

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد، شماره ۳۷۴

چگونه بر اختلال نارسایی توجه / فزون کنشی (ADHD) در نوجوانی تسلط یابیم

تألیف:

راسل ای بارکلی

با همکاری:

کریستین بنتون

ترجمه:

دکتر علی مشهدی

دانشیار روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد

فاطمه محمدی یکتا

سرشناسه:	بارکلی، راسل ا.، ۱۹۱۹۴۹ - م. Barkly, Russell A.
عنوان و نام پدیدآور:	چگونه بر اختلال نارسایی توجه / فزون کشی (ADHD) در بزرگسالی تسلط یابیم / تألیف راسل ای. بارکلی، با همکاری کرسیتین بنتون؛ ترجمه علی مشهدی، فاطمه محمدی یکتا. مشهد: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد، ۱۳۹۴.
مشخصات نشر:	۳۰۴ ص.: جدول.
مشخصات ظاهری:	(انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد؛ شماره ۳۷۴).
فروست:	(ISBN: 978-600-369-045-5)
شابک:	وضعیت فهرست نویسی: فیا.
یادداشت:	عنوان اصلی: Taking charge of adult ADHD, c 2010.
موضوع:	کتابنامه: ص. [۳۰۱] - ۳۰۵.
موضوع:	کم توجهی در بزرگسالان -- به زبان ساده.
شناسه افزوده:	بنتون، کرسیتین ام.
شناسه افزوده:	Benton, Christine M
شناسه افزوده:	مشهدی، علی، ۱۳۵۷ - ، مترجم.
شناسه افزوده:	محمدی یکتا، فاطمه، ۱۳۶۹ - ، مترجم.
شناسه افزوده:	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد.
رده بندی کنگره:	۱۳۹۴ ب ۲۴ ک ۸ / RC۳۹۴
رده بندی دیویی:	۶۱۶/۱۵۸۹
شماره کتابشناسی ملی:	۴۰۹۵۰۸



انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد، شماره ۳۷۴

چگونه بر اختلال نارسایی توجه / فزون کشی (ADHD)

در بزرگسالی تسلط یابیم

تألیف

راسل ای بارکلی

با همکاری

کرسیتین بنتون

ترجمه

دکتر علی مشهدی - فاطمه محمدی یکتا

وزیری، ۳۰۴ صفحه، ۳۲۰ نسخه، چاپ اول، پاییز ۱۳۹۵

امور فنی و چاپ: مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد

بها: ۲۷۰۰۰۰ ریال

بسمه تعالی

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد - به عنوان یک نهاد علمی - فرهنگی، چاپ و نشر، کتابهای مورد استفاده استادان و دانشجویان رشته‌های علوم پزشکی را از وظایف اساسی خود می‌داند و، آن است تا با انتشار متون مربوط به علوم پزشکی، هم بر اعتبار و اعتلای آنها بیفزاید و هم موجب تسهیل و شوق و نشاط امر تحقیق را در پی جوییهای علمی فراهم آورد.

به یقین چاپ و نشر آثار معتبر علمی، امکان دستیابی اهل تحقیق را به منابع مختلف و گوناگون علمی در دنیا به بهترین صورتی میسر و ممکن خواهد ساخت و راه را برای تحقیقات بعدی هموار خواهد کرد.

باید گفته شود که تسهیل فعالیت‌های مربوط به نشر، در قلمرو ناشران خصوصی، نه تنها از مسئولیت مراکز معتبر دانشگاهی، به کرشمه در این زمینه‌ها با تکیه بر جنبه‌های علمی و فرهنگی موضوع نمی‌گاهد، بلکه به دلایل زیان‌آلود، از جمله لزوم بررسیهای دقیق کارشناسی، ویرایشهای علمی و فنی، و نیز توجه حداکثری به تن مالی مخاطبان آثار، به‌ویژه دانشجویان، ایجاب می‌کند که دانشگاههای دولتی دامنه خدمات خود را با تکیه بر جنبه‌های کیفی، و گاه صرف‌نظر از بازده اقتصادی گسترش دهند.

مسئولان انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد، با اشتیاق و رغبت لازم تمام می‌خواهند تا جدیدترین آثار مربوط به دانشهای پزشکی را به بهترین شیوه راه ببرند و بکوشند تا آثار منتشر شده با کیفیت مطلوب عرضه گردد. در عین حال انتشارات دانشگاه علوم پزشکی متعهد دریافت نظرها و انتقادهای به‌جا و سازنده اهل نظر می‌باشد تا از این طریق بتواند بر کمال آثار منتشره خویش بیفزاید.

معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با استعانت از الطاف خداوندی امیدوار است که نشر این اثر همانند دیگر آثار انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد با نظارت همه‌جانبه این معاونت، و با تکیه بر ابتکار و کوشش اعضا و کارشناسان دانش‌آموخته خویش و نیز ایجاد ارتباط محکم و پایدار با جامعه پزشکی و دانشجویان پژوهشگر، در جهت ارتقای کیفی و تنوع موضوعات مورد نیاز دانش‌پژوهان رشته‌های علوم پزشکی گامهای مؤثر بردارد تا مورد استفاده دانشجویان و مقبول طبع صاحب‌نظران و دانشگاهیان نکته‌بین قرار بگیرد.

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

فهرست مطالب

۷	تشکر و قدردانی
۹	پیش‌گفتار مترجمان
۱۱	مقدمه
۱۳	کام اول: برای شروع، ارزیابی شوید
۱۵	فصل ۱: آیا ممکن است مبتلا به ADHD باشید؟
۲۳	فصل ۲: آیا به تنهایی از پس این مشکلات بر می‌آید؟
۲۹	فصل ۳: از کجا می‌توانید کمک بگیرید؟
۳۳	فصل ۴: برای ارزیابی به چه نیاز دارید؟
۳۹	فصل ۵: ارزیابی به شما چه خواهد گفت؟
۵۳	کام دوم: ذهنیت خود را تغییر دهید ADHD خود را بشناسید و بر آن تسلط یابید
۵۷	فصل ۶: ADHD خود را بشناسید
۶۹	فصل ۷: مقاومت در برابر تکانه‌ها: اولین گام در راه خود کنترل‌گری
۷۵	فصل ۸: خود کنترل‌گری: چگونه به آنچه می‌خواهید برسید
۸۱	فصل ۹: کنش‌های اجرایی: توانایی‌هایی که خود کنترل‌گری و فراتر از آن را ایجاد می‌کنند
۱۰۷	فصل ۱۰: ماهیت ADHD و چگونگی تسلط بر آن
۱۱۳	فصل ۱۱: ADHD خود را بپذیرید
۱۲۳	کام سوم: مغز خود را تغییر دهید، دارودرمانی برای تسلط بر ADHD
۱۲۵	فصل ۱۲: چرا باید دارودرمانی را امتحان کرد
۱۳۳	فصل ۱۳: داروهای محرک
۱۴۷	فصل ۱۴: داروهای غیرمحرک
۱۵۳	فصل ۱۵: از درمان چه انتظاری باید داشت؟

۱۶۳	کام چهارم: زندگی خود را تغییر دهید، قواعدی همیشگی برای موفقیت
۱۶۵	فصل ۱۶: قاعده اول: کار را متوقف کن!
۱۶۹	فصل ۱۷: قاعده دوم: به گذشته ... و سپس به آینده نگاه کن
۱۷۳	فصل ۱۸: قاعده سوم: گذشته را بگو ... و سپس آینده را
۱۷۹	فصل ۱۹: قاعده چهارم: اطلاعات کلیدی را بیرونی سازی کنید
۱۸۷	فصل ۲۰: قاعده پنجم: آینده را احساس کنید
۱۹۳	فصل ۲۱: قاعده ششم: کار را به چند قسمت تقسیم کنید ... و آن را ارزشمند سازید
۲۰۱	فصل ۲۲: قاعده هفتم: به مشکلات خود شکل بیرونی، فیزیکی و عملی بدهید
۲۰۷	فصل ۲۳: قاعده هشتم: شوخ طبع باشید!
۲۱۱	کام پنجم: موفقیت خود را ... دهید، تسلط بر ADHD در برخی از حوزه‌های ویژه زندگی
۲۱۳	فصل ۲۴: تحصیلات
۲۲۷	فصل ۲۵: اشتغال
۲۴۳	فصل ۲۶: مسائل مالی
۲۵۳	فصل ۲۷: روابط
۲۶۵	فصل ۲۸: رانندگی، سلامت و خطرات مرتبط با سبک زندگی
۲۷۷	فصل ۲۹: مشکلات روان‌شناختی و هیجانی دیگر
۲۸۳	فصل ۳۰: اعتیاد و بزهکاری
۲۹۱	پیوست

