

بیش‌فعالی / کم‌توجهی در بزرگسالان

توصیه‌های تخصصی

برای والدین، همسران و همشیرها

تألیف

دکتر راسل ا. بارکلی

ترجمه

دکتر رقیه موسوی

دانشیار دانشگاه شاهد، نایب رئیس انجمن علمی مشاوره ایران

مهتاب حکیم داوودی

فهرست

پیشگفتار..... ۵

بخش ۱: آنچه باید درباره فرد بزرگسال دارای اختلال ADHD بدانید

- فصل ۱: چگونه بفهمیم کسی که دوستش داریم اختلال ADHD دارد؟..... ۹
- فصل ۲: بررسی هسته اختلال ADHD در بزرگسالان..... ۲۳
- فصل ۳: حقایق درباره اختلال ADHD در بزرگسالان..... ۳۹
- فصل ۴: چه عواملی باعث اختلال ADHD می شود؟..... ۵۴
- فصل ۵: عواقب عدم درمان اختلال ADHD چیست؟..... ۶۲
- فصل ۶: آیا کسی که دوستش داریم در معرض خطر سایر اختلالات روان پزشکی است؟..... ۸۷
- فصل ۷: آیا ADHD در بزرگسالان می تواند چیز خوبی باشد؟..... ۱۰۱
- فصل ۸: تأثیر بزرگسال مبتلا به اختلال ADHD بر شما..... ۱۱۸

بخش ۲: کارهایی که می توانید برای کمک کردن به فرد مبتلا به ADHD انجام دهید

- فصل ۹: چگونه با کسی که دوستش داریم درباره گرفتن کمک های تخصصی صحبت کنیم؟..... ۱۴۵
- فصل ۱۰: کمک به کسی که دوستش داریم برای درک و پذیرش ADHD در بزرگسالان..... ۱۶۱
- فصل ۱۱: بهترین درمان های غیردارویی برای اختلال ADHD چیست؟..... ۱۷۲
- فصل ۱۲: داروها برای مدیریت اختلال ADHD در بزرگسالان..... ۱۸۸
- فصل ۱۳: کمک به عزیزتان برای ادامه مصرف دارو..... ۲۱۰
- فصل ۱۴: درمان های اثبات نشده برای ADHD در بزرگسالان..... ۲۱۹
- فصل ۱۵: نقش هایی که می توانید برای کمک کردن به عهده بگیرید..... ۲۲۶

فصل ۱۶: نکاتی برای زندگی با بزرگسال مبتلا به ADHD	۲۳۷
فصل ۱۷: نکاتی برای محیط‌های کاری و آموزشی	۲۵۲
فصل ۱۸: نکاتی برای پرداختن به خطرات سلامتی	۲۶۳
فصل ۱۹: برنامه‌های دولت در ارتباط با اختلال ADHD در بزرگسالان	۲۷۱
ضمیمه	۲۷۶
منابع	۲۸۰
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۲۸۵
درباره نویسنده	۲۸۷

پیشگفتار

این کتاب نتیجه یک عمر تجربه حرفه‌ای من با کودکان و بزرگسالان دارای اختلال بیش‌فعالی/ کمبودتوجهی (ADHD¹) است. این تجربیات، دستاورد بزرگ زندگی من در جایگاه متخصص اعصاب و روان بالینی است. بیش از چهل سال مشغول کارهای بالینی، پژوهش، مشاوره و تدریس در زمینه اختلال بیش‌فعالی/ کمبودتوجهی بوده‌ام. علاوه‌براین، در خانواده‌ای بزرگ شده‌ام که هم در بستگان نزدیک و هم بعضی از اقوام دور افرادی وجود داشته‌اند که مبتلا به اختلال بیش‌فعالی/ کمبودتوجهی بوده‌اند که همگی برای من تجربیات گران‌بهایی در این باره به ارمغان آورده‌اند. برادر دوقلوی همسان من، رون، که دچار اختلال بیش‌فعالی/ کم‌توجهی بود به‌طور غم‌انگیزی در پنجاه‌وشش سالگی درگذشت. علاوه‌برآن، خودکشی پسر رون، برادرزاده‌ام، ایتان بود. ایتان هم که مبتلا به همان اختلال پدرش بود، در آگوست سال ۲۰۱۳، درست قبل از تولد سی سالگی‌اش خودش را کشت. ایتان علاوه‌بر اختلال بیش‌فعالی/ کم‌توجهی از مشکلات روانی دیگری نیز رنج می‌برد. این کتاب، هم برای افراد متخصص و هم برای افرادی که در خانواده خود، فرد مبتلا به بیش‌فعالی/ کم‌توجهی دارند، بسیار مفید است. به همین دلیل در نظر دارم این دانش حرفه‌ای و شخصی را با افرادی که والدین، خواهر، برادر، شریک زندگی یا دوستان و عزیزانشان دارای اختلال بیش‌فعالی/ کم‌توجهی هستند به اشتراک بگذارم.

