



बच्चाहरू अस्वस्थ छन्?

अन्वेषण ध्यान-घाटा बुझ्दै / हाइपर्याक्टिभिटी विकार

(Nepali version)

ध्यान-घाटा / हाइपर्याक्टिभिटी विकारहरू (ADHD) के हो?

ध्यान-घाटा / हाइपर्याक्टिभिटी विकार (ADHD) एक साधारण न्यूरोबेहैवेरल विकास अराजक हो। ADHD बाट पीडित बच्चाहरूले सामान्यतया हाइपर्याक्टिभिटी, आवेग र बेवास्ता प्रदर्शन गर्दछ। यी लक्षणहरूले सिकाई र पारस्परिक सम्बन्धमा अवरोधहरू सिर्जना गर्दछ, जसले भावनात्मक समस्याहरू, कम आत्म-सम्मान, र दैनिक जीवनको सामना गर्न प्रमुख कठिनाईहरू निम्त्याउन सक्छ।

ADHD कती साधारण छ?



5-9%

हङकङ स्कुलका बच्चाहरूमा व्याप्त 5-9% छ, अन्तर्राष्ट्रिय आंकडा जस्तै केटीहरू भन्दा बढी केटाहरू प्रभावित छन्

ADHD का लक्षणहरू के-के हुन्?

तीन प्रमुख लक्षणहरू:



हाइपर्याक्टिभिटी



आवेग



आनाकानी



बच्चाहरू बेवास्ता गर्न, आवेगमा आउने र कहिलेकाँही अस्वस्थ रहनु सामान्य हो। यसको मतलब तिनीहरूसँग एडीएचडी हुनु आवश्यक छैन। व्यावसायिक निदानहरू बच्चा ADHD बाट प्रभावित छ कि छैन पत्ता लगाउन आवश्यक छ। यदि तपाईंलाई तपाईंको बच्चा प्रभावित हुन सक्छ भन्ने लाग्छ भने, कृपया एक चिकित्सक संग परामर्श गर्नुहोस्।

ADHD को उपचार कसरी गर्ने?

A औषधी

औषधिले डोरोपाइन र नोरपाइनफ्रिन जस्ता न्यूरोट्रान्समिटरहरूमा असंतुलन सुधार गर्न मद्दत गर्दछ। यसले बिरामीको ध्यान सुधार गर्न सक्छ र त्यसैले हाइपर्याक्टिभिटी र आवेग लक्षणहरू कम गर्न सक्छ।



B भावनात्मक र व्यवहार व्यवस्थापन

प्यारेन्टिगको एक व्यवस्थित तरिकाले बच्चाको व्यवहार समस्याहरू सुधार गर्न सक्दछ। यसमा स्पष्ट अनुशासनात्मक दिशानिर्देशहरू प्रदान गर्ने, अभिभावकीय प्रशिक्षण प्राप्त गर्ने, र बच्चालाई ADHD समूह प्रशिक्षण र आवेग नियन्त्रण प्रशिक्षणमा सामेल हुन अनुमति दिने समावेश छ।



ADHD सुधार गर्न सकिन्छ। यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईंको बच्चाले पीडित भइरहेको छ भने, तपाईंले सहयोग लिनु पर्छ।

ADHD को साथ एक बच्चाको व्यवहार र भावनात्मक समस्या सुधार गर्न चाहानुहुन्छ?

अभिभावकको रूपमा, तपाईं:



बच्चालाई भावनाहरू व्यवहार गर्ने र समस्या समाधान गर्ने उचित तरिका सिकाउनुहोस्



सकारात्मक अभिभावक-बच्चाको सम्बन्ध बनाउनुहोस्



बच्चालाई स्वस्थ बानीहरू स्थापित गर्न मद्दत गर्नुहोस्

अधिक जानकारी को लागि:

1 📞

तपाईंको डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस्

2 📞

यी विभागहरूलाई कल र परामर्श गर्नुहोस्: अस्पताल प्राधिकरण मानसिक स्वास्थ्य प्रत्यक्ष 2466 7350 समाज कल्याण विभागीय हटलाइन 2343 2255

3 🌐

भ्रमण गर्नुहोस् shallwetalk.hk



अन्वेषण ध्यान - घाटा बुझ्दै / हाइपर्याक्टिभिटी विकार

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



Department of Health
2020 मा उत्पादन गरिएको