



بچے بے چین ہو رہے ہیں؟

عدم-توجہی /
ہائپر ایکٹوٹیٹی ڈس آرڈر
سے متعلق آگہی
(Urdu version)

عدم-توجہی / ہائپر ایکٹوٹیٹی ڈس آرڈرز (اے ڈی ایچ ڈی) کیا ہے؟

عدم-توجہی / ہائپر ایکٹوٹیٹی ڈس آرڈر (اے ڈی ایچ ڈی) ایک عمومی عصبی رویہ سے متعلق ڈیولپمنٹل ڈس آرڈر ہے۔ جو بچے اے ڈی ایچ ڈی سے متاثر ہوتے ہیں وہ عام طور پر ہائپر ایکٹوٹیٹی، اضطراب اور عدم توجہی کا اظہار کرتے ہیں۔ یہ علامات ان کی تربیت اور بین شخصی تعلقات میں رکھے پیدا کرتی ہیں جو کہ روزمرہ زندگی کی مشکلات سے نبر آزما ہونے کے حوالے سے ان کے لیے جذباتی مسائل، کم خود-اعتمادی، اور بڑی مشکلات کا باعث بن سکتی ہیں۔

اے ڈی ایچ ڈی کس قدم عام ہے؟



5-9%

ہانگ کانگ میں بچوں میں اس کی موجودگی کا تناسب 5-9% ہے، جو کہ بین الاقوامی اعداد و شمار سے مماثل ہے لڑکیوں کے مقابلے میں لڑکے اس سے زیادہ متاثر ہیں

اے ڈی ایچ ڈی کی علامات کیا ہیں؟

تین نمایاں علامات:



ہائپر ایکٹوٹیٹی



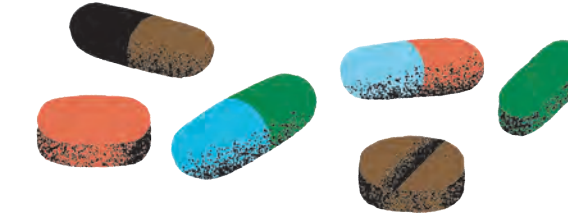
اضطراب



عدم توجہی

یہ بچوں کے لیے عام ہے کہ وہ بسا اوقات عدم توجہی محسوس کریں، اضطرابی ہوں اور بے چین ہو جائیں۔ اس کا ضروری طور پر یہ مطلب نہیں کہ وہ اے ڈی ایچ ڈی کا شکار ہیں۔ پیشہ ورانہ تشخیص اس مد میں ضروری ہے تاکہ جانا جا سکے کہ آیا بچہ اے ڈی ایچ ڈی سے متاثر ہے۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کا بچہ متاثر ہے تو، براہ مہربانی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

اے ڈی ایچ ڈی کا علاج کیسے کروائیں؟



A دوا

دوا نیوروٹرانسمیٹرز جیسا کہ ڈوپامائن اور نورپائنفرائن میں عدم توازن کو دور کر سکتی ہے۔ یہ مریض کی توجہ کی مرکزیت کو بہتر بنا سکتی ہے اور پس ہائپر ایکٹو اور اضطرابی علامات کو کم کر سکتی ہے۔



B جذباتی اور رویہ جاتی انتظام

والدینی ذمہ داری کو منظم انداز میں نبھانے سے بچے میں رویہ جاتی مسائل بہتر ہو سکتے ہیں۔ اس میں بچے کو واضح انضباطی ہدایات جاری کرنا، والدین کے لیے تربیت پانا، اور بچے کو اے ڈی ایچ ڈی گروپ ٹریننگ میں شرکت کروانا اور اضطرابی گرفت کی تربیت دلوانا شامل ہے۔

اے ڈی ایچ ڈی میں بہتری آ سکتی ہے، اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کا بچہ اس کا شکار ہو سکتا ہے تو، آپ کو مدد لینی چاہیے۔

کیا آپ اس بچے کے رویہ جاتی اور جذباتی مسائل میں بہتری لانے کی خواہش رکھتے ہیں جو کہ اے ڈی ایچ ڈی عارضے کا شکار ہو چکا ہے؟

بطور والدین، آپ یہ کر سکتے ہیں:



بچے کو وہ مناسب اطوار سکھائیں کہ جن کی مدد سے وہ جذباتیت سے نبرداز ما ہو سکے اور مسائل حل کر سکے



والدین اور بچے کے مابین ایک مثبت تعلق تشکیل دیا جائے



بچے کی مدد کریں کہ وہ مثبت عادات پیدا کرے

مزید معلومات کے لیے:



3 ملاحظہ کریں shallwetalk.hk

20 ان ڈیپارٹمنٹس کو کال کریں اور مشاورت لیں: ہاسپٹل اتھارٹی میٹل ہیلتھ ڈائریکٹ 2466 7350 سوئل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹل ہاٹ لائن 2343 2255

1 اپنے ڈاکٹر سے مشاورت کریں



عدم-توجہی / ہائپر ایکٹوٹیٹی ڈس آرڈر سے متعلق آگہی

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



Department of Health

مرتب کردہ 2020