1. attention deficit/hyperactivity disorder

بخش ۱

آنچه باید دربارهٔ فرد بزرگسال
دارای اختلال ADHD بدانید

فصل ۱

چگونه بفهمیم کسی که دوستش داریم اختلال ADHD دارد؟

آیا در بین عزیزان تان کسی وجود دارد که علائم دائمی در حیطه‌های تمرکز، توجه، تکانشگری، ضعف حافظه، فراموشی و عدم خودکنترلی و یا تمام اینها را داشته باشد؟ آیا فرزند بزرگسال، همسر، نامزد، برادر یا خواهری با این مشکلات دارید؟ اگر در اطرافیان تان، فردی مبتلا به اختلال ADHA است، آیا علاقه‌مندید که درباره این اختلال بیشتر بدانید و بیاموزید که چگونه می‌توانید به بهترین نحو به این افراد کمک کنید؟ پس این کتاب برای شماست.

چرا شما باید به سخنان من درباره بیش‌فعالی اعتماد کنید؟ زیرا من اختلال ADHD را هم به‌صورت حرفه‌ای و هم شخصی کاملاً می‌شناسم. من در مورد این بیماری از سال ۱۹۷۳ پژوهش‌هایی انجام داده‌ام و حدود ۳۰۰ مقاله و چندین کتاب علمی درباره ADHD و مشکلات مربوطه‌اش منتشر کرده‌ام. هر هفته، برای اینکه از جدیدترین تحولات کلیدی در این حوزه آگاه باشم، تمام مقالات و تحقیقات تازه منتشرشده در دنیای علم را دنبال کرده، یافته‌های کلیدی را در خبرنامه‌ام با نام "گزارش/اختلال بیش‌فعالی/کم‌توجهی" خلاصه می‌کنم. پس بیش‌فعالی/کم‌توجهی تخصص حرفه‌ای من است.

ولی این فقط حوزه تخصصی من نیست، اعضای خانواده‌ام نیز به آن مبتلا هستند. نه تنها بستگان دور به این بیماری مبتلا هستند، بلکه برادر دوقلوام، رون، نیز به این اختلال مبتلا بود و حتی این اختلال به‌طور غیرمستقیم منجر به مرگش شد؛ او در تابستان ۲۰۰۶ بر اثر تصادف اتومبیل فوت کرد. در ادامه، در همین کتاب درباره داستان زندگی وی بیشتر صحبت خواهم کرد. به همان اندازه، اتفاقی که هفت سال بعد برای پسرش افتاد، غم‌انگیز است؛ او پس از دعوا با دوست دخترش به‌طور ناگهانی دست به خودکشی زد. بنابراین، من از اطلاعات شخصی بسیار خوبی در مورد این اختلال برخوردارم. به‌خوبی می‌دانم که چگونه این بیماری می‌تواند روی فردی که یکی از عزیزانش دچار این اختلال است، اثرگذار باشد.

