Attention Deficit/Hyperactivity Disorder

ਧਿਆਨ ਦੀ ਕਮੀ / ਹਾਈਪਰਐਕਟਿਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ

ਧਿਆਨ ਦੀ ਕਮੀ / ਹਾਈਪਰਐਕਟਿਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ ਜਾਂ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. (ADHD) ਇੱਕ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. (ADHD) ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਉਮਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮੀ, ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ, ਅਤੇ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਕੂਲ, ਘਰ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. (ADHD) ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ADHD ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

1. ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ:

- ਟਿਕ ਕੇ ਨਾ ਬਹਿਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬੀ ਕਰਨਾ
- ਗੱਲ ਬਾਤ ਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣਾ
- ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਭੱਜਣਾ
- ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਬਦਲਣਾ
- ਜੋ ਵੀ ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡਣਾ
- 2. ਧਿਆਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮੀ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣਾ
- ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਿਚਲਿਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ
- ਦਿਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣਾ

3. ਬੇਸਮਝੀ ਦਾ ਵਿਹਾਰ

- ਬਹੁਤ ਬੇਸਬਰੀ ਕਰਨਾ
- ਅਣਉਚਿਤ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨੂੰ ਬੜਬੜਾਉਣਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ

ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਬਿਹਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ, ਵਿਹਾਰਕ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਵਾਈ: ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਟਿਮੁਲੈਂਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦਵਾਈਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। (ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ 'ਅਟੈਂਸ਼ਨ-ਡੇਫ਼ੀਸਿਟ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ ਲਈ ਦਵਾਈ' ਪੈਂਫ਼ਲੈਟ ਵੇਖੋ।)

ਇਲਾਜ਼ ਥੈਰੇਪੀ: ਇੱਥੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇਲਾਜ਼ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਹਨ। ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਇਲਾਜ਼ ਥੈਰੇਪੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ। ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. (ADHD) ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਅਤੇ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. (ADHD) ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ.(ADHD) ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਾਜਕ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਆਦਿ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਮਲੇ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਵਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਸੁਵਿਧਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਮੂਲ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਤਰ ਜਾਂ ਅਸੰਗਤਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਵੇਗਾ।