟ ماذا أستطيع أن أفعل، وماذا عليَّ أن أفعل؟ ومن سيساعدني؟

في هذا الكتيب سوف تعرف ما يمكن أن يكون عليه اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، وما هو ليس كذلك. كما نقدم لك أيضًا نصائح حول كيفية إدارة حياتك اليومية، وأين يمكنك العثور على المساعدة والدعم. تم إعداد الكتيب لمساعدتك على فهم اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط بشكل أفضل، وعلى التعامل بشكل أفضل مع الأمور التي تصعب عليك.



فهرس المحتويات

ADHS – ما هو بالتحديد؟ ٤

اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط والمدرسة ١٠

وماذا بعد؟ اختيار المهنة والتدريب المهني ١٤

تحسين الفهم – الحديث حول اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط ١٨

الصداقة والحب ٢٤

ADHS – ما هو بالتحديد؟

الكلمة مشتقة من الأحرف الأولى للمرض: نقص الانتباه مع فرط النشاط. وبعبارة أخرى: وجود نقص في الانتباه والتركيز، بشكل أطول وأشد مقارنةً بما يصيب كثيرين آخرين. يصف فرط النشاط القلق الداخلي الذي يعبر عن نفسه من خلال الرغبة المستمرة في التحرك أو الحماس للمُدخلات السريعة المتغيرة.

إن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط ليس مسألة قوة إرادة، إنه حالة تؤثر في الإدراك ومن ثم في كل تفكيرك وتصرفاتك. في حين أنه لا يسبب ألمًا جسديًا أو طفحًا جلديًّا قبيحًا، إلا أنه يصعب أحيانًا السيطرة على الحياة اليومية مع اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

هل تعرف ذلك عن نفسك؟

- غالبًا ما تجد صعوبة في قبول شيء من أشخاص آخرين.
- تغضب بسرعة إذا كان هناك شيء متوقع منك أو شعرت بالانتقاد، خاصةً مع أصحاب السلطة مثل المعلمين أو الآباء.
- أنت شغوف بالأشياء التي تستمتع بها حقًا، وتجد كل شيء آخر غير مجدٍ وممل، خاصةً عندما يتعلق الأمر بالتزاماتك مثل الواجبات المنزلية أو المساعدة في الأعمال المنزلية.
- يتشتت انتباهك سريعًا، وتتخذ قرارات عفوية يصعب على أي شخص فهمها.
- غالبًا ما يتم تصنيفك على أنك متذبذب أو غير جدير بالثقة.
- الاتفاقات والمواعيد والامتحانات - من يمكنه تذكر كل هذا؟
- سرعان ما تشعر أنه يساء فهمك أو تشعر بالاستفزاز.
- يمكن للظلم أن يثير أعصابك، بغض النظر عما إذا كان يحدث لك أو لشخص آخر.

الأصعب هو أن الكثير من الناس لا يفهمون على الإطلاق لماذا يصعب عليك التركيز. أو لماذا يمكنك أن تنسى نفسك تمامًا في الأشياء التي تهتم بها، في حين تؤجل أشياءَ أخرى حتى اللحظة الأخيرة أو تفعلها بإهمال تام فحسب.

بالنسبة إلى الآخرين، غالبًا ما تبدو مضطربًا ومتذبذبًا ومشتتًا. حتى عائلتك أو أصدقاؤك ينزعجون منك أحيانًا، ومن ثم يترك هذا لديك شعورًا بالحزن واليأس.

لكن هناك طريقة أخرى: يمكنك البقاء على طبيعتك والانسجام مع الآخرين.

نصيحة: إذا كنت تريد معرفة المزيد عن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، فألقِ نظرة على www.takeda-adhs.de!

أساسيات الجهاز العصبي

مبدأ القفل والمفتاح

يتم تنظيم تبادل المعلومات بين الخلايا العصبية من خلال ما يُسمى بالنواقل العصبية. وهي عبارة عن جزيئات ذات أشكال معينة تعمل كمفتاح في قفل – حيث ترسل إحدى الخلايا "المفتاح" الذي يلائم "قفلاً" في خلية أخرى. والذي بدوره "يفتح البوابة"، ويمكن نقل المعلومات.

هناك نوعان من النواقل العصبية بالغة الأهمية: الدوبامين والنورادرينالين. ولا يتوفر هذان الناقلان بشكل كافٍ لدى الأشخاص المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. فهم يفتقرون بصفة خاصة إلى جزء محدد جدًا من دماغنا – الفص الجبهي. يلعب الفص الجبهي دورًا مهمًا في الانتباه وتخطيط العمل والتحكم في السلوك. عندما لا يكون هناك ما يكفي من الدوبامين والنورادرينالين، لا يتم نقل المعلومات كما ينبغي.