آیا می‌خواهید بدانید که اختلال بیش‌فعالی / کم‌توجهی دقیقاً چیست؟ یا می‌خواهید بدانید چطور می‌توان فهمید عزیزان شما ممکن است مبتلا باشند یا خیر؟ و چنانچه این مشکل را دارند، احتمالاً شما به دنبال دانستن حقایق درباره‌ی این بیماری خواهید بود و مایلید بدانید که این بیماری چه خطرات و چالش‌هایی برای خود بیماران و همچنین اطرافیان آنها که فرد بیمار برایشان مهم و عزیز است، دارد. و همین‌طور به‌طور غیرمستقیم برای کسانی مثل شما- که به آنها اهمیت می‌دهند- دارد. همین‌طور شما ممکن است بخواهید بدانید چطور می‌توان به درمان آنها کمک کرد و شخصاً چه کمکی می‌توانید به آنها بکنید. با رفتار مؤثر با عزیزان‌تان که مبتلا به بیش‌فعالی / کم‌توجهی هستند، آنها می‌توانند شادتر، موفق‌تر و تأثیرگذارتر زندگی کنند و روابط قوی‌تر و صمیمی‌تری با شما و با دیگران داشته باشند. باید بدانید چه رفتارهایی به درمان این اختلال کمکی نمی‌کند تا منابع ارزشمند خود را صرف درمان‌های بی‌اثر نکنید و احتمالاً اگر او هنوز خواهان کمک شما یا کس دیگری نیست، چه باید بکنید. شما در پی پاسخ‌هایی مستقیم، سریع و بدون اتلاف وقت هستید و من این کار را برای‌تان انجام می‌دهم. من هرگز به شما نخواهم گفت که بیش‌فعالی عالی است؛ چون نیست! نمی‌گویم این هدیه‌ای است برای کسانی که آن را دارند؛ چرا که اینچنین نیست! این یک بیماری بسیار جدی است که اگر فرد مبتلا می‌توانست، در کسری از ثانیه آن را رها می‌کرد. بله، افراد دارای بیش‌فعالی / کم‌توجهی می‌توانند فوق‌العاده موفق باشند. من در مورد برخی از آنها بحث می‌کنم. اما موفقیت آنها به دلیل ADHD آنها نیست. بلکه این است که چگونه آنها و عزیزان اطرافشان به آن شخص کمک کردند تا بر مشکل تسلط یابد و آن را مدیریت کند و سپس مسیرهایی را در زندگی، اغلب غیر معمول، دنبال کند، که در آن ADHD ممکن است مشکل بزرگی ایجاد نکند.

مشخصه‌های اختلال بیش‌فعالی چیست؟

علائم ADHD بزرگسالان زیاد است. به همین دلیل برای سهولت کار ابتدا باید آنها را به علامت‌هایی مانند مشکلاتی در زمینه توجه، بازداری و یا سطح فعالیت بیش‌ازحد طبقه‌بندی کرد. همه این علامت‌ها در یک چیز مشترک هستند و آن عدم خودکنترلی می‌باشد، که در فصل بعدی درباره‌ی آن صحبت می‌کنم. در این فصل علامت‌ها و نشانه‌هایی را که در فرد مبتلا به بیش‌فعالی وجود دارد، توضیح می‌دهم. پیش از آن، باید بدانید که این اختلال در بین مردم در ابعاد و طیف‌های متفاوتی وجود دارد. اکثر مردم یا هیچ علامتی ندارند و یا گاهی اوقات دارای بعضی علائم هستند. ممکن است بعضی از افراد نشانه‌هایی از این بیماری را داشته باشند، اما در زندگی روزمره آنان خللی به‌وجود نیامورد. عموماً مردم گمان می‌کنند افرادی که نشانه‌هایی مانند پرحرفی، برون‌گرایی، فعال بودن، بعضی اوقات حواس پرت بودن و گاهی تکانشی بودن را دارند مبتلا به ADHD هستند. اما زمانی که درجه شدت و تناوب این نشانه‌ها به حدی باشد که در فعالیت‌های زندگی روزمره آنها مانند کار و تحصیل اختلال

