

توجہ کی کمی / زائد فعالیت کے عارضے سے آگہی

(Urdu Version)

陪 SHALL
我 WE
講 TALK



توجہ کی کمی/زائد فعالیت کا عارضہ (ADHD) کیا ہے؟

توجہ کی کمی / زائد فعالیت کا عارضہ (ADHD) ایک نیورو ڈویلپمنٹ ڈس آرڈر ہے جو عام طور پر بچپن میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس کی خصوصیت عدم توجہی اور / یا زائد فعالیت-بیجان کے مسلسل کے مستقل نمونوں سے ہوتی ہے۔ ADHD کی علامات فرد کی روزمرہ کی زندگی کے مختلف پہلوؤں میں مداخلت کرتی ہیں، جیسے خاندان، مطالعہ، سماج اور کام۔



ADHD کی علامات کیا ہیں؟

- ADHD کی لازمی خصوصیت (خصوصیات) عدم توجہی، زائد فعالیت-بیجان، یا دونوں کا مجموعہ ہوتی ہے / ہیں۔
- ADHD کے حامل شخص کی توجہ، حوصلہ افزائی اور سرگرمی کی مقدار اس کی عمر کے حساب سے نشوونمائی طور پر نامناسب ہوتی ہے / ہیں۔

عام علامات میں شامل ہیں:

- 1 عدم توجہی
 - اکثر تفصیلات پر پوری توجہ دینے میں ناکام رہنا یا لاپرواہی سے غلطیاں کرنا
 - روزمرہ کی سرگرمیوں میں بھول بسر جانا
 - اکثر چیزیں کھو دینا، جیسا کہ کتابیں، ہتھوڑے یا موبائل فون
 - کاموں، سرگرمیوں، وقت یا سامان کو منظم کرنے میں دشواری ہونا



- آسانی سے توجہ ہٹ جانا
- کاموں یا کھیلنے کی سرگرمیوں میں توجہ برقرار رکھنے میں دشواری ہونا، اس لیے اکثر کام مکمل کرنے میں ناکام رہنا
- ایسے کاموں سے پرہیز یا انہیں ناپسند کرنا جن کے لیے مستقل ذہنی محنت کی ضرورت ہوتی ہے، مثلاً ہوم ورک کرنا یا رپورٹس تیار کرنا
- جب براہ راست بات کی جائے تو اکثر سنتے نظر نہ آنا
- ہدایات کی پیروی میں مشکل پیش آنا

2 زائد فعالیت اور بیجان

- اکثر بے چینی محسوس ہونا
- خاموشی سے کھیلنے میں پریشانی ہونا
- اکثر ضرورت سے زیادہ بات کرنا
- سوالات مکمل طور پر پوچھے جانے سے پہلے ہمیشہ اچانک جوابات دینے لگ جانا
- اکثر مداخلت کرنا یا دوسروں کے معاملات میں دخل اندازی کرنا، مثلاً بغیر اجازت کے کسی چیز کو لے آنا یا لے جانا
- باتھوں یا پیروں کو تھپتھپانے یا نشست پر پل کھانے کے ذریعے اکثر بے قرار رہنا
- بیٹھے رہنے میں دشواری محسوس ہونا
- انتظار کرنے یا ترتیب وار نقل و حرکت میں بے صبری دکھانا
- تواتر سے بھاگنا اور چڑھانی چڑھنا



بعض اوقات بچوں کی توجہ ہٹنا، ان کا بے چین یا جذباتی ہونا عام بات ہے۔ اس کا لازمی مطلب یہ نہ ہے کہ انہیں ADHD ہے۔ یہ معلوم کرنے کے لیے پیشہ ورانہ تشخیص کی ضرورت ہوتی ہے کہ آیا کوئی بچہ اس عارضے سے متاثر ہوا ہے۔ اگر آپ فکر مند ہیں کہ آپ کے بچے کو ADHD ہو سکتا ہے تو، براہ مہربانی اپنے معالج سے مشورہ کریں۔

ADHD کا علاج کیسے کیا جائے؟

A دوا



دوا علامات کو منظم کرنے میں مدد کرتی ہے، جیسا کہ توجہ کو بہتر بنانا، گرفت پر قوت محرکہ ہونا اور زائد فعالیت کے ساتھ، جذبات کو منضبط رکھنا۔

B نفسیاتی علاج

مداخلت کے عام عوامل میں شامل ہیں:

- خاندانی تعاون، مثلاً والدین کو طرز عمل کی تربیت، والدین کی مہارتوں اور والدین اور بچوں کے تعلقات کو مضبوط کرنے کے طریقے اور جذباتی معاونت کے طور پر مشاورت فراہم کرنا۔
- ADHD کے شکار بچوں کی معاونت، مثلاً علامات سے نمٹنے کے لیے ADHD مہارتیں پیدا کرنا، جذباتی تجربات کا انتظام کرنا، سماجی تعاملات کو سنبھالنا اور خود اعتمادی پیدا کرنا۔
- اسکول کی بنیاد پر تعاون، مثلاً تربیتی ماحول کو بڑھانا، اسکول کے کام کو منظم کرنے کے لیے مہارتوں کو فروغ دینا، نیز گھر اسکول ابلاغ اور تعاون قائم کرنا۔



ADHD کو بہتر بنایا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ آپ کا بچہ کا شکار ہو سکتا ہے تو، آپ کو جلد از جلد طبی مدد طلب کرنی چاہیے۔

اگر آپ ADHD کے شکار بچے کی دیکھ بھال کر رہے ہوں تو،

آپ یوں اس کی مدد کر سکتے ہیں:



مستقل اور منظم معمولات کو برقرار رکھنا، واضح اور سادہ اصولوں اور ہدایات کو برقرار رکھنا، نیز یاد دہانیوں کو پُر سکون سے ہم پہنچانا



جب آپ کا بچہ مناسب برتاؤ کا مظاہرہ کر رہا ہو تو اس کی تعریف کرنا۔ ان کی کاوشوں اور کامیابیوں کا اعتراف کرنا



والدین اور بچے کے درمیان باقاعدگی سے اور مثبت انداز میں بات چیت کرنا



صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں اور اسکول کے عملے کے ساتھ مل کر کام کرنا

مزید معلومات کے لیے:

1

اپنے معالج سے مشاورت کریں

2

درج ذیل ہاٹ لائنز پر کال کریں:
18111 مینٹل ہیلتھ سپورٹ ہاٹ لائن
18111 مینٹل ہیلتھ ہاٹ لائن منجانب ہاسپٹل اتھارٹی
2466 7350

3

shallwetalk.hk
QR Code
ورژن کریں



توجہ کی کمی / زائد فعالیت کے عارضے سے آگہی

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



Department of Health
2024 میں نظر ثانی شدہ