Nayi Disha
inform · connect · empower

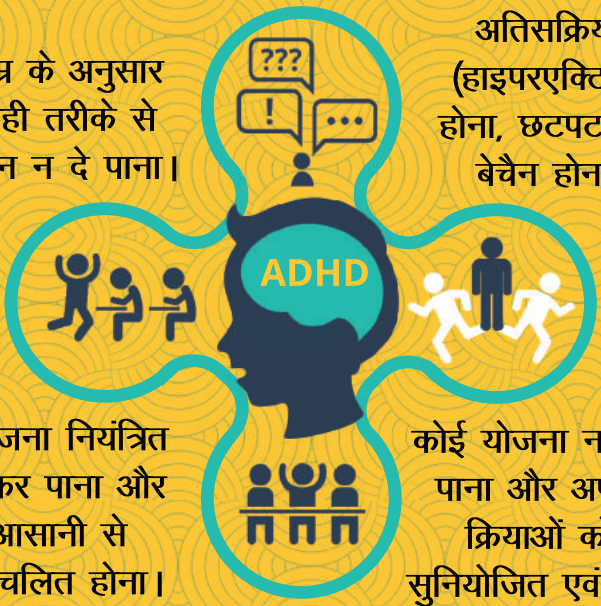
अटेंशन डेफिसिट हायपर एक्टिविटी डिस ऑर्डर (एडीएचडी) जानकारी पत्र

एडीएचडी क्या है?

एडीएचडी, बच्चों के दिमागी विकास का एक ऐसा विकार है जो निम्नलिखित लक्षणों के मेल से प्रदर्शित होती है, जैसे

उम्र के अनुसार सही तरीके से ध्यान न दे पाना।

अतिसक्रिय (हाइपरएक्टिव) होना, छटपटाना, बेचैन होना।



उत्तेजना नियंत्रित न कर पाना और आसानी से विचलित होना।

कोई योजना न बना पाना और अपनी क्रियाओं को सुनियोजित एवं प्रबंध न कर पाना।

4 साल तथा उससे अधिक उम्र के बच्चों में एडीएचडी के कौन से प्राथमिक संकेत होते हैं?

प्राथमिक संकेत हैं –

- आसानी से विचलित होना
- जब शांत रहना अपेक्षित है तब शांत नहीं रह पाना
- खतरा महसूस करने में कठिनाई महसूस करना
- एक काम खतम करने से पहले ही दूसरा काम करने लगना
- बार बार दुर्घटनाओं के प्रति प्रवण होना
- अशुद्ध/गन्दा दिखाई देना
- बार बार अपनी चीजें खो देना

तब आपको अपने बच्चे का सही मूल्यांकन करने की आवश्यकता है।

हालांकि यह संकेत मौजूद होने के अन्य कारण भी हो सकते हैं इसलिए यह जरूरी है की आप विशेषज्ञ की राय अवश्य लें।

एडीएचडी के प्राथमिक संकेत देखें तो किन से संपर्क करें ?

यदि आपको अपने बच्चे में एडीएचडी के प्रारंभिक संकेत नजर आते हैं, तो मूल्यांकन के लिए नीचे दिए गए विशेषज्ञों में से एक को मिले।

पेडिएट्रिशन (बालरोग विशेषज्ञ)/डेवलपमेंटल पेडिएट्रिशन (विकासात्मक बालरोग विशेषज्ञ)

साइकोलोजिस्ट (मनोविकार विशेषज्ञ)
चाइल्ड साइकेट्रिस्ट (बाल मनोविकार विशेषज्ञ)

मेरे बच्चे में एडीएचडी क्यों हुआ?

एडीएचडी का कोई एक कारण नहीं होता है।
इसकी शुरुआत होने में कई घटक शामिल हो सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए अभी भी इस संदर्भ में वैज्ञानिक खोज जारी है।

एडीएचडी के लिए यह कुछ रिस्क फैक्टर्स बताए गए हैं।

- आनुवंशिक घटक जहां माता पिता में एडीएचडी के संकेत मौजूद हो सकते हैं।
- न्यूरोफाइब्रोमैटोसिस, फ्रेजाइल एक्स सिंड्रोम जैसे अनुवांशिक विकारों का एक साथ मौजूद होना।
- विकासात्मक देरी, आटिज्म और डिसप्राक्सिया से संबद्ध होना।
- गर्भावस्था व गर्भावस्था से जुड़े जोखिम जैसे कि जन्म के समय शिशु का वजन कम होना या समय से पहले जन्म होना।
- गर्भावस्था में माँ का शराब और ड्रग्स का सेवन करना।

एडीएचडी की जांच कैसे होती है ?

