

پرفروش‌ترین کتاب ملی - National Bestseller بیش از یک میلیون نسخه فروش

رانده شدن به سوی حواس پرتی

شناخت و مقابله با اختلال کمبود توجه

از کودکی تا بزرگسالی

مرجع اصلی که درک ما را نسبت به ADHD بازسازی کرد

اکنون اصلاح شده و به روز رسانی شده

ادوارد م هالوویل، M.D.

و جان ج ریتمی، M.D.

مترجم

میترا احدیان

ویراستاری علمی دکتر فرهاد فرید حسینی، M.D. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

با همکاری ملیحه خامنه باقری

سرشناسه:	هالوول، ادوارد ام. Hallowell, Edward M.
عنوان و نام پدیدآور:	راندن شدن به سوی حواس پرتی: شناخت و مقابله با اختلال کمبود توجه از کودکی تا بزرگسالی / ادوارد م هالوویل، جان ج ریتی؛ مترجم میترا احدیان؛ ویراستار علمی: فرهاد فرید حسینی؛ با همکاری ملیحه خالندهاقرری.
مشخصات نشر:	مشهد: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۴۰۶ ص
فروست:	انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد: ۴۸۸.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۳۶۹-۷۱۷-۱
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی: Driven to distraction: recognizing and coping with attention deficit disorder from childhood through adulthood, 2011. کتب حاضر در این عنوان: راندن شدن به سوی آشفتگی تشخیص و مقابله با سندروم کمبود توجه از کودکی تا بزرگسالی "مترجم رضی میرهانی توسط انتشارات نسل نو پیش در سال ۱۳۸۰ منتشر شد". کتابنامه
یادداشت:	کتابنامه
عنوان دیگر:	شناخت و مقابله با اختلال کمبود توجه از کودکی تا بزرگسالی
عنوان دیگر:	راندن شده به سوی آشفتگی: تشخیص و مقابله با سندروم کمبود توجه از کودکی تا بزرگسالی.
موضوع:	کم توجهی در بزرگسالان -- به زبان ساده. Attention-deficit disorder in adults -- Popular works.
موضوع:	کم توجهی در کودکان پرتحرک. Attention-deficit hyperactivity disorder.
شناسه افزوده:	ریتی، جان، ۱۹۴۸ - م.
شناسه افزوده:	Ratey, John J
شناسه افزوده:	احدیان، میترا، ۱۳۳۷ - مترجم
شناسه افزوده:	فرید حسینی، فرهاد، ۱۳۵۴ - ویراستار
شناسه افزوده:	خامنه باقری، ملیحه، ۱۳۴۶ -
شناسه افزوده:	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد
رده بندی کنگره:	۵۴۳۹۴
رده بندی دیویی:	۸۵۸۹/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی:	۸۷۰۵۸۷۲



انتشارات دانشگاه
علوم پزشکی مشهد

شماره اثر: ۴۸۸

راندن شدن به سوی حواس پرتی

مدیر هنری / طراح جلد: الهه نوری
صفحه آرا: گلنسا خواجه نظام
نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۴۰۰
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قطع: وزیری: ۴۰۶ صفحه
قیمت: ۱۷۵،۰۰۰ تومان

دفتر انتشارات:

مشهد: خیابان دانشگاه، دانشگاه ۱۸،
دانشکده بهداشت، واحد کتب و نشریات

☎ صندوق پستی: ۹۱۳۷۶۷۳۱۱۹

☎ تلفن: ۰۵۱-۳۸۵۱۴۳۰۰

● فکس: ۰۵۱-۳۸۵۱۳۴۰۰

<http://pub.mums.ac.ir>

pub@mums.ac.ir

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه‌ای برای نسخه اول توسط ادوارد ام هالوویل
۱۹	اختلال بیش‌فعالی/تقص توجه چیست؟
۶۷	"مانند دریا آزادانه آواز می‌خوانیم اما در قفل و زنجیرهایم اسیر بودم"
۶۷	کودک بیش‌فعال اکم توجه
	"توالی از لا به لای صدا آزاد شدند"
۱۰۳	ADD در بزرگسالان
	زندگی کردن و لذت بردن از ADD
۱۴۷	ADD و زوجها
	نبرد بزرگ
۱۶۹	ADD و خانواده
	قسمت‌های مختلف بدن فیل
۱۹۹	انواع ADD

