

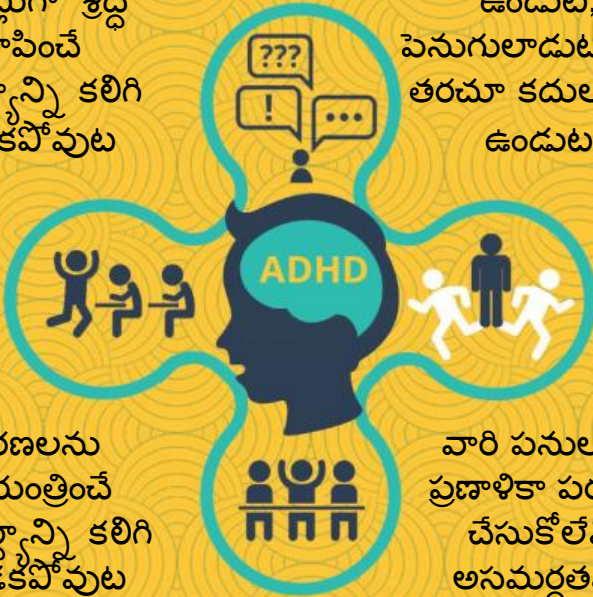
అటెన్షన్ డెఫిసిట్ హైపర్ యాక్టివిటీ డిజార్డర్ (ADHD)

ADHD అంటే ఏమిటి?

ADHD అనేది మెదడు ఎదుగుదలకు సంబంధించిన రుగ్మత. ఇది చాలా లక్షణాలతో కూడుకొని ఉంటుంది. అవి ఏమిటంటే..

వయసుకు తగినట్లుగా శ్రద్ధ చూపించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉండకపోవుట

అతి చురుకుగా ఉండుట, పెనుగులాడుట లేదా తరచూ కదులుతూ ఉండుట



ప్రేరణలను నియంత్రించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉండకపోవుట మరియు తొందరగా పరధ్యానంలోకి వెళ్లడం

వారి పనులను ప్రణాళికా పరంగా చేసుకోలేని అసమర్థతను కలిగిఉండుట

నాలుగు సంవత్సరాలు లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ వయసున్న పిల్లలలో ADHD యొక్క ప్రారంభ సంకేతాలు ఏమిటి?

మీ పాప / బాబు..

- సులభంగా పరధ్యానంలోకి వెళ్లడం
- ఊహించినట్లుగా కదలకుండా ఒకే చోట ఉండలేకపోవడం
- ప్రమాదాన్ని గ్రహించడంలో ఇబ్బందిపడటం
- ఒక పనిని పూర్తి చేయకుండా మరొక పని కోసం ఎదురు చూడటం
- తరచుగా ప్రమాదాలకు గురవడం
- ఎప్పుడూ గజిబిజిగా ఉండటం
- తరచుగా వస్తువులను పోగొట్టుకోవడం



పై సంకేతాలను గమనించినట్లయితే, మీ పిల్లల గురించి సరైన అంచనా వేయాలి.

అయితే ఈ సంకేతాలు ఇతర కారణాల వలన ఉండవచ్చు - నిపుణుల అభిప్రాయం అవసరం.

ADHD యొక్క ప్రారంభ సంకేతాలను మీరు గుర్తించినప్పుడు ఎవరిని సంప్రదించాలి?

ADHD యొక్క ప్రారంభ సంకేతాలను మీరు గమనించినట్లయితే, కింది వారిలో అర్హత ఉన్న నిపుణులను అంచనా కోసం సంప్రదించండి.

పీడియాట్రిషియన్ / డెవలప్ మెంటల్ పీడియాట్రిషియన్



సైకాలజిస్ట్/చైల్డ్ సైకియాట్రిస్ట్



నా పాప/ బాబు ADHD ని ఎందుకు కలిగి ఉంటారు?

