

What is attention deficit/hyperactivity disorder, or ADHD?

اٹینشن ڈیفیزٹ یعنی توجہ دی کمی/ہائپر ایکٹیوٹی 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 اور نوجوانی توں ادھیڑ عمر تک رہ سکتی ہے۔ اے ڈی ایچ ڈی والے بچے ہم عمر دوسرے بچوں توں زیادہ غافل، اچھلدے کدے، اور ضدی ہوندے نے۔ لہذا کدی اے بچے اسکول ٹھیک طرح نہیں پڑھ سکتے یا گھر وچ یا باہر لوکاں وچ صحیح طرح نہیں رہ سکتے۔

اے ڈی ایچ ڈی کی علامات نے؟

اے ڈی ایچ ڈی کی علامات نوں تین حصے وچ تقسیم کیا جا سکتا ہے:

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 کرسکدے نے۔ سب سے عام اقسام سٹیمولنٹس ون۔ دوائیاں بچیاں نوں توجہ مرکوز کرنے، سیکھنے اور پرسکون رہنے وچ مدد کردی ہے

تھراپی: کئی قسم دی تھراپی ہوندی ہے۔ بی ہیوہر تھراپی بچیاں نوں اپنے رویے نوں کنٹرول کرنا سکھانے وچ مدد کردی ہے 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۔