

راهکارهای عملی براساس مطالعات موردی در درمان بیش‌فعالی کودکان

اعظم موحدی^{۱*}؛ دانشجوی دکترای مشاوره، مدرس دانشگاه پیام نور مرکز تهران جنوب

دکتر آریو موحدی؛ دکترای تغذیه بالینی، دانشکده پزشکی دانشگاه UPM

مقدمه: بیش‌فعالی یا ADHD یکی از شایع‌ترین اختلالات عصبی تکاملی دوران کودکی است. بطور معمول اولین بار در دوران کودکی تشخیص داده می‌شود. بیش‌فعالی، بی‌توجهی، از دست دادن تمرکز، فراموشی، بی‌نظمی، و علائم تکانشگری از مشخصات این عارضه است که میتواند همه با هم در کودک مشاهده شود یا پله پله مشاهده شوند. عدم تمرکز یا مشکلات رفتاری کم و بیش امری معمول است. لیکن این امور در کودکان مبتلا به ADHD ادامه‌دار بوده و سبب بروز مشکلات در مدرسه، خانه، و یا با دوستان می‌گردد. حدود ۸ تا ۱۰ درصد از کودکان سنین پیش دبستانی و دبستانی به آن مبتلا هستند. اگرچه علت اصلی این مشکل به طور قطع مشخص نشده است اما دو عامل تربیتی و تغذیه کودکان باوجود تایید اهمیت آنها در ایجاد یا کنترل این عارضه، مورد بحث و کنکاش بوده است. باتوجه به نقش و اهمیت ویژه تغذیه در مجموع در کنار یکی از عوامل موثر در کنترل بیش‌فعالی تغییر عادات غذایی می‌باشد که در تحقیق پیش روی یکی از بخشهای تاثیرگذار در درمان تغییر عادات غذایی مراجعین در نظر گرفته شده است. بسیاری از متخصصین براساس تجربیات موردی خویش سعی در کنترل مراجعین داشته‌اند که در مقاله حاضر جمع‌بندی تجربیات عملی و اثرگذاری روشهای درمانی-کنترلی مورد استفاده بر روی بیش از ۵۰ کودک بیش‌فعال در محدوده سنی ۵-۸ سال مراجعه کننده طی ۳ سال گذشته به کلینیک فوق تخصصی کودکان پگاه تهران می‌باشد.

روش: در این تحقیق ابتدا براساس پرسشنامه طراحی و اعتبارسنجی شده DSM-۵ وضعیت کودکان از دیدگاه والدین مورد ارزیابی قرار گرفته سپس با برگزاری جلسات مشاوره ویژه هم با کودک و هم با والدین کودک در کنار تغییر بعضی از اقلام غذایی کودک روند درمانی آنها انجام پذیرفت. از آنجا که بازی درمانی یکی از روشهای مؤثر در درمان مشکلات رفتاری و روانی کودکان بوده و بطور کلی بازی علاوه نقش مؤثری که در رشد کودک دارد می‌توان در خلال بازی به بسیاری از ویژگیها، مسائل و رشد کودک پی برد. لذا در تحقیق حاضر مشاوره کودکان تحت مشاوره براساس روش تشویقی و بازی درمانی انجام گردیده و مشاوره‌های تغذیه‌ای براساس نظرات متخصص تغذیه تیم انجام پذیرفت.

یافته‌ها: پس از پایان دوره درمانی مشاوره مجدداً پرسشنامه DSM-۵ مورد ارزیابی قرار گرفته داده‌های به دست آمده با استفاده از آزمون t زوجی مورد آنالیز قرار گرفت. براساس یافته‌های به دست آمده روش درمانی به کار رفته مشتمل بر بازی درمانی و تشویق در کنار تغییر عادات غذایی سبب بهبود وضعیت کودکان گردید ($P=۰/۰۴۶$ ؛ $t=۱۵/۶۷$).
بحث و نتیجه‌گیری: تجربه درمانی مثبت کودکان بیش فعال با وجود سختی ابتدایی در اجرا، نه تنها با مرور زمان برای هم کودک هم والدین راحت خواهد شد، بلکه بهبود و کنترل بسیار موفقی را برای والدین به ارمغان خواهد آورد. اگرچه نقش تغذیه امری است که به سادگی نمیتوان منکر اهمیت آن گردید، لیکن نقش مشاوره صحیح و همکاری والدین در درمان از اهمیت بیشتری برخوردار است.

واژه‌های کلیدی: بیش‌فعالی، ADHD، بازی‌درمانی، ریزمغذی.