ADHD కి ఒక కారణం అంటూ లేదు.

దాని ప్రారంభానికి వివిధ అంశాలు దోహదం చేస్తాయి. మరింత తెలుసుకోవడానికి ఇంకా పరిశోధన కొనసాగుతోంది.



ADHD కోసం కొన్ని ప్రమాద కారకాలు సూచించబడ్డాయి:

- వంశపారంపర్యంగా తల్లిదండ్రులు ADHD సంకేతాలను కలిగి ఉండడం
- న్యూరో ఫైబ్రోమాటిసిస్(Neurofibromatosis), ఫ్రాజైల్ ఎక్స్ సిండ్రోమ్(Fragile x syndrome) వంటి జన్యుపరమైన రుగ్మతలతో సహజీవనం
- ఎదుగుదలలో ఆలస్యం, ఆటిజం మరియు డిస్ ప్రాక్సియా తో సంబంధం కలిగి ఉండడం
- తక్కువ బరువుతో ఉండడం మరియు పునవ సమయానికి ముందే శిశువు పుట్టడం వంటి పునవ మరియు గర్భ సంబంధిత ప్రమాదాలు
- గర్భధారణ సమయంలో పిండం ఆల్కహాల్/ ప్రమాదకరమైన మందులకు గురికావడం



ADHD ఎలా నిర్ధారించబడుతుంది?

పిల్లల ప్రవర్తన క్రింది రోగ నిర్ధారణ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ఉందా లేదా అని డాక్టర్ తనిఖీ చేస్తాడు



- కుటుంబ చరిత్రకు సంబంధించిన వివరాలు
- పిల్లల పూర్తి క్లినికల్ పరీక్ష
- పాఠశాల, ఇల్లు మరియు ఇతర సామాజిక ప్రదేశాలలో పిల్లల ప్రవర్తనలో వైవిధ్యాలు మరియు స్థిరత్వం
- వీనికీడి మరియు దృష్టి అంచనా
- IQ మరియు విద్యకు సంబంధించిన అంచనా (అవసరమైతే)

అంచనా వేసిన తరువాత రెండు అవకాశాలను ఎదుర్కొంటారు

1. ADHD నిర్ధారణ అవుతుంది
2. ADHD ప్రమాణాలను పాటించలేదు పిల్లల ఆరోగ్యానికి సంబంధించి వేరే విధంగా వివరణ ఇవ్వబడుతుంది.

గమనిక: ADHD ఇతర పరిస్థితులతో సహజీవనం చేయగలదు ఏ వైద్య పరీక్షలు ADHD ని నిర్ధారించలేవు.

ADHD ని నిర్ధారించడానికి పూర్తి క్లినికల్ పరీక్ష, వివరణతో కూడిన కేసు చరిత్ర మరియు డాక్టర్ల తీర్పు ఉపయోగించబడతాయి.

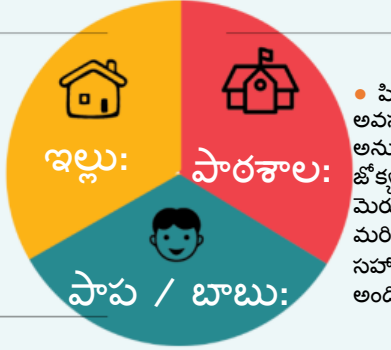
అంచనా వేయడానికి సందేహించవద్దు

ADHD నిర్వహణ కోసం సాక్షాధారిత థెరపీలు

చికిత్సలు అన్నీ ఒకదానితో ఒకటి కలిసి పని చేస్తే, ADHD నిర్వహణ ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.

