

## 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 نو عمری سے لے کر نوجوانی تک جاری رہ سکتی ہے۔ اے ڈی ایچ ڈی میں مبتلا بچے اپنی عمر کے دوسرے بچوں کی نسبت زیادہ بے دھیان، بیش فعال اور ان میں ایک اضطراری کیفیت پائی جاتی ہے۔ اسی وجہ سے ایسے بچوں کو سکول میں مشکلات پیش آتی ہیں اور وہ گھر میں اور کمیونٹی میں بہت سے مسائل کا سامنا کرتے ہیں۔

### اے ڈی ایچ ڈی کی علامات کیا ہیں؟

اے ڈی ایچ ڈی کی علامات کو تین حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

#### 1- بیش فعال

بیقرار ہونا اور بہت زیادہ متحرک 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 بھول جانا

#### 3- جلد باز ، بیتاب

حد سے زیادہ 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 پرسکون رہنے میں مدد کرتی ہیں۔

**تھراپی:** تھراپی کی مختلف اقسام ہیں۔ طرز عمل یا رویے کے علاج سے بچوں کو اپنے رویہ کو قابو کرنا آتا 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 طرز عمل میں تبدیلی اور عملے کا تناسب بھی اے ڈی ایچ ڈی میں مبتلا بچوں کو سکول میں موثر طریقے سے سیکھنے میں مدد کر سکتا ہے۔