जांच के दौरान बच्चे के व्यवहार को एडीएचडी मानदंडों से मिलाया जाता है।

- विस्तृत रूप से केस का एवं पारिवारिक इतिहास
- पूरी तरह से बच्चे की वैद्यकीय जाँच
- स्कूल, घर एवं समाज में बच्चे के व्यवहार का स्वरूप तथा समानता
- श्रवण व दृष्टी की जाँच
- आयक्यू (IQ) एवं शैक्षणिक मूल्यांकन (आवश्यकता होने पर)

जांच के बाद दो संभावनाएं हो सकती हैं –

1) एडीएचडी का निदान होता हैं।

2) यदि जांच एडीएचडी के मानदंडों से मेल नहीं खाता तो, ऐसी स्थिति में अन्य संभावनाओं पर विचार किया जाता है।

टिप्पणीः– एडीएचडी अन्य स्थितियों के साथ भी मौजूद हो सकता है।

किसी भी मेडिकल जाँच से एडीएचडी का निदान संभव नहीं है। पूरी तरह से नैदानिक परीक्षण,केस का विस्तार से इतिहास और नैदानिक निर्णय इन सब बातों का उपयोग एडीएचडी का निदान करते वक्त किया जाता है।

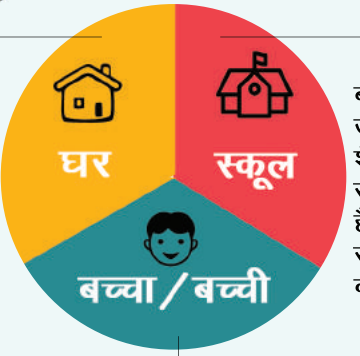
अपने बच्चे की जांच करने से न हिचकिचाएं

एडीएचडी के प्रबंधन के प्रमाणित चिकित्साएं/तरीके।

एडीएचडी प्रबंधन सबसे प्रभावी होता है जब उपचारों को सम्मिलित किया जाता है।
थेरेपीज और दवाइयाँ लेने की सलाह निम्नलिखित बातों को ध्यान में लेकर दी जाती है।

1) बच्चे की उम्र
2) बच्चे की जरूरतें

- **अभिभावकों की मध्यस्थता से व्यवहार प्रबंधन।**
- **बच्चे की जरूरतों के अनुकूल घर के वातावरण में बदलाव।**



बच्चे की सीखने की जरूरतों के अनुसार शैक्षिक हस्तक्षेप – स्मरण शक्ति बढ़ाता है और शैक्षिक सहायता प्रदान करता है।

व्यवहार प्रबंधन
ध्यान एकाग्र करने के समय में बढ़त होती है, उत्तेजना को नियंत्रित करता है, व्यवस्थापन तथा समय का सही उपयोग करने के कौशल को विकसित करता है।

परामर्श
युवावस्था के बदलावों से पार करने में तथा चुनौतियों को हल करने में मददगार साबित होता है।

दवाइयाँ (केवल केस से सम्बंधित एवं डॉक्टरों द्वारा सिफारिश की गयी)
दवाइयाँ एडीएचडी का इलाज नहीं है पर बच्चे में एकाग्रता को बढाती हैं जिससे थेरेपीज के प्रभाव को बढ़ने में मदद मिल सकती है।

स्पीच एवं ऑक्यूपेशनल थेरेपी–एडीएचडी के साथ होने वाली समस्याओं का प्रबंधन करने के लिए इसकी सिफारिश की जाती है।

उम्र के अनुसार सामान्य हस्तक्षेप

प्री स्कूल के बच्चे (४–६ वर्ष)
- व्यवहार प्रबंधन
- इस उम्र के बच्चों को दवा देने की सिफारिश नहीं की जाती

एलिमेंटरी व मिडिल स्कूल के बच्चे (७– ११ वर्ष)
- व्यवहार प्रबंधन
- शैक्षिक हस्तक्षेप (जरुरत पड़ने पर)
- दवा (यदि सिफारिश की गयी हो)

युवा (१२–१८ वर्ष)
- शैक्षिक हस्तक्षेप (जरुरत पड़ने पर)
- दवा (यदि सिफारिश की गयी हो)
- परामर्श/काउंसलिंग

आप अकेले नहीं हैं! सहायता एवं सलाह उपलब्ध है!

