

توجہ کی کمی/ہائپر ایکٹیویٹی عارضہ (AD/HD) باب (II) علاج اور معاونت (حصہ 1)

علاج

مناسب طرز عمل کا نظم

AD/HD کے شکار بچوں اور نوعمروں کی مدد کے لیے، ہمیں ایک متنوع طریقہ اختیار کرنے کی ضرورت پڑتی ہے جس میں بنیادی طور پر طبی علاج اور نفسیاتی تعلیم شامل ہے۔ اس باب میں نفسیاتی تعلیم کی ایک قسم کے طور پر، طبی علاج اور مناسب طرز عمل کے انتظام کو متعارف کرایا جائے گا۔

ایجوکیشن بیورو

2022

طبی علاج

علاج

AD/HD کے لیے دوا سب سے عام علاجوں میں سے ایک ہے۔ دوا AD/HD کے شکار افراد کے دماغ میں ڈوپامائن اور نیورو ٹرانسمیٹر اور نورپانفرین کے عدم توازن کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتی ہے، تاکہ توجہ، سرگرمی کی سطح اور جذباتی رویوں پر دماغ کے کنٹرول کو بہتر بنانے میں مدد مل سکے۔ فی الحال، دو اہم قسم کی دوائیں ہیں جو عام طور پر ہانگ کانگ میں AD/HD کے لیے استعمال ہوتی ہیں: محرک دوا اور غیر محرک دوا۔ یہ مختصر مدتی تاثیر والی محرک دوائیں (3-4 گھنٹے تک جاری رہنے والی) اور طویل مدتی تاثیر والی محرک دوائیں (12 گھنٹے تک جاری رہنے والی) ہیں۔ دواؤں کے بارے میں کچھ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ AD/HD کے شکار تقریباً 65-80% بچے محرک دوا کے استعمال کا ردعمل ظاہر کرتے ہیں، جیسے کہ سرگرمی کی سطح میں کمی، خلل ڈالنے والے اور جذباتی رویوں میں کمی اور توجہ کے دورانیہ میں اضافہ، جب کہ غیر محرک دوا عام طور پر ان بچوں میں استعمال ہوتی ہے جو محرک دوا کا ردعمل ظاہر نہیں کرتے ہیں یا سنگین ضمنی اثرات رکھتے ہیں۔ محرک دوا لینے کے ضمنی اثرات میں بھوک میں کمی، معدے کی خرابی، سر درد، وغیرہ خاص طور پر دوائی کے ابتدائی مرحلے میں شامل ہو سکتے ہیں۔ AD/HD کے شکار ہر بچے کی مختلف ضروریات اور حالات کی وجہ سے، انہیں جس دوا کی ضرورت ہوتی ہے وہ بشمول قسم، خوراک اور خوراک کی تعداد اور دواؤں کے بارے میں ان کا ردعمل مختلف ہوتی ہے۔ اگر والدین کو اپنے بچوں کی دوائیوں کے بارے میں کوئی سوال ہے، تو انہیں جلد از جلد اپنے ڈاکٹروں سے مشورہ کرنا چاہیے۔ والدین کے لیے یہ مناسب نہیں ہو سکتا کہ وہ دواؤں کی خوراک میں ردوبدل کریں یا اپنے بچوں کے لیے خود سے دوا لینا بند کرنے کا فیصلہ کریں۔

دواؤں کے بارے میں مزید سمجھنے کے لیے، والدین انسٹی ٹیوٹ آف مینٹل ہیلتھ آف کیسل بیک ہسپتال کے تعلیمی مواد سے رجوع کر سکتے ہیں:

توجہ کی کمی اور ہائپر ایکٹیویٹی ٹس آرڈر (ADHD)

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

نفسیاتی تعلیم

نفسیاتی تعلیم ایک ایسی تعلیمی مشق ہے جو بچوں اور نوعمروں کی نفسیاتی نشوونما اور موافقت کو فروغ دینے کے لیے نفسیاتی سائنس کا استعمال کرتی ہے، بچوں کے طرز عمل، علمی، جذباتی اور تربیتی ضروریات کو فروغ دیتی ہے۔

والدین اپنے بچوں کو نفسیاتی تعلیم فراہم کرنے کے قابل بھی ہوتے ہیں تاکہ وہ اپنے بچوں کی مدد کر سکیں، ان کے طرز عمل کو صحیح طریقے سے منظم کر سکیں، ان کی ذہنیت کو تبدیل کر سکیں اور ان کی انتظامی صلاحیتوں کو بڑھا سکیں۔

اس باب میں، طرز عمل کے مناسب انتظام کے طریقے متعارف کرائے جائیں گے، جبکہ ذہنیت کو تبدیل کرنے اور انتظامی مہارتوں کو بڑھانے کے طریقے اگلے باب "علاج اور معاونت (حصہ 2)" میں متعارف کرائے جائیں گے۔

