

فرشته بیش فعال من

تهیه شده توسط تادطب



"میتوان رفتار کودک خود را فقط با تغذیه و نه با داروهای شیمیایی، کنترل نمود."

دکتر لیدا شاهسونی

هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی

ایمیل: [tadteb15@gmail.com](mailto:tadteb15@gmail.com)

اینستاگرام: [tad teb](#)

تلگرام: [@hcmethods](#)

[@tadteb](#)

تادطب

تابستان ۹۷

## مقدمه

هدف از این کتاب تمام عزیزانی است که در خانه خود کودک نازنینی دارند. میدانیم که در اغلب خانواده ها کودکانی دیده می شود که در حین بازی کردن شیطنت ، سر و صدا و هیجانات کنترل نشده ای دارند که در برخی مواقع با بی توجهی آنها به تذکرات مواجه می شوید که امروزه در بیشتر موارد، اطرافیان این بازیگوشی و شیطنت کودک را ، به اشتباه بیش فعالی (ADHD) خطاب می کنند . مشخصا تمام شیطنت ها و بازیگوشی کودکان نشانگر بیش فعالی در کودک نیست . کودکان بازیگوش معمولا پر انرژی هستند و بیشتر خانواده ها به دلایل شنیدن بیش فعالی به اکثر کودکان بازیگوش و شیطون به اشتباه برچسب بیش فعالی میزنند .

تمام کارهای کودکان بیش فعال پرسر و صدا است و مرتبا حرکت می کنند و رعایت نوبت برای آنها سخت است در حالیکه کودکان بازیگوش با اینکه سر و صدای زیادی دارند ولی رفتارشان بیمارگونه و نابهنجار نیست.



کودکان بازیگوش اغلب رفتارهای شلوغ کاری و شیطنت آمیزی مانند کودکان بیش فعال دارند و ممکن است از سر و کله ی همه بالا بروند و مدام وسط حرف شما حرف بزنند و یک جا بند نشوند و اطرافیان به شما بگویند که کودکان بیش فعال است اما در این شرایط بهتر است بدانید که مشخصه اصلی بیش فعالی : پرتحرکی ، کمبود توجه و در نهایت اعمال تکانه ای مثل (کارهای ناگهانی و غیر قابل پیش بینی ) است که معمولا کودکان بیش فعال در مکانهای مختلف رفتارهای پرتحرکی را از خود نشان می دهند و اکثرا حتی در بازی کردن هم حوصله اشان سر می رود و ممکن است در مدرسه کلاس را ترک کند.

توجه داشته باشید که کودکان بازیگوش نیز ممکن است در حین بازی کردن به اطرافیان نیز بی توجهی کنند یا حرفهای شما را گوش ندهند ولی حالت‌های که منجر به ناهنجاری شود را ندارد که این موارد به دلیل سن کودک است و تا ۳-۵ سالگی بطور کلی رفع می شود ولی در کودکان بیش فعال اینگونه رفتارها به شکل بیمارگونه می شود بطوری که کودک بطور مثال : نمی تواند در حدود پنج دقیقه به فعالیت آرامی همچون کشیدن نقاشی و یا ساختن شی تمرکز کنند.

این کتاب در چهار بخش شما را با کودک بیش فعال، روش برخورد، نوع تغذیه و آزمون تشخیص بیش فعالی آشنا میسازد. در این کتاب شما خواهید دانست که میتوان رفتار کودک خود را فقط با تغذیه و نه با داروهای شیمیایی، کنترل نمایید. خواهید دانست با رفتار مناسب کودک بسیار سر به راهی خواهید داشت. همچنین کودک بازیگوش خود را به اشتباه بیش فعال نخواهید خواند و به دیگران نیز این اجازه را نخواهید داد.



فهرست

بخش اول ..... آیا شیطانی کودک من طبیعی است؟

بخش دوم ..... با کودک بیش فعال خود چگونه رفتار کنم؟

بخش سوم ..... تغذیه کودک بیش فعال

بخش چهارم ..... آیا کودکان بیش فعال قابل تشخیص هستند؟

# بخش اول

## تادطیب

## آیا شیطانی کودک من طبیعی است؟

تصور کنید تازه وارد مهمانی شده اید که کوچولوی تان شروع می کند از سر و کله میزبان بالا رفتن. یک جا بند نمی شود و مدام وسط حرف دیگران می پرد. یکی از مهمانان به کنایه به شما می گوید باید فرزندتان را نزد روانپزشک ببرید چون احتمالاً بیش فعال است. اما آیا واقعاً فرزند شما چنین مشکلی دارد یا این تنها یک ویژگی رفتاری است که در اصطلاح به آن شیطنت گفته می شود. حالا وقت آن است که نگاه دقیق تری به این مشکل بیندازید تا از سوءتفاهم درباره فرزندتان پیشگیری کنید.

به این داستان توجه کنید:

پسر من از زمانیکه به دنیا آمد خیلی پرفعالیت و شیطان بود.  
مرتب همه می گفتند بیش فعالی دارد.

اما پدرش می گفت این حرفها چیست که می زنی؟  
بچه باید شیطان باشد.

