अटेंशन डेफिसिट/हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (AD/HD) चैप्टर (II)

उपचार और सहायता (भाग 1)

दवा
उचित व्यवहार प्रबंधन

AD/HD वाले बच्चों और किशोरों की सहायता करने के लिए, हमें एक विविध दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता है जिसमें मुख्य रूप से चिकित्सा उपचार और मनो-शिक्षा शामिल हैं। इस अध्याय में, एक प्रकार की मनो-शिक्षा के रूप में चिकित्सा उपचार और उचित व्यवहार प्रबंधन का परिचय दिया जाएगा।

एज्यूकेशन ब्यूरो
2022

चिकित्सीय उपचार

दवा

AD/HD के लिए दवा सबसे आम उपचारों में से एक है। दवा AD/HD वाले लोगों के मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर के डोपामाइन और नॉरेपाइनफ्राइन के असंतुलन को सुधारने में सहायता कर सकती है, ताकि ध्यान, गतिविधि के स्तर और आवेगपूर्ण व्यवहार पर मस्तिष्क के नियंत्रण को बेहतर बनाने में मदद मिल सके।

अभी, हाँगकाँग में आमतौर पर AD/HD के लिए उपयोग की जाने वाली दो प्रकार की मुख्य दवाएं हैं: स्टिमुलेंट ड्रग और नॉन-स्टिमुलेंट ड्रग। शॉर्ट-एक्टिंग स्टिमुलेंट ड्रग(3-4 घंटे तक चलने वाली) और लॉन्ग-एक्टिंग स्टिमुलेंट ड्रग(12 घंटे तक चलने वाली) हैं।

दवा पर कुछ शोधों से संकेत मिलता है कि AD/HD वाले लगभग 65-80% बच्चे स्टिमुलेंट ड्रग के उपयोग के प्रति अनुक्रियाशील हैं, उदाहरण के लिए, गतिविधि का कम स्तर, कम विघटनकारी और आवेगी व्यवहार और ध्यान अवधि में वृद्धि , जबकि नॉन-स्टिमुलेंट ड्रग आमतौर पर उन बच्चों पर प्रयोग की जाती है जो स्टिमुलेंट ड्रग पर प्रतिक्रिया नहीं देते हैं या गंभीर दुष्प्रभाव होते हैं।

स्टिमुलेंट ड्रग लेने के दुष्प्रभावों में खासकर दवा के शुरुआती दौर में भूख न लगना, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल गड़बड़ , सिर दर्द, आदि शामिल हो सकते हैं । AD/HD वाले प्रत्येक बच्चे की अलग-अलग ज़रूरतों और स्थितियों के कारण, उन्हें जिस दवा की आवश्यकता होती है, वह भिन्न होती है,, जिसमें प्रकार, खुराक और खुराक की संख्या और दवा के लिए उनकी प्रतिक्रिया भी शामिल है, । यदि माता-पिता अपने बच्चों की दवा के बारे में कोई प्रश्न पूछना चाहते हैं, उन्हें जल्द से जल्द अपने डॉक्टरों से मशवरा करना चाहिए। माता-पिता के लिए दवा की खुराक को व्यवस्थित करना या अपने बच्चों के लिए स्वयं दवा लेना बंद करने का निर्णय लेना उचित नहीं होगा।

दवा के बारे में और अधिक समझ रखने के लिए, माता-पिता कैसल पीक अस्पताल के मानसिक स्वास्थ्य संस्थान की शिक्षात्मक सामग्री को देख सकते हैं:

अटेंशन डेफिसिट एंड हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (ADHD)
https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_01_01.asp

मनो-शिक्षा

मनो-शिक्षा एक शिक्षात्मक अभ्यास है जो बच्चों और किशोरों के मानसिक विकास और अनुकूलन,के विकास को बढ़ावा देने के लिए, बच्चों के व्यवहारिक, संज्ञानात्मक, भावनात्मक और शिक्षण की ज़रूरतो का समर्थन करने के लिए मनोवैज्ञानिक विज्ञान का उपयोग करता है।

माता-पिता भी अपने बच्चों को उनके व्यवहार को सही तरीके से प्रबंधित करने, उनकी मानसिकता को बदलने और उनके कार्यकारी कौशल में वृद्धि करने में अपने बच्चों की सहायता करने के लिए मनो-शिक्षा प्रदान करने में सक्षम हैं, ।

इस अध्याय में, उचित व्यवहार प्रबंधन के तरीके पेश किए जाएंगे, जबकि मानसिकता बदलने और कार्यकारी कौशल बढ़ाने के तरीके अगले अध्याय में "उपचार और सहायता (भाग 2)" पेश किए जाएंगे।

