

अटेंशन डेफिसिट/हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (AD/HD) चैप्टर (I) - AD/HD का ज्ञान

AD/HD वाले बच्चे और किशोर सामाजिक और पारिवारिक जीवन के साथ-साथ अक्सर शिक्षा में परेशानियों का अनुभव करते हैं, । उन्हें विविध सहायता की आवश्यकता है, जिसमें दवा और मनो-शिक्षा शामिल हैं। विद्यालय और सामुदायिक सहायता के अतिरिक्त, माता-पिता के लिए भी बच्चों को समझना और उनकी सहायता करना जरूरी है। इस माता-पिता शिक्षा श्रृंखला में 3 अध्याय हैं, AD/HD ज्ञान पर, इलाज और समर्थन, साथ ही AD/HD वाले बच्चों का समर्थन करते समय माता-पिता के लिए सुझाव। आशा है कि इस माता-पिता शिक्षा श्रृंखला के माध्यम से, माता-पिता को इस विकार की गहरी समझ प्राप्त हो सकेगी ताकि वे अपने बच्चों का उचित तरीके से पालन-पोषण कर पायें।

(I)	AD/HD का ज्ञान
(II)	इलाज और समर्थन (भाग 1): दवा उचित व्यवहार प्रबंधन
	इलाज और समर्थन (भाग 2): मानसिकता में परिवर्तन कार्यकारी कौशल बढ़ाना
(III)	माता-पिता के लिए सुझाव
	सुझाव 1: “एकाग्रता में सुधार”
	सुझाव 2: “आवेग-नियंत्रण में सुधार”
	सुझाव 3: “स्मृति को बढ़ावा देना”

शिक्षा ब्यूरो
2022

लक्षण

AD/HD एक बचपन का विकास संबंधी विकार है। AD/HD वाले बच्चे ध्यान, गतिविधि स्तर और आवेग-नियंत्रण में उनकी उम्र के बिना AD/HD वाले बच्चों से काफी अलग होते हैं, जिससे उन्हें सामाजिक और पारिवारिक जीवन के साथ-साथ जिंदगी में और अधिक परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है, । सामान्य लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

1. असावधानी, सहित:

- अल्प ध्यान अवधि
- ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होना
- बाहरी उत्प्रेरकों से आसानी से विचलित होना
- कार्यों और गतिविधियों को व्यवस्थित करने में परेशानी होना
- विवरण को आसानी से अनदेखा करना

2. उच्च गतिविधि स्तर, सहित:

- कक्षा में बैठने में सक्षम नहीं होना
- अक्सर हाथ या पैर को हिलाना
- आस-पास की वस्तुओं के साथ छेड़छाड़ करते रहना
- बहुत ज्यादा बातें करना चुप रहने में मुश्किल

3. आवेग, सहित:

- परिणामों के बारे में सोचे बिना कार्य करना
- प्रश्नों के समाप्त होने से पहले स्पष्ट किये बिना जवाब देना
- अक्सर दूसरों को परेशान करना

- प्रतीक्षा करने में धैर्य की कमी
- अनुगामी चरणों में धैर्य का अभाव

कारण एवं प्रभाव

अभी तक, हालांकि AD/HD के कारणों की पूरी तरह से पुष्टि नहीं हुई है, शोध अध्ययनों से पता चलता है कि यह ब्रेन न्यूरोट्रांसमीटर के विकार से संबंधित हो सकता है। ऐसे अध्ययन भी हैं जो बताते हैं कि AD/HD वाले बच्चे के मस्तिष्क का आयतन सामान्य बच्चे की तुलना में 3-5% कम हो सकता है, जिसमें फ्रंटल लोब और टेम्पोरल लोब के साथ अधिक महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित होते हैं। वास्तव में, फ्रंटल लोब मस्तिष्क का क्षेत्र है जो ध्यान और आवेग नियंत्रण¹ के लिए जिम्मेदार है।

मनोचिकित्सा के एक नैदानिक प्रोफेसर, प्रोफेसर रसेल ए बार्कले के अनुसार, AD/HD वाले बच्चों और किशोरों को अलग-अलग स्तरों पर कार्यकारी कार्य के विकास और आत्म-नियंत्रण में परेशानियाँ होती हैं, जिसमें आवेगी प्रतिक्रिया को दबाने, कम काम करने वाली याददाश्त और कमजोर भावना नियंत्रण, कमजोर नियोजन और आयोजन क्षमता में परेशानी होना शामिल है, इसलिए वे अक्सर उसी उम्र के बच्चों और किशोरों के रूप में अपने व्यवहार को नियंत्रित करने में असफल हो जाते हैं।

