ਧਿਆਨ-ਘਾਟਾ/ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਵਿਕਾਰ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਕੀ ਹੈ?

ਧਿਆਨ-ਘਾਟਾ/ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਵਿਕਾਰ (ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ.) ਇੱਕ ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਲਣ-ਫਿਰਣ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਲਣ-ਫਿਰਣ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਸੋਚੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਲੱਛਣ ਬੱਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਨ-ਚਰਿਆ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵੱਡੇ ਬੰਦੇ ਵੀ ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ➔ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ: ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ➔ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਲਣਾ-ਫਿਰਣਾ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਰਜਾ ਦਿਖਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ➔ ਬਿਨਾ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ ਕਰਮ ਕਰਨਾ: ਸੋਚੇ ਬਿਨਾਂ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ

ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀਆਂ ਹੋਣਾ
- ਕੰਮਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਟੈਸਟ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ, ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ ਪੂਰੇ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਾਂ ਪੇਪਰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ
- ਜਦੋਂ ਸਿੱਧਾ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਨਾ ਕਰ ਪਾਉਣਾ
- ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ, ਸਮਾਂ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਧਿਆਨ ਲਗਾਤਾਰ ਲਗਾਉਣ ਮੰਗਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ, ਵੱਡੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਜਾਂ ਔਖੇ ਫਾਰਮ ਭਰਨਾ, ਕਰ ਨਾ ਪਾਉਣਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਗੁਆਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਬੈਗ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਚਾਬੀਆਂ, ਵਾਲਿਟ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ
- ਅਣਜਾਣ ਸੋਚਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਭਟਕਣਾ

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ, ਕੰਮ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ, ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ

ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਟੈਪ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਹਿਲਣਾ-ਡੁਲਣਾ
- ਜਿੱਥੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਜਾਂ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ, ਉਥੇ ਚਲਣ-ਫਿਰਣ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਦੌੜਨਾ, ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਹਿਲਣਾ-ਡੁਲਣਾ ਜਦੋਂ ਇਹ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਦਾ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਮੋਟਰ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਾ ਲੈ ਸਕਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਸਵਾਲ ਪੂਰੇ ਪੂਛਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਧੂਰੀਆਂ ਰਹਿ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨਾ
- ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਜਿਵੇਂ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਖੜਾ ਰਹਿਣ ਵੇਲੇ
- ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਿਨਾ ਬੁਲਾਏ ਦਖਲ ਦੇਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ, ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ

ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਦੇ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹਨ?

ਖੋਜਕਾਰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਚ ਪੱਕੇ ਨਹੀਂ ਕਿ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਅਧਿਐਨ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੀਨਜ਼ (ਵਿਰਾਸਤੀ ਗੁਣ) ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਵਾਂਗ, ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਵੀ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੀਨਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਖੋਜਕਾਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਬਾਇਓਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਫਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀਆਂ ਚੋਟਾਂ, ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਹੌਲ।

ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਆਦਮੀ ਦੇ ਖ਼ਾਸ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਦੇ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ➢ ਧਿਆਨ-ਘਾਟ ਵਾਲੀ ਕਿਸਮ: ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪਰ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਜਾਂ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਨਹੀਂ
- ➢ ਹਾਈਪਰਐਕਟਿਵ-ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ: ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਾਈਪਰਐਕਟਿਵਿਟੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਸੋਚੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ, ਪਰ ਧਿਆਨ-ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ
- ➢ ਮਿਲੀ-ਜੁਲੀ ਕਿਸਮ: ਧਿਆਨ-ਘਾਟ ਅਤੇ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਅਤੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਦੇ ਲੱਛਣ ਬੱਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੀ (12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਨੌਜਵਾਨੀ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਮਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿਦਾਨ ਲਈ ਮਾਪਦੰਡ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- 16 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਲੱਛਣ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ, ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ

ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੇ ਹੋਣ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।
- ਵੱਡੇ ਅਤੇ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।

ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਣ ਲਈ, ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣਾ
- ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਘਰ, ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ)
- ਸਮਾਜਿਕ, ਸਕੂਲੀ ਜਾਂ ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ 'ਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਾ

ਤਣਾਅ, ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਚਿੰਤਾ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵੀ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਆਪਕ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇ, ਨਿਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕਈ ਵਾਰ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੌਰਾਨ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੂਡ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਜਾਂ ਵਰਤਮਾਨ ਸਿਹਤ ਹਾਲਾਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਂ ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ ਬੱਚਪਨ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਸਾਥੀਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ।
- ਸਟੈਂਡਰਡ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਹਾਰ ਰੇਟਿੰਗ ਸਕੇਲ ਜਾਂ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਲੱਛਣ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਾਗਨੀਟਿਵ ਹੁਨਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ, ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਅਵਕਾਸੀ ਸਮਰੱਥਾ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਸੋਚਣ-ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਰਹੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਈਪਰਐਕਟਿਵ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ ਕਰਮ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੱਛਣ ਬੱਚਪਨ (12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵੱਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਅਕਸਰ ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ-ਨਾਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ ਕਰਮ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੰਗਾਂ ਵੱਧਦੀਆਂ ਹਨ, ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਅਗਰਾਂ ਹੋ

ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਕੂਲੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਹਿਲਦੇ-ਡੁਲਦੇ ਦਿਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਸੋਚੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਕੂਲ, ਤਰਤੀਬ ਬਨਾਉਣ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ-ਨਾਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵੁਕ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵਰਤਾਰਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੈਕਸੁਅਲ ਸਰਗਰਮੀ, ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਸੋਚੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਘੱਟ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਫਰਜੀਰਿਆਨ ਦਾ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਈ ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਿਆ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਵਧੀਆ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀ ਰਹੇ ਸਨ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਵੱਡੇ ਨਾ ਹੋ ਗਏ। ਪਰ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਕੇ, ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਸਾਨ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਦਾ ਪੂਰਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਮੌਜੂਦਾ ਇਲਾਜ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਦਾ ਆਮ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈ, ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ (ਥੈਰੇਪੀ), ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਰਤਾਰੀ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਖੋਜਕਾਰ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਲਈ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਗਨੀਟਿਵ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਫੀਡਬੈਕ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਕਲਪ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈ

ਸਟਿਮੂਲੈਂਟ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੋਚ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਦਵਾਈ ਵਾਂਗ, ਸਟਿਮੂਲੈਂਟ ਦੇ ਕੁਝ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਦਵਾਈ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸਣ। ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਸਟਿਮੂਲੈਂਟ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

NIMH ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.nimh.nih.gov/medications 'ਤੇ ਸਟਿਮੂਲੈਂਟਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ FDA ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.fda.gov/drugsatfda 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਵਾਈਆਂ, ਤਾਜ਼ਾ ਮਨਜ਼ੂਰੀਆਂ, ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ, ਚੇਤਾਵਨੀ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਅਤੇ ਵਰਤਾਰੀ ਤਰੀਕੇ

ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਥੈਰੇਪੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਈ ਲੋਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਬਿਨਾ ਸੋਚੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਨਾਲ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਚਿੰਤਾ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਾਥ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਥੈਰੇਪੀ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ www.nimh.nih.gov/health 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਮਸ਼ਹੂਰ ਵਰਤਾਰੀ ਤਰੀਕੇ:

- ★ ਵਰਤਾਰੀ ਥੈਰੇਪੀ: ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।
- ★ ਕਾਗਨੀਟਿਵ ਵਰਤਾਰੀ ਥੈਰੇਪੀ: ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੌਸ਼ਲ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਵੱਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਕਰਨਾ।
- ★ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਥੈਰੇਪੀ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ, ਵਿਹਾਰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਲਾਈਫ ਕੋਚ ਜਾਂ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਕੋਚ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੰਮ ਬਿਹਤਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਦੇ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅਲੱਗ ਸੈਸ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦਿਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ, ਸੋਚ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਹੁਨਰ ਸਿਖਲਾਈ, ਤਣਾਅ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਕੂਲੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਕਈ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਰਤਾਰੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਹਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਅਦਾਲਤੀ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਾਏ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਬੈਠਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਘੱਟ ਕੰਮ ਅਤੇ ਟੈਸਟਾਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਮਿਲਣਾ ਆਦਿ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਇਹ ਸਹੂਲਤਾਂ 504 ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਜੇ ਲਾਇਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ (IEP) ਰਾਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਾਗਨੀਟਿਵ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ

ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਖਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਮੁੜ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਵਰਗੀਆਂ ਖਾਸ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆ ਸਕੇ।

ਕਾਗਨੀਟਿਵ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਿਹਤਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਸੋਚੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦਾ ਨਹੀਂ।

ਨਿਊਰੋਫੀਡਬੈਕ

ਨਿਊਰੋਫੀਡਬੈਕ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਹਸਤਕਸ਼ੇਪਕ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਯੰਤਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫੀਡਬੈਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਸਕਣ।

ਇਹ ਯੰਤਰ EEG ਜਾਂ fMRI ਸਕੈਨ ਜਿਹੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਫੀਡਬੈਕ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸੋਚਣ-ਸਮਝਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਨਿਊਰੋਫੀਡਬੈਕ ਖਾਸ ਕਾਗਨੀਟਿਵ (ਸੋਚਣ-ਸੰਬੰਧੀ) ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਦੇ ਲੱਛਣ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ, ਪਰ ਨਿਊਰੋਫੀਡਬੈਕ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕੋੜ੍ਹਾ ਖੋਜ ਜਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਹਾਲਾਤਾਂ 'ਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੁਕੰਮਲ ਸਿਹਤ ਪਹੁੰਚ

ਕਈ ਲੋਕ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਦੇ ਲੱਛਣ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਉਤਪਾਦ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਸਪਲੀਮੈਂਟ, ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਇਕੁਪੰਕਚਰ ਵਰਗੀਆਂ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸ਼ਾਰੀਰੀਕ ਵਰਕਆਊਟ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਰ, ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਇੰਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਇਹ ਪਹੁੰਚਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਓ:
www.nccih.nih.gov/health/attention-deficit-hyperactivity-disorder-at-a-glance.

ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਇਕੋਲੋਜਿਸਟ, ਸਾਇਕਾਟ੍ਰਿਸਟ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਅੱਗੇ ਦੇ ਕਦਮ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ www.nimh.nih.gov/talkingtips 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ (CDC) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.cdc.gov/adhd 'ਤੇ,

ਤੁਹਾਨੂੰ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਦੇ ਲੱਛਣ, ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਇੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਧਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਇਲਾਜ ਹਨ। ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਨਿਯਮਤ ਵਿਆਯਾਮ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਨਿਯਮਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰਾਤ 7-9 ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਲਵੋ।
- ਇੱਕ ਇਕਸਾਰ ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ।
- ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਤਰਤੀਬ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟਾਸਕ, ਸੁਨੇਹੇ, ਮੀਟਿੰਗਾਂ, ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਅਹੰਕਾਰਪੂਰਨ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ।
- ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਮੰਗਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਛੋਟੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਧਿਆਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਵੱਡੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ। ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਸ਼ਰਾਬ, ਤਮਾਕੂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਧੀਰਜ ਧਰੋ, ਲਚਕੀਲੇ ਬਣੋ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਰਹੋ। ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਔਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜੋ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼, ਸਧਾਰਣ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਹ ਉਮੀਦਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰਾਹਣਾ ਦਿਓ। ਚੰਗੇ ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਜਾਂ ਇਨਾਮ ਦਿਓ।
- ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਤਰਤੀਬ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਥੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੌਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਕਾਬਲੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਬਣਾਉ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ

ਹਨ, ਤਾਂ 988 ਸੁਸਾਈਡ ਅਤੇ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.