

## توجہ کی کمی/ہائپر ایکٹیویٹی عارضہ (AD/HD) باب (I) - AD/HD سے آگہی

AD/HD والے بچوں اور نوعمروں کو اکثر سیکھنے کے ساتھ ساتھ سماجی اور خاندانی زندگی میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ انہیں متنوع تعاون بشمول ادویات اور نفسیاتی تعلیم کی ضرورت پڑتی ہے۔ اسکول اور کمیونٹی سپورٹ کے علاوہ، والدین کے لیے بچوں کو سمجھنا اور ان کی مدد کرنا بھی ضروری ہے۔ والدین کی تعلیم کی اس سیریز میں 3 ابواب ہیں، AD/HD کے بارے میں آگہی، علاج اور معاونت کے ساتھ ساتھ، AD/HD والے بچوں کی مدد کرتے وقت والدین کے لیے تجاویز دی گئی ہیں۔ امید ہے کہ والدین کی تعلیم کی اس سیریز کے ذریعے والدین کو اس عارضے کے بارے میں گہرائی سے آگاہی حاصل ہو سکے گی تاکہ وہ اپنے بچوں کی مناسب طریقوں سے پرورش کر سکیں۔

(I)	AD/HD سے آگہی
(II)	علاج اور معاونت (حصہ 1): علاج مناسب طرز عمل کا نظم
(III)	علاج اور معاونت (حصہ 2): ذہنیت کو تبدیل کرنا انتظامی صلاحیتوں کو بہتر بنانا والدین کے لیے تجاویز
	تجاویز 1: "ارتکاز کو بہتر بنانا"
	تجاویز 2: "تسلسل پر قابو پانے کو بہتر بنانا"
	تجاویز 3: "یادداشت کو بڑھانا"

ایجو کیشن بیورو

2022

علامات

HD بچوں کی نشوونما سے متعلق عارضہ ہے۔ AD/HD والے بچے توجہ، سرگرمی کی سطح اور تسلسل پر قابو پانے کے حوالے سے AD/HD سے پاک افراد سے نمایاں طور پر مختلف ہوتے ہیں، اس طرح کہ انہیں زیادہ مشکلات، سماجی اور خاندانی زندگی میں زیادہ مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ عام علامات میں درج ذیل شامل ہیں:

1. عدم توجہی، بشمول:
  - توجہ کا دورانیہ مختصر ہونا
  - توجہ مرکوز کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا
  - غیر متعلقہ محرکات کی طرف آسانی سے مشغول ہونا
  - کاموں اور سرگرمیوں کو منظم کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا
  - تفصیلات کو آسانی سے نظر انداز کرنا
2. اعلیٰ سرگرمی کی سطح، بشمول:
  - کلاس میں بیٹھنے کے قابل نہ ہونا
  - اکثر ہاتھوں یا پیروں سے لڑکھڑانا
  - اپنے آس پاس کی چیزوں سے الجھتے رہنا
  - بہت زیادہ بات کرنا کہ خاموش رہنا مشکل ہو جائے
3. اضطرابیت، بشمول:
  - نتائج کے بارے میں سوچے بغیر کام کرنا
  - سوالات کو مکمل کرنے سے پہلے جوابات کو اچانک اور بغیر سوچے بتا دینا
  - اکثر دوسروں کو پریشان کرنا
  - انتظار میں صبر کا فقدان
  - مراحل کی پیروی میں صبر کا فقدان

## اسباب اور اثرات

ابھی تک، اگرچہ AD/HD کی وجوہات کی مکمل طور پر تصدیق نہیں ہو سکی ہے، تحقیقی مطالعات بتاتے ہیں کہ اس کا تعلق دماغی نیورو ٹرانسمیٹر کی خرابی سے ہو سکتا ہے۔ ایسے مطالعات بھی ہیں جو اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ AD/HD والے بچے کے دماغ کا حجم عام بچے کے مقابلے میں 3-5% چھوٹا ہو سکتا ہے، جس میں فرنٹل لاب اور ٹیمپورل لاب زیادہ نمایاں طور پر متاثر ہوتے ہیں۔ درحقیقت، فرنٹل لاب دماغ کا وہ حصہ ہے جو توجہ اور تسلسل پر قابو پانے کے لیے ذمہ دار ہے۔

پروفیسر رسل اے بارکلے، نفسیات کے کلینیکل پروفیسر کے مطابق، AD/HD والے بچوں اور نوعمروں کو عامل فنکشن کی نشوونما اور مختلف ڈگریوں تک خود پر قابو پانے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جس میں جذباتی ردعمل کو دبانے میں دشواری، کم کام کرنے والی یادداشت اور جذبات پر قابو پانے میں کمزوری، کمزور منصوبہ بندی اور تنظیم سازی کی صلاحیتیں، شامل ہیں، اس لیے وہ اکثر اسی عمر کے بچوں اور نوعمروں کے مقابلے میں اپنے طرز عمل پر قابو پانے میں ناکام رہتے ہیں۔