حارس بوابة الوعي

كيفية عمل جميع الأشياءأمر معقد للغاية، ولم يتم استكشافه بالكامل بعد. لكن يمكنك تخيل الفص الجبهي مثل حارس البوابة. حيث يقوم بفرز وتصفية كل ما يريد الدخول. ويتعين عليه في الواقع أن يسمح فقط بمرور ما يمثل أهمية للإجراء الحالي.

"خلف البوابة" يوجد صاحب الرتبة الأعلى، وهو أشبه بالجناح التنفيذي لدماغنا – إنه وعينا! الوعي هو في الواقع الشيء الوحيد الذي نحصل عليه من كل عمليات نقل المعلومات المذهلة في الدماغ. فهو يحدد بشكل كبير كيف نفكر ونتصرف. إذًا ما يدخل في الجناح التنفيذي يُعد شديد الأهمية! وإذا لم يقم الحارس بعمله جيدًا، يتم إغراق الجناح التنفيذي بالمحفزات والمعلومات، وسيكون من الصعب التفكير والتصرف بشكل مستقل.

دماغنا يعمل ببراعة كل يوم! يمكن لمليارات الخلايا العصبية المترابطة بطريقة معقدة أن يتواصل بعضها مع بعض بسرعة البرق. يمكنك أن تتخيل الدماغ المفكر كجهاز كمبيوتر عملاق تتم فيه آلاف العمليات الحاسوبية في آنٍ واحد، ولكن بشكل أسرع وأفضل.

كيف يعرف الطبيب ما إذا كنت مصابًا باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط؟

لا يوجد اختبار واحد يتضح من خلاله إيجابية أو سلبية المريض، ولا توجد أيضًا علامة محددة - ووفقًا لهذا الشعار، إذا كنت غير قادر على التركيز في أغلب الأحيان، فمن المؤكد أنك مصاب باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. يمكن أن تجعلك العديد من الأمراض الأخرى قلقًا أو تؤثر في سلوكك. لذلك يقوم الطبيب الذي يُجري التشخيص بالعديد من الاختبارات المختلفة وإجراء المناقشات: إنه يتعرف عليك أولاً.

كيف يتم التشخيص باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط؟

١. محادثات معك ومع والديك

أولاً سيتحدث الطبيب معك ومع والديك. وغالبًا يعهد إليكم باستبيانات لملئها قبل ذلك. تساعده الإجابات على تقييمك وتقييم سلوكك بشكل أفضل. وفي المناقشات، يود الطبيب الحصول على صورة دقيقة قدر الإمكان عنك وعن الصعوبات التي تواجهك.

٢. الفحص البدني والعصبي

يُعد الفحص البدني الشامل أيضًا جزءًا من التشخيص. كما يتم فحص أمور أساسية مثل وزنك، وطولك، ودمك، وكذلك بصرك وسمعك. فسيساعد هذا في استبعاد الأسباب الأخرى لأعراضك.

٣. الاختبارات النفسية

بمساعدة الاختبارات، يتحقق الطبيب من قدرتك على تذكر الأشياء، والحفاظ على التركيز، وإعداد إستراتيجيات حل للمهام الصعبة. ويتعرف على الوقت الذي تظهر فيه علامات واضحة في أثناء إجراء الاختبارات.

بناءً على كل هذه المحادثات والاستبيانات والاختبارات، يمكن للطبيب بعد ذلك إجراء التشخيص. وإذا شَخَّص الطبيب إصابتك باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، فسوف يفكر معك ومع والديك، للنظر في كيفية دعمك في الحياة اليومية.

كيف يتم علاج اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط؟

كقاعدة عامة، يتم الجمع بين تدابير مختلفة؛ لأن هذا عادةً ما يكون الأكثر نجاحًا.

ما هي أشكال العلاج الموجودة؟

- ينظر العديد من الخبراء إلى العلاج السلوكي على أنه طريقة علاج ناجحة للأشخاص المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. وهناك العديد من الأشكال المختلفة للعلاج السلوكي. وكلها تتفق في أنها تتعامل معك بشأن السلوكيات التي تعاني منها. ويتم تحديد أفضل نوع حسب حالة كل مريض. إذا كنت لا تزال صغيرًا نوعًا ما، يتم إشراك والديك عادةً. في كثير من الأحيان، توجد عروض خاصة للآباء مثل تدريب الآباء.
- إذا أدى اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط إلى نشوب توتر مع والديك أو أشقائك أو كليهما بشكل متكرر، فسيُنصح أفراد الأسرة جميعهم بالعلاج الأسري.
- من خلال الارتجاع العصبي، تتعلم تحسين تركيزك بمساعدة الإشارات الإيجابية الموجهة إلى عقلك.
- في العلاج الوظيفي، تتعلم بطريقة عملية الالتزام بمهمة ما وإنهائها وعدم تشتيت انتباهك سريعًا.

