Attention Deficit/Hyperactivity Disorder

एटेन्सन डेफिसिट हाईपरएक्टिभिटी डिसअर्डर

एटेन्सन डेफिसिट/हाईपरएक्टिभिटी डिसअर्डर, वा एडिएचडी भनेको के हो?

एडिएचडी एउटा सामान्य मानसिक गडबडी हो जुन बाल्यकालमा सुरुवात हुन्छ र यो किशोरावस्था र वस्यक हुँदा सम्म पनि भइरहन सक्छ। एडिएचडी भएका बच्चाहरुमा उही उमेरका अरु बच्चाहरुको तुलनामा एकाग्रताको अत्यधिक मात्रामा कमी, अतिसकृयता, र आवेगशीलता धेरै हुन्छ। त्यसैले प्रभावित बच्चालाई विद्यालयमा, घरमा वा समुदायमा राम्रो प्रदर्शन गर्न र राम्रो व्यवहार गर्न गार्हो हुन्छ।

एडिएचडीका लक्षणहरु के हुन्?

एडिएचडीका लक्षणहरु तीन प्रकारहरुमा विभाजन गर्न सकिन्छ:

१. धेरै सकृयता

- धेरै चटपटाउनु र चल्नु
- नरोकी बोल्नु र अरुलाई बोल्दा अवरोध गर्नु
- वरिपरी धेरै कुद्नु
- एउटा गरिरहेको कृयाकलापबाट एकदमै छिटो अर्कोमा बदल्नु
- आफुले देखेको सबै कुरा छुनु र खेलाउनु

२. ध्यान नदिने

- एकदमै धेरै कल्पना गर्ने
- कार्यहरु सक्न समस्या हुने जस्तै गृहकार्य वा घरधन्दा
- सजिलै ध्यान हराउनु र धेरैजसो कुराहरु बिर्सिनु

३. आवेगशील

- धेरै अधैर्य हुनु
- राम्रोसँग नसोची अनुचित टिप्पणीहरु गर्नु
- आफ्नो भावनाहरुलाई सम्हाल्न समस्या हुनु

एडिएचडी भएका बच्चाहरु कसरी राम्रो हुन्छन्?

एडिएचडी भएका बच्चाहरुलाई व्यक्तिगत उपचार कार्यक्रमहरु चाहिन्छ, औषधी, व्यवहार चिकित्सा र अरु सिक्ने र अनुकरण रणनीति प्रशिक्षणहरु सहित।

औषधी: धेरै औषधीहरुले सहयोग
गर्न सक्छ । धेरै प्रयोग हुनेहरुलाई स्टिमुल्याण्टस् भनिन्छ। औषधीहरुले बच्चाहरुलाई ध्यान दिन, सिक्न, र शान्त बस्न सहयोग गर्छ। (विवरणहरूको लागि, कृपया 'ध्यान-घाटा हाइपरएक्टिभिटी डिसअर्डरको लागि औषधि' पर्चा हेर्नुहोस्।)

थेरापी(चिकित्सा): विभिन्न खाले थेरापी हुन्छन्। व्यवहारिक थेरापीले बच्चाहरुलाई उनीहरुको व्यवहारलाई नियन्त्रण गर्न सिकाउँछ ताकि उनीहरुले घरमा र विद्यालयमा राम्रो गर्न सकुन्। आमाबुवाहरु र शिक्षकहरुको एडिएचडी प्रतिको बुझाई र एडिएचडीको लक्षण भएका विध्यार्थीहरुलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने कुरा बच्चाहरुको लागि फाईदाकारी हुन्छ। एडिएचडी भएका बच्चाहरुको लागि सामाजिक कौशलहरु प्रशिक्षण, समस्या समाधान कौशलहरु प्रशिक्षण, आदि पनि आवश्यक हुनसक्छ।
शिक्षण रणनीतिहरुमा परिवर्तन, गृहकार्य अनुकुल बनाउनु र कर्मचारी अनुपातले पनि एडिएचडी भएका बच्चाहरुलाई प्रभावकारी ढंगले विद्यालयमा सिक्न सुविधा हुनसक्छ।

यो कागजात अंग्रेजी मूलको अनुवाद हो। कुनै विसंगति वा विसंगतिको अवस्थामा, अंग्रेजी संस्करण प्रबल हुनेछ।