रेफरल, आकलन और सहायता

यदि माता-पिता को संदेह है कि उनके बच्चों में AD/HD हो सकता है, उन्हें विशेष शिक्षात्मक आवश्यकता समन्वयकों, कक्षा शिक्षकों, विद्यालयों के छाल मार्गदर्शन कर्मी या सामाजिक कार्यकर्ता के साथ संपर्क शुरू करना चाहिए। इसके बाद विद्यालय छाल के शिक्षा और सामाजिक अनुकूलन क्षमता को और समझ सकते हैं। सार्वजनिक क्षेत्र के माध्यमिक और प्राथमिक विद्यालयों में, छाल सहायता टीम, माता-पिता की सहमति से, छात्रों को व्यापक आकलन के लिए पेशेवरों जैसे शिक्षात्मक मनोवैज्ञानिकों के पास भेजेंगे, ताकि छात्रों के भावनात्मक सामाजिक और सीखने के प्रदर्शन और जरूरतों को समझ सकें। इसके साथ-साथ, माता-पिता आकलन सेवाओं के लिए पेशेवरों के माध्यम से स्वास्थ्य विभाग (<https://www.dhcas.gov.hk/en/>) के बाल मूल्यांकन केंद्रों में अपने बच्चों के लिए रेफरल की मांग कर सकते हैं। यदि छात्रों को आगे पेशेवर निदान की आवश्यकता है, विशेषज्ञ उन्हें मनोचिकित्सकों के पास भेजेंगे।

हांगकांग में, AD/HD का निदान मनोचिकित्सकों या बाल रोग विशेषज्ञों द्वारा प्रासंगिक व्यावसायिक प्रशिक्षण के साथ किया जाता है। मेडिकल डॉक्टर बच्चों की मुश्किलों को कई दृष्टिकोणों से समझेंगे। नैदानिक आकलन के अलावा, डॉक्टर माता-पिता से बच्चों के विकास के इतिहास, विभिन्न सेटिंग्स (विद्यालय, घर और सामाजिक सेटिंग्स सहित) में व्यवहार, कठिन व्यवहारों की गंभीरता और अवधि, साथ ही विद्यालय के शिक्षकों से एकत्र की गई अन्य प्रासंगिक जानकारी के बारे में जानेंगे, ।

सहायता के संबंध में, विद्यालय पेशेवर, साथ ही शिक्षात्मक मनोवैज्ञानिक, विद्यालय के सामाजिक कार्यकर्ता और मार्गदर्शन शिक्षक, संयुक्त रूप से छात्रों की भावनात्मक, सामाजिक और शिक्षा की जरूरतों को पूरा करने के लिए उपयुक्त सहायता कार्यनीतियों पर चर्चा करेंगे, । इनमें कक्षा शिक्षा कार्यनीतियों का अनुकूलन साधियों के सहयोग की व्यवस्था करना, प्रोत्साहन प्रणाली तैयार करना और अतिरिक्त समूह प्रशिक्षण और व्यक्तिगत मार्गदर्शन प्रदान करना शामिल हो सकता है। AD/HD वाले बच्चों और किशोरों की मदद करने के लिए अच्छा घर-विद्यालय सहयोग बहुत महत्वपूर्ण है। माता-पिता को शिक्षकों के साथ घनिष्ठ संपर्क बनाए रखना चाहिए ताकि वे अपने बच्चों की शिक्षा की जरूरतों को समझ सकें और विद्यालय में समग्र समायोजन कर सकें, जिससे बच्चों के विकास को सुविधाजनक बनाने के लिए सुसंगत कार्यनीति बनाई जा सके।

यदि आप AD/HD के लक्षणों या निदान में रुचि रखते हैं, अधिक जानकारी के लिए आप SE न्यूज़लेटर अंक संख्या 42 - "अटेंशन डेफिसिट/हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर वाले बच्चों के कार्यकारी कौशल को कैसे बढ़ाएं" (केवल चाईनिज) का संदर्भ ले सकते हैं।

<https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/information-for-parents-and-the->

public/special-education-newsletter/38.html

संदर्भ :

1. कैसल पीक हॉस्पिटल का मानसिक स्वास्थ्य संस्थान: अटेंशन डेफिसिट एंड हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (ADHD), से
https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_01_01.asp