وما هي الأدوية التي ستساعدني؟

إذا كانت هناك علامات واضحة، يمكن للطبيب أن يصف دواءً. فالأدوية تدعم التدابير العلاجية الأخرى. وهناك العديد من المواد الفعالة ذات الخصائص المختلفة للاختيار من بينها. من أجل تحديد الدواء المناسب، سيناقش الطبيب أو المعالج معك أين تكمن مشكلاتك، وما أكثر ما تعاني منه، ومتى تكون نشيطًا جدًا، ومتى تشعر بالتعب في المساء. بهذه الطريقة، يمكنه اختيار دواء يناسبك.

اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط والمدرسة

هل تعلم أن العديد من المشاهير يعانون من اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط مثلك تمامًا؟ جينيفر لوبيز تعاني من اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، وكذلك جاستن تمبرليك، بل وحتى ويل سميث! يُعد اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط مرضًا يجب التعامل معه بجدية، ولكن حتى معه تظل جميع الخيارات متاحة أمامك. ويعتمد الأمر فقط على كيفية تعاملك معه، وكيف تستخدم إمكاناتك. ويكون التشخيص مفيدًا في ذلك. لأنك حينها ستعرف سبب الصعوبة البالغة لبعض الأشياء مثل التركيز والتعلم.

التوقعات وضغوط الأداء

هذه التوقعات! تبدأ في رياض الأطفال، وتزداد سوءًا في المدرسة. ينبغي أن تكون هادئًا، ويخضع أداؤك للتقييم، وفوق ذلك لا تزال هناك صراعات مع الآخرين. ولهذا سرعان ما يتولد هذا الشعور: كل شيء يقرره الآخرون، فلا يمكنك اختيار أي شيء بنفسك.

وهذا يزعجك بالتأكيد. لسوء الحظ، لا يمكنك تجنب ذلك – لكننا نقدم لك نصائحَ حول كيفية تولي الدفة والإبحار في الموجة نفسها مع الآخرين.

هناك ما يعلق في الرأس من تلقاء نفسه

هناك بالتأكيد شيء في حياتك يأسرك تمامًا ولا تحتاج معه إلى كلمة "تعلم". لأن ما يثير اهتمامك يعلق في رأسك من تلقاء نفسه ويبقى هناك. فقط فكر في ماهية هذا الشيء بالنسبة إليك. ويمكنك حقًا أن تفخر به!

يصبح الأمر أكثر صعوبة مع الموضوعات التي يتم شرحها بشكل سيئ أو التي يكون مغزاها بالنسبة إليك وإلى حياتك غير واضح على الإطلاق. ففي بعض الأحيان يكون المعلم مجرد أحمق.

اجعل الأمر محور الاهتمام!

من الحيل الذكية لهذه الموضوعات بالتحديد أن تجعل المسألة محور الاهتمام. -حاول اكتشاف كيف يمكنك الاستفادة من هذا الموضوع في حياتك اليومية، ثم استعلم عن ذلك! قسّم المادة التعليمية إلى أجزاء صغيرة وكررها بصوت عالٍ بين الحين والآخر.

ينجح هذا -على سبيل المثال- بشكل رائع مع المفردات أو المعارف الوقائعية مثل دروس علم الأحياء أو الجغرافيا أو لاحقًا في التدريب المهني. من المفيد أيضًا التحدث إلى والديك أو أصدقائك أو شخص آخر حول الموضوعات – هذه هي الطريقة التي تُثبِّت بها ما تعلمته في رأسك.

كن مدير وقتك

إدارة الوقت – دع المدير يفعل ذلك ...
إذا كنت المدير بمفردك، فأنت من تقرر مصيرك ويمكنك التحقق من إدارة وقتك بدقة.

كيف يمكنك تنظيم أمورك بشكل أفضل؟ تحتفظ قائمة المهام بكل شيء من أجلك، ويمكن لهاتفك المحمول أن يذكرك بأعمال الصف وأعياد الميلاد والمواعيد في الوقت المناسب – هناك العديد من التطبيقات ووسائل المساعدة الأخرى لمساعدتك على تنظيم حياتك اليومية.

