

What is attention deficit/hyperactivity disorder, or ADHD?

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 ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. (ADHD) ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਉਮਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮੀ, ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ, ਅਤੇ ਬੇਸਮਝੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. (ADHD) ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ADHD ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਖੇਤਰਾਂ 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
- ਅਣਉੱਚਿਤ 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 ਸਟਿਮੂਲੈਂਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦਵਾਈਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਥੈਰੇਪੀ: ਇੱਥੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇਲਾਜ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਹਨ। ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਇਲਾਜ ਥੈਰੇਪੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਵਿਚ 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) ਪ੍ਰਤੀ 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 ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਸੁਵਿਧਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।