ध्यान-अभाव/अतिसक्रियता विकार को समझना

(Hindi Version)

陪 SHALL
我 WE
講 TALK

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

ध्यान-अभाव/अतिसक्रियता विकार(ADHD) एक तंतु-विकास संबंधी विकार है जो आम तौर पर बचपन में प्रकट होता है। इसकी विशेष प्रतिरूप लगातार असावधानी और/या अतिसक्रियता-आवेग हैं। ADHD के लक्षण व्यक्ति के दैनिक जीवन के विभिन्न पहलुओं, जैसे परिवार, अध्ययन, समुदाय और कार्य में हस्तक्षेप करते हैं।

ADHD के लक्षण क्या होते है?

- ADHD की आवश्यक विशेषता(विशेषताएं) असावधानी, अतिसक्रियता-आवेग, या दोनों का संयोजन है/हैं।
- ADHD वाले व्यक्ति का ध्यान, आवेग और गतिविधि की मात्रा उसकी उम्र के लिए विकास की दृष्टि से अनुपयुक्त होती है/हैं।

सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

1 असावधानी

- अक्सर विवरणों पर पूरा ध्यान देने में असफल रहना या लापरवाही से गलतियाँ करते रहना
- दैनिक कार्य करते हुए भूलना
- बार-बार चीज़ें खो देना, उदाहरण के लिए किताबें, बटुए या मोबाइल फोन
- कार्यों, गतिविधियों, समय या सामान को व्यवस्थित करने में मुश्किल होना

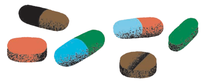
- आसानी से भटक जाना
- कार्यों या खेल गतिविधियों में ध्यान बनाए रखने में मुश्किल होना, इसलिए अक्सर कार्यों को पूरा करने में असफल रहना
- निरंतर मानसिक प्रयास की आवश्यकता वाले कार्यों को टालना या नापसंद करना ,जैसे गृहकार्य करना या रिपोर्ट तैयार करना
- सीधे बात करने पर अक्सर ऐसा प्रतीत होता है जैसे वह सुन नहीं रहा
- निर्देशों का पालन करने में मुश्किल होना

2 अतिसक्रियता और आवेग

- अक्सर बेचैनी महसूस होना
- चुपचाप खेलने में मुश्किल होना
- अक्सर बहुत ज्यादा बातें करना
- प्रश्न पूरी तरह पूछे जाने से पहले हमेशा अस्पष्ट उत्तर दे देना
- बार-बार दूसरों को बाधित या हस्तक्षेप करना, जैसे बिना अनुमति के दखल देना या किसी चीज़ को ले जाना
- अक्सर चंचलता के साथ हाथ या पैर थपथपाना या सीट पर छटपटाना
- टिक कर बैठे रहने में मुश्किल होना
- प्रतीक्षा करने या बारी-बारी से प्रतीक्षा करने के लिए अधीर होना
- अत्यधिक दौड़ना और चढ़ाइयाँ चढ़ना

कभी-कभी बच्चों का विचलित, बेचैन या आवेगशील होना आम बात है। इसका मतलब यह नहीं है कि उनमें ADHD विकार है। यह पता लगाने के लिए पेशेवर निदान की आवश्यकता होती है कि कोई बच्चा इस विकार से प्रभावित है या नहीं। यदि आप चिंतित हैं कि आपके बच्चे को ADHD विकार हो सकता है, तो कृपया अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

ADHD का निदान कैसे करें?



A दवा

दवा लक्षणों को प्रबंधित करने में मदद करती है, जैसे कि ध्यान, आवेग नियंत्रण और अतिसक्रियता में सुधार, साथ ही भावनाओं को नियंत्रित करना।

B मनोसामाजिक उपचार

सामान्य उपचारात्मक प्रक्रिया में शामिल हैं:

i) पारिवारिक समर्थन, जैसे कि माता-पिता को व्यवहार संबंधी प्रशिक्षण, पालन-पोषण के कौशल और माता-पिता-बच्चे के रिश्तों को मजबूत करने के तरीकों के बारे में शिक्षित करना और भावनात्मक सहयोग के रूप में परामर्श प्रदान करना।

ii) ADHD वाले बच्चों को सहायता, जैसे कि ADHD के लक्षणों से निपटने, भावनात्मक अनुभवों को प्रबंधित करने, सामाजिक संपर्कों को संभालने और आत्म-सम्मान का निर्माण करने के लिए कौशल विकसित करना।

iii) स्कूल-आधारित सहायता, जैसे कि सीखने के माहौल को बेहतर बनाना, स्कूल के काम को व्यवस्थित करने के लिए कौशल विकसित करना, साथ ही घर-स्कूल संचार और सहयोग स्थापित करना।

ADHD को सुधारा जा सकता है। यदि आपको लगता है कि आपका बच्चा ADHD से पीड़ित हो सकता है, तो आपको जल्द से जल्द चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए।

यदि आप ADHD वाले बच्चे की देखभाल कर रहे हैं, तो आप उसकी मदद करने के लिए ये कर सकते हैं:

सुसंगत और व्यवस्थित दिनचर्या को कायम रखना, स्पष्ट और सरल नियम और निर्देश रखना, साथ ही शांति से याद दिलवाना

जब आपका बच्चा उचित व्यवहार कर रहा हो तो उसकी प्रशंसा करना। उसके प्रयासों और उपलब्धियों को सराहना

माता-पिता-बच्चे के बीच नियमित और सकारात्मक संचार को बनाए रखना

स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं और स्कूल कर्मियों के साथ मिलकर काम करना

अधिक जानकारी के लिए:

1 अपने डॉक्टर से परामर्श लें

2 निम्नलिखित हॉटलाइन पर फोन करें:
18111 मानसिक स्वास्थ्य सहायता हॉटलाइन
18111
अस्पताल प्राधिकरण द्वारा मानसिक स्वास्थ्य हॉटलाइन
2466 7350

3 shallwetalk.hk पर जाएँ

ध्यान-अभाव/अतिसक्रियता विकार (ADHD) को समझना

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

衞生署
Department of Health

2024 में संशोधित