

برنام‌حدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای آموختن درباره

کودکان کم‌توجه و بیش‌فعال

ADD/ADHD

دکتر لیندا سونا

مترجم:

ترانه بهبهانی

.....	۲۵۲
.....	۲۷۱
.....	۲۸۵
.....	۲۹۲

فهرست مطالب

.....	سخن ناشر	۵
.....	توضیح	۷
.....	مقدمه	۹
.....	فصل ۱ اختلال کمبود توجه و بیش‌فعالی چیست؟	۱۱
.....	فصل ۲ ارزیابی ADD/ADHD	۲۶
.....	فصل ۳ رژیم غذایی ADD/ADHD	۳۷
.....	فصل ۴ تأثیر فلزات سنگین	۵۶
.....	فصل ۵ علل و عوارض دیگر	۶۶
.....	فصل ۶ کودکان خیال‌پرداز	۷۷
.....	فصل ۷ قهرمانان بیش‌فعال	۹۳
.....	فصل ۸ در دسرهای خانوادگی	۱۰۵
.....	فصل ۹ مازدرمانی	۱۱۷
.....	فصل ۱۰ درمانهای بدون نسخه	۱۲۵
.....	فصل ۱۱ درمانهای مؤثر	۱۳۸
.....	فصل ۱۲ مدیریت رفتار	۱۵۰
.....	فصل ۱۳ کاهش خشم	۱۶۵
.....	فصل ۱۴ کنترل بی‌نظمی	۱۷۹
.....	فصل ۱۵ آرام کردن کودکان نگران	۱۹۵
.....	فصل ۱۶ موفقیت در کلاس درس	۲۱۲
.....	فصل ۱۷ از نافرمانی تا اطاعت	۲۲۵
.....	فصل ۱۸ پرورش شعور اجتماعی	۲۴۰

۲۵۳ فصل ۱۹ - جارت عرقیات
۲۷۱ فصل ۲۰ - یاقوت دانه به درگیرهای قبل از خواب
۲۸۵ پیوست - تعریف ADD/ADHD برای کودک
۲۹۰ تعاریف

کتابخانه تخصصی طب سنتی

The Everything Parent's Guide to ADD/ADHD

ADD/ADHD: A PARENT'S GUIDE TO UNDERSTANDING AND MANAGING YOUR CHILD'S PROBLEMS

ADD/ADHD: A PARENT'S GUIDE TO UNDERSTANDING AND MANAGING YOUR CHILD'S PROBLEMS

ADD/ADHD: A PARENT'S GUIDE TO UNDERSTANDING AND MANAGING YOUR CHILD'S PROBLEMS

ADD/ADHD: A PARENT'S GUIDE TO UNDERSTANDING AND MANAGING YOUR CHILD'S PROBLEMS

۵ فصل ۱ - مقدمه
۷ فصل ۲ - ADD/ADHD چیست؟
۹ فصل ۳ - علائم ADD/ADHD
۱۱ فصل ۴ - تشخیص ADD/ADHD
۱۲ فصل ۵ - ADD/ADHD چگونه بر زندگی شما تأثیر می‌گذارد؟
۱۷ فصل ۶ - ADD/ADHD چگونه بر یادگیری تأثیر می‌گذارد؟
۱۹ فصل ۷ - ADD/ADHD چگونه بر روابط اجتماعی تأثیر می‌گذارد؟
۲۲ فصل ۸ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت جسمانی تأثیر می‌گذارد؟
۲۴ فصل ۹ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد؟
۲۶ فصل ۱۰ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت جنسی تأثیر می‌گذارد؟
۲۸ فصل ۱۱ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت بارداری تأثیر می‌گذارد؟
۳۰ فصل ۱۲ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت کودکان تأثیر می‌گذارد؟
۳۲ فصل ۱۳ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت نوجوانان تأثیر می‌گذارد؟
۳۴ فصل ۱۴ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت بزرگسالان تأثیر می‌گذارد؟
۳۶ فصل ۱۵ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت سالمندان تأثیر می‌گذارد؟
۳۸ فصل ۱۶ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت زنان تأثیر می‌گذارد؟
۴۰ فصل ۱۷ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت مردان تأثیر می‌گذارد؟
۴۲ فصل ۱۸ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت کودکان با نیازهای ویژه تأثیر می‌گذارد؟
۴۴ فصل ۱۹ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت کودکان با اختلالات یادگیری تأثیر می‌گذارد؟
۴۶ فصل ۲۰ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت کودکان با اختلالات رفتاری تأثیر می‌گذارد؟
۴۸ فصل ۲۱ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت کودکان با اختلالات اضطرابی تأثیر می‌گذارد؟
۵۰ فصل ۲۲ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت کودکان با اختلالات افسردگی تأثیر می‌گذارد؟
۵۲ فصل ۲۳ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت کودکان با اختلالات اضطرابی تأثیر می‌گذارد؟
۵۴ فصل ۲۴ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت کودکان با اختلالات افسردگی تأثیر می‌گذارد؟
۵۶ فصل ۲۵ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت کودکان با اختلالات اضطرابی تأثیر می‌گذارد؟
۵۸ فصل ۲۶ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت کودکان با اختلالات افسردگی تأثیر می‌گذارد؟
۶۰ فصل ۲۷ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت کودکان با اختلالات اضطرابی تأثیر می‌گذارد؟
۶۲ فصل ۲۸ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت کودکان با اختلالات افسردگی تأثیر می‌گذارد؟
۶۴ فصل ۲۹ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت کودکان با اختلالات اضطرابی تأثیر می‌گذارد؟
۶۶ فصل ۳۰ - ADD/ADHD چگونه بر سلامت کودکان با اختلالات افسردگی تأثیر می‌گذارد؟

