



บุตรหลานของคุณอยู่ไม่สุขหรือไม่

การทำความเข้าใจกับโรคสมาธิสั้น (Thai version)



โรคสมาธิสั้น (ADHD) คืออะไร

โรคสมาธิสั้น (ADHD) เป็นโรคความบกพร่องเกี่ยวกับการพัฒนาทางระบบประสาทที่มีกพบบ่อย เด็กที่ประสบกับโรค ADHD มักแสดงให้เห็นว่ามีสมาธิสั้น หุนหันพลันแล่น และไม่มีความเอาใจใส่ อาการเหล่านี้ก่อให้เกิดอุปสรรคในการเรียนรู้ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาทางด้านอารมณ์ ความเคารพในตัวเอง และปัญหาหลัก ๆ ในการรับมือกับการใช้ชีวิตประจำวันได้

โรค ADHD พบบ่อยมากแค่ไหน



5-9%

มีอัตราการแพร่หลายในกลุ่มเด็กนักเรียนในฮ่องกง คือ 5-9% ซึ่งคล้ายกันกับตัวเลขสากล เด็กผู้หญิงได้รับผลกระทบมากกว่าเด็กผู้ชาย

อาการของโรค ADHD มีอะไรบ้าง

สามอาการหลัก ๆ:



โรคสมาธิสั้น



ความหุนหันพลันแล่น



ไม่เอาใจใส่



เป็นเรื่องปกติสำหรับเด็กที่จะไม่มีความเอาใจใส่ หุนหันพลันแล่น และอยู่ไม่สุขในบางครั้ง นั่นไม่ได้หมายความว่าพวกเขาเป็นโรค ADHD จำเป็นต้องทำการวินิจฉัยอย่างมืออาชีพเพื่อค้นหาว่าเด็กได้รับผลกระทบจากโรค ADHD หรือไม่ หากคุณคิดว่าบุตรหลานของคุณอาจได้รับผลกระทบ โปรดปรึกษาแพทย์

วิธีการรักษาโรค ADHD



A ยา

ยาสามารถช่วยแก้ไขความไม่สมดุลในสารสื่อประสาทได้ เช่น สารโดพามีน และนอร์อิพิเนฟริน โดยสามารถปรับปรุงความสนใจของผู้ป่วยให้ดีขึ้นได้ ดังนั้นจึงช่วยลดอาการสมาธิสั้น และหุนหันพลันแล่นได้

B การจัดการทางด้านอารมณ์ และพฤติกรรม



วิธีการเลี้ยงดูอย่างเป็นระบบสามารถปรับปรุงปัญหาทางด้านพฤติกรรมของเด็กได้ ซึ่งรวมถึงถึงการให้แนวทางในการปฏิบัติของระเบียบวินัยที่ชัดเจน การรับการฝึกอบรมปมนิสัย และการอนุญาตให้เด็กเข้าร่วมกลุ่มการฝึกอบรมของโรค ADHD และการฝึกควบคุมการกระตุ้นประสาท

โรค ADHD สามารถรักษาได้ หากคุณคิดว่าคุณอาจกำลังประสบกับภาวะซึมเศร้า คุณควรขอความช่วยเหลือ

ต้องการทำให้ปัญหาทางด้านพฤติกรรม และด้านอารมณ์ ของเด็กที่มีโรค ADHD ดีขึ้นหรือไม่ ในฐานะพ่อ แม่ คุณสามารถ:



สอนให้เด็กรับมือกับอารมณ์ และการแก้ปัญหาในวิธีที่เหมาะสม



สร้างความสัมพันธ์เชิงบวก ระหว่างพ่อ แม่กับเด็ก



ช่วยเด็กให้สร้างนิสัยที่ดี

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม:

1 ☎️ ปรึกษาแพทย์ของคุณ

2 ☎️ โทร และปรึกษาแผนกต่าง ๆ เหล่านี้: องค์การโรงพยาบาลด้านสุขภาพจิตโดยตรง 2466 7350 สายด่วนแผนกสวัสดิการสังคม 2343 2255

3 🌐 เข้าชม shallwetalk.hk



การทำความเข้าใจกับโรคสมาธิสั้น

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



Department of Health

จัดทำขึ้นในปี 2020