آنقدر همه چیز را به هم می ریخت و یک جا بند نبود که من از دست کارهای او دیسک کمر گرفتم.  
مرتب می دوید و همه چیز را پرت می کرد.  
اگر از او می خواستی بنشیند و یک نقاشی بکشد یا یک کار نشستنی و آرام انجام دهد فقط یک دقیقه می نشست.

اصلاً امکان نداشت یک جایی بند شود.

من هر چقدر به پدرش می گفتم که او را پیش دکتر ببریم، فایده نداشت تا اینکه رفت مدرسه.  
یک ماه نشده بود که مدرسه ما را خواست و گفتند این بچه احتمالاً بیش فعالی دارد.  
نشانه اش هم این است که اصلاً روی صندلی نمی نشیند.  
سر به سر بچه های دیگر می گذاشت.

تمرکز نداشت که یک کاری را کامل انجام بدهد.

وسایلیش را گم می‌کرد.

خلاصه به اجبار مدیریتش ما او را بردیم دکتر و دکتر گفت که فرزند ما بیش فعال است.

حالا خیلی آرام شده و کارهایش را بهتر انجام می‌دهد.

### بیش فعالی چیست؟

این اختلال یکی از اختلالات شایع و در عین حال با تشخیص سخت برای پزشکان است. اختلال بیش فعالی بیماری پیچیده‌ای است و اغلب تشخیص داده نمی‌شود. درباره کودکی که با چنین اختلالی تشخیص داده می‌شود ۳ علامت را نباید از یاد ببرید:

- ۱- شامل پرتحرکی
- ۲- کمبود توجه و تمرکز
- ۳- در نهایت کارهای ناگهانی و غیرقابل پیش بینی



## علائم بیش‌فعالی

تعدادی از علائم مربوط به بیش‌فعالی و اختلال توجه و تمرکز شامل موارد زیر است:

۱- کودک غالباً با دست‌هایش بازی می‌کند و در جایش می‌لولد.

۲- کودک معمولاً کلاس را ترک می‌کند.

۳- غالباً می‌دود یا می‌پرد.

۴- اغلب بازی یا فعالیت‌هایش پر سروصداست.

۵- به نظر می‌رسد کودک همیشه در حال حرکت است.

۶- زیاد صحبت می‌کند.

۷- از توجه به جزئیات ناتوان است.

۸- اغلب قادر به پیگیری دستورات یا اتمام کارها نیست.

۹- اغلب وسایل خود را گم می‌کند.

داشتن ۶ علامت یا بیشتر از علائم اختلال کم‌توجهی یا بیش‌فعالی که باید دست‌کم ۶ ماه وجود داشته باشد تا بتوان گفت کودک بیش‌فعال است.

### ممکن است کودک شما بیش فعال باشد.

برای کودکی با اختلال بیش فعالی - کم توجهی انجام برخی رفتارها ممکن است سخت تر باشد. حال بهتر است این سوال ها را از خودتان بپرسید:

آیا زمانی که از کودک تان می خواهید کاری انجام دهد مشکلی در شنیدن دارد؟

آیا او نسبت به دیگر کودکان سریع تر هیجان زده می شود؟

آیا خانه شما در زمان غذا خوردن، به خواب رفتن، شستن دندان ها و دیگر کارها به میدان جنگ بدل می شود؟  
آیا معلم شما نسبت به رفتار کودک شما در مدرسه نگران است.

و زود تمرکزش را از دست می دهد و فراموش کار است؟

### این بچه ها مغزشان متفاوت است.

اختلال بیش فعالی - کم توجهی یک بیماری عصبی - رفتاری است با ۲ مولفه: بیش فعالی و بی توجهی یا نداشتن تمرکز.

برخی از این کودکان به صورت واضح فعالیت زیادی دارند و برخی هم توانایی تمرکز ندارند اما بیشتر آنها هر دو مشکل را با هم دارند.

این بچه ها مغز ماشین فراری را دارند اما با ترمز دوچرخه.

ذهن آنها در حال مسابقه است اما نمی توانند در زمان لازم سرعت شان را کم کنند.

اسکن های متعدد نشان می دهد بخشی از مغز کودک دچار اختلال که به کنترل رفتار کمک می کند، موجب تمرکز می شود و آنچه نیاز به انجام آن دارد را طبقه بندی می کند، کمی کوچکتر است. علاوه بر این انتقال دهنده های عصبی شیمیایی مغز مانند سروتونین، دوپامین و نوراپی نفرین که پیام را از یک قسمت مغز به قسمت دیگر می فرستند در آنها دچار کمبود است بنابراین برای مثال اگر معلم یک آموزش ۵ مرحله ای به کودک بدهد، او ممکن است تنها بتواند ۲ مرحله اول را انجام دهد و توالی کارهای بعدی را از دست بدهد.