التوقيت المناسب – أنا من أحدده!
أنت أفضل من يعرف متى تحتاج إلى الراحة، ومتى يمكنك التركيز بشكل أفضل على شيء ما. فإذا أمكن، فاختر توقيت التعلم بنفسك.

ولكي تعتاد على التعلم، حاول دائمًا أن تفعل الشيء نفسه في الوقت نفسه تقريبًا. كما أنه من المفيد للغاية أن تخصص لنفسك ركنًا خاصًا، حيث يمكنك القيام بمهامك بسلام ودون محفزات خارجية.

وكيف تظل المعارف راسخة في رأسك؟ خذ قسطًا من الراحة بعد ذلك - استراحة حقيقية ... لأن كل هذه المعارف المحفورة في ذهنك تتبخر سريعًا جدًا عند مشاهدة التلفزيون أو اللعب أو الدردشة بعدها ... استلقِ على السرير واستمع إلى الموسيقى أو احتضن حيوانك الأليف أو تنزه قليلاً في الحديقة أو المتنزه.

فن ترويض الفوضى

وضع نظام والحفاظ عليه...
وضع النظام والحفاظ عليه شيئان مختلفان تمامًا. ينطبق ذلك على النظام في حقيبتك المدرسية، أو في خزانة الملابس الخاص بك، أو على مكتبك. هذا ليس بالأمر السهل دائمًا، لكنه مهم للغاية، خاصةً مع اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. لأنك بهذه الطريقة تحتفظ بنظرة عامة على الأشياء، ويمكنك التعامل مع الأمور المهمة على الفور.

هناك حيلة رائعة تتمثل في إنشاء "أماكن انتظار" لأشياء معينة، ويفضل وضع علامة معينة أو لصق صورة للمحتوى عليها. وهذه الأماكن يمكن أن تكون صناديق، أو مجلدات، أو رفوفًا. وفي هذا الصدد، لن تكون هناك حدود لإبداعك.

هذا يصلح لأوراقك المدرسية أو أوراق تدريبك المهني، وكذلك لجواربك أو ملابسك الداخلية. سوف تجد الأشياء بعد ذلك بسهولة أكبر لأنك أنشأت نظامًا يتوافق تمامًا مع فهمك للنظام!

وإليك بعض النصائح العامة:

- يكون أداء الواجب المنزلي أسرع عندما يكون كل شيء جاهزًا مسبقًا، ويكون المكتب فارغًا. سيعقب ذلك توفير الوقت!
- تساعد المفكرة في تدوين جميع الأفكار أو المواعيد المحددة، أو يمكنك استخدام هاتفك المحمول لهذا الغرض – مع وظيفة التذكير لن تنسى أي شيء.
- لا تخف من أن تسأل مرة أخرى إذا لم تفهم شيئًا ما أو إذا كان لديك شعور بأنك نسيت شيئًا ما.
- من الأفضل وضع خطة للصباح وبعد الظهيرة. فبهذه الطريقة لن تنسى أي شيء مهم، وإذا كان يومك ينتهي في كثير من الأحيان بالطريقة نفسها، فسيكون من الأسهل عليك القيام بالتزاماتك المزعجة.
- كافئ نفسك بين الحين والآخر، فأنت تقوم بعمل جيد.

وماذا بعد؟ اختيار المهنة والتدريب المهني

ستنتهي المدرسة عما قريب – يا له من نجاح هائل! بعدها يمكنك اختيار ما تريد فعله حقًا. ولكن حتى هذا الأمر ليس بتلك السهولة في بعض الأحيان. هناك العديد من الخيارات، أو ربما توقعات الآخرين أيضًا، والتي يمكن أن تزعجك بسهولة.

من الأفضل الاستفادة من حماسك؛ لأن لديك ما يكفي منه. ما الذي تستمتع به حقًا، وما الذي تشعر بالملل منه نوعًا ما؟ أين يوجد ما يكفي من التنوع، وما الذي تريد أن تتعلمه حقًا؟ يمكن أن تساعدك هذه الأسئلة في اتخاذ القرار المناسب فيما يتعلق باختيار المهنة.

ما الذي "تتحمس" له؟

ربما كانت لديك مادة مفضلة في المدرسة أو اكتسبت بالفعل خبرات كبيرة أثناء تدريب عملي. هل أنت مهووس بالكمبيوتر، أو من محبي التكنولوجيا، هل تحب الموضة أو تهتم بالتغذية؟ ضع قائمة بالأشياء التي تتحمس لها وتجيدها (الرسم، الحديث، الرقص، الكتابة).