आपके बच्चे का सुख आपके हाथों में है

- ✓ उनकी स्थिति के शासन के लिए योजना बनाएं।
- ✓ इसमें घर के सभी सदस्यों को शामिल करें।
- ✓ बच्चे को मजेदार गतिविधियों में व्यस्त रखें , एक बार में केवल एक गतिविधि करें।
- ✓ अपने बच्चे के साथ रोज किताब/कहानी पढ़ें।
- ✓ बच्चे के साथ नियमित तौर से संचार जारी रखें।
- ✓ व्यवहार संबंधी कठिनाईयों को शांत परन्तु प्रभावी तरीके से प्रबंधित करें। (जैसे कि बच्चे से बात करते वक्त गुस्सा एवं ऊँची आवाज में बात न करें)
- ✓ बच्चे के व्यवहार से अपना ध्यान हटाने की कोशिश करें। नुकसान न पहुंचाने वाले व्यवहार को नजरअंदाज करें और प्रबंधन प्रभावी तरीके से करें।
- ✓ अभिभावकों की मध्यस्थता से किया गया व्यवहार प्रबंधन बहुत ही मददगार साबित होता है।

याद रखिये एडीएचडी से प्रभावित बच्चों को–

- ✓ नियमितता और एकसमान रोजमर्रा कार्यक्रम जरूरी है।
- ✓ काम को बेहतर तरीके से समझने के लिए उसे स्पष्ट व विशिष्ट निर्देशों के साथ छोटे छोटे टुकड़ों में बांटना जरूरी है।
- ✓ समस्या सुलझाने के एवं व्यवस्थापन कौशल सीखना जरूरी है।

इसी दौरान अपना भी ख्याल रखना न भूलें –

- ✓ नियमित रूप से शारीरिक अभ्यास व अपने मन की शांति के लिए ध्यान करें ।
- ✓ अपने दूसरे बच्चों को भी ध्यान देना ना भूले।
- ✓ अपने जीवनसाथी के साथ भी वक्त बिताए और अन्य परिवार वालों से भी नाता जारी रखें।

आपके जैसे माता–पिता को प्रेरणा दीजिये

- ✓ आस पास किसी सपोर्ट ग्रुप से जुड़ें।
- ✓ अपने अनुभव व विचार अन्य माता–पिता के साथ बांटें।
- ✓ समाज में एडीएचडी के बारे में गलतफहमी के खिलाफ जागरूकता फैलाएं।

क्या एडीएचडी का कोई इलाज है? याद रखिये

- एडीएचडी बीमारी नहीं है।
- इसका कोई इलाज नहीं है।
- लेकिन,अभिभावकों की मध्यस्थता से व्यवहार प्रबंधन, शैक्षिक सहायता एवं समय पर हस्तक्षेप करने से बच्चों में सुधार आ सकता है, और वे एक अच्छी जिंदगी जी सकते हैं।
- हर बच्चा अलग होता है और कोई एक उपाय सबके लिए उपयुक्त नहीं होता है।

अक्टूबर जागरूकता महीना है।

- जल्द हस्तक्षेप करने से, परिवार एवं शिक्षकों की सहायता से एडीएचडी से प्रभावित व्यक्ति एक सफल व संपन्न जिंदगी व्यतीत कर रहे हैं।
- किसी भी निदान को अपनी खुशियों और सुख के बीच न आने दें।

QUACK WATCH

याद रखिये, एडीएचडी का कोई इलाज नहीं है।

– कई लोग इलाज करने का दावा करेंगे व आप का फायदा उठाने की कोशिश करेंगे।

– उनके दावे का आपके निर्णय पर परिणाम न होने दें। अपनी तरफ से शोध करें और सूचित रहें।

जागरूक और सशक्त अभिभावक अपने बच्चों की सबसे सफल देखरेख करते हैं।

हमें इस नंबर पर फोन करें
+91 84484 48996

www.nayi-disha.org

हम आपकी सलाह व आपके प्रश्नों को सुनने के लिए सदा हाजिर हैं।
contactus@nayi-disha.org

@nayidisharesourcecentre