### دلیل بیش فعالی معلوم نیست.

بیشتر مطالعات نشان می دهد اختلال بیش فعالی موروثی است. اما در سال های اخیر تحقیقات از ارتباط این اختلال با مواد سمی محیطی مانند فنول و فتالات (مهمترین مواد در تولید مواد آرایشی، پلاستیک، پرده حمام) و همین طور حشره کش ها خبر می دهد. این علم بسیار جدید است و تحقیقات همچنان باید ادامه پیدا کند. کودکان نسبت به مواد سمی محیط حساس هستند و باید نسبت به مواجهه آنها با این مواد دقت شود. چندین دلیل دیگر برای ابتلای کودک به اختلال بیش فعالی می توان در نظر گرفت که از جمله می توان به ژنتیک، آسیب کوچک مغزی در زمان تولد یا حتی استرس و نگرانی دوران بارداری اشاره کرد.



## چطور تشخیص بدهیم.

در اختلال بیش فعالی - کم توجهی معدل سنی می تواند از ۲ یا ۳ سالگی باشد. در ۲ سالگی پزشکان به دنبال یافتن علائم هستند و هر چه زودتر این نقص تشخیص داده شود زودتر می توان مداخله کرد. اما در اغلب موارد تا زمانی که کودک به سن مدرسه نرسیده که نیاز به توجه و نشستن طولانی مدت داشته باشد، این اختلال قابل تشخیص نیست. بچه های باهوشی که نشانه های ضعیفی دارند، ممکن است سال ها علائم را داشته باشند تا دوره آموزشی مدرسه که باید برنامه منظم، چند منظوره و مدیریت زمان انجام دهند و اینجاست که دچار مشکل می شوند.

## دختران فرق دارند.

# تادطب

فراوانی در پسران ۵٪ و در دختران ۳٪ می باشد که قبل از سن ۷ سالگی شروع می گردد.

در واقع پسران سه برابر دختران در معرض این اختلال هستند و به طور معمول دختران ۵ سال بعد از پسران تشخیص داده می شوند. دختران بی نظم و ساکت کمتر به چشم می آیند حتی اگر اختلال شان به اندازه پسران باشد. بی توجهی و نادیده گرفتن موضوعات پیرامون از علائم اختلال در دختران مبتلا به بیش فعالی است. در پسران به جای آن انجام و بروز حرکات و رفتارهای متفاوت و غیرمنطقی بدون انگیزه قبلی و برنامه عاری از فکر انتظار می رود. در دوران دبستان دخترانی با اختلال بیش فعالی، کودکانی کم دقت یا بی دقت هستند، همچنین در آموختن مهارت های آموزشی و حل مسائل ضعیف بوده و به جزئیات و موضوعات محیط پیرامون خود توجه ندارند، کمتر توجه می کنند و با تمام کردن کارها مشکل دارند اما آنها معمولاً پرخاشگر نیستند. دختران قرار نیست کیف مدرسه شان را در زمین بازی جا بگذارند یا دفتر مشق شان کثیف باشد.

## تشخیص سخت است.

هیچ آزمایشی وجود ندارد که با انجام آن بتوان گفت کودک دچار بیش‌فعالی است. اما اغلب پزشکان با تاریخچه خانوادگی، جزئیات پرسش‌هایی که انجام می‌دهند و بررسی رفتار کودکان و میزان اهمیت آن براساس سن و سال او سعی می‌کنند تشخیص صحیح را داشته باشند. با صحبت کردن با کودک، والدین و معلمان و اگر لازم باشد مادر بزرگ و پدر بزرگ و اقوام، پزشکان می‌توانند تعیین‌کننده علائم با توجه به سن کودک متناسب است یا مشکل جدی وجود دارد. آنها باید عواملی مانند عصبانیت، اختلال یادگیری، افسردگی، طلاق یا بیماری یکی از اعضای خانواده را هم در نظر بگیرند.

# تادطب

# بخش دوم

تادطیب

## با کودک بیش فعال خود چگونه رفتار کنیم؟

الان دیگه همه می دانیم که بیش فعالی در کودکان چه نوع بیماری ای است و کودکان بیش فعال چه علائمی را از خود نشان می دهند؛ علائمی مثل بی قراری، کم توجهی، بی دقتی و خیلی از علائم مشابه که البته اگر تا سن خاصی ادامه یافته و درمان نشوند، حتما کودک را در بزرگسالی به سمت رفتارهای پرخطر سوق می دهند.

شاید خیلی از والدینی که چنین فرزندی دارند، هنوز نمی دانند که در برابر بیش فعالی کودک خود چه عکس العملی را باید نشان دهند.

تادطب در این مورد به شما کمک کنند:

✓ فرزندان شما برای این که چگونه در دنیای بیرون رفتار کنند، از رفتار شما الگو می گیرند. در واقع فرزند شما همان کاری را انجام می دهد که شما انجام می دهید. بنابراین شما باید از رفتار خودتان برای راهنمایی فرزندتان کمک بگیرید.

✓ استفاده از کلمه "لطفا" را فراموش نکنید تا فرزندتان نیز این کلمه را به کار ببرد.

✓ خواسته هایتان را مثبت و آسان با فرزندتان مطرح کنید اگر خواسته ها یتان را واضح و ساده با فرزندتان در میان بگذارید، او می داند که شما از او چه انتظاراتی دارید و تفکر او را در یک مسیر مثبت قرار می دهید. مثلا به جای استفاده از جمله "در را باز نگذار" از جمله "لطفا در را ببند" استفاده کنید.

