

## Attention Deficit/Hyperactivity Disorder

### Apa itu Gangguan Pemusatan Perhatian/Hiperaktivitas atau ADHD?

ADHD adalah gangguan mental umum yang dimulai ketika masa kanak-kanak dan dapat terus berlanjut di masa remaja dan dewasa. Anak-anak yang menderita ADHD memiliki tingkat kurangnya perhatian, hiperaktivitas dan perilaku impulsif yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak lain di usia yang sama. Itu sebabnya sulit bagi seorang anak yang menderita gangguan ini untuk berperforma baik dan bersikap baik di sekolah, rumah atau di masyarakat.

### Apa saja gejala-gejala ADHD?

Gejala-gejala ADHD bisa dibagi menjadi tiga jenis:

1. Hiperaktivitas:

- Gelisah dan sering menggeliat
- Tidak berhenti bicara dan menginterupsi orang lain
- Sering berlarian
- Berpindah terlalu cepat dari satu aktivitas ke aktivitas lainnya
- Menyentuh dan bermain dengan apa saja yang mereka lihat

2. Kurangnya perhatian:

- Terlalu sering melamun
- Kesulitan menyelesaikan tugas seperti pekerjaan sekolah atau pekerjaan rumah
- Mudah kehilangan konsentrasi dan sering lupa

3. Impulsif

- Sangat tidak sabar
- Melontarkan komentar yang tidak pantas
- Sulit mengendalikan emosi mereka.

### Bagaimana anak-anak yang menderita ADHD bisa menjadi lebih baik?

Anak-anak yang menderita ADHD membutuhkan program perawatan individu, termasuk pengobatan, terapi perilaku dan pelatihan pembelajaran dan strategi menirukan lainnya. (Untuk rinciannya, silakan merujuk ke pamflet ‘Obat-obatan Gangguan Pemusatan Perhatian/Hiperaktivitas.’)

**Pengobatan.** Beberapa pengobatan bisa membantu. Jenis yang paling umum disebut obat perangsang. Pengobatan membantu anak-anak dalam berfokus, belajar dan tetap tenang.

**Terapi.** Ada berbagai jenis terapi. Terapi perilaku bisa membantu mengajar anak-anak untuk mengendalikan perilaku mereka sehingga mereka bisa bersikap lebih baik di sekolah dan di rumah. Pemahaman orang tua dan guru terhadap ADHD dan bagaimana mengasuh anak-anak yang menderita gejala ADHD akan bermanfaat bagi anak-anak tersebut. Anak-anak yang menderita ADHD juga membutuhkan pelatihan keterampilan sosial, pelatihan keterampilan penyelesaian masalah, dan sebagainya.

Perubahan dalam strategi pengajaran, penyesuaian pekerjaan sekolah dan rasio petugas juga bisa memudahkan anak-anak yang menderita ADHD untuk belajar secara efektif di sekolah.

Dokumen ini diterjemahkan dari versi asli dalam bahasa Inggris. Jika terjadi ketidaksesuaian atau ketidakkonsistenan, versi bahasa Inggrislah yang berlaku.