उचित व्यवहार प्रबंधन

व्यवहार प्रबंधन बच्चों की उचित व्यवहार को बढ़ाने या उनके अनुचित व्यवहार को कम करने के लिए सकारात्मक या नकारात्मक

परिणाम देने पर ध्यान केंद्रित करता है । बच्चों के व्यवहार के प्रबंधन के दौरान, माता-पिता को निम्नलिखित मुख्य मुद्दों पर ध्यान देना चाहिए:

1.उचित और प्राप्त करने योग्य लक्ष्य व्यवहार चुनें:

एक साथ कई लक्ष्य निर्धारित करने से बचने के लिए एक समय में अपने बच्चे के एक या दो व्यवहारों में सुधार करने पर ध्यान दें। उदाहरण के लिए, एक समय में अपने बच्चे के लिए चार लक्षित गतिविधि स्थापित करना उसके लिए भारी होने की संभावना है। एक उदाहरण है "हर दिन गृहकार्य करने पर ध्यान केंद्रित करो, रात 10:30 बजे से पहले सो जाओ, रोजाना एक घंटे पियानो का अभ्यास करें, स्कूल बैग खुद पैक करो”। इस उदाहरण से अच्छे परिणाम मिलने की संभावना नहीं है। इसके अलावा, आसान और प्राप्त करने योग्य व्यवहार संबंधी लक्ष्य शुरुआत में निर्धारित किए जा सकते हैं, ताकि आपके बच्चे को उपलब्धि का एहसास हो।

2. प्राप्त करने के लिए लक्षित व्यवहारों को परिभाषित करें:

प्राप्त करने के लिए लक्षित व्यवहार को संक्षिप्त, विशिष्ट और मापने योग्य होना चाहिए, ताकि आपका बच्चा स्पष्ट रूप से जान सके कि वह क्या कर सकता/सकती है, वह क्या नहीं कर सकता और कैसे कर सकता है। उदाहरण के लिए, लक्ष्य "होमवर्क ठीक से करना ", "ठीक से" एक विशिष्ट और औसत दर्जे का मानक नहीं है। हालांकि, यदि लक्ष्य "एक घंटे में गृहकार्य समाप्त करना" है, तो परिभाषा स्पष्ट होगी। आप निम्नलिखित उदाहरणों का उल्लेख कर सकते हैं:

	✓	✗
1	आधे घंटे में अंग्रेजी के 10 नए शब्दों को रिवाइज करना और डिक्टेशन टास्क खत्म करना	अच्छे तरीके से रिवीजन करना
2	प्रति दिन अधिकतम एक घंटा इंटरनेट पर सर्फ करने के लिए	इंटरनेट पर बार-बार सर्फ न करें
3	पढ़ने के बाद किताबों को शेल्फ़ में बदलना	चीजों को ठीक से व्यवस्थित करने के लिए

3. उपयुक्त इनाम योजनाओं के साथ प्रयोग करें:

आप अपनी इनाम योजना में टोकन सिस्टम या स्कोरिंग सिस्टम का उपयोग करने पर विचार कर सकते हैं, और अपने बच्चे के साथ उस इनाम के बारे में पहले ही चर्चा कर लें, जिसे एक निश्चित संख्या में टोकन या स्कोर के साथ बदला जा सकता है। इनाम योजना तैयार करते समय इनाम, संभाव्यता और इनामों की आवृत्ति पर विचार किया जाना चाहिए। जरूरी नहीं कि पुरस्कार भौतिक पुरस्कार हों। सकारात्मक मौखिक फीडबैक, उदाहरण के लिए, " मैं आपके समय पर सो जाने की सराहना करता हूं", या आपके बच्चे को उनकी पसंद की गतिविधियों में शामिल होने की अनुमति देना, जैसे उसके साथ खेल खेलना, उसे पार्क में ले जाना या उसके साथ मूवी देखना, स्केटिंग करना आदि भी बच्चे के व्यवहार को पुरस्कृत करने के अच्छे तरीके हैं।

4.योजना की प्रभावशीलता की समीक्षा करें:

योजना की शुरुआत में, लक्षित व्यवहारों को मजबूत करने के लिए आपको तुरंत अपने बच्चे के कार्य पर प्रतिक्रिया देनी चाहिए। जब बच्चा उन लक्षित व्यवहारों को बनाए रख सकता है,आप प्रतिक्रिया की आवृत्ति को धीरे-धीरे कम कर सकते हैं और उसे स्व-आकलन या इनाम देने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।

यदि आप इस अध्याय की सामग्री में रुचि रखते हैं, आप श्रृंखला में AD/HD के साथ छात्रों की सहायता करने के बारे में है ।
https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html