✓ صدای خود را همیشه در حد معقول نگه دارید تا فرزندتان نیز با صدای بلند صحبت نکند.

✓ صادقانه به فرزندتان نشان دهید که رفتار او چه تاثیری در شما می گذارد. در واقع احساسات را به فرزندتان نشان دهید تا او نیز بازتاب احساسات و رفتار شما نشان دهد.

## فراموش نکنید

شما برای فرزندتان شبیه یک آینه هستید.

✓ در هنگامی که فرزندتان به گونه ای رفتار می کند که شما می پسندید، می توانید او را با جملاتی مثبت تشویق کنید. وقتی فرزندتان تکالیفش را به موقع انجام می دهد، به او بگویید: «من به داشتن پسر یا دختری مثل تو افتخار می کنم».

## فرزندتان را به کار خوب تشویق کنید.

✓ فرزند شما برای این که نمی تواند عقاید خود را خوب مطرح کند، دچار ناامیدی می شود. شما می توانید با یک جمله ساده از بروز این ناامیدی جلوگیری کنید؛ مثل "من می دونم تو چه احساسی داری و کاملا درکت می کنم". با این جمله به او به او ثابت می کنید عقاید او مورد احترام شماست.



## برای فرزندتان یک شنونده خوب باشید گوش کردن به عقاید فرزندتان یکی از راه های کنترل کردن آنهاست

✓ به قولتان عمل کنید زمانی که بر اساس قول هایی که داده اید عمل می کنید، چه خوب و چه بد، فرزندتان به شما اعتماد خواهد کرد و به شما احترام می گذارد. مثلا وقتی به او قول می دهید پس از مرتب کردن اتاقش او را به پارک می برید، باید به قولتان عمل کنید. ولی اگر او بر خلاف نظر شما عمل می کند، اصلا لازم نیست به او اعتراض کنید. فقط به آنچه که قول داده بودید، عمل نکنید.

### همیشه عمل کردن بسیار مهم تر از حرف زدن در مورد چیزی است.

✓ وسایل با ارزش را از دسترس فرزندتان دور نگه دارید. فراموش نکنید که او نمی داند نباید با خیلی از وسایل ضروری بازی کند.

✓ مرزهای مشخص بین خودتان و فرزندتان قرار دهید قبل از این که در امور شخصی فرزندتان دخالت کنید، بهتر است از خود بپرسید آیا این دخالت واقعا لازم است؟

✓ بهتر است درخواست ها و دستورالعمل ها و پاسخ های منفی را به حداقل ممکن برسانید تا از بروز کشمکش های درونی و احساسات نا هنجار جلوگیری کنید.

✓ فرزند شما باید بداند که با داد و فریاد کاری از پیش نمی برد. شما با توجه کردن به داد و فریادهایش او را بیشتر به این کار تشویق می کنید.

فرزند شما با داد و فریاد چیزی را از شما می خواهد ولی در این مواقع به او بگویید نه! یعنی نه! و تحت هیچ شرایطی این کار را برای او انجام نمی دهید. اگر به او بگویید نه یعنی نه، ولی آن کار را برای او انجام دهید، او عادت می کند برای درخواست کوچک ترین چیزی ناله و شکایت کند و می داند در نهایت موفق می شود. باید از ایجاد این حس در فرزندان جلوگیری کنید و به او یاد دهید که باید قوی باشد.

✓ به فرزندان فرصت دهید خودش از حقوقش دفاع کند در زندگی فرزند شما موقعیت هایی پیش می آید که او باید بتواند از حقوق خود دفاع کند. شما باید این موقعیت ها را به صورت ساده برای او فراهم کنید تا در صورت لزوم خود او بتواند از حقوقش بدون کمک شما دفاع کند.

✓ هر چیزی را یک بار به فرزندان بگویید و به او فرصت حرکت دهید. اگر می خواهید فرزندان با شما همکاری کند، بهتر است با یک بازی ساده از او بخواهید کاری را که می خواهید، انجام دهد. در این بازی شما از فرزندان در انجام کاری کمک می گیرید، از شماره یک تا شماره ۳ بشمارید، با توجه به کاری که به او سپرده اید زمان بین شماره یک تا ۳ را در نظر بگیرید. اهمیت بازی را به او یادآوری کنید و شروع به شمارش کنید. در این فاصله او باید آن کار را انجام دهد.

✓ به فرزندان مسئولیت و فرصت تجربه دهید وقتی فرزندان رو به رشد می رود، مسئولیت رفتارشان را به خود او واگذار کنید و به او اجازه دهید تا مراحل طبیعی رشد رفتاری را خودش تجربه کند. لازم نیست که همیشه شما مسئولیت هایش را به او گوشزد کنید. با توجه زیاد به فرزندان حس مسئولیت پذیری را از او سلب می کنید. شما باید به فرزندان فرصت دهید تا خودش به نتایج منطقی برسد.