پیش گفتار مترجمان

برای سال‌ها این گونه تصور می‌شد که اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی (ADHD) یک اختلال روان‌پزشکی خاص دوره کودکی است و با بزرگ‌تر شدن کودکان و گام گذاردن به دوره نوجوانی و بزرگسالی این اختلال بهبود می‌یابد. در سال‌های اخیر حجم وسیعی از مقاله‌ها و کتاب‌هایی که توسط متخصصان این حوزه به رشته تحریر در آمده است، همگی بر پایدار بودن این اختلال تا بزرگسالی تأکید نموده‌اند. اختلال نارسایی توجه/فزون‌کنشی (ADHD) یک اختلال عصب-تحویلی است که به همراه سه نشانه اصلی نارسایی توجه، بی‌تکانشگری از اوایل کودکی (قبل از ۱۲ سال) شروع شده و ۵ درصد از کودکان را مبتلا می‌سازد. تخمین زده می‌شود ۶۵-۵۰ درصد از کودکان مبتلا به ADHD تا بزرگسالی نشانه‌های این اختلال را حفظ می‌کنند. این وجود پژوهش‌های طولی نشان داده‌اند که شیوه بروز نشانه‌ها و علائم این اختلال در طول فرایند تحول از کودکی تا بزرگسالی ممکن است به شکل‌های مختلفی بروز کنند. به عنوان مثال اگر فزون‌کنشی یک فرد مبتلا به این اختلال در دوران کودکی بیشتر به شکل بی‌قراری‌های حرکتی دیده می‌شود، در بزرگسالی ممکن است بیماران به طور آشکار فزون‌کنش نباشند، اما حس درونی یا ذهنی بی‌قراری بیشتری را گزارش دهد. و یا صورت افراطی حرف بزنند و ممکن است احساس کنند که نیاز دارند خود را با انجام کارهای گوناگون مشغول نگاه دارند. از طرف دیگر، نشانه‌های نارسایی توجه، کمی دیرتر ظاهر شده اما پایدارترند و حتی ممکن است در بزرگسالی چشمگیرتر شوند. بنابراین، بیش‌تر احتمال دارد بزرگسالان مبتلا به ADHD در زمینه‌های توجه، پایداری، اسپرتی و خودکنترلی مشکل داشته باشند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که بزرگسالان مبتلا به ADHD ممکن است در چندین حیطه زندگی از جمله پیشرفت‌های تحصیلی و شغلی، روابط اجتماعی، رفتار جنسی و روابط عاطفی-سویی، سلامت، مدیریت مالی، رانندگی و تربیت فرزندان دچار آسیب‌های قابل توجهی شوند. بزرگسالان مبتلا به ADHD آسیب‌های شناختی بیش‌تری را تجربه می‌نمایند، که نارسایی در کنش‌های اجرایی به بهترین نحو آن‌ها را توصیف می‌کند. این نارسایی‌ها شامل موارد زیر می‌باشند: بی‌نظمی، خصوصاً در مورد مدیریت زمان؛ فراموش کاری، به خصوص در مورد تکالیفی که باید انجام شوند؛ شکست در برنامه‌ریزی یا پیش‌بینی پی‌آمدهای آینده؛ وابستگی به دیگران برای حفظ نظم و هدف‌گزینی؛ ناتوانی در پی‌گیری هم‌زمان چند تکلیف یا کار و تکمیل نمودن آن‌ها؛ تصمیم‌گیری تکانشی؛ مشکلات مربوط به انجام تعهدات و پایبندی به قول و قرارها؛ ناتوانی در متوقف نمودن یک فعالیت در حال انجام و اغلب لذت‌بخش به منظور رسیدن

به یک فعالیت و تکلیف مهم‌تر و ضروری‌تر. این نشانه‌ها ممکن است در بسیاری از اختلال‌های روان‌پزشکی رخ دهند، اما با احتمال بیش‌تری نسبت به جمعیت عمومی در بزرگسالان مبتلا به ADHD ظاهر می‌شوند. به خصوص احتمال دارد این نشانه‌ها در افراد مبتلا به ADHD در ترکیب با یکدیگر رخ دهند. امیدوارم این کتاب منبع مفید و کاربردی برای متخصصان بالینی و بیماران مبتلا به این اختلال باشد. در پایان لازم می‌دانم از مسئولان محترم انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد که زمینه چاپ این کتاب را مهیا نمودند تشکر و قدردانی نمایم.

