MEMAHAMI GANGGUAN DEFISIT PERHATIAN/HIPERAKTIFITAS

(Indonesian Version)

陪 SHALL
我 WE
講 TALK

Apa itu gangguan defisit perhatian/hiperaktivitas (ADHD)?

Gangguan defisit perhatian/hiperaktivitas (ADHD) adalah gangguan perkembangan saraf yang biasanya muncul pada masa kanak-kanak. Hal ini ditandai dengan pola kurangnya perhatian dan/atau hiperaktif-impulsif yang terus-menerus. Gejala ADHD mengganggu berbagai aspek kehidupan sehari-hari seseorang, seperti keluarga, belajar, sosial dan pekerjaan.

Apa gejala ADHD?

- Fitur utama ADHD adalah kurangnya perhatian, hiperaktif-impulsif, atau kombinasi keduannya
- Perhatian, impuls, dan jumlah aktivitas penderita ADHD secara perkembangan tidak sesuai dengan usianya.

Gejala umumnya meliputi:

1 Kurang perhatian

- Sering tidak memperhatikan detail atau melakukan kesalahan yang ceroboh
- Pelupa dalam aktivitas sehari-hari
- Sering kehilangan barang, misalnya. buku, dompet, atau ponsel
- Mengalami kesulitan dalam mengatur tugas, kegiatan, waktu atau harta benda

- Perhatian mudah teralihkan
- Mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian saat mengerjakan tugas atau aktivitas bermain, sehingga sering gagal menyelesaikan tugas
- Menghindari atau tidak menyukai tugas yang memerlukan upaya mental berkelanjutan, misalnya. mengerjakan pekerjaan rumah atau menyiapkan laporan
- Seringkali tampak tidak mendengarkan ketika diajak bicara secara langsung
- Mengalami kesulitan dalam mengikuti instruksi

2 Hiperaktif dan impulsif

- Sering merasa gelisah
- Mengalami kesulitan dalam bermain dengan tenang
- Sering berbicara berlebihan
- Selalu melontarkan jawaban sebelum pertanyaan diajukan secara lengkap
- Sering menyela atau mengganggu orang lain, misalnya memasukkan atau mengambil sesuatu tanpa izin
- Sering gelisah dengan mengetukkan tangan atau kaki atau menggeliat di tempat duduk
- Mengalami kesulitan untuk tetap duduk
- Tidak sabar menunggu atau bergiliran
- Berlari dan memanjat secara berlebihan

Anak-anak untuk kadang-kadang perhatiannya terganggu, gelisah atau impulsif. Itu tidak berarti bahwa mereka menderita ADHD. Diagnosis profesional diperlukan untuk mengetahui apakah seorang anak terkena gangguan tersebut. Jika Anda khawatir anak Anda menderita ADHD, silakan berkonsultasi dengan dokter Anda.

Bagaimana cara merawat ADHD?

A Obat-obatan

Obat-obatan membantu mengelola gejala, mis. meningkatkan perhatian, pengendalian impuls dan hiperaktivitas, serta mengendalikan emosi.

B Perawatan psikososial

Komponen umum intervensi meliputi:

i) Dukungan keluarga, mis. mengedukasi orang tua tentang pelatihan perilaku, keterampilan sebagai orang tua dan cara memperkuat hubungan orang tua-anak serta menyediakan konseling sebagai dukungan emosional.

ii) Mendukung anak penderita ADHD, mis. mengembangkan keterampilan mengatasi gejala ADHD, mengelola pengalaman emosional, menangani interaksi sosial dan membangun harga diri.

iii) Dukungan berbasis sekolah, mis. memperbaiki lingkungan belajar, mengembangkan keterampilan mengorganisir pekerjaan sekolah, serta menjalin komunikasi dan kerja sama antara rumah dan sekolah.

ADHD dapat diperbaiki. Jika Anda pikir anak Anda mungkin menderita ADHD, cari bantuan medis sesegera mungkin.

Jika Anda merawat anak penderita ADHD, Anda dapat membantunya dengan:

Mempertahankan rutinitas yang konsisten dan sistematis, menjaga aturan dan instruksi yang jelas dan sederhana, serta memberikan pengingat dengan tenang

Memuji anak Anda ketika dia berperilaku baik. Mengakui upaya dan pencapaiannya

Menjaga komunikasi orang tua-anak secara teratur dan positif

Bekerja sama dengan penyedia layanan kesehatan dan personel sekolah

Untuk informasi lebih lanjut:

1 Konsultasikan dengan dokter

2 Hubungi hotline berikut ini:
18111 Hotline Dukungan Kesehatan Mental
18111
Hotline Kesehatan Mental dari Otoritas Rumah Sakit
2466 7350

3 Kunjungi shallwetalk.hk

Memahami Gangguan Defisit Perhatian / Hiperaktivitas

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

衞生署
Department of Health

Direvisi 2024