✓ به فرزندتان ارزش دهید و به او نشان دهید که فرد مهمی است فرزند شما دوست دارد که در امور خانواده سهیم باشد. شما می توانید با واگذار کردن کارهای خیلی ساده منزل یا کارهایی که فرزندتان می تواند به سادگی از پس آنها بر بیاید، به او فرصت دهید تا نقش خود را به عنوان یک فرد مهم در امور خانه بازی کند.

این امر باعث می شود که فرزندتان اهمیت نقش خود را در خانه احساس کند.  
هر چه کارهای بیشتری به او بسپارید، او بیشتر تلاش می کند.

به عنوان مثال سپردن کارهای بی خطر منزل به فرزندتان باعث می شود

۱. او تبدیل به فردی مسئول شود
۲. اعتماد به نفس در او به وجود آید
۳. به خود شما هم کمک کند.

✓ لبخند را به چهره فرزندتان هدیه دهید

یکی دیگر از راه های کاهش تنش روانی و کشمکش های درونی فرزندتان این است که با او شوخی کنید. می توانید وانمود کنید که یک هیولای ضعیف هستید که او می تواند شما را شکست دهد یا صدای حیوانات را تقلید کنید. یک شوخی ساده لبخند را برای شما و فرزندتان به ارمغان می آورد.



# بخش سوم

تاد طیب

## نقش تغذیه در بیش فعالی

بیش فعالی باعث جنب و جوش فراوان می شود و برای اطرافیان مشکل سازی است.

افراد بیش فعال به علت عدم تمرکز آرام و قرار نداشته و اختلالات مشکوک رفتاری را بوجود می آورند عدم کنترل رفتار و ضد شخصیتی در اجتماع که معمولا باعث ترک تحصیل و عتیاد می گردد.

مصرف و حضور مواد غذایی ذکر شده در رژیم غذایی کودک بسیار مهم است:

### ❖ اسیدهای چرب ضروری:

تحقیقات بسیاری نشان داده اند که غلظت اسیدهای چرب "امگا-۳" و "امگا-۶" در این افراد به مقدار زیادی پایین تر است و این کودکان، علائم کمبود اسیدهای چرب ضروری مانند تشنگی زیاد را نشان می دهند.

کنجد، تخمه ی کدو تنبل و تخمه ی آفتابگردان، لوبیا، روغن زیتون و آجیل منابع خوبی از اسیدهای چرب امگا-۶ و ماهی آزاد و ساردین، سالمون، میگو از منابع خوب اسایدهی چرب امگا-۳ می باشند.

### ❖ ویتامین B6:

ویتامین B6 یک فاکتور ضروری برای اغلب مسیرهای متابولیکی اسیدهای آمینه، شامل مسیرهای دکربوکسیلاسیون برای دوپامین، آدرنالین، و سروتونین می باشد. از این طریق، ویتامین های گروه B سبب بهبود

رفتار در برخی کودکان مبتلا به ADHD یا بیش فعال شده است. در برخی کودکان بیش فعال، سطح سروتونین خون پایین است، در نتیجه دوز بالای ویتامین B6 با افزایش میزان سروتونین خون سبب بهبود علائم می شود. مصرف B6 از گوشت و غلات و مغزها میسر می باشد.

#### ❖ رژیم غذایی با پروتئین بالا

لوبیا، پنیر، تخم مرغ، گوشت و آجیل می تواند منبع خوبی از پروتئین باشد. خوردن این نوع غذاها در صبح و برای تنقلات بعد از مدرسه مفید است. این مواد غذایی ممکن است به بهبود تمرکز کمک کند و احتمالاً باعث می شود داروهای بیش فعالی به مدت طولانی تر عمل کرده و به تدریج از میزان آنها کاسته شود.



### ❖ آهن:

کمبود آهن، دقت و توجه را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد. در برخی مطالعات استفاده از مکمل آهن، ۳۰ درصد بهبود در این کودکان مشاهده شده است. مصرف آهن در جگر، قلب، کلیه و گوشت کم چرب و غذای دریایی می باشد.

### ❖ منیزیم:

برخی بررسی ها نشان داده اند که کمبود منیزیم اغلب در ADHD دیده می شود و با دریافت منیزیم، بیش فعالی به طور قابل ملاحظه ای کاهش می یابد.

### ❖ روی:

چندین مطالعه نشان داده است که این ماده ی معدنی در سرم افراد مبتلا به بیش فعالی کم است که می تواند ناشی از کاهش دریافت یا جذب آن باشد. بر طبق دیگر مطالعات دریافت روی از طریق تغذیه ممکن است در پاسخ این کودکان موثر باشد.

کمبود روی شامل خشنونت، گریه، بی قرار، نفرت و عدم تمرکز می شود.

شروع درمان با تغذیه: گوشت، جگر، پنیر، غلات کامل و لوبیای خشک و موز می باشد.

برخی داروهای گیاهی، به دلیل خواص آرام بخش و ضد اضطراب در درمان این کودکان بسیار رایج است، زیرا کودکان بیش فعال، مکررا دچار مشکلات خواب می شوند. از جمله رایج ترین این گیاهان آرام بخش می توان به سنبل الطیب و گل ساعتی اشاره نمود.