ایجاد کند، می‌توان گفت که فرد مورد نظر مبتلا به اختلال بیش‌فعالی / کم‌توجهی است. اما حتی در بین افرادی که این اختلال را دارند، شدت و تناوب آن از متوسط تا خیلی شدید متفاوت است. بنابراین بیش‌فعالی مانند بارداری نیست که یا باردار هستی و یا نیستی، بلکه مانند توانایی زبانی‌ست که ممکن است فردی بسیار قوی، معمولی، دارای نقص و یا کاملاً ناتوان از سخن گفتن به زبان مورد نظر باشد. در این کتاب، تمرکز من روی بزرگسالانی است که میزان اختلال در آنها از نظر بالینی قابل تشخیص باشد. ولی باید توجه کنید که در بعضی بزرگسالان ممکن است حالات خفیف‌تر این اختلال وجود داشته و اصلاً هم مختل‌کننده نباشد. از نظر من انتخاب این مبحث بسیار ضروری بود؛ زیرا اکثریت افرادی که این کتاب را می‌خوانند حتماً از اعضای خانواده کسی را دارند که به این اختلال مبتلا باشد. در این کتاب اختلال بیش‌فعالی / کم‌توجهی را کاملاً علمی و تخصصی برای‌تان توضیح می‌دهم. البته، ساده‌گویی هم نمی‌کنم و توضیح را تمام و کمال همراه با اصطلاحات تخصصی بیان می‌دارم.

برای اینکه به شما کمک کنم تا متوجه شوید چگونه نشانه‌های بیش‌فعالی در افراد مختلف تأثیر می‌گذارد، نقل قول‌هایی را از زبان افرادی که مبتلا به این اختلال هستند، برای‌تان بازگو می‌کنم تا با چگونگی شرایط زندگی واقعی آنها آشنا شوید. دامنه مطالعات من درباره افراد مبتلا به بیش‌فعالی / کم‌توجهی بسیار گسترده است و از افرادی که بسیار در کار خود موفق‌اند (اگرچه اغلب در حیطه‌های خاصی از زندگی خود اصلاً موفق نیستند) گرفته تا افرادی که برای حفظ شغل خود تلاش می‌کنند، همچنین افرادی که فقط در چند حوزه دارای مشکل هستند تا آنهایی که دارای مشکلات زیادی هستند را شامل می‌شود. من همه این کارها را برای نشان دادن تنوع گسترده تأثیرات بیش‌فعالی / کم‌توجهی در بزرگسالان و زندگی آنها انجام می‌دهم. اما بدانید اگرچه بیش‌فعالی / کم‌توجهی می‌تواند اختلال بسیار ناخوشایندی در بزرگسالی باشد، اما درمان‌های بسیار مؤثری برای مدیریت این بیماری در علم روان‌پزشکی وجود دارد که در بخش‌های بعدی کتاب به آن می‌پردازم.

رؤیاهای دست‌نیافت‌ناپذیر؛ داستانی از همسر فرد دارای اختلال بیش‌فعالی

همسر من مردی ۲۶ ساله است. ما با هم در نیوزلند زندگی می‌کنیم. مادرش به من گفته است که او از کودکی علائم بیش‌فعالی / کم‌توجهی داشته است. اما پدر و مادرش به دلیل مقاومت خودشان به درمان دارویی و ترس از برچسب خوردن پسرشان، تصمیم گرفتند به او دارو ندهند. من اخیراً فهمیدم که بیش‌فعالی / کم‌توجهی او رفع نشده و تا حد زیادی همان چیزی است که او را از تحقق بسیاری از اهدافش باز داشته است. البته که او موفقیت‌های کوچکی هم داشته است. اما به‌طور کلی، احساس می‌کند که هم‌سطح همسالانش نبوده و

نیست؛ چه وقتی در مدرسه بود و چه در حال حاضر که در کار خود است. من می‌توانم تمام علائم بیش‌فعالی / کم‌توجهی را که در اینترنت خوانده‌ام در او ببینم. ای کاش پدر و مادرش در کودکی این علائم را جدی‌تر می‌گرفتند. شاید در این صورت او زودتر تحت درمان قرار می‌گرفت و اکنون مشکلات کمتری داشت.

