



Mga Bata na Hindi Mapakali?
PAG-UNAWA SA KARAMDAMAN SA PAGKUKULANG SA ATENSYON AT HYPERACTIVITY
 (Tagalog version)

Ano ang Karamdaman sa Pagkukulang sa Atensyon at Hyperactivity (ADHD)?

Ang Karamdaman sa Pagkukulang sa Atensyon at Hyperactivity (ADHD) ay isang karaniwang karamdaman sa pagbubuo ng pag-uugali at kaisipan. Ang mga batang mayroong ADHD ay madalas nagpapakita ng sobrang pagiging aktibo, pagiging impulsido, at maiksing atensyon. Ang mga sintomas na ito ay nagbubuo ng mga hambalang sa karunungan at pakikibagay sa ibang tao, na madalas nagdudulot ng problemang emosyonal, mababang tiwala sa sarili, at iba pang mga pangunahing paghihirap sa kanilang araw araw na pamumuhay.

Gaanong Karaniwan ang ADHD?



5-9%

Ang paglaganap ng sakit sa mga batang nag-aaral sa Hong Kong ay 5-9%, Pareho sa mga numero mula sa internasyonal na datos Mas maraming batang lalaki kesa batang babae ang apektado

Ano ang mga sintomas ng ADHD?

Tatlong Pangunahing Sintomas:



Sobrang Aktibo



Impulsido



Maiksing Atensyon



Karaniwan sa mga bata ang paminsan minsan ay magkaron ng maiksing atensyon, sobrang aktibo, at maging impulsido. Ngunit hindi ibig sabihin nito na mayroon na silang ADHD. Kailangan ng propesyunal na pagsusuri upang malaman kung ang bata ay apektado ng ADHD. Kung sa tingin mo na ang iyong anak ay apektado nito, kumonsulta sa doktor.

Paano Gamutin ang ADHD?



A Paggamot

Ang pag-inom ng gamot ay nakakatulong na maitama ang hindi balanseng neurotransmitters tulad ng dopamine at norepinephrine. Maaari nitong mapaghusay ang atensyon ng pasyente at mabawasan ang kanilang pagiging maligalig at impulsidong sintomas.

B Pamamahala ng Emosyon at Ugali

Isang sistematikong paraan ng pagiging magulang ang makakatulong magpahusay sa problema sa pag-uugali ng mga bata. Kasama na dito ang pagbibigay ng tamang gabay sa pagdidisiplina, pagkaron ng pagsasanay sa pagiging magulang, at pagbibigay pahintulot sa mga bata na sumama sa mga pagsasanay at pagpupulong tungkol sa ADHD at mga pagsasanay upang makontrol ang kanilang sarili.

Maaaring mapaghusay ang isang bata mula sa ADHD. Kung naniniwala ka na ang iyong anak ay mayroon nito, sumangguni at humanap ng tulong.

Nais mo bang mapaghusay ang problema sa pag-uugali at emosyon ang mga batang may ADHD? Bilang mga magulang, maaari mong:



Turuan ang mga bata ng tamang paraan kung paano kontrolin ang kanilang emosyon at bigyan solusyon ang mga problema



Magbuo ng positibong relasyon sa pagitan ng magulang at anak



Tulongan ang bata na magkaron ng malusog na pamumuhay

Para sa iba pang Impormasyon:



1 Kumonsulta sa iyong doktor



2 Tumawag at Kumonsulta sa mga Sumusunod na Departamento: Telepono para sa Mental na Pangkalusugan ng Otoridad ng Ospital 2466 7350 Telepono para sa Departamento ng Kapakanan ng Lipunan 2343 2255



3 Bumisita sa shallwetalk.hk

