



बच्चे बेचैन हो रहे हैं?

ध्यान-घाटे को समझना/ अति सक्रियता विकार (Hindi version)



ध्यान-घाटा/अतिसक्रियता विकार (ADHD) क्या है?

ध्यान-घाटा/अतिसक्रियता विकार (ADHD) एक सामान्य न्यूरोबिहेवियोरल विकासत्मक विकार है। ADHD से पीड़ित बच्चे आमतौर पर सक्रियता, आवेग और ध्यानहीनता प्रदर्शित करते हैं। ये लक्षण शिक्षण और पारस्परिक संबंधों में रुकावट पैदा करते हैं, जिससे भावनात्मक समस्याएं, कम आत्मसम्मान, और रोजमर्रा की जिंदगी का सामना करने में बड़ी कठिनाइयाँ आ सकती हैं।

ADHD कितना आम है?



5-9%

हांगकांग के स्कूली बच्चों में व्यापकता 5-9% है, अंतरराष्ट्रीय आंकड़ों के समान लड़कियों की तुलना में लड़के अधिक प्रभावित होते हैं

ADHD के लक्षण क्या हैं?

तीन प्रमुख लक्षण:



अति सक्रियता



आवेग



बच्चों का कभी-कभी असावधान, आवेगी और बेचैन होना आम बात है। यह जरूरी नहीं है कि वे ADHD से पीड़ित हैं। ADHD से एक बच्चा प्रभावित है या नहीं, इसका पता लगाने के लिए पेशेवर निदान की आवश्यकता होती है। यदि आपको लगता है कि आपका बच्चा प्रभावित हो सकता है, तो कृपया डॉक्टर से परामर्श करें।



ध्यानहीनता

ADHD का इलाज कैसे करें?



A दवा

दवा डोपामाइन और नोरेपिनेफ्रीन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर के असंतुलन को ठीक करने में मदद कर सकती है। यह रोगी के ध्यान में सुधार कर सकती है और इसलिए अतिसक्रिय और आवेगी लक्षणों को कम करती है।

B भावुक और व्यवहार प्रबंधन

पेरेंटिंग का एक व्यवस्थित तरीका बच्चे की व्यवहार संबंधी समस्याओं में सुधार कर सकता है। इसमें स्पष्ट अनुशासनात्मक दिशा-निर्देश प्रदान करना, पेरेंटिंग प्रशिक्षण प्राप्त करना और बच्चे को ADHD समूह प्रशिक्षण और आवेग नियंत्रण प्रशिक्षण में शामिल होने की अनुमति देना शामिल है।

ADHD में सुधार किया जा सकता है। यदि आपको लगता है कि आपका बच्चा इससे पीड़ित हो सकता है, तो आपको मदद लेनी चाहिए।

ADHD पीड़ित बच्चे के व्यवहार और भावनात्मक समस्याओं में सुधार करना चाहते हैं? माता-पिता के रूप में, आप कर सकते हैं:



भावनाओं को संभालने और समस्याओं को हल करने के लिए बच्चे को उचित तरीके सिखाएं



एक सकारात्मक माता-पिता का संबंध का निर्माण करें



स्वस्थ आदतों को स्थापित करने के लिए बच्चे की मदद करें

अधिक जानकारी के लिए:

1 📞

अपने डॉक्टर से परामर्श करें

2 📞

इन विभागों को कॉल करें और परामर्श लें:
अस्पताल प्राधिकरण मानसिक स्वास्थ्य डायरेक्ट
2466 7350
समाज कल्याण विभागीय हॉटलाइन
2343 2255

3 🌐

विजिट करें
shallwetalk.hk



ध्यान-घाटे को समझना/
अति सक्रियता विकार

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



Department of Health

2020 में निर्मित