

## **Attention Deficit/Hyperactivity Disorder or ADHD** **ध्यान की कमी / सक्रियता विकार, या एडीएचडी**

### **ध्यान की कमी / सक्रियता विकार, या एडीएचडी क्या है?**

एडीएचडी एक सामान्य मानसिक विकार है जो बचपन से शुरू होता है और यह किशोरावस्था और यौवनावस्था के माध्यम से जारी रह सकता है। एडीएचडी वाले बच्चों में समान उम्र के बच्चों से तुलना करने पर लापरवाही, अति-सक्रियता और आवेगशीलता का स्तर उच्च होता है। इसलिए प्रभावित बच्चे के लिए स्कूल, घर या समुदाय में अच्छा प्रदर्शन और अच्छा व्यवहार करना मुश्किल होता है।

### **एडीएचडी के लक्षण क्या हैं?**

एडीएचडी के लक्षण तीन प्रकारों में विभाजित किए जा सकते हैं:

#### **1. अति सक्रिय:**

- बेवकूफी और छटपटाहट।
- लगातार बात करना और लोगों को बाधित करना।
- बहुत ज़्यादा आसपास भागना।
- एक गतिविधि से दूसरे तक जल्दी से बदलना।
- वे जो कुछ भी देखते हैं उसे स्पर्श करते और उससे खेलते हैं।

#### **2. असावधान:**

- दिन में बहुत ज्यादा सपने देखना।
- स्कूल का होमवर्क या अन्य कार्यों को खत्म करने में परेशानी होना।
- आसानी से विचलित हो जाना और अक्सर चीजों को भूल जाना।

#### **3. आवेगी**

- बहुत अधीर हो जाना।
- अनुचित टिप्पणियों को उड़ा देना।
- अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने में परेशानी होना।

### **एडीएचडी वाले बच्चे बेहतर कैसे हो सकते हैं?**

एडीएचडी वाले बच्चों को दवाइयों, व्यवहारिक चिकित्सा और अन्य सीखने और नकल करने के प्रशिक्षण सहित व्यक्तिगत उपचार कार्यक्रमों की आवश्यकता होती है।

#### **दवा।**

कई दवाएं मदद कर सकती हैं। सबसे आम प्रकार को उत्तेजक दवाएं कहा जाता है। दवाएं बच्चों को ध्यान केंद्रित करने, सीखने और शांत रहने में मदद करती हैं। (विवरण के लिए, कृपया 'अटेंशन-डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर के लिए दवा' वाली पुस्तिका देखें।)

#### **इलाज थेरेपी।**

विभिन्न प्रकार की इलाज थेरेपी हैं। व्यवहारिक उपचार बच्चों को अपने व्यवहार को नियंत्रित करना सिखाने में मदद कर सकता है ताकि वे स्कूल और घर पर बेहतर कर सकें। एडीएचडी के प्रति माता-पिता और शिक्षकों की समझ और एडीएचडी के लक्षण वाले बच्चों का प्रबंधन कैसे करना, बच्चों के लिए फायदेमंद होगा। एडीएचडी वाले बच्चों को सामाजिक कौशल प्रशिक्षण, समस्या सुलझाने के कौशल प्रशिक्षण आदि की आवश्यकता हो सकती है।

शिक्षण रणनीतियों, स्कुल के होमवर्क का प्रबंधन और शिक्षकों के अनुपात में बदलाव, एडीएचडी वाले बच्चों को स्कूल में प्रभावी तरीके से सीखने की सुविधा प्रदान कर सकते हैं।

यह दस्तावेज़ मूल अंग्रेजी संस्करण का अनुवाद है। किसी भी विसंगति या असंगतता की स्थिति में, अंग्रेजी संस्करण मान्य होगा।