

# هل تعاني منها أو أحدها؟.. 7 أعراض على الإصابة باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه



الاثنين 13 أكتوبر 2025 08:40 م

ربما يعاني بعض الناس من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط دون أن ينتبه لذلك، على الرغم من انعكاساته المهمة على حياة الفرد، في حال لم يتم التعامل مع الحالة بالشكل المطلوب [1] وقالت الدكتورة سيلينا وارلو، عالمة النفس، لصحيفة "ذا صن": "اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه هو حالة عصبية تظهر منذ الولادة، وتؤثر على نمو الدماغ ونشاطه [2] ويؤثر على الانتباه وتنظيم العاطفة، ويمكن أن يؤثر على التحكم في الدوافع". وأوضح أنها تؤثر على الأداء اليومي، "يمكن لأي شخص أن ينسى أو يشتت انتباهه في بعض الأحيان، ولكن بالنسبة لشخص مصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه فإن هذه الأنماط تكون مستمرة ومتسقة وتتداخل مع قدرته على العيش أو العمل أو التعلم دون صراع كبير". وحدد الخبراء، أبرز العلامات التي تشير إلى الإصابة بفرط الحركة ونقص الانتباه، على النحو التالي:

## 1 - فقدان المفاتيح والهاتف بشكل متكرر

تقول الدكتورة وارلو إن نسيان المفاتيح أو المحفظة أو الهاتف في بعض الأحيان يعد "سلوكًا طبيعيًا". لكنها أوضحت أنه "في حالة اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، يحدث ذلك بشكل متكرر ومزعج لدرجة أنه يسبب مشاكل حقيقية - على سبيل المثال، التأخر بشكل منتظم عن العمل أو تفويت الالتزامات المهمة بسبب فقدان الضروريات".

## 2 - الشعور بالملل وتشتت الانتباه خلال الاجتماعات

تقول الدكتورة وارلو: "يتوقف معظم الأشخاص عن العمل في بعض الأحيان، وخاصة في الاجتماعات الطويلة". لكن "بالنسبة لأولئك الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، يمكن أن يشعروا بالتشتت بشكل مستمر تقريبًا، مما يجعل من الصعب للغاية متابعة العمل أو الدراسة أو حتى المحادثات مع أحبائهم"، كما تقول عالمة النفس [3]

## 3 - التسويف المستمر

من منا لم يؤجل العمل على مشروع مهم إلى اللحظة الأخيرة، خاصة إذا كنت متعبًا أو تشعر بالملل أو التوتر والإرهاق؟، "ولكن مع اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، يصبح التسويف أمرًا مزمنًا"، كما تقول الدكتورة وارلو [4] وفنًا لها، "قد يرغب الأشخاص بشدة في الالتزام بالمواعيد النهائية ولكنهم يواجهون صعوبة بالغة في بدء المهام، مما يؤدي إلى صعوبات متكررة في مكان العمل أو الدراسة [5] غالبًا ما يكون سبب هذه الأعراض هو صعوبات في الأداء التنفيذي، والتي ترتبط عادةً باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه". على سبيل المثال، قد ينتهي الأمر بشخص مصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه إلى المماطلة لأنه لا يعرف كيفية البدء في مهمة ما في المقام الأول، كما تشير سامانثا لافندر، خبيرة استشارات التنوع العصبي [6] وتشير إلى أنهم قد يفعلون ذلك "حتى مع المهام التي يهتمون بها"، وهو ما قد يكون "محبطًا للغاية".

## 4 - الشعور بالإرهاق الشديد من الأشياء الصغيرة

في بعض الأحيان، قد يصبح التوفيق بين العمل والعلاقات والتوتر والالتزامات أمرًا مرهقًا بعض الشيء [7] تقول الدكتورة وارلو: "يشعر الجميع بالإرهاق في بعض الأحيان [8] لكن مع اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، يمكن تجربة العواطف بكثافة أكبر، وقد يواجه الشخص صعوبة في تنظيم مشاعره". وأضافت: "إن ما قد يبدو إيجابيًا بسيطًا لشخص ما قد يدفع شخصًا مصابًا باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه إلى البكاء أو الغضب أو الانغلاق على نفسه".

وتقول سامانثا إن رد فعل الشخص من الخارج قد يبدو "غير متناسب مع الحدث"، وهو ما قد يؤثر سلباً على العلاقات، فضلاً عن تأثيره على احترام الفرد لذاته

#### 5 - التأخر عن العمل والمواعيد

ربما تتأخر عن موعد أو عمل من وقت لآخر، بخاصة إذا كنت عالماً في الشارع بسبب حركة المرور، أو تفقد إحساسك بالوقت، أو لاستغرافك في النوم أثناء تشغيل المنبه لكن المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه قد يعانون من ما يسمى بـ "عمى الوقت"، وهذا يعني "التقليل المستمر من الوقت الذي تستغرقه الأمور"، وفقاً للدكتورة وارلو. تقدم سامانثا مثالاً: قد تصبح منغمساً جداً في مهمة ما لدرجة أنك "لا تقدر الوقت الذي تستغرقه، وبالتالي تفقد إحساسك بالوقت". توضح الدكتورة وارلو، أن عدم القدرة على إدراك الوقت قد يؤدي إلى "نسيان المواعيد، أو صعوبة الانتقال بين المهام، وغالباً ما تكون لذلك عواقب شخصية أو مهنية كبيرة". وتضيف سامانثا: "عندما تكون الحالة شديدة، فإنها قد تؤثر على الصحة، والمشاركة الاجتماعية، والمسؤوليات، أو حتى السلامة".

#### 6 - العجز عن النوم بسبب التفكير

إن العجز عن النوم بسبب الأفكار المتسارعة، قد يكون أمراً محبطاً للبعض، إذا كنت عادةً من الأشخاص الذين ينامون عندما يلامس رأسهم الوسادة. تقول الدكتورة وارلو: "قد يعاني العديد من الأشخاص من ليالٍ مثل هذه، خاصةً إذا كان لديك الكثير من الأمور التي تفعلها. د يكون هذا علامة على أنك تمر بفترة "عصبية". وتضيف سامانثا: "الفرق بين الأشخاص الطبيعيين وأولئك الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه هو أن عقل الشخص الذي يعاني من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه سوف يتسابق كل ليلة، حيث يقفز العقل من موضوع إلى آخر بشكل لا يمكن السيطرة عليه". وبحسب قولها، فإن هذا "مرتبط باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه وفرط النشاط". قالت الدكتورة وارلو: "بالنسبة للأشخاص المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، فإن العقل المتسارع أمر شائع، مما يجعل صعوبات النوم جزءاً من دورة أوسع من الإرهاق وعدم الانتباه والإرهاق".

#### 7 - التعثر

ربما تعاني من التعثر بسبب الكابلات، أو الاصطدام بشيء ما على الأرض. وبجسب الدكتورة وارلو، فإنه "يمكن أن يحدث التعثر لأي شخص". لكنها تضيف: "في اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، يمكن أن تعني الصعوبات في التنسيق والتخطيط الحركي والانتباه وقوع حوادث متكررة، أو انسكاب الأشياء، أو الاصطدام بالأشياء بطريقة تبدو أكثر من مجرد "عرضية". وتقول سامانثا إن التعثر قد يكون أيضاً علامة على اضطراب التنسيق الحركي، وهو اضطراب يؤثر على الحركة والتنسيق. غالباً ما يؤثر على الأشخاص الذين يعانون أيضاً من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه