

एकाग्रताको कमी/हाइपरएक्टिभिटी विकार (AD/HD) पाठ (II) उपचार र समर्थन (भाग 1)

औषधि

उचित व्यवहार व्यवस्थापन

AD/HD भएका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीलाई मद्दत गर्न हामीले विविध तरिका अपनाउनु आवश्यक छ जसमा मुख्यतः चिकित्सा उपचार र मनो-शिक्षा समावेश छ। यस अध्यायमा एक मनो-शिक्षाको रूपमा चिकित्सा उपचार र उचित व्यवहार व्यवस्थापनको बारे चर्चा गरिनेछ।

शिक्षा ब्यूरो
2022

चिकित्सा उपचार

औषधी

AD/HDका लागि सबैभन्दा सामान्य उपचारमध्ये औषधि पनि एक हो। औषधीले AD/HD भएका मानिसहरूको मस्तिष्कमा न्यूरोट्रान्समिटरको डोपामिन र नोरेपिनेफ्रिनको असन्तुलन सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्छ, ताकि एकाग्रता, क्रियाकलाप स्तर र आवेगी व्यवहारमाथि मस्तिष्कको नियन्त्रण सुधार गर्न मद्दत गर्न सकियोस्।

हाल, हङकङमा AD/HD को लागि सामान्यतया प्रयोग गरिने दुई मुख्य प्रकारका औषधिहरू छन्: उत्तेजक औषधि र गैर-उत्तेजक औषधि। छोटो समयका लागि काम गर्ने उत्तेजक औषधि (3-4 घण्टासम्म) र लामो समयसम्म काम गर्ने उत्तेजक औषधि (12 घण्टासम्म) हुन्छ।

औषधीसम्बन्धी केही अनुसन्धानहरूले देखाएअनुसार AD/HD भएका लगभग 65-80% बालबालिका उत्तेजक औषधीको प्रयोगप्रति प्रतिक्रियाशील हुन्छन्, उदाहरणका लागि, क्रियाकलापको स्तर घट्ने, विघटनकारी र आवेगी व्यवहार कम गर्नुका साथै एकाग्रताको अवधि बढाउँछन् भने उत्तेजक औषधीप्रति प्रतिक्रिया नजनाउने वा गम्भीर साइड इफेक्ट भएका बालबालिकाहरूमा सामान्यतया उत्तेजक औषधी प्रयोग गरिन्छ।

उत्तेजक औषधि सेवन गर्दा हुने साइड इफेक्टमा भोक कम हुनु, ग्यास्ट्रोइन्टेस्टिनल रुष्ट हुनु, टाउको दुख्नु आदि हुन सक्छन्। यी विशेष गरी औषधिको प्रारम्भिक चरणमा हुने गर्दछ। AD/HD भएका प्रत्येक बच्चाको फरक-फरक आवश्यकता र अवस्थाका कारण उनीहरूलाई आवश्यक पर्ने औषधि फरक-फरक हुन्छ। यसमा औषधिको प्रकार, मात्रा र डोजको संख्या र औषधिप्रति उनीहरूको प्रतिक्रिया पनि समावेश छन्। यदि आमाबाबुलाई आफ्ना बालबालिकाको औषधीबारे कुनै प्रश्न छ भने तिनीहरूले सकेसम्म चाँडै आफ्ना डाक्टरहरूसित परामर्श लिनुपर्छ। आमाबाबुले औषधीको मात्रा छाँटकाँट गर्नु वा आफ्ना बालबालिकाको लागि आफैले औषधी नखानु उपयुक्त नहुन सक्छ।

औषधीबारे थप बुझ्न आमाबाबुले क्यासल पिक अस्पतालको मानसिक स्वास्थ्य संस्थानको शैक्षिक सामग्रीलाई सन्दर्भ गर्न सक्छन्:

एकाग्रताको कमी र हाइपरएक्टिविटी विकार (ADHD)

https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_01_01.asp

मनोविज्ञान शिक्षा

मनो-शिक्षा एक शैक्षिक अभ्यास हो जसले बालबालिका र किशोरावस्थाको मनोवैज्ञानिक विकास र अनुकूलनलाई बढावा दिन मनोवैज्ञानिक विज्ञानको प्रयोग गर्दछ। यसले बालबालिकाको व्यवहार, संज्ञानात्मक, भावनात्मक र सिकाइ आवश्यकतालाई समर्थन गर्दछ।

आफ्ना बालबालिकाहरूलाई उनीहरूका व्यवहारहरू ठीकसँग व्यवस्थापन गर्न, मानसिकता परिवर्तन गर्न र कार्यकारी सीपहरू बढाउन मद्दत गर्न अभिभावकहरूले पनि उनीहरूलाई मनो-शिक्षा प्रदान गर्न सक्षम हुन्छन्।

यस अध्यायमा उचित व्यवहारिक व्यवस्थापनका लागि विधिहरूको बारे चर्चा गरिनेछ भने अर्को अध्याय "उपचार र समर्थन (भाग 2)" मा मानसिकता परिवर्तन गर्ने र कार्यकारी दक्षता बढाउने विधिहरू पेश गरिनेछ।

उचित व्यवहार व्यवस्थापन

व्यवहारिक व्यवस्थापनले बालबालिकाको उपयुक्त व्यवहार बढाउन वा उनीहरूको अनुचित व्यवहार लाई कम गर्न सकारात्मक वा नकारात्मक परिणामहरू दिने कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्दछ। बालबालिकाको आनीबानीलाई व्यवस्थापन गर्दा आमाबाबुले निम्न मुख्य बुँदाहरूमा ध्यान दिनुपर्छ:

