एकाग्रताको अभाव/हाइपरएक्टिभिटी विकार (AD/HD) पाठ (I) - AD/HD बारे जानौं

AD/HD भएका बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूले अक्सर सिकाइ, साथै सामाजिक र पारिवारिक जीवनमा कठिनाइहरू अनुभव गर्छन्। तिनीहरूलाई औषधि र मनो-शिक्षा सहित विविध समर्थन चाहिन्छ। बिद्यालय र सामुदायिक समर्थनको अतिरिक्त, आमाबुवाहरूले बालबालिकाहरूलाई बुझ्न र समर्थन गर्नु पनि महत्त्वपूर्ण छ। यस आमाबुवा शिक्षा श्रृङ्खलामा 3 पाठहरू छन्, AD/HD बारे जान्ने, उपचार र समर्थन, साथै AD/HD भएका बालबालिकाहरूलाई सहयोग गर्दा अपनाउनु पर्ने आमाबाबुको लागि सुझावहरू पनि छन्। आशा छ, यस आमाबुवा शिक्षा शृङ्खलामार्फत आमाबाबुले यस रोगबारे अझ गहिरिएर बुझ्न सक्छन् र आमाबाबुले आफ्ना बालबालिकालाई उचित तरिकामा पालनपोषण गर्न सक्छन्।

(I)	AD/HD बारे जानौं
(II)	उपचार र समर्थन (भाग 1): औषधी उचित ब्यवहार व्यवस्थापन
	उपचार र समर्थन (भाग 2): मानसिकता परिवर्तन कार्यकारी सिप बढाउने
(III)	आमाबाबुका लागि सुझावहरू
	सुझाव 1: “एकाग्रता बढाउने”
	सुझाव 2: “आवेग-नियन्त्रणमा सुधार गर्ने”
	सुझाव 3: “स्मृति बढाउने”

शिक्षा ब्यूरो
2022

लक्षणहरू

AD/HD बाल्यकालको विकास सम्बन्धी विकार हो। AD/HD भएका बालबालिकाहरूको एकाग्रता, क्रियाकलापको स्तर र आवेग-नियन्त्रण समान उमेरका AD/HD नभएका बालबालिकाहरू भन्दा धेरै फरक हुन्छन्, जसले गर्दा उनीहरूले सामाजिक र पारिवारिक जीवनमा थप कठिनाइहरू अनुभव गर्न सक्छन्। सामान्य लक्षणहरू निम्न समावेश छन्:

1. बेवास्तासहित निम्न समावेश छन्:
    - छोटो एकाग्रता अवधि
    - ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो
    - बाहिरी उत्तेजनाबाट सजिलै विचलित हुनु
    - काम र क्रियाकलाप व्यवस्थित गर्न कठिनाइ हुने
    - विवरणलाई सजिलै बेवास्ता गर्ने
2. उच्च क्रियाकलाप स्तर सहित निम्न समाविष्ट छन्:
    - कक्षामा बस्न नसक्ने अवस्था
    - प्रायः हात वा खुट्टा फिजाउने
    - नजिकैका वस्तुहरूसँग फिडिङ गरिरहनुहोस्
    - अत्याधिक बोल्नु, चुप लागेर बस्न गार्हो हुनु

3. आवेग सहितनिम्नसमावेश छन्:
- परिणामबारे सोचविचारै नगरी कदम चाल्ने
- प्रश्न समाप्त हुनु अगाडि अस्पष्ट जवाफ दिने
- प्रायः अरुलाई विचलित गर्ने
- पर्खाइमा धैर्यताको कमी
- चरणहरू पछ्याउनमा धैर्यताको कमी

कारण र प्रभावहरू

हालसम्म AD/HDको कारण पूर्ण रुपमा पुष्टि नभए पनि अनुसन्धान अध्ययनले यो रोग मस्तिष्क न्युरोट्रान्समिटरको विकारसँग सम्बन्धित हुनसक्ने जनाएको छ । AD/HD भएको बच्चाको मस्तिष्कको आयतन सामान्य बच्चाको भन्दा 3-5% कम हुन सक्ने अध्ययनहरूले पनि औंल्याएका छन्। फ्रन्टल लोब र टेम्पोरल लोबमा निकै असर परेको छ। वास्तवमा, फ्रन्टल लोब मस्तिष्कको क्षेत्र हो जुन ध्यान र आवेग नियन्त्रण गर्न जिम्मेवार हुन्छ।[1]

मनोरोगका क्लिनिकल प्रोफेसर रसेल ए. बार्क्लीका अनुसार, AD/HD भएका बालबालिका र किशोरलाई विभिन्न डिग्रीमा कार्यकारी कार्य र आत्मनियन्त्रणको विकासमा कठिनाइ हुन्छ। यसमा आवेगी प्रतिक्रिया, काम गर्ने छोटो स्मृति र कमजोर भावना नियन्त्रण, कमजोर योजना र व्यवस्थित क्षमतालाई दबाउन गाह्रो हुन्छ, त्यसैले तिनीहरू अक्सर एउटै उमेरका अरु केटाकेटी र किशोर-किशोरीहरू जस्तै समान रूपमा आफ्नो व्यवहार नियन्त्रण गर्न असफल हुन्छन्।

