

Attention Deficit/Hyperactivity Disorder

توجہ کا خسارہ ہائپر ایکٹیویٹی ڈس آرڈر

اٹینشن ڈیفیزٹ یعنی توجہ دی کمی/ہائپر ایکٹیویٹی یعنی بہت زیادہ حرکت اچھل کود، یا اے ڈی ایچ ڈی کی ہے؟
اے ایچ ڈی ایچ ڈی ایک عام ذہنی خرابی ہے جو بچپن توں شروع ہوندى ہے تے ایہہ نوجوانی توں ادھیڑ عمر تک رہ سکتی ہے۔
اے ڈی ایچ ڈی والے بچے ہم عمر دوسرے بچیاں دے مقابلے وچ زائد بے دھیانی، بیش فعالیت، تے بے چینی دا شکار ہوندے
نہ۔ لہذا متاثرہ بچے اسکول، گھر تے کمیونٹی وچ ٹھیک طرح نہیں پڑھ سکتے تے اچھے رویے دا مظاہرہ نہیں کردے نیں۔

اے ڈی ایچ ڈی کی علامات نے؟

اے ڈی ایچ ڈی دی علامات نوں تین قسماں وچ تقسیم کیتا جا سکتا اے:

1. بہت زیادہ حرکت و اچھل کود
 - بہت زیادہ گھومنا یا ہلنا
 - بہت زیادہ باتاں کرنا اور لوکاں دی گل ٹوکنا
 - بہت زیادہ دوڑنا
 - ایک توں دوسرا کھیڈ جلدی جلدی بدلنا
 - ہر چیز نال چھیڑ چھاڑ تے کھیلنا
2. بے دھیانی
 - دن وچ بہت زیادہ خواب دیکھنا
 - ہوم ورک یا کام ختم کرنے وچ مشکل
 - آسانی نال دھیان بٹ جانا اور اکثر چیزاں بھل جانا
3. ضدی
 - بہت بے صبر
 - غیر مناسب گلاں کرنا
 - اپنی جذبات نوں قابو کرنے وچ مشکل

اے ایچ ڈی ایچ ڈی والے بچے کس طرح ٹھیک ہو سکتے نے؟

اے ایچ ڈی ایچ ڈی والے بچیاں نوں انفرادی علاج دے پروگرام دی ضرورت ہوندى ہے، بشمول ادویات، رویہ ٹھیک کرنے دی تھراپی اور دیگر سیکھنے اور نقل دی تربیت۔

ادویات: کئی ادویات مدد کر سکتے نے۔ سب سے عام اقسام سٹیمولنٹس ون۔ دوائیاں بچیاں نوں توجہ مرکوز کرنے، سیکھنے اور پرسکون رہنے وچ مدد کردی ہے۔ (تفصیلات لئی، براہ کرم کتابچہ 'اٹینشن-ڈیفیزٹ ہائپر ایکٹیویٹی ڈس آرڈر' نال رجوع کرو۔)

تھراپی: کئی قسم دی تھراپی ہوندی ہے۔ بی ہیوہر تھراپی بچیاں نوں اپنے رویے نوں کنٹرول کرنا سکھانے وچ مدد کردی اے تاکہ او سکول اور گھر وچ بہتر رہ سکن۔ اے ڈی ایچ ڈی دے بارے وچ والدین اور اساتذہ دی سمجھ اور اے ایچ ڈی ایچ ڈی دی علامات والے بچیاں نوں پہچاننا، بچیاں لئے فائدہ مند ہوسکدا ہے۔ اے ڈی ایچ ڈی والے بچیاں نوں معاشرے وچ رہن دی تربیت، مشکلات حل کرنے دی تربیت وغیرہ دی ضرورت ہوسکدی ہے۔

پڑھانے دے طریقے وچ تبدیلی، ہوم ورک وچ مدد اور عملے داتناسب اسکول وچ مؤثر طریقے نال سیکھنے لئے اے ایچ ڈی ایچ ڈی والے بچیاں لئی معاون ہو سکدے نے۔

ایہہ دستاویز اس اصل متن دا ترجمہ اے جیہڑی کہ انگریزی وچ اے۔ کسی وی تضاد یا عدم مطابقت دی صورت وچ، انگریزی ورژن نوں فوقیت حاصل رہے گی۔