1. उपयुक्त र प्राप्त गर्न सकिने लक्षित व्यवहार छनोट गर्नुहोस्:

बालबालिकाले एकै चोटिमा धेरै लक्ष्य राख्न नपाऊन् भनेर आफ्नो बच्चाको एक वा दुइटै आनीबानी सुधार गर्न तर्फ ध्यान दिनुहोस्। उदाहरणका लागि, एक पटकमा आफ्नो बच्चाको लागि चारवटा लक्षित व्यवहार अपनाउनु उसको लागि ठूलो कुरा हुन सक्छ। उदाहरणका लागि, "हरेक दिन गृहकार्य गर्नमा ध्यान केन्द्रित गर, राती 10:30 बजे अघि सुत, हरेक दिन एक घण्टा पियानो अभ्यास गर, स्कूलको झोला आफैले प्याक गर"। यो उदाहरणले राम्रो नतिजा हासिल गर्न सम्भव छैन। यसबाहेक, आफ्नो बच्चालाई उपलब्धिको अनुभूति गराउनको लागि सुरुमा सजिलो र प्राप्त गर्न सकिने व्यवहारिक लक्ष्यहरू निर्धारण गर्न सकिन्छ।

2. प्राप्त गर्न लक्षित व्यवहार परिभाषित गर्नुहोस्:

लक्ष्य प्राप्त गर्ने व्यवहार संक्षिप्त, विशिष्ट र नाप सकिने हुनुपर्छ। यसो गर्दा तपाईंको बच्चाले के गर्न सक्छ, उसले के गर्न सक्दैन र कसरी गर्ने भन्ने कुरा स्पष्टसित थाह पाउन सक्दछ। उदाहरणका लागि, "होमवर्क राम्ररी गर्ने" लक्ष्यमा "राम्ररी" ले विशिष्ट र नाप सकिने स्तरलाई जनाउँदैन। तथापि, यदि लक्ष्य "एक घण्टामा होमवर्क सिध्याउनु" हो भने यसमा परिभाषा अझ स्पष्ट हुन्छ। तपाईं निम्न उदाहरणहरूलाई संकेत गर्न सक्नुहुन्छ:

	✓	✗
1	आधा घण्टामा 10 नयाँ अंग्रेजी शब्दहरू परिमार्जन गर्न र डिक्टेसन कार्य समाप्त गर्ने	राम्रो तरिकाले संशोधन गर्ने
2	धेरैमा प्रति दिन एक घण्टा इन्टरनेट चलाउने	इन्टरनेट बारम्बार नचलाउने
3	किताबहरू पढेपछि शेल्फमा प्रतिस्थापन गर्ने	चीजहरू ठीकसँग मिलाउने

3. उपयुक्त इनाम योजनाहरू सँगै प्रयोग गर्नुहोस्:

तपाईंले आफ्नो पुरस्कार योजनामा टोकन प्रणाली वा स्कोरिङ प्रणाली प्रयोग गर्ने बारे विचार गर्न सक्नुहुन्छ, र निश्चित सङ्ख्यामा टोकन वा स्कोरहरूसँग साटासाट गर्न सकिने पुरस्कारको बारेमा आफ्नो बच्चासँग अग्रिम छलफल गर्नुहोस्। पुरस्कार योजना तर्जुमा गर्दा पुरस्कारको तरिका, सम्भाव्यता र पुरस्कारको आवृत्तिलाई विचार गर्नुपर्छ। पुरस्कारहरू आवश्यक रूपमा भौतिक पुरस्कारहरू नहुन सक्छ। सकारात्मक मौखिक प्रतिक्रिया, उदाहरणका लागि, "समयमै सुतेकोमा म तिमी प्रशंसा गर्छु", वा तपाईंको बच्चालाई मनपर्ने गतिविधिहरूमा संलग्न हुन अनुमति दिनुहोस्, जस्तै उसँग खेल खेल्नु, पार्कमा लैजानु वा उसँग चलचित्रहरू हेर्ने, स्केटिङ, आदि बच्चाको व्यवहारलाई पुरस्कृत गर्ने राम्रा तरिका हुन्।

4. योजनाको प्रभावकारिताको समीक्षा गर्नुहोस्:

योजनाको सुरुमा, लक्षित व्यवहारलाई सुदृढ पार्न तपाईंले तुरुन्तै आफ्नो बच्चाको प्रदर्शनलाई प्रतिक्रिया दिनुपर्छ। बच्चाले ती लक्षित व्यवहारहरू कायम राख्न सक्दा बिस्तारै प्रतिक्रियाको आवृत्ति घटाउन सक्नुहुन्छ र उसलाई आत्म-मूल्यांकन वा इनाम दिन प्रोत्साहन दिन सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईं यस अध्यायको विषयवस्तुमा रुचि राख्नुहुन्छ भने, तपाईं मा सन्दर्भ गर्न सक्नुहुन्छ, जुन थप जानकारीको लागि शिक्षा ब्यूरोको एकीकृत शिक्षा र विशेष शिक्षा जानकारी अनलाइनको श्रृंखलामा AD/HD भएका विद्यार्थीहरूलाई समर्थन गर्ने बारेमा हो।

<https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html>