

اضطرابات الانتباه

التعريف

الاسم الطبي:
"اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط".

صعوبات في المجالات التالية:
الانتباه (أي التركيز)
فرط النشاط (أي التحرك الزائد وعدم القدرة على الجلوس بشكل هادئ)
التحكم في الاندفاع (أي ضعف السيطرة على النفس)

الأسباب المحتملة

• عوامل جينية:
تاريخ لدى العائلة في عسر القراءة.

• عوامل بيئية:
تعرض الأم لعوامل بيئة ضارة أثناء الحمل.

• اسباب عصبية بيولوجية:
اختلاف بنية الدماغ لدى الأشخاص المصابين باضطراب الانتباه مقارنة بالمعدل الطبيعي.

ما الذي يمكن فعله

- العلاج السلوكي
- العلاج الوظيفي
- التغذية الراجعة العصبية
- الأدوية

- تدريب ماربورغ على التركيز
- العثور على مجموعات وأصدقاء يعانون من مشكلات مشابهة لتبادل التجارب والدعم
- تعزيز الثقة بالنفس من خلال تذكير النفس بما تجيده وبالإنجازات.

