

ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਘਾਟਾ/ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (AD/HD) ਚੈਪਟਰ (I) - AD/HD ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ

AD/HD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੇਤ ਵਿਭਿੰਨ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸਿੱਖਿਆ ਲੜੀ ਵਿੱਚ 3 ਅਧਿਆਏ ਹਨ, AD/HD ਨੂੰ ਜਾਣਨ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ AD/HD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ। ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਾਪੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲੜੀ ਰਾਹੀਂ, ਮਾਪੇ ਇਸ ਵਿਗਾੜ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਯੋਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਣ।

(I)	AD/HD ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ
(II)	ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ (ਭਾਗ 1): ਦਵਾਈ ਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
	ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ (ਭਾਗ 2): ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ
(III)	ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ
	ਸੁਝਾਅ 1: "ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ"
	ਸੁਝਾਅ 2: " ਪ੍ਰਭਾਵ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ "
	ਸੁਝਾਅ 3: "ਮੈਮੋਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ"

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ
2022

ਲੱਛਣ

AD/HD ਇੱਕ ਬਚਪਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। AD/HD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚੇ ਧਿਆਨ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਿਨਾਂ AD/HD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

1. ਅਣਗਹਿਲੀ, ਸਮੇਤ:

- □ ਛੋਟੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮਿਆਦ
- □ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- □ ਬਾਹਰੀ ਉਤੇਜਨਾ ਦੁਆਰਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਿਚਲਿਤ ਹੋਣਾ
- □ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ
- □ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ

2. ਉੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪੱਧਰ, ਸਮੇਤ:

- ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਅਕਸਰ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਨਾ

- ਨੇੜਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੇੜਦੇ ਰਹਿਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਣਾ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

3. ਆਵੇਗਸ਼ੀਲਤਾ, ਸਮੇਤ:

- ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੇ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਅਕਸਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ
- ਉਡੀਕ ਵਿੱਚ ਧੀਰਜ ਦੀ ਘਾਟ
- ਫੇਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਧੀਰਜ ਦੀ ਘਾਟ

ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਹੁਣ ਤੱਕ, ਹਾਲਾਂਕਿ AD/HD ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਖੋਜ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨਿਊਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮੀਟਰਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਅਧਿਐਨ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ AD/HD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇੱਕ ਆਮ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 3-5% ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਰੰਟਲ ਲੋਬ ਅਤੇ ਟੈਂਪੋਰਲ ਲੋਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ, ਫਰੰਟਲ ਲੋਬ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜੋ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਆਗਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਰਸਲ ਏ. ਬਾਰਕਲੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, AD/HD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਗਰੀਆਂ ਤੱਕ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਕਾਰਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ, ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਭਾਵਨਾ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।, ਇਸਲਈ ਉਹ ਅਕਸਰ ਉਸੇ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਰੈਫਰਲ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ AD/HD ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰਾਂ, ਕਲਾਸ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਕਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਫਿਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਨਤਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਦਿਅਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਕੋਲ ਭੇਜਣਗੀਆਂ, ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮਾਪੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਬਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ (<https://www.dhcas.gov.hk/en/>) ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤਸ਼ਖੀਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕੋਲ ਭੇਜ ਦੇਣਗੇ।

ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ, AD/HD ਦੀ ਪਛਾਣ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਬਾਲ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਤੋਂ ਸਮਝਣਗੇ। ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਿਰੀਖਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਟਿੰਗਾਂ (ਸਕੂਲ, ਘਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਸਮੇਤ) ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ, ਅੱਖੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੋਂ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਨਣਗੇ।

ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਵਿਦਿਅਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਧਿਆਪਕ ਸਮੇਤ ਸਕੂਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨੀਤੀਆਂ ਤੇ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲਾਸਰੂਮ ਅਧਿਆਪਨ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਐਡ-ਆਨ ਗਰੁੱਪ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। AD/HD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਘਰ - ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਚਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਮੁੱਚੀ ਸਮਾਯੋਜਨ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਇਕਸਾਰ ਨੀਤੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ AD/HD ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਨਿਦਾਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ SE ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਅੰਕ ਨੰਬਰ 42 - “ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ/ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ” (ਕੇਵਲ ਚੀਨੀ) ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

<https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/special-education-newsletter/38.html>

ਹਵਾਲਾ:

1. ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਆਫ਼ ਕੈਸਲ ਪੀਕ ਹਸਪਤਾਲ: ਧਿਆਨ ਘਾਟਾ ਅਤੇ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ADHD)

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