مناسب طرز عمل کا نظم

طرز عمل کا انتظام بچوں کے مناسب رویوں کو بڑھانے یا ان کے نامناسب رویوں کو کم کرنے کے لیے مثبت یا منفی نتائج دینے پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔ بچوں کے رویوں کا انتظام کرتے وقت، والدین کو درج ذیل اہم نکات پر توجہ دینی چاہیے:

1. مناسب اور قابل حصول ہدف کے طرز عمل کا انتخاب کریں:

بیک وقت بہت سے اہداف طے کرنے سے بچنے کے لیے ایک وقت میں اپنے بچے کے ایک یا دو طرز ہائے عمل کو بہتر بنانے پر توجہ دیں۔ مثال کے طور پر، آپ کے بچے کے لیے ایک وقت میں چار منصوبہ بند طرز عمل ترتیب دینا امکانی طور پر اس پر حاوی ہو سکتا ہے۔ ایک مثال یہ ہے کہ "ہر روز ہوم ورک کرنے پر توجہ دیں، رات 10:30 بجے سے پہلے سو جائیں، روزانہ ایک گھنٹہ پیانو بجانے کی مشق کریں، اسکول کا بیگ خود ہی پیک کریں۔" اس مثال سے اچھے نتائج حاصل کرنے کا امکان کم ہے۔ اس کے علاوہ، آسان اور قابل حصول طرز عمل کے اہداف شروع میں طے کیے جاسکتے ہیں، تاکہ آپ کے بچے کو کامیابی کا احساس دلایا جاسکے۔

2. قابل حصول ہدفی طرز عمل کی وضاحت کریں:

قابل حصول ہدفی طرز عمل مختصر، مخصوص اور پیمائش کے قابل ہونے چاہئیں، تاکہ آپ کا بچہ واضح طور پر جان سکے کہ وہ کیا کر سکتا ہے، وہ کیا نہیں کر سکتا ہے اور اسے کیسے کرنا ہے۔ مثال کے طور پر، "ہوم ورک کو صحیح طریقے سے کرنا"، میں "صحیح طریقے سے" کا ہدف کوئی مخصوص اور قابل پیمائش معیار نہیں ہے۔ تاہم، اگر ہدف "ایک گھنٹے میں ہوم ورک ختم کرنا" ہے، تو تعریف واضح ہو جائے گی۔ آپ درج ذیل مثالوں کا حوالہ دے سکتے ہیں۔

	✓	✗
1	آدھے گھنٹے میں انگریزی کے 10 نئے الفاظ کو دہرانا اور املا کا کام مکمل کرنا	اچھے انداز میں دہرانا
2	روزانہ زیادہ سے زیادہ ایک گھنٹہ انٹرنیٹ پر سرفنگ کرنا	انٹرنیٹ پر کثرت سے سرفنگ نہ کرنا
3	کتابوں کو پڑھنے کے بعد شیلف پر تبدیل کرنا	چیزوں کو صحیح طریقے سے ترتیب دینا

3. مناسب انعامی منصوبوں کے ساتھ مل کر استعمال کریں:

آپ اپنے ریوارڈ پلان میں ٹوکن سسٹم یا اسکورنگ سسٹم استعمال کرنے پر غور کر سکتے ہیں، اور اپنے بچے کے ساتھ پہلے سے اس انعام پر بات کر سکتے ہیں جس کا تبادلہ ایک مخصوص تعداد میں ٹوکنوں یا اسکورز کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔ انعام کا منصوبہ بناتے وقت انعام کے طریقے، امکانیت اور انعامات کے تعدد پر غور کیا جانا چاہیے۔ ضروری نہیں کہ انعامات مادی انعامات ہوں۔ مثبت زبانی تاثرات، مثال کے طور پر، "میں تمہارے وقت پر سونے کو سراہتا ہوں"، یا اپنے بچے کو اپنی پسند کی سرگرمیوں میں مشغول ہونے کی اجازت دینا، جیسے اس کے ساتھ گیم کھیلنا، اسے پارک میں لے جانا یا اس کے ساتھ فلمیں دیکھنا، اسکیٹنگ وغیرہ بھی بچے کے طرز عمل پر انعام دینے کے اچھے طریقے ہیں۔

4. منصوبے کی تاثیر کا جائزہ لیں:

منصوبے کے آغاز میں، آپ کو فوری طور پر اپنے بچے کی کارکردگی کے بارے میں تاثرات دینے چاہئیں تاکہ منصوبے کے طرز عمل کو مضبوط کیا جا سکے۔ جب بچہ ان منصوبہ جاتی طرز عمل کو برقرار رکھ سکتا ہے، تو آپ دھیرے دھیرے تاثرات کی تعداد کو کم کر سکتے ہیں اور اسے خود تشخیص یا انعام دینے کے لیے حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں۔

اگر آپ اس باب کے مواد میں دلچسپی رکھتے ہیں، تو آپ مزید معلومات کے لیے سے رجوع کر سکتے ہیں، جو کہ ایجوکیشن بیورو کے مربوط تعلیم اور خصوصی تعلیم کی آن لائن معلومات کی سیریز میں AD/HD کے شکار طلباء کی مدد کرنے کے متعلق ہے۔

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