



Anak Tidak Bisa Diam?
MEMAHAMI GANGGUAN PEMUSATAN PERHATIAN/HIPERAKTIVITAS
 (Bahasa Indonesia version)

Apa itu gangguan pemusatan perhatian/hiperaktivitas (ADHD)?

Gangguan pemusatan perhatian/hiperaktivitas (ADHD) adalah gangguan perkembangan saraf dan perilaku yang umum terjadi. Anak-anak yang menderita ADHD biasanya menunjukkan hiperaktivitas, sikap impulsif dan kesulitan memusatkan perhatian. Gejala ini mengakibatkan hambatan dalam belajar dan hubungan interpersonal, yang dapat berujung pada masalah emosi, rasa percaya diri rendah, dan kesulitan besar dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

Seberapa umumnya ADHD?



5-9%

Prevalensi di antara anak-anak usia sekolah di Hong Kong adalah 5-9%, mirip dengan angka kejadian internasional. Lebih banyak anak laki-laki daripada perempuan yang menderitanya.

Apa gejala ADHD?

Tiga gejala utama:



Hiperaktivitas



Impulsif



Kurangnya perhatian



Anak-anak kadang dapat bersikap kurang perhatian, impulsif dan tidak bisa tenang. Ini bukan selalu berarti mereka menderita ADHD. Diagnosis profesional diperlukan untuk mengetahui apakah seorang anak menderita ADHD. Jika Anda merasa anak Anda menderitanya, silahkan berkonsultasi dengan dokter.

Bagaimana cara merawat ADHD?



A Obat-obatan

Obat-obatan dapat membantu memperbaiki ketidakseimbangan neurotransmitter seperti dopamine dan norepinephrine. Hal ini dapat meningkatkan perhatian penderita dan karena itu mengurangi gejala hiperaktif dan impulsif.



B Pengelolaan emosi dan perilaku

Cara asuh yang sistematis dapat memperbaiki perilaku anak yang bermasalah. Ini termasuk memberikan panduan disiplin yang jelas, mengikuti pelatihan mengasuh anak, dan mengizinkan anak untuk bergabung dengan pelatihan kelompok ADHD dan pelatihan pengendalian impuls.

Kondisi ADHD dapat diperbaiki. Jika merasa anak Anda mungkin menderitanya, Anda perlu mencari bantuan.

Ingin memperbaiki masalah perilaku dan emosi anak penderita ADHD? Sebagai orang tua, Anda dapat:



Mengajarkan anak cara yang tepat untuk mengatasi emosi dan memecahkan masalah



Membangun hubungan positif antara orang tua-anak



Membantu anak memiliki kebiasaan sehat

Untuk informasi lebih lanjut:



Konsultasi dengan dokter



Hubungi dan konsultasi dengan departemen berikut ini:
 Jalur Kesehatan Mental Otoritas Rumah Sakit 2466 7350
 Hotline Departemen Kesejahteraan Sosial 2343 2255



Kunjungi shallwetalk.hk



MEMAHAMI GANGGUAN PEMUSATAN PERHATIAN/HIPERAKTIVITAS

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



衛生署
 Department of Health
 Diproduksi pada tahun 2020