

مراقبة عن بعد تكشف تحسينات واسعة النطاق في البالغين بعد علاج اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 26, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). مراقبة عن بعد تكشف تحسينات واسعة النطاق في البالغين بعد علاج اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120046>

تخيل أنك تعاني من صعوبة بالغة في التركيز، وتجد نفسك دائماً مشتتاً، مما يؤثر على عملك وعلاقاتك وحياتك اليومية. هذا هو الواقع بالنسبة لملايين البالغين الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD). غالباً ما يُنظر إلى الأدوية كحل فعال للأعراض الأساسية لهذا الاضطراب، ولكن ماذا يحدث بعد ذلك؟ هل تتوقف الفوائد عند تحسين التركيز والانتباه؟ وهل هناك تأثيرات جانبية غير متوقعة تظهر على المدى الطويل؟

منهجية البحث

للإجابة على هذه الأسئلة، قام باحثون بدراسة شاملة تتبع التغيرات التي طرأت على حياة البالغين بعد بدء تناول أدوية اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. استخدم فريق البحث، بقيادة تشانغ يي، بيانات تم جمعها من مجموعة من المشاركين الذين كانوا ينتظرون في عيادات متخصصة في اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه في المملكة المتحدة وإسبانيا. اعتمدت الدراسة على أسلوب المراقبة عن بعد، حيث قام المشاركون (176 شخصاً) بملء استبيانات قصيرة عبر هواتفهم الذكية كل أربعة أسابيع، بالإضافة إلى ارتداء أجهزة قابلة للارتداء (wearable devices) بشكل مستمر. هذه الأجهزة لم تقتصر على تتبع النشاط البدني وأنماط النوم فحسب، بل تم تطوير ميزات جديدة منها لتقدير مستوى الأرق أو عدم الهدوء لدى المشاركين.

تم جمع البيانات في مرحلتين: الأولى قبل بدء العلاج الدوائي (off-medication) والثانية خلال فترة العلاج (on-medication) والتي استمرت لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر، مع تقييمات متتالية كل أربعة أسابيع. سمح هذا النهج للباحثين بمقارنة التغيرات التي تحدث في مختلف جوانب حياة المشاركين قبل وبعد بدء العلاج، وتتبع التطورات التي قد تحدث بمرور الوقت.

نتائج البحث

أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ومشاكلها المصاحبة بعد بدء العلاج الدوائي. لم يقتصر التحسن على الجوانب المتعلقة بالتركيز والانتباه فحسب، بل امتد ليشمل انخفاضاً في أعراض الاكتئاب والقلق والتهيج والعوانية.

ولكن المفاجأة كانت في التغيرات الإيجابية الأخرى التي لوحظت. فقد أبلغ المشاركون عن تقليل استهلاك الكحول، واتباع نظام غذائي صحي أكثر، وارتفاع معدل ضربات القلب (وهو ما قد يشير إلى زيادة النشاط البدني)، وانخفاض ضغط الدم، وتقليل محيط الخصر، وزيادة النشاط البدني، وتقليل الشعور بالأرق، وتحسن جودة النوم.

الأكثر إثارة للاهتمام هو أن بعض هذه التغيرات لم تكن ثابتة، بل استمرت في التطور مع مرور الوقت. على سبيل المثال، استمر تحسن أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والتهيج، بينما ارتفع معدل ضربات القلب وانخفض الوزن بشكل تدريجي، وتأخر توقيت النوم.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن أدوية اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه لدى البالغين لا تقتصر فوائدها على تحسين الأعراض الأساسية للاضطراب، بل تمتد لتشمل جوانب أخرى من الصحة الجسدية والنفسية. قد يكون هذا بسبب أن تحسين التركيز والانتباه يسمح للأفراد باتخاذ قرارات أكثر صحة، مثل ممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي وتقليل العادات الضارة.

ومع ذلك، يجب الانتباه إلى بعض المخاوف المحتملة، مثل ارتفاع معدل ضربات القلب وتأخر توقيت النوم. يتطلب ذلك مراقبة دقيقة للمرضى الذين يتناولون هذه الأدوية، والتأكد من أنهم يتلقون الدعم اللازم لإدارة أي آثار جانبية قد تظهر.

تؤكد هذه الدراسة على أهمية استخدام تقنيات المراقبة عن بعد لتقييم الاستجابة للعلاج بشكل شامل ودقيق. فمن خلال جمع البيانات في الحياة اليومية، يمكن للباحثين والأطباء الحصول على صورة أكثر اكتمالاً لتأثيرات العلاج، وتخصيص العلاج بشكل أفضل لتلبية احتياجات كل فرد. كما أن هذه التقنيات يمكن أن تمكن المرضى من تتبع تقدمهم وإدارة حالتهم بشكل أفضل بأنفسهم.

Reference

Zhang Y. (2025). *Remote monitoring of wide-ranging real-world changes in adults following ADHD medication initiation*. *Translational Psychiatry*, 16(1), 17-17

DOI: [10.1038/s41398-025-03764-y](https://doi.org/10.1038/s41398-025-03764-y)