مادرش به من گفت او از کودکی دائماً این‌ور و آن‌ور می‌رفته و آرام و قرار نداشته و من می‌توانم بگویم هنوز همین‌گونه است. او گفت که در طول دوره راهنمایی و دبیرستان و حتی تحصیل در دانشگاه، نمرات پسرش هرگز با هوش و توانایی بالای او مطابقت نداشت. او دوستانی دارد که حتی به آنها گرامر و واژگان انگلیسی نیز آموخته است، زیرا بسیار باهوش است. من می‌دانم که بعضی از افراد اگرچه به اندازه همسر من از دانش کافی برخوردار نیستند، ولی توانسته‌اند دوره ارشد خود را به پایان برسانند، در حالی که همسر من هنوز نتوانسته است کارشناسی خود را به پایان برساند! پدرش به من گفت که او هرگز در زمانی که کار خود را به‌طور کامل به پایان می‌رساند نمره «پایین» نداشته، اما مشکل آنجا بوده که بسیاری از کارها و وظایفش را نیمه‌تمام رها می‌کرد و به دلیل عدم تحویل به موقع تمرین‌ها یا پروژه‌ها، در بسیاری از آنها صفر می‌گرفت. در دانشگاه، او نمرات خوب هم داشت، اما در واقع به دلیل تأخیر در تحویل پروژه‌های پایانی و یا غیبت در امتحان‌های پایان‌ترم تعدادی از دروسش، یا در آن درس نمره قبولی نمی‌گرفت و یا مجبور به حذف درس می‌شد.

ما از زمانی که با هم آشنا شدیم تا امروز، مشکلات مالی زیادی را تجربه کرده‌ایم، زیرا اغلب اوقات، او در رابطه با مسائل مالی تصمیمات بدی می‌گیرد. یک مثال برجسته: ما اکنون فقط یک ماشین داریم؛ اما قبلاً دو تا ماشین داشتیم. تا حدود دو سال پیش، درست زمانی که برای اولین بار با او آشنا شدم، هر دو به‌طور تمام‌وقت کار می‌کردیم، و هر دو هم ماشین داشتیم. ماشین او اسپرت بود، واقعاً هم قشنگ بود. تا اینکه ماشینش خراب شد و چون پس‌اندازی هم، طبق معمول، نداشت، همانطوری ماشین در پارکینگ ماند. چند ماه بعد، هنگامی که پول تعمیر ماشینش را از اظهارنامه مالیاتی‌اش گرفت، تصمیم گرفت از من به‌خاطر اینکه روزهای بسیار سخت همراه او بوده‌ام، قدردانی کند. او می‌دانست که نیازی به این کار نبود. اما به دلیل یک رفتار هیجانی، مرا برای یک تعطیلات آخر هفته به لاس‌وگاس برد و مجبور شد تا پایان سفر ۱۱۰۰ دلار از ۲۰۰۰ دلار مورد نیاز برای خرید موتور جدید ماشینش را خرج سفر کند. بعدش مجبور شد ماشین را از تعمیرگاه پس بگیرد، زیرا نمی‌توانست به‌موقع از عهده مخارج تعمیرات ماشین برآید. او همیشه از این اشتباهات تکانشی خود تعجب می‌کند که چرا این تصمیمات مالی وحشتناک و ناگهانی را می‌گیرد. این اولین باری نبود که چنین کارهایی می‌کرد.

