

## **Ano ang karamdaman sa kakulangan sa atensyon / sobrang likot o ADHD (attention deficit / hyperactivity disorder)?**

Ang ADHD ay isang karaniwang karamdaman sa pag-iisip na nagsisimula sa pagkabata at maaring magpatuloy hanggang pagbibinata o pagdadalaga at pagtanda. Ang mga batang may ADHD ay may iba't ibang lebel sa pagkawalang-atensiyon, sobrang likot at pabigla-biglang pag-uugali na mas malaki kumapara sa ibang mga bata ng may kaparehong gulang. Dahil dito, minsan mahirap para sa isang bata ang gumawa nang maayos sa iskwela o kumilos nang maayos sa bahay o lipunan.

### **Anu-ano ang mga sintomas ng ADHD?**

Ang sintomas ng ADHD ay maaring nahahati sa tatlong mga bahagi:

1.) Sobrang likot:

- Hindi mapalagay at masyadong alumpihit
- Hindi tumitigil sa pagsasalita at pumapakli sa usapan ng mga tao
- Panay ang takbo
- Mabilis magpalit ng ginagawa
- Hahawakan at paglalaruan ang bawat makitang bagay

2.) Pagkawalang-atensiyon;

- Palaging nananaginip nang gising
- Hindi makatapos ng trabaho kagaya ng takdang-aralin o gawaing-bahay
- Madaling lituhin at madalas makalimot sa mga bagay

3.) Pabigla-biglang pag-uugali;

- Walang pasensya
- Bumubulalas ng hindi naangkop na mga komento
- Nahihirapang kontrolin ang kanilang emosyon.

### **Paano mapapabuti ang mga batang may ADHD?**

Ang mga batang may ADHD ay nangangailangan ng indibidwal na programa ng gamutan, kasama ang medikasyon, terapi sa pag-uugali at iba pang pagsasanay sa pag-aaral at duplikasyon.

**Medikasyon.** May mga medikasyong nakakatulong. Ang pinakakaraniwang uri ay tinatawag na pampasigla o pampalakas ng loob. Ang mga gamot ay nakakatulong sa mga bata na tumuon, matuto at manatiling kalmado.

**Terapi:** May iba't ibang uri ng terapi. Ang terapi sa pag-uugali ay makakatulong sa mga bata na matutunan na kontrolin ang kanilang ugali nang sa gayon ay maging maayos sa iskwela at sa bahay. Ang pang-unawa ng mga guro at mga magulang sa ADHD at paano asikasuhin ang mga batang may sintomas

ng ADHD ay makakatulong sa mga ito. Ang mga batang may ADHD ay maaring nangangailangan din ng pagsasanay sa kaalam sa lipunan, pagsasanay sa kaalam sa paglutas ng problema, atbp.

Mapapagaan sa mga batang may ADHD ang matuto nang mabuti sa iskwelahan kung magpapalit ng istrategiya sa pagtuturo, tinutuluyan sa paggawa ng takdang-aralin at ang katumbasan ng mga kawani nito.