## ❖ کربوهیدرات های پیچیده تر

اینها کربوهیدرات های خوب هستند. مصرف سبزیجات و برخی از میوه ها، از جمله پرتقال، نارنگی، گلابی، گریپ فروت، سیب و کیوی. این نوع غذا در شب مصرف شود و از طرفی ممکن است به خواب کودک شما کمک کند.

## ❖ کلسیم

درمان : شیر ، پنیر ، ماست ، کشک ، بستنی و برگ سبزیجات می باشد.

# تاد طب

## ممنوعیت تغذیه در کودکان پیش فعال:

(۱) شکر برابر است با ۱۰ برابر آدرنالین که رابطه مستقیم با خشونت دارد. اغلب شکر به عنوان علتی برای بیش فعالی ذکر می شود. شکر در غلات صبحانه مانند نان و جو ، برنج ، ماکارانی ، سیب زمینی موجود می باشد. همچنین بیسکویت، کیک، شیرینی، شکلات و نوشابه های شیرین.

(۲) رنگ ها مانند تارتراژین (نوعی رنگ غذایی به رنگ نارنجی) که در غذاهای آماده بسته بندی شده، آدامس، شکلات، آب لیمو، سس ها، کمپوت ها، کنسرو نخودفرنگی، نوشابه های گازدار وجود دارد.

(۳) اسید بنزوئیک به عنوان نگهدارنده مواد غذایی و... در مربا ، آبمیوه، ترشی، سس های سالاد و پوره میوه ها استفاده می شود.

(۴) نوشا به های گازدار دارای فسفر زیاد که باعث عدم تعادل فسفر و کلسیم می گردد.

(۵) قهوه وچای، کولا و سایر نوشیدنی های حاوی کافئین

(۶) سالیسیلات های طبیعی از بادام زمینی ، سیب ، زردآلو و توت

(۷) مصرف زیاد کربوهیدرات ساده: آب نبات، شربت ذرت، عسل، شکر، محصولات ساخته شده از آرد سفید، برنج سفید و سیب زمینی بدون پوست.

### نکات مهم:

تجمع فلزات سمی همانند سرب، آرسنیک، آلومینیوم، جیوه، یا کادمیوم نیز می تواند سبب مشکلاتی در یادگیری و رفتار کودکان شود. سرب می تواند سبب تخریب ادراک و رفتار کودکان شود. بر اساس تحقیقات، اصلاح سطح سرب بدن ( از طریق مواد شلاته کننده مانند ویتامین)، در کودکان بیش فعالی که میزان سرب بالاتری داشتند، موجب بهبود رفتار قابل ملاحظه ای گردید.

# تادطب

### توصیه های تغذیه ای :

(۱) مصرف شکر محدود

(۲) استفاده بیشتر پروتئین شامل: مرغ ، تخم مرغ ، گوشت

(۳) حذف یا کاهش هالوژنهای غذایی از قبیل : بادام زمینی ، تخم مرغ ، شکلات ، قهوه وچای

(۴) استفاده از منابع امگا ۳و۶

(۵) حذف سرخ کردنی ها

(۶) مصرف آب

(۷) مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک ها گوشتی و عدم تعادل باکتری مفید و شدید علائم پیش فعالی می باشد.

(۸) مکمل های غذایی

برخی پژوهش‌ها نشان داده است که افراد مبتلا به بیش‌فعالی روزانه ۱۰۰٪ ویتامین و مواد معدنی مصرف کنند. و گروهی دیگر فکر می‌کنند افرادی که رژیم غذایی نرمال و متعادل را می‌خورند نیازی به مکمل‌های ویتامین یا مواد مغذی ندارند. آنها می‌گویند هیچ شواهدی علمی وجود ندارد که مکمل‌های ویتامین یا مواد معدنی برای همه کودکان مبتلا به اختلال کمک می‌کنند. در حالی که یک مولتی ویتامین ممکن است خوب باشد زمانی که کودکان، نوجوانان و بزرگسالان رژیم‌های متعادل را مصرف نکنند، دوز بالای ویتامین‌ها می‌تواند سمی باشند. بنابراین از آنها باید اجتناب کرد. علائم بیش‌فعالی از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

پیشنهاد میشود در صورت نیاز، استفاده از ویتامین‌ها، مواد معدنی یا سایر مواد مغذی را در قالب رژیم غذایی مکمل اضافه کنید.