دکتر علی مشهدی

دانشیار روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد

www.ketab.ir

مقدمه

این کتاب مناسب شماست، اگر:

- ✓ تشخیص اختلال رسایی توجه/افزون کنشی (ADHD) بزرگسالی را دریافت کرده‌اید.
- یا
- ✓ در کودکی چنین تشخیص را دریافت کرده‌اید و هنوز نشانه‌ها این اختلال را تجربه می‌کنید.
- ✓ حدس می‌زنید که ممکن است مبتلا به ADHD باشید زیرا در این زمینه‌ها دچار مشکل هستید ...
 - تمرکز
 - توجه
 - نظم و ترتیب
 - برنامه‌ریزی
 - حل مسئله
 - کنترل هیجان‌ها خود

این کتاب می‌تواند برای شما مفید باشد اگر:

- ✓ می‌خواهید در مورد واقعیت‌های علمی مشکلات خود بیشتر بدانید.
- ✓ می‌خواهید بهترین درمان را انتخاب کنید.
- ✓ می‌خواهید راهبردها و مهارت‌های مناسب برای غلبه بر نشانه‌های خود را بیاموزید.
- ✓ می‌خواهید بدانید چگونه از نقاط قوت خود به بهترین شکل استفاده کنید.

ADHD یک اختلال واقعی است. این اختلال تنها در کودکان دیده نمی‌شود. من بیش از ۳۵ سال را صرف درمان، پژوهش و آموزش بیماران ADHD کرده‌ام. در بیشتر این سال‌ها، کمتر کسی باور داشت که بزرگسالان نیز ممکن است دچار ADHD باشند. اکنون ما بر اساس پژوهش‌های دقیق‌تر می‌دانیم که در حدود دو سوم کودکان مبتلا به ADHD در بزرگسالی نیز دچار این اختلال خواهند بود. این بدان معنی است که ۴-۵٪ از بزرگسالان مبتلا به ADHD است. این یعنی تنها در ایالات متحده بیش از ۱۱ میلیون بزرگسال دچار این اختلال هستند.

اگر شما نیز جزء این گروه هستید - یا فکر می‌کنید ممکن است جزء آن‌ها باشید - این کتاب برای شما نوشته شده است. من این کتاب را نویشتم زیر فکر می‌کنم زمان آن رسیده است که شما از نتیجه یافته‌های حاصل از پژوهش‌های ما بهره‌مند شوید. ADHD احتمالاً یکی از اختلال‌های روانی یا هیجانی است که بیشتر پژوهش‌ها بر روی آن انجام شده است. در واقع داده‌ها و توصیه‌های این کتاب بر مبنای بیش از ۷۰۰۰ پژوهش انجام شده بر روی این اختلال است که در طول سده‌ی گذشته منتشر شده‌اند.

ما به درک بسیار خوب در مورد ماهیت ADHD دست پیدا کرده‌ایم. دانش ما در مورد چگونگی اثرگذاری این اختلال بر مغز و ده است. نسبت به گذشته ما چشم‌انداز بسیار روشن‌تری در مورد چگونگی و چرایی نشانه‌های این درم که در زندگی شما مشکلات زیادی ایجاد می‌کنند.

ارزنده‌ترین دستاورد ما این است که ما به روش‌های درمانی دست یافته‌ایم که به حدی کارآمدند که بسیاری از بزرگسالان احساس می‌کنند در زندگی با دیگران تفاوتی ندارند. شما در مورد این درمان‌ها در ادامه کتاب خواهید آموخت. بر اساس نظریه‌ای که من در مورد ماهیت ADHD ارائه کرده‌ام، این کتاب به شما مجموعه‌ای از راهکارها را ارائه می‌کند که به زندگی شما را در حوزه شغلی، خانه، تحصیل و روابط خانوادگی و دوستانه کاملاً متحول کنند. این راهکارها بر مبنای درک علمی ما در مورد ماهیت نشانه‌های شما ارائه شده‌اند و می‌توانند به شما کمک کنند بر تمام حوزه‌های مهم زندگی‌تان موفق باشید. شما لایق رسیدن به این موفقیت‌ها هستید.