اے ڈی ایچ ڈی کیا ہے؟(Attention Deficit / Hyperactivity disorder, or ADHD

اے ڈی ایچ ڈی ایک عام ذہنی خرابی ہے جو بچپن میں شروع ہوتی ہے اور یہ نو عمری سے لے کر نوجوانی تک جاری رہ سکتی ہے ۔ اے ڈی ایچ ڈی میں مبتلا بچے اپنی عمر کے دوسرے بچوں کے مقابلے میں زیادہ لیول کی بے دھیانی، بیش فعالیت اور اضطراری کیفیت کا شکار ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے متاثرہ بچوں کو سکول، گھر اور کمیونٹی میں مشکلات پیش آتی ہیں اور وہ اچھے رویے کا مظاہرہ نہیں کرتے ہیں۔

اے ۔ڈی۔ایچ۔ڈی کی علامات کیا ہیں؟

اے ڈی ایچ ڈی کی علامات کو تین اقسام میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:
1۔ بیش فعال
بیقرار ہونا اور بہت زیادہ متحر ک ہونا
بیضرر کی باتیں کرنا اور لوگوں کو ٹوکنا
بہت زیادہ بھاگنا
ایک سرگرمی سے دوسری کی طرف جلدی سے جانا
ہر چیز کو چھونا اور اس کے ساتھ کھیلنا

2۔ بے توجہ

دن میں خواب دیکھنا
سکول کا کام اور دوسرے کام ختم کرنے میں دشواری محسوس کرنا
بہت آسانی سے دھیان ہٹ جانا اور اکثر چیزوں کا بھو ل جانا

3۔ جلد باز ، بیتاب

حد سے زیاد ہ بے صبر
غیر مناسب تبصرے کرنا
اپنے جذبات کو قابو نہ کر پانا

اے ڈی ایچ ڈی میں مبتلا بچے کیسے بہتر ہو سکتے ہیں؟

اے ڈی ایچ ڈی میں مبتلا بچوں کو انفرادی علاج کے پروگراموں کی ضرورت ہوتی ہے، جیسے ادویات، طرز عمل اور رویے کا علاج اور سیکھنے اور زندگی کے دوسرے معاملات سے نمٹنے کی مشقیں اور ہدایات ۔

ادویات: بہت سی ادویات مفید ہو سکتی ہیں۔ سب سے عام اقسام وہ ہیں جو کہ دماغ میں تحریک پیدا کرتی ہیں۔ یہ ادویات بچوں کو توجہ مرکوز کرنے، سیکھنے اور پر سکون رہنے میں مدد کرتی ہیں۔ (تفصیلات کے لیے، براہِ مہربانی کتابچہ 'اٹینشن-ڈیفیسٹ ہائپرایکٹیویٹی ڈس آرڈر' سے رجوع کریں۔)

تھراپی: تھراپی کی مختلف اقسام ہیں۔ طرز عمل یا رویے کے علاج سے بچوں کو اپنے رویے کو قابو کرنا سیکھنے میں مدد ملتی ہے اور سکول اور گھر میں بہتر انداز اپنا سکتے ہیں۔ اے ڈی ایچ ڈی سے متعلقہ سمجھ اور معلومات والدین اور اساتذہ کو ایسے بچوں کے ساتھ نمٹنے میں بہت مفید ثابت ہو سکتی ہے اور ایسے بچے بھی مستفید ہو سکتے ہیں ۔ اے ڈی ایچ ڈی میں مبتلا بچوں کو سماجی /معاشرتی مہارت کی تربیت، مسائل کو حل کرنے کی مہارت اور مشق کی ضرورت ہوتی ہے وغیرہ وغیرہ۔

تدریس کی حکمت عملی میں تبدیلی، ہوم ورک کرانے کے طرزعمل میں تبدیلی اور عملے کا تناسب بھی اے ڈی ایچ ڈی میں مبتلا بچوں کو سکول میں موئثر طریقے سے سیکھنے میں مدد کر سکتا ہے ۔

یہ دستاویز اس اصل متن کا ترجمہ ہے جو انگریزی میں ہے۔ کسی بھی تضاد یا عدم مطابقت کی صورت میں، انگریزی ورژن کو فوقیت حاصل رہے گی۔