

رهایی از حواس پرتی

۱۰ راه حل ساده برای نقص توجه بزرگسالی

تألیف

دکتر استفانی مولتون سارکیس

ترجمه

شهرام حاجی رضائی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

زهرا شجاعی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

ویراستار

دکتر ابوالفضل محمدی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

با مقدمه

دکتر جواد علاقبند راد

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

رئیس کلینیک اختلالات تکاملی بزرگسالان، بیمارستان روزبه



newharbinger
publications
(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

فهرست مطالب

معرفی کتاب.....	۵
یادداشتی بر ویراست دوم.....	۱۱
یادداشتی بر ترجمه.....	۱۳
شناخت ADD.....	۱۷
دارودرمانی.....	۲۹
بی‌نظمی را کاهش دهید و سازمان‌یافته شوید.....	۴۳
فراموشکار نباشید.....	۶۱
زمان را مدیریت کنید.....	۷۷
کاری کنید که پولتان در خدمت شما باشد.....	۹۳
خودمراقبتی صحیح را تمرین کنید.....	۱۱۵

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷

۱۳۱..... شغلی پیدا کنید که مناسب شما باشد

۸

۱۴۷..... مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت کنید

۹

۱۶۳..... روابط خود را گسترش دهید

۱۰

۱۷۹..... واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

۱۸۲..... واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

۱۸۶..... منابع

۱۹۶..... معرفی نویسنده

معرفی

آیا وسایل تان را گم می‌کنید؟ آیا حرف دیگران را قطع می‌کنید؟ آیا فراموشکار هستید؟ اگرچه همه مردم این مشکلات را گاهی تجربه می‌کنند، اما افرادی که اختلال نقص توجه (ADD) دارند این مشکلات و مشکلات بیشتر از این را هر روز تجربه می‌کنند. این کتاب مناسب افرادی است که اخیراً مبتلا به ADD تشخیص داده شده‌اند و یا مشکوک به ADD هستند. حتی اگر مدت زیادی از تشخیص ADD شما می‌گذرد، این کتاب می‌تواند راه‌حلهایی را برای غلبه بر ناکامی فراهم کند. از آنجایی که این کتاب وارد جزئیات بیشتر این اختلال نمی‌شود، در پایان هر فصل منابعی برای مطالعه بیشتر ارائه شده است.

چگونه از این کتاب استفاده کنید؟

راهنمادهای این کتاب با هدف دور کردن کامل ADD از زندگی شما نیست، اما این راهنمدها به شما کمک می‌کنند که زندگی‌تان را بیشتر مدیریت کنید. وقتی که مبتلا به ADD هستید، می‌توانید با ایجاد تغییر بر آن غلبه کنید. در ابتدا یکی از راه‌حل‌ها را انتخاب کنید و ببینید آیا مؤثر هست. اگر مؤثر بود، عالی است! وقتی احساس کردید که اولین راه‌حل خوب بود، تلاش کنید راه‌حل‌های دیگر را در برنامه زندگی خود ادغام کنید.

اگر بخواهید که فقط یک بخش از کتاب را در یک زمان بخوانید، اشکالی ندارد. وقتی مبتلا به ADD هستید، مشکل است که بتوانید مدت زمان طولانی مطالعه کنید. حتی ممکن است بخواهید برای کسب اطلاعاتی که مناسب نیازهای شماست بخش‌هایی از کتاب را کنار بگذارید. در پایان هر فصل تمرین وجود دارد. این تمرین‌ها

به شما نگاهی عمیق از نحوه تأثیر ADD بر زندگی‌تان ارائه می‌دهند. آنها همچنین به شما کمک می‌کنند که روند خوبی برای برنامه تغییر داشته باشید.

مروری بر راه‌حل‌های ساده برای ADD بزرگسالی

اجازه دهید تا ببینیم این کتاب چه مطالبی را پوشش می‌دهد. فصل ۱ مروری بر علائم، افسانه‌ها و واقعیت‌ها درباره ADD است. فصل ۲ به دارودرمانی به‌عنوان درمان اثربخش و پذیرفته‌شده برای ADD اختصاص دارد. فصل ۳ راه‌حل‌هایی را برای بی‌نظمی فراهم می‌کند و به شما راه‌کارهایی برای سازمان‌دهی ارائه می‌دهد. فصل ۴ درباره گسترش نظامی است که به شما کمک می‌کند از گم کردن چیزها دوری کنید. در فصل ۵، راهبردهای مدیریت زمان را که به کار افراد ADD می‌آید، پیشنهاد می‌کنم. در فصل ۶ راه‌حل‌هایی را برای مشکلات مدیریت پول مطرح خواهم کرد. در فصل ۷، روش‌هایی را که با آن می‌توانید به سلامتی جسمانی، هیجانی و معنوی برسید، مطرح خواهم کرد. در فصل ۸ مشاغلی را که بهترین انتخاب برای افراد ADD هستند، پیشنهاد می‌کنم. از آنجایی که ADD می‌تواند باعث مشکلات اجتماعی مشخصی بشود، در فصل ۹ راه‌کارهایی را برای کسب و ارتقا مهارت‌های اجتماعی مطرح می‌کنم. در فصل ۱۰ فن‌هایی که می‌توانند ارتباطات خانوادگی را بهبود دهند، مطرح می‌شود.

