

Apa itu Gangguan Pemusatan Perhatian/Hiperaktivitas atau ADHD?

ADHD adalah gangguan mental umum yang dimulai ketika masa kanak-kanak dan bisa terus berlanjut di masa remaja dan dewasa. Anak-anak yang menderita ADHD memiliki tingkat kurangnya perhatian, hiperaktivitas dan perilaku impulsif yang lebih besar daripada anak-anak lain di usia yang sama. Itu sebabnya terkadang sulit bagi seorang anak untuk bersikap baik di sekolah atau berperilaku baik di rumah atau di masyarakat.

Apa saja gejala-gejala ADHD?

Gejala-gejala ADHD bisa dibagi menjadi tiga bidang:

1. Hiperaktivitas:

- Gelisah dan sering menggeliat
- Tidak berhenti bicara dan menginterupsi orang lain
- Sering berlarian
- Berpindah terlalu cepat dari satu aktivitas ke aktivitas lainnya
- Menyentuh dan bermain dengan apa saja yang mereka lihat

2. Kurangnya perhatian:

- Terlalu sering melamun
- Kesulitan menyelesaikan tugas seperti pekerjaan sekolah atau pekerjaan rumah
- Mudah kehilangan konsentrasi dan sering lupa

3. Impulsif

- Sangat tidak sabar
- Melontarkan komentar yang tidak pantas
- Sulit mengendalikan emosi mereka.

Bagaimana anak-anak yang menderita ADHD bisa menjadi lebih baik?

Anak-anak yang menderita ADHD membutuhkan program perawatan individu, termasuk pengobatan, terapi perilaku dan pelatihan pembelajaran dan strategi menirukan lainnya.

Pengobatan. Beberapa pengobatan bisa membantu. Jenis yang paling umum disebut obat perangsang. Pengobatan membantu anak-anak dalam berfokus, belajar dan tetap tenang.

Terapi. Ada berbagai jenis terapi. Terapi perilaku bisa membantu mengajar anak-anak untuk mengendalikan perilaku mereka sehingga mereka bisa bersikap lebih baik di sekolah dan di rumah. Pemahaman orang tua dan guru terhadap ADHD dan bagaimana mengasuh anak-anak yang menderita gejala ADHD akan bermanfaat bagi anak-anak tersebut. Anak-anak yang menderita ADHD juga membutuhkan pelatihan keterampilan sosial, pelatihan keterampilan penyelesaian masalah, dan sebagainya.

Perubahan dalam strategi pengajaran, penyesuaian pekerjaan sekolah dan rasio petugas juga bisa memudahkan anak-anak yang menderita ADHD untuk belajar secara efektif di sekolah.