सन्दर्भ, मूल्याङ्कन र समर्थन

यदि आमाबाबुलाई आफ्ना बालबालिकालाई AD/HD भएको भन्ने शंका छ भने, तिनीहरूले विशेष शैक्षिक आवश्यकता संयोजक, कक्षा शिक्षक, विद्यार्थी मार्गदर्शन कर्मचारी वा बिद्यालयका सामाजिक कार्यकर्ताहरूसँग सम्पर्क सुरु गर्नुपर्छ। त्यसपछि बिद्यालयहरूले विद्यार्थीको सिकाइ र सामाजिक अनुकूलता अझ बुझ्न सक्छन्। माध्यमिक र प्राथमिक सार्वजनिक बिद्यालयहरूमा, विद्यार्थी समर्थन टोलीहरूले अभिभावकीय सहमतिको अधीनमा रही विद्यार्थीहरूलाई व्यापक मूल्याङ्कनका लागि शैक्षिक मनोवैज्ञानिक जस्ता पेशेवरहरूलाई पठाउनेछन्, ताकि विद्यार्थीहरूको भावनात्मक सामाजिक तथा सिक्ने कार्यक्षमता र आवश्यकता बुझ्न सकियोस्। थप रूपमा, आमाबुवाहरूले मूल्याङ्कन सेवाहरूको लागि पेशेवरहरू मार्फत स्वास्थ्य विभागको बाल मूल्याङ्कन केन्द्रहरूमा (https://www.dhcas.gov.hk/en/) आफ्ना बच्चाहरूलाई रेफरल गर्न सक्छन्। यदि विद्यार्थीहरूलाई थप व्यावसायिक निदान आवश्यक छ भने, विशेषज्ञहरूले उनीहरूलाई मनोचिकित्सकहरूकहाँ पठाउनेछन्।

हङकङमा AD/HD को निदान मनोचिकित्सक वा सम्बन्धित व्यावसायिक प्रशिक्षण प्राप्त गरेका बाल चिकित्सकहरूद्वारा गरिन्छ। चिकित्सकहरूले विभिन्न दृष्टिकोणबाट बालबालिकाका कठिनाइहरू बुझ्नेछन्। क्लिनिकल अवलोकनको अतिरिक्त, चिकित्सकहरूले आमाबाबुबाट बालबालिकाको विकासको इतिहास, विभिन्न सेटिङमा व्यवहार (बिद्यालय, घर र सामाजिक सेटिङसहित), कठिन व्यवहारको गम्भीरता र अवधिको बारेमा पनि सिक्नेछन्; साथै बिद्यालयका शिक्षकहरुबाट संकलित अन्य सम्बन्धित सूचनाहरु सिक्नेछन्।

समर्थनको सम्बन्धमा, शैक्षिक मनोवैज्ञानिक, बिद्यालय सामाजिक कार्यकर्ता र मार्गदर्शन शिक्षकहरू सहित बिद्यालयका पेशेवरहरूले संयुक्त रूपमा विद्यार्थीहरूको भावनात्मक, सामाजिक र सिक्ने आवश्यकताहरू पूरा गर्न उपयुक्त समर्थन रणनीतिहरूबारे छलफल गर्नेछन्। यसमा कक्षाकोठाको शिक्षण रणनीतिहरूलाई अनुकूलन गर्ने, साथीहरूको सहयोगको व्यवस्था गर्ने, प्रोत्साहन प्रणालीहरू निर्माण गर्ने र एड-अन समूह प्रशिक्षण र व्यक्तिगत मार्गदर्शन प्रदान गर्ने समावेश हुन सक्छ। राम्रो घर-बिद्यालय सहकार्य AD/HD भएका बालबालिका र किशोर मद्दत गर्न लागि धेरै महत्त्वपूर्ण छ। आमाबाबुले आफ्ना बालबालिकाको सिकाइ आवश्यकता र बिद्यालयमा समग्र समायोजन बुझ्न, बालबालिकाको विकासलाई सुविधाजनक बनाउन लगातार रणनीतिहरू बनाउन शिक्षकहरूसँग घनिष्ठ कुराकानी कायम राख्नुपर्छ।

यदि तपाइँ AD/HD को लक्षण वा निदानमा रुचि राख्नुहुन्छ भने, तपाइँ थप जानकारीको लागि SE न्यूजलेटर इस्स्यु नम्बर 42 - "कसरी एकाग्रताको कमी/हाइपरएक्टिभिटी विकार भएका बालबालिकाहरूको कार्यकारी सिप बढाउने" (चिनियाँ मात्र) मा सन्दर्भ गर्न सक्नुहुन्छ।
https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/special-education-newsletter/38.html

सन्दर्भ:

1. क्यासल पीक अस्पतालको मानसिक स्वास्थ्य संस्थान: एकाग्रताको कमी र हाइपरएक्टिविटी विकार (AD/HD)
   https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_01_01.asp

बाट