تعامل مع الأمر على أنه محور اهتمامك – ابحث عن الأشكال الوظيفية التي تناسبك أو التمس المشورة. هذه هي الطريقة التي تحول بها شغفك إلى عمل!

البدايات كلها صعبة

كل تدريب مهني له جوانب مزعجة على الأقل مثل بعض المواد الدراسية في المدرسة. حتى إذا كنت ترغب في الوصول إلى وظيفة أحلامك بسرعة، فستكون هناك مرحلة يتعين عليك قضاؤها في التعلم والقيام بمهام غير محببة (مثل نسخ المستندات وصنع القهوة).

لن يساعدك الهروب، أو المناقشة، أو الغضب دون داع، فللأسف لا يخلوا الأمر من ذلك. حاول أن تجعل مهامك ممتعة قدر الإمكان، ربما يمكنك الاستماع إلى الموسيقى أو العثور على صديق صالح جديد في المدرسة المهنية.

يمكنك العثور على مساعدة في البحث عن تدريب مهني مناسب على
www.adhs-ausbildungskompass.de

الناس ما هم إلا أفراد، وكل فرد يختلف عن الآخر. أحدهم ماهر للغاية بيديه، والآخر رأسه مولعة بالأرقام. وفي الحياة المهنية، من الجيد أن تستفيد من مواهبك. هناك عدد قليل من الصفات التي تعد ذات أهمية كبيرة في التدريب المهني، بل ولاحقًا في الوظيفة أيضًا، مثل الموثوقية والالتزام بالمواعيد والقدرة على العمل في فريق.

الموثوقية تعني ...

- أن تنجز جميع المهام – حتى المهام المزعجة.
- أن تهتم بالتفاصيل التي تعلمتها عن نشاط ما.
- أن تسأل عندما لا تفهم شيئًا معينًا أو تنساه. ومن المهم استيعاب جميع المعلومات بالكامل.

الالتزام بالمواعيد يعني ...

- أن تأتي في الوقت المحدد كل يوم.
- أنه إذا تعذر ذلك لأنك مريض أو تأخرت، فقدم إخطارًا بذلك. فبهذا تُظهر الاحترام لمديرك وزملائك. ويمكنهم العثور على بديل في الوقت المناسب.
- أن تعمل بوتيرة معقولة.
- ألا تدع أمورًا غير مهمة تشتت انتباهك قدر الإمكان.

القدرة على العمل في فريق تعني ...

- أن تقوم أحيانًا بأمور لا ترغب في القيام بها، حتى لو كان الأمر صعبًا عليك.
- الالتزام بالاتفاقات والمواعيد.
- أن تعامل أعضاء فريقك وزملاءك ورؤساءك بأدب واحترام.
- ألا تجري مناقشات أو تطرح استفسارات غير ضرورية عن التوجيهات أو سلسلة معينة من المهام.
- ألا تتحدث بشكل سيئ عن الآخرين.
- أن تتعلم كيفية التعامل مع النقد. حيلة صغيرة: خذ نفسًا عميقًا عندما ينتقدك أحدهم واستمع إليه أولاً. ويمكنك أيضًا الرد لاحقًا.

تحسين الفهم – الحديث حول اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط

على مدار حياتك حتى الآن، من المؤكد أنك تلقيت العديد من الصدمات وواجهت مشكلات في التعامل مع الآخرين. وكلما تقدمت في العمر، زادت الخبرات التي اكتسبتها. لم يكن ذلك بالتأكيد سهلاً دائمًا؛ لأنك غالبًا ما كنت تشعر بأنك غير مفهوم. ولكن إذا كنت تعرف سبب كون الأمر معتمدًا عليك، وتتحدث أيضًا مع الآخرين عن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط وعن خصوصياتك، فسوف توقظ فيهم روح التفاهم، بل والتعاطف أيضًا في كثير من الأحيان. وحينها يصبح التعامل بعضكم مع بعض أسهل بكثير!

شركاء الحوار الأوائل

إذا كانت العلاقة مع والديك جيدة، فإنهما -أو ربما أحدهما فقط- يكونان أول شركاء الحوار في حالة وجود أسئلة ومشكلات. إذا كنت حزينًا أو في مزاج سيئ حقًا، فستجد آذانهم مصغية إليك.

أما إذا كانت علاقتك بوالديك معقدة، فمن المهم جدًا أن تجد من تتحدث معه. ربما يكون قريبًا، أو معلمًا موثوقًا في المدرسة، أو مدربك في النادي الرياضي. وإن كان لك صديق، فسوف يدعمك بالتأكيد.