### **حذف رژیم‌های غذایی و بیش‌فعالی**

سعی کنید غذاهایی که علائم کودک را بدتر می‌کند را حذف کنید. برخی می‌گویند ایده حذف همه چیز از رژیم غذایی بی‌اساس است و با شواهد علمی تایید نشده است. اما برخی مطالعات نشان داده است که برخی از رنگ‌های خوراکی و نگهدارنده‌ها در بعضی از کودکان باعث ایجاد یا شدت بیش‌فعالی می‌شود. اما اثرات با سن کودک و نوع و میزان افزودنی متفاوت است. بر اساس مطالعات اخیر، آکادمی پزشکی کودکان اطفال اکنون موافق است که حذف مواد نگهدارنده و رنگ‌های غذایی از رژیم غذایی یک گزینه مناسب برای کودکان مبتلا به بیش‌فعالی است. توصیه می‌شود که افراد مبتلا به بیش‌فعالی از مصرف این مواد خودداری کنند:

#### **۱- افزودنی‌های مواد غذایی**

پژوهشهایی که در زمینه آلرژی انجام شده پیشنهاد داد که رنگ‌های مصنوعی، طعم‌دهنده‌ها و نگهدارنده‌ها ممکن است در بعضی از کودکان منجر به بیش‌فعالی شود.

#### **۲- رنگ‌های مصنوعی، به ویژه قرمز و زرد**

مکمل‌های غذایی مانند آسپارتام، MSG (گلوتمات کلسیم) و نیتريت. مطالعات بیش‌فعالی را به این گونه رنگ‌دهنده‌ها و نگهدارنده‌ها مثل بنزوات سدیم مرتبط می‌کنند.

# بخش چهارم

## تادطیب

## آیا کودکان بیش فعال قابل تشخیص هستند؟

خیلی از پدر و مادرها فکر می‌کنند اگر فرزندشان جنب و جوش زیادی داشته و بازیگوش باشد، حتماً بیش فعال است...

اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی، مشکل بسیاری از کودکان و البته نگرانی بسیاری از والدین است.

بعضی از والدین برعکس، حتی شیطنت و خرابکاری مفرط کودکان را جدی نمی‌گیرند و آن را به حساب تیزهوشی و کنجکاو بودن او می‌گذارند.

این آزمون به شما کمک می‌کند دریابید فرزندتان به مشکل بیش‌فعالی و کم‌توجهی دچار است یا نه.

هنگام جواب دادن به سوال‌های زیر، این نکته‌ها را در نظر داشته باشید:

- سن فرزندتان را در نظر بگیرید.
- رفتار فرزندتان را در ۶ ماه گذشته ملاک پاسخ دادن قرار دهید.
- توجه کنید که این آزمون به تنهایی نباید ملاک تشخیص یا درمان یک کودک باشد.

گزاره‌های زیر را بخوانید و برای هریک، یکی از گزینه‌های روبه‌رو را انتخاب کنید (امتیاز هریک از گزینه‌ها در مقابل آنها نوشته شده) و در نهایت، مجموع امتیازهایتان را حساب کنید و تفسیر آزمون را بخوانید.



۱) فرزندان به جزییات توجه نمی‌کند یا در انجام تکالیف مدرسه‌اش اشتباه‌های ناشی از بی‌دقتی دارد؟

۲) به سختی می‌تواند توجهش را حین انجام یک کار و تا پایان آن حفظ کند؟

۳) وقتی مستقیماً با او صحبت می‌کنید، به نظر می‌رسد گوش نمی‌دهد؟

۴) با وجود داشتن میل باطنی به انجام کارها و فهمیدن دستوراتی که به او داده می‌شود، به دستورات درست عمل نمی‌کند و نمی‌تواند کاری را به پایان برساند؟

تاد طیب

۵) به دشواری می‌تواند به وظایف و فعالیت‌هایش نظم دهد؟

۶) کارهایی که به تلاش مداوم ذهنی نیاز دارند، دوست ندارد و از انجام آنها طفره می‌رود؟

۷) وسایل لازم برای انجام کارها یا تکالیفش را گم می‌کند؟ (مداد، کتاب، اسباب بازی و ...)

۸) صداها یا محرک‌های دیگر به آسانی حواسش را پرت می‌کنند؟

۹) در فعالیت‌های روزانه‌اش فراموشکار است؟

۱۰) با دست‌هایش ور می‌رود یا پاهایش را تکان می‌دهد و وقتی نشسته، سر جایش وول می‌خورد و می‌لولد؟

۱۱) مواقعی که لازم است سر جایش بنشیند، صندلی را ترک می‌کند؟

۱۲) مواقعی که لازم است سر جایش بنشیند، بیش از حد به دور و اطراف می‌دود و از صندلی‌ها بالا می‌رود؟

۱۳) انجام بازی‌های بی‌سر و صدا برایش دشوار است؟

۱۴) تمام روز در حال حرکت است، انگار در بدنش موتور کار گذاشته‌اند؟

۱۵) بیش از حد حرف می‌زند؟



۱۶) وقتی از او سوال می‌پرسید، قبل از اینکه سوال تمام شود، با عجله جواب می‌دهد؟

۱۷) رعایت نوبت برایش دشوار است؟

۱۸) وسط حرف دیگران یا کار آنها می‌پرد؟

۱۹) با بزرگسالان بحث می‌کند؟



۲۰) از کوره در می‌رود؟

۲۱) آگاهانه از خواسته‌ها و قوانین بزرگسالان سرپیچی می‌کند؟

۲۲) عمداً دیگران را اذیت می‌کند؟

۲۳) دیگران را مسوول خطاها یا بدرفتاری‌های خود می‌داند؟

۲۴) حساس است و به سادگی از دیگران می‌رنجد؟

۲۵) عصبانی یا بی‌میل است؟

تاد طبیب

۲۶) کینه‌توز است و دوست دارد تلافی کند؟

۲۷) قلدری می‌کند، دیگران را تهدید می‌کند یا می‌ترساند؟

۲۸) کتک‌کاری به راه می‌اندازد؟

۲۹) برای فرار از کارهایی که باید انجام دهد، یا خلاص شدن از دردسر، دروغ می‌گوید و دیگران را گول می‌زند؟