لهذا ... و ...
و ...
و ...
و ...

مقدمه

خواننده گرامی

بیش از نیمی از زندگی خود را صرف مطالعه درباره اختلال کمبود توجه و بیش‌فعالی کرده‌ام، زیرا خودم نیز علائم هر دو اختلال را دارم. در نوجوانی می‌پنداشتم که متفاوت از دیگران هستم، زیرا چنین اختلالاتی در دوران و شرایطی که من رشد می‌کردم ناشناخته بود. اما اینک که سالیان متمادی با کودکانی کار کرده‌ام که تشخیص کم‌توجهی و بیش‌فعالی در مورد آنها داده شده است، متوجه شده‌ام که مشکلات رفتاری در برخی مواقع نتایج باارزشی دارد.

توان و انرژی بالای من زمانی که دیگران خسته و فرسوده می‌شوند، برایم ارزشمند است. خوشحالم که می‌توانم ارتباطم را با محیط اطرافم قطع کنم و ساعتها بر روی مطلبی جالب تمرکز نمایم، هرچند که ممکن است چنین وضعیتی از نظر افرادی که باید به آنها توجه کنم، آزاردهنده باشد. البته آرزو می‌کردم رفتارم شتابزده نبود و قبل از انجام هر کار، به دقت در مورد جوانب آن فکر می‌کردم. اما در مواقعی نیز تصمیم‌گیری عجولانه‌ام نتایج مفیدی داشته است. وقتی زمین می‌خورم، مراقب جاهایی از بدنم که آسیب دیده هستم و به راهم ادامه می‌دهم. سرو صداهای خفیف، رایحه‌های گوناگون و حرکات مختلف، حواس مرا پرت می‌کنند و من از این مسئله خشنود نیستم، اما آموخته‌ام که محیط اطرافم را کنترل کنم و در نهایت آن را بپذیرم.

امیدوارم کودکان شما نیز بتوانند ضعفهای خود را بپذیرند و بر آنها فائق آیند، استعدادهای خود را پرورش دهند، از تواناییهای خود استفاده کنند و از موجودیت خود خشنود باشند که اگر اینگونه باشند در جدال با اختلال کمبود توجه و بیش فعالی پیروز شده‌اند.

دکتر لیندا سونا

اختلال کمبود توجه و بیش فعالی چیست؟

در گذشته عبارت اختلال کمبود توجه (ADD) در مورد کودکانی به کار برده می‌شد که در اعمالشان بی‌توجه و بی‌نظم و در فعالیتهای فکری مستمر، مثل انجام تکالیف مدرسه ضعیف بودند. اختلال کمبود توجه و بیش فعالی (ADHD) به کودکانی اطلاق می‌شد که مدام در جنب و جوش و پیرو محرکات آنی بودند. اکنون این دو تعریف در یک طیف قرار گرفته و گسترده شده است (ADD/ADHD). امروزه هر مورد بدرفتاری کودکان ممکن است آنها را در زمرهٔ کودکان مبتلا به اختلال کمبود توجه (ADD) یا اختلال کمبود توجه و بیش فعالی (ADHD) قرار دهد. البته این تقسیم‌بندی کودکانی را هم که تقریباً ناتوان هستند و پیوسته در عالم رؤیا سیر می‌کنند، دربر می‌گیرد.

زندگی با کودکان ADD و ADHD

پدر جیمز در حالی که مراقب پسرش بود که دور میز می‌دوید، رو به همسر خود گفت: «جیمز یک پسر بیچاره واقعی است!» اما همسرش اخم کرد و از خودش سؤال می‌کرد که آیا تمام پسر بیچاره‌ها این قدر پارانرژی هستند؟ دوستان او نیز کودکانشان را که هم سن و سال جیمز بودند ماشین‌های متحرک می‌نامیدند و مادر فکر می‌کرد وقتی جیمز بزرگ‌تر شود، حتماً رفتارش عادی خواهد شد. برای او عجیب بود که جیمز پس از ده دقیقه به سرعت دویدن، احساس خستگی نمی‌کرد. مادر به او