وزارة الصحة والسكان
General Secretariat of Mental Health and Addiction Treatment
الأمانة العامة للصحة النفسية وعلاج الإدمان

حملة الأمانة العامة للصحة النفسية للتوعية
بأضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه

دي لا شقاوة
ولا إهمال
دي فرط حركة
ونقص انتباه

ما هو إضطراب فرط الحركه وتشتت الانتباه؟

هو اضطراب سلوكي يصيب الأطفال في سن مبكرة؛ نتيجة لخلل عضوى بالمخ يؤدي إلى اضطراب في النواحي السلوكية والنفسية والاجتماعية للأطفال ينتج منه الكثير من المشاكل

الأطفال المصابين بالمرض بيعانوا من ثلاث مشكلات رئيسية

١ ضعف الانتباه

صعوبة فى دوام الأنتباه و التركيز غالبا ما يبدو كانه لا يستمع الى من يتحدث اليه

لا يتبع التعليمات أو يكمل مهامه

صعوبة فى تنظيم المهام و النشاطات

يكره المهام التى تتطلب الجهد العقلى المتواصل

يفقد اغراضه الهامه بشكل متكرر

لا يهتم غالبا بالتفاصيل وسهل التشت وكثير النسيان

٢ فرط الحركة

يتململ، غير مستقر فى مكانه

لديه صعوبة فى الجلوس فى مكانه – يترك كرسيه خلال الحصه وكثير الحركة

يعانى من صعوبة فى اللعب بهدوء

يتكلم بشكل مفرط

دائما جاهز للحركة أو كثير الأندفاع – غالبا ما ينطلق يركض يقفز ويتسلق الاشياء

٣ الاندفاع

يتصرف ويتحدث غالبا دون تفكير

قد يندفع نحو الشارع دون ان ينظر الى السيارات القادمه

يتسرع بالأجابات قبل اكتمال الأسئلة

يقاطع الأخرين أو يتكلم فيما يتكلمون

يعانى من صعوبة فى انتظار دوره، قليل الصبر

فى بعض الاحيان يكون المدرس هو اول من يلاحظ اعراض ضعف الانتباه، فرط الحركه او الاندفاع ويقوم بلفت نظر الاباء الى هذه الملاحظه

كيف نحسن اداء الطفل فى المدرسة؟

١- جعل الطفل يجلس بجوار مكتب المعلم .
٢- تحيط الطالب بالطلاب الأكثر هدوءاً.
٣- تجنب التشتيت (لاتضع الطالب بالقرب من الباب أو النافذة وعدم الإفراط فى وضع لوحات).
٤- أنظر إلى الطفل أثناء الشرح مع نداء اسمه
٥- عند إعطاء تعليمات يجب ان تكون واضحة وموجزة وكررها بطريقة هادئة.
٦- تقسيم المهام لخطوات صغيرة محددة
٧- اعطاءه مهام بها حركة مثل مسح السبورة أو جمع الكراسات
٨- التأكد من انه كتب المهام المنزلية قبل أن يذهب إلى المنزل.
٩- لاتعاقبه على ضعف الانتباه وأكثر من الثناء والمكافأة على التصرفات الجيدة

كيف نحسن اداء الطفل فى المنزل؟

١- رتب المنزل بطريقة منظمة تسهل حركة الطفل تجنبا لحدوث اى حوادث

٢- وفر للطفل بيئة هادئة للمذاكرة بعيداً عن المؤثرات.

٣- علمه الاشياء خطوة خطوة

٤- اعطى له اوامر بسيطة وواضحة بعد التأكد من انه منتبه وامر واحد فى المرة الواحدة

٥- استخدم اسلوب واضح ليعرف الطفل ما هو مطلوب منه بالضبط

٦- تعرف على الانشطة التى يحبها الطفل لتستخدمها كداعم له عند قيامه بتصرفات جيدة.