إذا لم يكن لديك أحد، فيمكنك دائمًا العثور على المساعدة لدى العديد من المنظمات. وهنا مثالان على ذلك:

- www.adhs-deutschland.de
- www.zentrales-adhs-netz.de

تجد مزيدًا من المعلومات على هذا الموقع الإلكتروني:
www.takeda-adhs.de
www.adhs.info

صلابة ظاهرية، ولين داخلي

الشيء السخيف في "أن تكون مختلفًا" هو أنه يمكنك التظاهر بالصلابة، لكن في قرارة نفسك تريد الانسجام. وأحيانًا يجعلك هذا حزينًا عندما تسير الأمور بشكل مختلف عما تريد.

الانسجام ليس بهذه الصعوبة. قد تضطر أحيانًا إلى التغلب على "نفسك الضعيفة" والتعامل مع الآخرين والتحدث معهم. وبذلك يفهمون سبب اختلافك، وأنك لا تفعل شيئًا مختلفًا عن قصد.

ينبغي ألا يكون هذا عذرًا، وينبغي ألا يؤدي إلى اتكالك على "مرضك" أو ببساطة "القيام بما تريده" دون مراعاة.

بل هو بمثابة تثقيف لك وللآخرين. وهذا يساعدهم على فهمك بشكل أفضل وعدم افتراض أنك تريد إزعاجهم عن عمد بسلوكك.

التفهُّم هو السبيل إلى القبول، بالنسبة إليك وكذلك بالنسبة إلى الآخرين. لذلك، تحدث عن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط - اشرح الأشياء التي تصعب عليك، وأوضح أنك تبذل ما في وسعك.

يمكن أن تساعدك النقاط التالية في التعامل مع الآخرين:

- اطلب من الشخص الآخر أن يعبر عن ملاحظاته أو نقده بطريقة ودية وموضوعية، وربما باستخدام أمثلة ملموسة. هكذا يمكن أن توجه نفسك. واشرح بهدوء سبب طلبك لذلك (على سبيل المثال: لأنك تشعر بالإهانة أو بأنه يُساء فهمك بسرعة كبيرة).

- يُرجى التحلي بالصبر عندما يتعلق الأمر باستيعاب أشياء معينة؛ لأنه في بعض الأحيان قد تستغرق وقتًا أطول قليلاً لاستيعابها. ليس لأنك غبي، ولكن لأن ذلك من أعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط الذي تعاني منه.

- أيقظ روح التفاهم لدى الطرف الآخر إذا شردت أو نسيت شيئًا؛ لأنك لا تفعل ذلك بقصد إزعاج الآخرين. اشرح له أنك تحاول جاهدًا بالفعل، وأنك تواصل العمل على نفسك.

- حاول أن تعمل على نفسك باستمرار وابحث عن طرق تسهل عليك الأمور التي تعاني منها - ففي النهاية هذه حياتك.

في مهنتك، وكذلك في الصداقات والعلاقات، لن تكون قادرًا على تجنب بعض التوجيهات أو التوقعات. فابحث عن طريقتك الخاصة للتعامل معها. حاول الاستماع إلى الآخرين، ومعرفة رغباتك واحتياجاتك.

عند حدوث أزمة حقيقية!

حاول إبطاء ذلات اللسان أولاً. فأنت تعلم تمامًا أنك عفوي للغاية، وأنه يمكنك إلقاء الكلمات والتلميحات دون التفكير فيها. حتى لو أدركت بعد مرور بعض الوقت أنك لم تكن تقصد ذلك مطلقًا.

نصيحة رائعة لمراوغة عقلك ومنح نفسك بعض الوقت: كرر أولاً ما قاله الطرف الآخر بالكلمات نفسها: "هل فهمتُ بشكلٍ صحيح أنك غاضب لأنني ...؟"

وبالعكس، يمكنك أيضًا أن تطلب من الطرف الآخر أن يكرر ما قلته أنت للتو. يمنحك هذا فرصة لتحظى بانعكاس بالغ السرعة لما كنت تتلفظ به بشكل عفوي، وكيف استقبله الطرف الآخر. جرب ذلك!

دليل النزاع

- مع بعضنا بدلاً من ضد بعضنا: حاول أن ترى إخوانك البشر شركاءَ وليسوا خصومًا.
- خذ هدنة قبل أن تفقد أعصابك. ليس كل ما تفكر فيه وتشعر به يجب أن يقال على الفور. فالقليل من الوقت للتفكير يضع الأمور في نصابها.
- الحياة ملونة. وجهة نظرك ليست الحقيقة الوحيدة. رأيك مهم،لكن لا يجب أن يفكر الجميع مثلك.
- ليس كل نقد هجومًا. يمكن للنقد البنَّاء أن يساعدك بالتأكيد على مواصلة التطور.
- تسير الأمور بشكل أفضل مع الدعابة. ليس من المهم أن تكون دائمًا على صواب في الحياة اليومية. وعادةً يكون من المفيد أن تضحك.
- فكّر أيضًا فيما إذا كان هذا هو المكان الصحيح والوقت المناسب للدخول في نزاع.
- إذا ارتكبت خطأً أو فقدت السيطرة، يجب أن تعتذر بعدها.