ఎటువంటి చికిత్సలు మరియు మందులు సిఫార్సు చేస్తారన్నది ఈ క్రింది వాటిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

- పిల్లల వయస్సు
- పిల్లల అవసరాలు



- తల్లిదండ్రులు మధ్యవర్తులుగా ప్రవర్తన నిర్వహణ
- పిల్లల అవసరాలకు అనుగుణంగా ఇంటి వాతావరణంలో మార్పులు

- పిల్లల అధ్యయన అవసరాలకు అనుగుణంగా విద్యా జోక్యం - జ్ఞాపక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు విద్యాపరంగా సహాయాన్ని అందిస్తుంది

• ప్రవర్తన సవరణ:

శ్రద్ధను మరియు మెరుగుపరుస్తుంది, ప్రేరణ నియంత్రణలను తగ్గిస్తుంది. సమయ నిర్వహణ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేస్తుంది.

• కౌన్సిలింగ్ మద్దతు:

నిత్యజీవితంలో ఎదురయ్యే సవాళ్లను ముఖ్యంగా యవ్వన దశలో వచ్చే మార్పులను సరిచేయడానికి సహాయపడుతుంది.

• మందులు: (ప్రత్యేక కేసు మరియు డాక్టర్ సిఫార్సు చేసినవి మాత్రమే)

మందులు ADHD ని నయం చేయలేవు. కానీ మందుల వాడకం ద్వారా చికిత్సలను ప్రతిభావంతంగా అందిస్తూ పిల్లల ఏకాగ్రతను మెరుగుపరచవచ్చు.

• స్పీచ్ మరియు ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ

ఈ చికిత్సలు ADHD తో పాటు సంభవించే సవాళ్లకు సిఫార్సు చేయబడ్డాయి.

వయసుల వారీగా వారీగా జోక్యం:



ప్రీ స్కూల్ చిల్డ్రన్ (4 - 6 సం.)

- ప్రవర్తన నిర్వహణ
- ఈ వయసు వారికి మందులు సిఫార్సు చేయబడవు



ఎలిమెంటరీ మరియు మిడిల్ స్కూల్ చిల్డ్రన్ (7 - 11సం.):

- ప్రవర్తన నిర్వహణ
- విద్యాపరమైన జోక్యం (అవసరమైనంత)
- మందులు (సిఫార్సు చేయబడితే)



యుక్తవయసు వారు(12 - 18 సం.):

- విద్యాపరమైన జోక్యం (అవసరమైనంత)
- మందులు (సిఫార్సు చేయబడితే)
- కౌన్సిలింగ్ మద్దతు

మీరు ఒంటరిగా లేరు - సహాయాన్ని మరియు మార్గదర్శకత్వాన్ని పొందండి



మీ పిల్లలకు ఉత్తమమైన దానిని చేయండి

- ✓ మీ పిల్లలకు ఎలా సహాయం చేయాలో ఆలోచించి ప్లాన్ చేయండి
- ✓ కుటుంబమంతా మీకు సహాయం చేసేలా చూసుకోండి
- ✓ పిల్లలను సరదాగా కార్యకలాపాల్లో, ఒకే సమయంలో ఒకే దాంట్లో పాల్గొనేలా చేయండి
- ✓ ప్రతిరోజు పిల్లలతో పాటు కథల పుస్తకాన్ని చదవండి
- ✓ సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా మీ పిల్లలతో మాట్లాడుతూ పరస్పర చర్యలలో పాల్గొనండి
- ✓ ప్రవర్తనలో కలిగే ఇబ్బందులను ప్రశాంతంగా మరియు సమర్థవంతంగా నిర్వహించండి. (ఉదా: కోపం తెచ్చుకోకుండా ఉండండి మరియు వారితో మాట్లాడేటప్పుడు గొంతు పెద్దదిగా చేసే అరవకండి.)
- ✓ పిల్లల ప్రవర్తనల నుండి మిమ్మల్ని మీరు దూరంగా ఉంచుకునే ప్రయత్నం చేయండి. అంటే హానికరం కాని ప్రవర్తనలను పట్టించుకోకండి మరియు చిన్న చిన్న గొడవలను సరిదిద్దడంలో శక్తిని వృధా చేసుకోకండి.
- ✓ ADHD ఉన్న పిల్లలకి సహాయం చేయడానికి తల్లిదండ్రులు మధ్యవర్తులుగా జోక్యం చేసుకోవడం అన్నది కీలకం.