٧- دعمه ايجابيا فى المرات التى يقوم فيها بسلوك مرغوب

٨- ساعده فى صنع جدول للمهام والاعمال والواجبات المطلوبه بشكل بسيط يوما بيوم وقسمه الى اجزاء مبسطة

٩- استعن فى المذاكرة بوسائل شرح بصريه

١٠- ضع فى اعتبارك انه لا يستطيع الاستقرار لفترة طويلة ولذلك لابد من اخذ استراحة قصيرة بعد انجاز كل مهمة بسيطة

١١- علم الطفل ان يراقب تصرفاته ويراقب تاثيرها ويفكر فيها قبل ان يتصرف

علاج نفسى/سلوكى: من خلال برامج سلوكيات تهدف إلى زيادة السلوكيات الإيجابية وتقليل السلوكيات السلبية و تنمية المهارات الحياتية المختلفة لدى الطفل

برامج ارشاد أسرى:تحسين مهارات الوالدين فى التعامل مع الطفل وحل المشكلات داخل الأسرة

علاج دوائى: الأدوية المستخدمة لعلاج اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه فعالة و آمنة ، فقد اثبتت الدراسات فاعليتها فى تخفيف الأعراض بشكل كبير لديهم ، و تحسين حياتهم بشرط ان يكون دلك تحت اشراف طبيب نفسى مختص. و نظراً لأن اضطراب فرط الحركة و تشتت الانتباه حالة مزمنة فالعلاج يُعطى لعدة سنوات حتى ينمو الجهاز العصبي للطفل

المستشفيات التي تقدم خدمة طب نفس الأطفال والمراهقين:

١- مستشفى العباسية للصحة النفسية
١ شارع صلاح سالم ٠١١٢٠٢٨٥٦١٥

٢- مستشفى حلوان للصحة النفسية
امتداد شارع منصور - بين العزبتين - حلوان
ت ٢٥٥٤٧٣٨٧ - ٢٥٥٤٧٣٦٨

٣- مستشفى الخانكة للصحة النفسية
مدينة الخانكة - محافظة القليوبية
ت ٤٤٦٩٨٤٣٧

٤- مستشفى أسيوط للصحة النفسية
الوليدية - عزبة السجن - شارع الملك فيصل
بجوار مديرية الصحة. ت ٠٨٨٢١٨٠٤٤٣

٥- مستشفى بنها للصحة النفسية
شارع عمر بن الخطاب - بجوار كلية العلوم
ت ٠١٣٣٢١٣٢٧٥ - ١٣٣٢٣٢٥٠٦

٦- مستشفى بورسعيد للصحة النفسية
مساكن المروة - حى الزهور آخر شارع ٢٣
ديسمبر ت ٠٦٦٣٦٥٥٩٠٧

٧- مستشفى المعمورة للصحة النفسية
المعمورة - منطقة الملاحة - شارع النبوي
المهندس ت ٠٨٨٢١٨٠٤٤٣

٨- مستشفى بني سويف للصحة النفسية
بني عطية - شارع بني عطية - بجوار
المستشفى العام - كورنيش النيل.
ت ٠٨٢٢٣٥٢٣٢٣

٩- مستشفى الدقهلية للصحة النفسية
دميرة- طريق بلقاس
ت ٠٥٠٢٦٢٥٠٢٦

١٠- مستشفى المنيا للصحة النفسية
المنيا الجديدة - خلف الجهاز
٠٨٦٢٢٩٤٠٣٦ - ت ٠١١١٥٧٧٣٣٦١

لحملة التوعية بالمرض النفسي كجزء من مسؤوليتهما المجتمعية

شركة تاهيل وسيرك بيلوتشي غير مسؤولين عن أي محتوى طبي ينشر عبر هذه الحملة

١ ش صلاح سالم- بجوار أرض المعارض-مدينة نصر- القاهرة
(202) 261 86 9 fax (202) 262 25 44
mediawerenessmhs@gmail.com
mediawerenessmhs
www.mentalhealthegypt.com

زورو موقعنا على فرط حركة ونقص انتباه

www.ta2heal.com