۲۵۳ چگونه بفهمم/اگر من هم مبتلا هستم؟
مراحل مختلف برای تشخیص

۲۷۹ جکار می‌توان کرد؟
درمان ADD

۳۴۱ یک/بیمار و یک نام
بیولوژی ADD

۳۶۰ تشکر و قدردانی

۳۶۳ پیوست
کجا کمک پیدا کنم

۳۷۵ فهرست راهنما

مقدمه‌ای برای نسخه اول

بعد از چاپ نسخه اول رتبه‌شده به یکی حواس پرتی در سال ۱۹۹۴، مکالمه‌ای با جان گالاسی، که الان سردبیر موسسه انتشاراتی نیویورک می‌باشد، را به خاطر آوردم. جان و من از زمان دبیرستان و بعد هم دانشگاه با هم دوست هستیم و تقریباً راجع به همه چیز با هم صحبت می‌کنیم. به عنوان یک سردبیر، جان نگران کتاب جدیدی بود که من قصد چاپ آن را داشتم. "هیچکس راجع به اختلال بیش‌فعالی/نقص توجه چیزی ننشیده، و من از اسم این کتاب می‌ترسم مردم فکر کنند این کتاب راجع به ماشینه." بعد از فروش حدود دو میلیون نسخه، من و جان هنوز به اشتباهاتی که حتی بهترین سردبیرها هم می‌توانند به آن مرتکب شوند می‌خندیم.

در سال ۱۹۹۴ افراد کمی راجع به اختلال بیش‌فعالی یا ADD^۱ شنیده بودند (در آن زمان نامش این بود. حالا با نام اختلال بیش‌فعالی/نقص توجه یا ADHD^۲ شناخته می‌شود. بدون شک این نام هم به زودی عوض خواهد شد). افرادی هم که راجع به این اختلال چیزی شنیده بودند درک درستی از آن نداشتند. کلمه ADHD بیشتر تصویر یک پسر بچه شیطان و بلا که دائماً در کلاس باعث شلوغی و در منزل عامل آشفتگی بود را در ذهن مجسم می‌کرد. این طور به نظر می‌آمد که این اختلال فقط خاص کودکان و تقریباً خاص جنس پسر است. این طور گفته شده بود که کودکان در

1. New York Publishing House Farrar, Straus and Giroux

2. Attention deficit disorder

3. Attention deficit hyperactivity disorder

حین بزرگ شدن بهبود پیدا می کنند به صورتی که در بزرگسالی علائم این اختلال کاملاً ناپدید می شوند. تعداد بسیار کمی از پزشکان این آگاهی را داشتند که ADD می تواند تا بزرگسالی ادامه پیدا کند و زنان هم به راحتی می توانند به آن مبتلا باشند. من در سال ۱۹۸۱ هنگامی که سال اول دوره فوق تخصص روانشناسی کودک در مرکز سلامت روان ماساچوست در بوستون را طی می کردم با ADD آشنا شدم. قبل از آن اگر کسی به من می گفت که مبتلا به اختلال نقص توجه است فکر می کردم که این یک مبحث روانکاو مربوط به کودکانی است که با کمبود توجه مواجه بوده اند. در آن زمان یکی از پروفسورهایم، دکتر آلیس فریمَن، راجع به ADD یک سخنرانی کرد.

این سخنرانی زندگی من را برای همیشه عوض کرد. صحبت های آلیس به طور باورنکردنی متعجبم کرد. در آن لحظه بزرگترین "چه جالب!" عمرم را تجربه کردم. آلیس من را توصیف می کرد. بالاخره برای تفاوت در نحوه تفکر و رفتارم با دیگران توضیحی می دیدم. من همیشه در طول مدرسه و دانشگاه دانش آموز بسیار خوبی بودم. برای همین هیچکس، حتی خودم، فکر نمی کرد که به نوعی اختلال یادگیری مبتلا باشم. متوجه بودم که در خواندن کند هستم - و از آن به بعد متوجه شده ام که علاوه بر ADD به خوانش پیرشی هم مبتلا هستم - ولی هیچ وقت درک نمی کردم چرا برای حل مسئله ها راه هایی متفاوت از دیگران پیدا می کنم، چرا نسبت به بسیاری از مسائل درک درونی دارم، چرا معمولاً متفاوت از بقیه مردم فکر می کنم، چرا آنقدر بی صبرم، چرا تمایل زیاد به جمع بندی خیلی سریع دارم، چرا حس شوخ طبعی من آنقدر عجیب است، و ... اگر چه حالا متوجه هستم که من یک مورد کلاسیک شخصی که ADD دارد نیستم، اما قطعاً به ADD مبتلا هستم.

نکته قابل توجه دیگر این بود که در آن موقع، سال ۱۹۸۱، متوجه شدم که تعداد افراد مبتلا به این اختلال بسیار بالاتر از آن است که کارشناسان این رشته به آن اعتقاد دارند. همچنین می دانستم که این اختلال تا بزرگسالی هم ادامه پیدا می کند. این گونه شد که ADD بخشی از تخصص من شد. من شروع به خواندن مقالات در مورد ADD کردم و در بیمارانم به دنبالش گشتم.

از همان موقع گفتگوهایی را که تا به امروز با دوستم جان ریتی ادامه دارد آغاز کردم. من در سال ۱۹۷۹ وقتی که سال اول دستیاری را در مرکز سلامت روان ماساچوست در بوستون، یک بیمارستان ایالتی که با نام بیمارستان آموزشی هاروارد نیز شناخته می شد طی می کردم، با جان آشنا شدم.