الحذر من خطر الإدمان

ما هو الإدمان بالضبط؟

عندما يدمن المرء شيئًا ما، سواء أكان مخدرًا أم فعلاً معينًا، تعتريه رغبة لا تقاوَم لتناول هذه المادة المسببة للإدمان أو القيام بذلك الفعل. حيث تفقد التحكم الذاتي و"يتحكم فيك إدمانك".

إذا فقدت المخدر أو أيًا ما كنت مدمنًا عليه، فسيحدث لك ما يُعرف بأعراض الانسحاب. يمكن عندئذٍ أن تصبح عصبيًّا جدًا وعدوانيًا وبغيضًا. كما تصاب بالألم والغثيان. وغالبًا ما تكون النتيجة مشكلات صحية خطيرة، خاصةً في حالة إدمان المخدرات.

زيادة خطر الإصابة باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط - لماذا؟

العديد من المواد المسببة للإدمان تغير تفكيرك وسلوكك بشكل كبير. وبعضها يمكن شراؤه بشكل قانوني تمامًا، مثل السجائر والكافيين والكحول. والبعض الآخر محظور ولا يمكن الحصول عليه إلا إذا قمت بشرائه بشكل غير قانوني.

يمكن أن تكون لتفاعل هذه المواد مع اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط الذي تعاني منه عواقب مختلفة تمامًا – إلا أنه في معظم الحالات، لا يمكن التنبؤ بها ولا التحكم فيها. إذا شعرت بأن بعض التبعات ممتعة أو محفزة بصورة مؤقتة، فأنت تخاطر بتناول المادة المسببة للإدمان أكثر فأكثر، وبعدم القدرة على التحكم في تناولها. لسوء الحظ، هذه هي سمة المخدرات – في البداية تمنحك شعورًا جديدًا، ربما أيضًا تمنحك "انتشاءً"، ولكن بعد وقت قصير تسيطر عليك.

إذا كان لديك شعور بأنه لم يعد في إمكانك التخلص من مادة مسببة للإدمان أو من سلوك معين، فيمكنك الاتصال بمراكز المشورة التالية:

نومر جيجن كومر (Nummer gegen Kummer):
www.nummergegenkummer.de
رقم الهاتف: ١١٦ ١١١

دروجن نوت دينست (Drogennotdienst):
www.sucht-und-drogen-hotline.de
رقم الهاتف: ٠١٨٠٥ ٣١ ٣٠ ٣١*

كيندر أوند يوجند نوت دينست (Kinder- und Jugendnotdienst):
هاتف: ٠٨٠٠ ١١١ ٠٣٣٣

* مقابل ٠,٢٠ يورو/دقيقة من الخط الأرضي، ومقابل ٠,٦٠ يورو/دقيقة كحد أقصى من الهاتف المحمول

الصداقة والحب

يؤدي اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط أحيانًا إلى تعقيد العلاقات الشخصية، سواء داخل الأسرة أو مع الزملاء أو مع صديق أو شريك. وعند التعامل مع الأقران على وجه الخصوص، تختلط أحيانًا التأثيرات "الصعبة" لاضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. لذلك: كلما عرفت نفسك و"الجوانب المظلمة" لديك بشكل أفضل، كان من الأسهل فهم سلوكك وسلوك الآخرين. وهذا يساعد في النهاية على الانسجام معهم بشكل أفضل.

العلاقات تكون معقدة في بعض الأحيان

لا يوجد أحد رائع دائمًا، وكل شخص لديه نقاط قوة ونقاط ضعف. إلا أنه توجد بعض التأثيرات التقليدية لاضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط والتي يمكن أن تجعل الحياة صعبة على الآخرين:

- سيل الكلمات العفوي الطائش على سبيل المثال، الذي أحيانًا يجرح أو يؤذي الآخرين عن غير قصد،
- نقص الانتباه، الذي غالبًا ما يفسره الآخرون على أنه عدم اهتمام، ومن ثم يمكن أن يكون مؤذيًا أيضًا،
- الاندفاع الذي يحثك على القيام بأشياء لا يستطيع صديقك الذي لا يعاني من اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط أن يفهمها على الإطلاق – مما يجعل التعامل مضطربًا للغاية وغير مأمون،
- ميلك المحتمل إلى فعل شيء محفوف بالمخاطر،
- التوقعات الكبيرة للغاية بشأن علاقة صداقة معينة، وخيبة الأمل العظيمة إذا لم تتحقق.