గుర్తుంచుకోండి, ADHD కలిగి ఉన్న వ్యక్తులకు:

- ✓ ప్రణాళికాబద్ధమైన దినచర్య అవసరం.
- ✓ పనులను స్పష్టమైన మరియు చక్కని సూచనలతో చిన్న దశలుగా విభజించగలిగితే, వాటిని బాగా అర్థం చేసుకుంటారు.
- ✓ సమస్యలను పరిష్కరించడానికి మరియు నిర్వహించడానికి అవసరమైన వైపుణ్యాలను నేర్పించాలి.



ఈ ప్రక్రియలో మీరు జాగ్రత్తగా ఉండేలా చూసుకోండి

- ✓ మీ ఇతర పిల్లలను విస్మరించవద్దు
- ✓ మీ శ్రేయస్సు కోసం తప్పకుండా శారీరక వ్యాయామం చేస్తూ విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఉండండి
- ✓ మీ జీవిత భాగస్వామితో పాటు ఇతర కుటుంబసభ్యులతో సంభాషించడం మరియు సమయాన్ని గడపడం మర్చిపోవద్దు



మీ చుట్టూ ఉన్న సమాజానికి ఏదో ఒక విధంగా సహాయం చేయండి

- ✓ మీ దగ్గరలో ఉన్న తోటివారి మద్దతు గ్రూప్ లో చేరండి
- ✓ మీ అనుభవాన్ని ఇతర తల్లిదండ్రులతో పంచుకోండి
- ✓ మీ సమాజంలో ADHD కి సంబంధించిన అవోహాలను తొలగించి అవగాహనను కలుగజేయండి



ADHD కి నివారణ ఉందా?



- ADHD ఒక వ్యాధి కాదు
- ADHD కి నివారణ లేదు
- కానీ తల్లిదండ్రుల జోక్యం, ప్రవర్తనలో మార్పు, విద్యాపరంగా మద్దతు మరియు సమయానుకూల జోక్యంతో పిల్లలు నేర్చుకోవడాన్ని మెరుగుపరుచుకుంటూ సంతోషంగా జీవించవచ్చు
- ప్రతి బిడ్డ భిన్నంగా ఉంటుంది మరియు ఒకే పరిష్కారం అందరికీ సరిపోదు

ADHD అవగాహన నెల - అక్టోబరు



- ప్రారంభ జోక్యంతో, కుటుంబసభ్యుల మరియు ఉపాధ్యాయుల మద్దతు వలన, ADHD ని కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు మంచి ఎదుగుదలతో విజయవంతమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు
- రోగ నిర్ధారణ వ్యక్తి యొక్క ఆనందం మరియు శ్రేయస్సుకి అవరోధం కానీయకండి



గుర్తుంచుకోండి, ADHD కి నివారణ లేదు

- చాలామంది ADHD నయం అవుతుందని చెప్తూ ఉంటారు. వారిని నమ్మకండి.
- వారి వాదనలు మీ అభిప్రాయాన్ని మార్చవచ్చు. మీరంతట మీరే వివరణతో కూడిన సమాచారాన్ని తెలుసుకోండి.

పూర్తి సమాచారం మరియు అవగాహన కలిగిన తల్లిదండ్రులు మాత్రమే తమ పిల్లలకు సమర్థవంతమైన సంరక్షణను అందించగలరు



మాకు కాల్ చేయండి
+91 84484 48996



www.nayi-disha.org



మీ సలహాలను లేదా ప్రశ్నలను
మాకు రాయడానికి సంకోచించకండి
contactus@nayi-disha.org



@nayidisharesourcecentre