۳۰) از مدرسه فرار می‌کند؟

۳۱) دیگران را آزار فیزیکی می‌دهد؟

۳۲) اشیا ارزشمند دزدیده است؟

۳۳) عمداً وسایل دیگران را خراب می‌کند؟

۳۴) اشیایی را به کار برده که می‌توانند صدمه جدی ایجاد کنند. (چاقو، چوب، آجر، اسلحه)

۳۵) حیوانات را آزار می‌دهد؟

۳۶) عمداً آتش روشن می‌کند که خرابی به بار بیاورد؟

۳۷) بی‌اجازه وارد خانه یا محل کار یا ماشین کسی می‌شود؟

۳۸) شب بدون اجازه از منزل بیرون می‌ماند؟

۳۹) شبانه از منزل فرار کرده است؟

۴۰) کسی را مورد سوءاستفاده جنسی قرار داده است؟

۴۱) مضطرب، هراسان یا نگران است؟

۴۲) به خاطر احتمال خطا، از امتحان چیزهای جدید می‌ترسد؟

۴۳) احساس بی‌ارزشی یا حقارت می‌کند؟

۴۴) به دلیل بروز مشکلات، خودش را سرزنش و احساس تقصیر می‌کند؟

۴۵) احساس تنهایی می‌کند و حس می‌کند کسی او را نمی‌خواهد و دوست ندارد. می‌گوید: «کسی من را دوست ندارد.»

۴۶) ناراحت، غصه‌دار یا افسرده است؟

۴۷) نگران رفتار و ظاهر خود است و همیشه خجالت می‌کشد؟

اگر شما هم فکر می‌کنید فرزندتان بیش‌فعال است، این آزمون به شما کمک می‌کند تا این حدستان را ارزیابی کنید، اما دقت داشته باشید که این آزمون به تنهایی نمی‌تواند و نباید ملاک تشخیص قرار گیرد. همچنین پاسخ مثبت به یک یا چند سوال نشانه وجود مشکل نیست. برای تفسیر نمره‌های آزمون به نکته‌های زیر توجه کنید:

• الف) اگر بین سوال‌های ۱ تا ۹ حداقل به ۶ سوال پاسخ «اغلب» یا «تقریباً همیشه» داده‌اید و در بین سوال‌های ۴۸ تا ۵۵ حداقل یک پاسخ «مشکل اندکی دارد» یا «مشکل جدی دارد» دارید، احتمالاً کودکتان با اختلال کم‌توجهی روبروست.

• ب) اگر در بین سوال‌های ۱۰ تا ۱۸ حداقل به ۶ سوال پاسخ «اغلب» یا «تقریباً همیشه» داده‌اید و در بین سوال‌های ۴۸ تا ۵۵ حداقل یک پاسخ «مشکل اندکی دارد» یا «مشکل جدی دارد» داشته‌اید، احتمالاً فرزندتان با اختلال بیش‌فعالی روبروست.

• ج) اگر هر دو نتیجه «الف» و «ب» را از آزمون گرفته‌اید، احتمالاً کودکتان با اختلال بیش‌فعالی و کم‌توجهی (ADHD) روبروست.

قسمت دوم:

عملکرد کودک

۴۸) عملکرد کلی فرزندتان در مدرسه چگونه است؟

۴۹) خواندن فرزندان چگونه است؟

۵۰) نوشتن فرزندان چگونه است؟

۵۱) ریاضی فرزندان چگونه است؟

۵۲) ارتباط او با والدینش چگونه است؟

۵۳) ارتباط او با خواهر و برادرش چگونه است؟

تاد طیب

۵۴) ارتباط او با همسالانش چگونه است؟

۵۵) مشارکت او در فعالیت‌های جمعی (مانند بازی‌های تیمی) چگونه است؟

چه می‌توان کرد؟

اگر نتایج الف، ب، یا ج گرفته‌اید، حتماً فرزندتان را نزد یک روان‌پزشک یا روان‌شناس ببرید. تشخیص اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی (ADHD) به این سادگی‌ها نیست. حتی بعد از انجام این آزمون نیز نمی‌توان به تشخیص قطعی رسید، بنابراین بهتر است قبل از اینکه هرگونه برچسبی به فرزندتان بزنید، برای ملاقات با یک روان‌پزشک یا روان‌شناس برنامه‌ریزی کنید. بدون مشورت با روان‌پزشک در مورد وضعیت فرزندتان تصمیم نگیرید و به خصوص در حضور کودک در مورد بیش‌فعالی حرفی نزنید.

تادطب