غالبًا ما يكون من الصعب أن تتوقع تفهُّم ما تعانيه من اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. ومن المهم أن تفهم أن العلاقات مسألة أخذ وعطاء. لا يمكنك أن تتوقع التفهُّم من الآخرين فحسب، بل عليك أيضًا أن تُبدي تفهمك لمن تكون في صحبتهم.

ربما ستساعدك التأملات التالية:

- كل شخص له عيوبه ومميزاته - حتى أولئك الذين لا يعانون من اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط! كل الناس يكونون حسَّاسين أحيانًا، ويشعرون بالإهانة أحيانًا، مثلك تمامًا!

- عندما يتأزم الموقف، تُجدي المسافة الداخلية: في المواقف الصعبة، خذ ٣ أنفاس عميقة على الأقل أو غادر الغرفة لفترة وجيزة مع إخبار الموجودين بذلك. ثم حاول النظر إلى الموقف الصعب من الخارج، كما لو لم تكن مشتركًا بشكل مباشر. فقد يكون من الأسهل بالنسبة إليك إيجاد حل وسط أو التقارب مع الآخرين.

- ما تتوقعه من الآخرين، يجب أن تكون قادرًا أيضًا على منحه لنفسك، وهذا يتعلق بشكل أساسي بالقبول والاحترام والتفهم.

ما ينبغي أن تعرفه أيضًا ...

قد تقودك الرغبة العارمة في الانسجام إلى القيام بأشياء لا يمكنك التراجع عنها.

وقد يدفعك انفتاحك على الأشياء الجديدة واستعدادك للمخاطرة إلى اتخاذ إجراءات تندم عليها لاحقًا. هناك بعض مجالات الخطر التي قد تجد نفسك فيها:

- اضطرابات الأكل الحادة
- السلوك الإدماني (انظر أعلاه)
- الكثير من الأوشام و/أو الثقوب الجسدية
- الاتصال بمجموعات متطرفة
- أنشطة محظورة مثل رش مترو الأنفاق أو الركوب على سطحه أو غير ذلك

الحب والجنس

لسوء الحظ، يكون اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط مصحوبًا أيضًا ببعض المخاطر السيئة، خاصةً عندما يتعلق الأمر بالجنس. فغالبًا ما تؤدي عفويتك، والسلوك الاندفاعي أحيانًا مع الاهتمام أو الإدراك المتأخر لطبيعة ما تفعله، إلى عدم القدرة على إصلاح العديد من الأخطاء.

وهناك دراسات علمية تُظهر أن المراهقين المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط أكثر عرضة بثلاث مرات لأن يكون لديهم شركاء جنسيون متغيرون، مقارنةً بالمراهقين غير المصابين بهذا الاضطراب (وهذا ما يُعرف باسم الاختلاطية الجنسية).

ومن الطبيعي أن يزيد هذا من خطر الحمل غير المرغوب فيه. بالنسبة إلى من يعانون من اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، يحدث هذا بنسبة ٣٨٪، في حين يحدث بنسبة ٤٪ فقط عند من لا يعانون من هذا الاضطراب. وبالإضافة إلى ذلك، فإن التغيير المتكرر للشركاء الجنسيين يزيد من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا.

تتمثل إحدى طرق حماية نفسك من "الأخطاء" في إدراك طبيعة مرضك والخصائص المرتبطة به، والبحث عن حلول للسيطرة على نفسك بمفردك. ودائمًا يجب تضمين مستوى أمان واحد على الأقل:

- اصطحاب صديق مخلص،
- التحدث إلى شخص تثق به،
- موانع الحمل،
- استخدام الواقي الذكري للوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًّا.

اجعل قاعدتك الذهبية أن تتحدث دائمًا مع الشخص الذي تثق به قبل أن تشرع في أي فكرة عفوية! ربما يساعدك أيضًا الاتفاق على علامة لعدم إقدامك على فعل مندفع.

كتيبات المعلومات الخاصة بنا عن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط

جد مزيداً من المعلومات هنا:

www.takeda-adhs.de

برعم اجرتلى فيسبوك/إنسعد أو

ADHS und Ich

Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Potsdamer Straße 125
10783 Berlin
www.takeda.de

Mat-Nr. 5008030; Stand 06/2021; EXA/DE/NS/0148