شناخت ADD



علی دوباره دیر به سرِ کارش رسید. او نمی‌توانست سوییچ ماشینش را پیدا کند و بعد از آن هم چون شبِ قبل چراغ‌های ماشین را روشن گذاشته بود، نمی‌توانست آن را روشن کند. او ارائهٔ مهمی در محلِ کارش داشت، اما چون یادداشت‌های ارائه را از دست داده بود به اطلاعاتِ لپ‌تاپش دسترسی نداشت. وقتی صبح می‌خواست به سمت ساختمان محلِ کارش برود سردرگم بود، او در بین راه به کسی برخورد کرد و باعث شد که قهوه‌اش بریزد. شبِ قبل به مقدار کافی نخوابیده بود چون او و همسرش در مورد اینکه همسرش احساس می‌کند که او به حرفش گوش نمی‌دهد بحث داشتند. آن شب، همسرش از اینکه او در مسیرِ خانه فراموش کرده بود که از مغازه شیر و تخم‌مرغ بخرد ناراحت بود.

سارا دوباره در جلسهٔ همکاران شرمنده شد. او فردایِ روز تعطیل دربارهٔ چیزی که قرار بود انجام دهد فکر می‌کرد که همان لحظه رئیسش از او پرسید "سارا، نظرت دربارهٔ چیزی که الان امیر گفت، چیست؟" سارا نظری دربارهٔ صحبت‌های امیر نداشت، چون به‌سختی توانسته بود بعد از گذشت سی دقیقه از چنین جلسهٔ خسته‌کننده‌ای، همچنان توجه خود را حفظ کند. او دستپاچه شده بود. چرا چیزهایی شبیه به این همیشه برای او اتفاق می‌افتد؟

آیا این داستان‌ها شبیه زندگی شما هستند؟

اختلال نقص توجه چیست؟

همان‌طور که درباره ADHD یا اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی می‌دانیم، تقریباً ۴/۴ درصد از بزرگسالان آمریکایی ADD دارند (کسلر و همکاران، ۲۰۰۵). مثل شما که احتمالاً به‌تازگی تشخیص گرفته‌اید، ADD تمام جنبه‌های زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد: کار، زندگی زناشویی و زندگی اجتماعی.

چه چیزی نشان‌دهنده ابتلا به ADD می‌باشد؟ علائم آن عبارت‌اند از:

- نوسانات خلقی
- سوء مصرف مواد
- اختصاص برنامه‌های بی‌نهایت زیاد در برنامه شخصی
- قرار دادن کارهای زیادی برای انجام دادن در لیست و عدم استفاده از آن
- جریمه‌های مکرر وسیله نقلیه به خاطر سرعت بالا
- تعلیق گواهینامه رانندگی به خاطر پرداخت نکردن جرائم رانندگی
- احساس اینکه به اندازه استعدادتان دستاورد نداشته‌اید
- اهمال‌کاری مزمن
- خطر کردن بدون فکر
- سختی کشیدن برای اتمام پروژه‌ها
- گم کردن چیزها به دفعات
- خشم ناگهانی
- مشکل در سازمان‌دهی
- ازدواج کردن متعدد
- انجام کارها به‌صورت کاملاً ناگهانی و بدون تأمل
- تغییر شغل به‌طور متناوب
- نقص در دوست‌یابی

- مشکلات مدیریت پول
 - اعتماد به نفس پایین
 - بیکار بودن (یا کار کردن در جایگاه پایین تر از توانایی تان)
 - نفرت داشتن از ترافیک به حدی که برای اجتناب از آن خارج از مسیر اصلی رانندگی می کنید
 - قطع کردن حرف دیگران به هنگام مکالمه
- تعداد زیادی از بزرگسالان مبتلا به ADD در کودکی هم ADD تشخیص داده شده اند، اما همیشه این طور نیست.
- ممکن است از اینکه بگوییم ADD صرفاً منفی نیست متحیر شوید. ابتلا به ADD جنبه های مثبتی هم دارد و ممکن است شما هم به اندازه کافی این صفات را داشته باشید. افراد مبتلا به ADD می توانند این صفات را داشته باشند:
- خلاقیت
 - توانایی انجام تکالیف چندگانه به طور مؤثر
 - شوخ طبعی
 - قابلیت تغییر پذیری
 - توانایی بیرون کردن کینه از دل
 - تفکر خلاقانه و متفاوت
 - تمرکز بر کارهای مورد علاقه
- اختلال نقص توجه (ADD) می تواند در افراد مختلف به شکل متفاوتی دیده شود. یک فرد مبتلا به ADD ممکن است مشکل اساسی در قطع کردن حرف دیگران در ضمن مکالمه داشته باشد و مشکل اصلی فرد دیگری گم کردن وسایل باشد. همچنین دامنه ای از رفتار می تواند در یک شخص واحد نمایان شود. یک فرد مبتلا به ADD ممکن است در یک موقعیت مشخص راحت نباشد و بعداً در همان موقعیت احساس راحتی کند، یا نقص های متنوع داشته باشد. برای مثال، یک دانشجوی باهوش در یک

نیمسال یک نمره عالی یک نمره خوب یک نمره متوسط و یک نمره ضعیف کسب کرد و در نیمسال بعدی همه نمراتش عالی شد. تغییرات این چینی می تواند دوستان و خانواده را گیج کند و البته، این تغییرات شما را سردرگم می کند.