مشکل دیگر اینکه به‌نظر می‌رسد او نمی‌تواند مدت طولانی در شغلی ثابت باقی بماند. پس از اینکه کار اولیه خود را در فروش ترک کرد، تصمیم گرفت تمام وقت روی موسیقی تمرکز

کند؛ زیرا همیشه عاشق موسیقی بوده و نوازندهٔ بزرگی است. او اکنون موفقیت‌های خوبی در زمینهٔ موسیقی کسب کرده است. با این حال، زمانی او با آهنگساز بزرگی کار می‌کرد که آهنگ‌های معروف بسیاری نوشته است. چندوقت پیش آنها به او آلات موسیقی داده‌اند تا برای آنها ترانه بسراید تا بتوانند به متن ترانه‌های خود اضافه کنند و به سطح آهنگ‌سازان معروف برسانند. اما وقتی این‌گونه تحت فشار قرار گرفت، به‌نظر می‌رسید نمی‌تواند خود را مجبور به نشستن و سرودن آهنگ کند. تازه این کاری است که او از کودکی انجام داده است و می‌گوید همیشه می‌خواسته انجامش دهد. وقتش که شد او فهمید که باید بنشیند و کار کند و فقط یک ترانه را با یک هنرمند بزرگ تهیه کند تا در آن تجارت بسیار رقابتی پا بگذارد، اما نتوانست به آن پایبند باشد. بنابراین او نتوانست خواسته‌های آنها را برآورده کند و آنها نیز آهنگ او را کنار گذاشتند. اکنون ما در یک اتاق خواب نامرتب و تا حدودی کثیف زندگی می‌کنیم. او مدام به من می‌گوید که ما لیاقت خیلی بیشتری داریم. من سه سال از او کوچک‌ترم، قبلاً مدرسه و دانشگاه را تمام کرده‌ام و اکنون چیزهای خوبی در زندگی می‌خواهم. من واقعاً فکر می‌کنم که او باید بتواند به خود انگیزه دهد تا بهتر کار کند و خیلی بیشتر از این‌ها از پتانسیلش استفاده کند. اما او نمی‌تواند خیلی تمرکز داشته باشد و به‌نظر نمی‌رسد که بتواند برای آینده برنامه‌ریزی کند یا به موضوعی عمیق بیندیشد.

در حالی که او خود را ترانه‌سرا می‌داند و این همیشه علاقه او و استعدادش بوده است، فعالیت‌های دیگری را نیز امتحان کرده است که در هیچ کدام مدت طولانی باقی نماند. مادرش به من گفت که در مدرسهٔ بیس‌بال، بسکتبال، تنیس و کلارینت بازی می‌کرد و هنوز هم پیانو می‌نوازد. او سپس به دبیرستان هنر رفته و بیشتر روی موسیقی باله و آواز کار کرده است. او حتی زمانی که مدرسه می‌رفت برای یک شرکت باله می‌رقصید. در آنجا او در انجمن دانشجویی بود و حتی قبل از اینکه تصمیم بگیرد در رشتهٔ هنر ادامه تحصیل بدهد، تصمیم داشت در رشتهٔ حقوق تحصیل کند. زمانی را هم صرف یادگیری برنامه‌نویسی کامپیوتر کرد و حتی چند ماه صرف ساخت برنامه برای یک شرکت بزرگ اینترنتی کرد. مدتی هم به حرفهٔ فیلمبرداری پرداخت، بعد از آن هم دی‌جی بوده است و آخر هفته با گروه‌های موسیقی گشت‌وگذار کرده است، برای دیگران تنظیم ویدئو انجام داده است و گاهی اوقات برخی از آهنگ‌ها و تولید موسیقی را انجام می‌دهد. با وجود تمام آن توانمندی‌های مختلف شغلی، او در حال حاضر فیلم‌برداری عروسی‌ها را انجام می‌دهد. او با این کار در تلاش است تا حداقل چیزهایی را که داریم از دست ندهیم. به‌طور خلاصه، او یک میلیون کار را شروع کرده، اما هیچ کدام از آنها را به پایان نرسانده و نیمه‌کاره رها کرده است.

من همچنین متوجه شده‌ام که او قادر نیست بعضی اوقات احساساتش را کنترل کند. او در رابطه با من خیلی سعی می‌کند تا از بروز مشاجره جلوگیری کند. زیرا به‌نظر او ما هر دو به‌طور کلی افرادی مثبت‌اندیشی هستیم. با این حال، اگر من او را در مورد موضوعی در روابط