## ریفرل، تشخیص اور معاونت

اگر والدین کو شبہ ہے کہ ان کے بچوں کو AD/HD ہو سکتا ہے، تو انہیں خصوصی تعلیمی ضروریات کو آرڈینیٹر، کلاس ٹیچرز، طلباء کی رہنمائی کرنے والے اہلکاروں یا اسکولوں کے سماجی کارکنوں سے رابطہ کرنا چاہیے۔ اس کے بعد اسکول طالب علم کے سیکھنے اور سماجی موافقت کو مزید سمجھ سکتے ہیں۔ پبلک سیکٹر کے ثانوی اور پرائمری اسکولوں میں، طلباء کی معاونت کی ٹیمیں، والدین کی رضامندی سے مشروط، جامع تشخیص کے لیے طلباء کو پیشہ ور افراد، جیسے تعلیمی ماہر نفسیات کے پاس بھیجیں گی، تاکہ طلباء کی جذباتی سماجی اور سیکھنے کی کارکردگی اور ضروریات کو سمجھ سکیں۔ اس کے علاوہ، والدین تشخیصی خدمات کے لیے پیشہ ور افراد کے ذریعے اپنے بچوں کو محکمہ صحت کے چائلڈ اسسٹنٹ سینٹرز (<https://www.dhcas.gov.hk/en/>) میں بھیجنے کی درخواست کر سکتے ہیں۔ اگر طلباء کو مزید پیشہ ورانہ تشخیص کی ضرورت ہو تو ماہرین انہیں ماہرین نفسیات کے پاس بھیجیں گے۔

ہانگ کانگ میں، AD/HD کی تشخیص متعلقہ پیشہ ورانہ تربیت کے ساتھ ماہرین نفسیات یا ماہرین اطفال کے ذریعے کی جاتی ہے۔ طبی ڈاکٹر بچوں کی مشکلات کو متعدد نقطہ نظر سے سمجھیں گے۔ طبی مشاہدے کے علاوہ، طبی ڈاکٹر والدین سے بچوں کی نشوونما کی تاریخ، مختلف ترتیبات میں برتاؤ (بشمول اسکول)، گھر اور سماجی ترتیبات)، مشکل رویوں کی شدت اور مدت کے بارے میں بھی جانیں گے؛ اس کے ساتھ ساتھ اسکول کے اساتذہ سے جمع کی گئی دیگر متعلقہ معلومات بھی لیں گے۔

معاونت کے سلسلے میں، اسکول کے پیشہ ور افراد، بشمول تعلیمی ماہرین نفسیات، اسکول کے سماجی کارکنان اور رہنمائی پر مامور اساتذہ، طلباء کی جذباتی، سماجی اور تربیتی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے مناسب معاون حکمت عملیوں پر مشترکہ طور پر تبادلہ خیال کریں گے۔ ان میں کلاس روم کی تدریسی حکمت عملیوں کو بہتر بنانا، ہم مرتبہ تعاون کا بندوبست کرنا، ترغیبی نظام وضع کرنا اور اضافی گروپ ٹریننگ اور انفرادی رہنمائی فراہم کرنا شامل ہو سکتا ہے۔ اچھا گھر - اسکول کا تعاون AD/HD والے بچوں اور نوعمروں کی مدد کے لیے بہت اہم ہے۔ والدین کو اساتذہ کے ساتھ قریبی رابطہ برقرار رکھنا چاہیے تاکہ وہ اپنے بچوں کی سیکھنے کی ضروریات کو سمجھ سکیں اور اسکول میں مجموعی طور پر ایڈجسٹمنٹ کر سکیں، تاکہ بچوں کی نشوونما میں سہولت فراہم کرنے کے لیے مستقل حکمت عملیوں کے ساتھ سامنے آئیں

اگر آپ AD/HD کی علامات یا تشخیص میں دلچسپی رکھتے ہیں، تو مزید معلومات کے لیے آپ SE نیوز لیٹر شماره نمبر 42 - "توجہ کی کمی/ہائپر ایکٹیویٹی عارضے کے شکار بچوں کی انتظامی صلاحیتوں کو کیسے بڑھایا جائے" (صرف چینی زبان میں) ملاحظہ کر سکتے ہیں۔

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

حوالہ:  
1. انسٹی ٹیوٹ آف مینٹل ہیلتھ آف کیسل پیک ہسپتال: توجہ کی کمی اور ہائپر ایکٹیویٹی عارضہ (ADHD)، از

[https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article\\_02\\_01\\_01.asp](https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_01_01.asp)