علائم ADD می تواند دلیلی برای مشکلات زیاد شما در زندگی باشد. هرکسی حداقل برخی از این علائم را یک یا بیش از یک بار می تواند داشته باشد، اما افراد مبتلا به ADD، با اغلب این علائم در اغلب اوقات زندگی می کنند. ADD بزرگسالی می تواند توانایی شما را در شغل تان، روابط خانوادگی تان، یا روابط دوستانه پادارتان به خطر اندازد. برخی از سرنخ هایی که ADD باعث مشکلات شما می شود در اینجا آمده است:

- از کارت تان به علت ناتوانی در تمرکز یا انسجام کافی اخراج شده اید.
- به علت کامل نکردن تکالیف تان سرزنش و توبیخ شده اید.
- اطرافیان اصرار کرده اند که به دنبال رفع مشکلات باشید.
- مشکلاتی در نگه داشتن رابطه های دوستانه بلندمدت دارید.
- به علت از دست دادن تعادل روانی در کار مورد سرزنش و توبیخ قرار گرفته اید.
- مشکلاتی را در همراهی با خانواده و دوستان دارید.
- مشکلات سوء مصرف مواد دارید.
- مشکلات قانونی مثل بازداشت شدن دارید.
- رسیدن به دستاوردهای کمتر از توانایی تان، باعث کاهش اعتماد به نفس یا افسردگی شده است.
- وقت و پول تان را به علت ناتوانی در سازمان دهی از دست می دهید.
- برای بی قراری سرزنش می شوید.
- توسط مراجع قانونی به علت نپرداختن به موقع مالیات دچار مشکل می شوید.
- به خاطر فراموش کردن پرداخت به موقع اجاره بهای تان جریمه شده اید.
- به علت مدیریت ضعیف مالی دچار ورشکستگی شده اید.

- احساس می‌کنید که هیچ امتیاز و برتری در زندگی‌تان وجود ندارد و احساس ناامیدی می‌کنید.

افسانه‌هایی دربارهٔ ADD

اختلال نقص توجه (ADD) واقعاً مشکل در ارتباط با توجه کردن نیست. اگر مبتلا به ADD هستید، می‌توانید توجه کنید، مخصوصاً نسبت به چیزهایی که موردعلاقه شماست. اگرچه مغزتان به‌سختی می‌تواند توجهتان را متمرکز نگه دارد.

اختلال نقص توجه (ADD) گلب پیشانی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. گلب پیشانی وظایف شناخته‌شده‌ای مثل عملکردهای اجرایی را هدایت می‌کند. این عملکردها سازمان‌دهی و پردازش اطلاعات، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی، تنظیم خلق‌ها، ذخیرهٔ اطلاعات، یادگیری از اشتباه‌ها و پیامدهای آن، شروع وظایف و نظارت و اطمینان به هر چیزی که باید در مسیر خود کار کند را شامل می‌شود (براون ۲۰۰۹؛ بارکلی ۲۰۰۵). وقتی مبتلا به ADD هستید، در این عملکردهای اجرایی دارای اختلال می‌باشید که منجر به فراموشکاری، مشکلات انگیزشی، میل به گم کردن چیزها، گرایش به قطع کردن حرف دیگران و تمرکز/افراطی می‌شود (تغییر وظایف را مشکل می‌کند) و حتی نوسان خلقی افزایش می‌یابد.

همان‌طور که عموم مردم باور دارند، بیشتر افراد از بچگی با ADD بزرگ نمی‌شوند. تقریباً ۵۰ تا ۶۷ درصد کودکان دارای ADD وقتی بزرگ می‌شوند هنوز از ADD رنج می‌برند (ویلنس ۲۰۰۴؛ بارکلی و همکاران ۲۰۰۲). رفتارهای ADD شما ممکن است از زمانی که بچه بودید، تغییر کرده باشد، اما هنوز ممکن است زندگی را برایتان سخت کرده باشد. به‌طور مثال، وقتی بچه بودید، ممکن است با دویدن افراطی در محیط اطراف مشکل داشته‌اید؛ و در بزرگسالی، به‌جای آن ممکن است احساس درونی بی‌قراری داشته باشید. در کودکی، ممکن است مشکلاتی در منتظر ماندن برای نوبت بازی کامپیوتری داشته‌اید. اکنون نمی‌توانید در ترافیک منتظر بمانید. همچنان که بزرگ‌تر می‌شدید ممکن است تغییراتی در علائم ADHDتان نسبت به گذشته تجربه