



— जानो और समझो —

ए डी एच डी

ए डी एच डी (ADHD) क्या होता है?

ADHD का अंग्रेज़ी में अर्थ है **अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर** यानि कि ध्यान का अभाव, अधिक सक्रियता और आवेग (इम्पल्सिविटी)। यह एक ऐसी अवस्था है जिसमें बच्चों के लिए अपनी प्रतिक्रियाओं को रोकना मुश्किल हो जाता है। ADHD बच्चों के ध्यान लगाने, स्थिर बैठने की क्षमता और आत्म-नियंत्रण को प्रभावित करता है।

वैसे तो सभी बच्चों के लिए कभी-कभी ध्यान देना, आज्ञा का पालन करना, स्थिर बैठना या अपनी बारी का इंतजार करना मुश्किल होता है। लेकिन ADHD बच्चों के लिए, ये व्यवहार इतने मुश्किल होते हैं कि वे उनके रोज़ के कार्यों में बाधा डालते हैं।

कुछ तथ्य:

- ADHD कोई असामान्य स्थिति नहीं है बल्कि बचपन की सबसे आम न्यूरो-डेवलपमेंटल अवस्थाओं में से एक है। भारतीय अध्ययनों के अनुसार, प्रत्येक 100 में से 3-5 बच्चों को ADHD होता है।
- यह समाज की सभी जातियों और समूहों में होता है, और लड़कियों की तुलना में लड़कों में ४ गुना अधिक देखा जाता है।

ADHD एक 'न्यूरो-डाइवर्जेंस' या 'मानसिक विभिन्नता' का प्रतीक है, यानि दिमाग के काम करने का एक अलग तरीका। ADHD का निदान ज़्यादातर बचपन में होता है, हालांकि यह अवस्था उम्र-भर रहती है। सही उपचार, सहायता और सुविधाओं से बच्चे लगभग ADHD के सभी लक्षणों पर काबू पाना सीख सकते हैं और वे सफल, स्वतंत्र जीवन जी सकते हैं।



ADHD कैसे दिखता है?

ADHD शायद ही कभी दो बच्चों में एक जैसा दिखता है और इन बच्चों में निम्नलिखित क्षेत्रों में सभी या कुछ लक्षण दिख सकते हैं:

- **ध्यान न देना:** ध्यान देने में, ध्यान केंद्रित करने और कार्य पर बने रहने में परेशानी होना। हो सकता है कि वे सूचनाओं का ठीक से पालन न करें, ज़रूरी बातों को अनदेखा कर दें, और कार्य पूरा न करें। वे अक्सर अपने ख्यालों में खोये रहते हैं और ऐसा लग सकता है कि वे बहुत सी बातें और चीज़ें भूलते हैं और कार्यों से भटक जाते हैं।
- **अधिक सक्रियता (हाइपरएक्टिव):** अत्यधिक शारीरिक हलचल व बेचैन होना और आसानी से ऊब जाना। उन्हें बैठने या ज़रूरत पड़ने पर चुप रहने में दिक्कत हो सकती है। वे जल्दबाजी में चीज़ों को निपटाते हैं और लापरवाही से गलतियां करते हैं। वे बहुत कूद-फाँद करते हैं और एक जगह टिके नहीं रहते। अनजाने में वे ऐसे काम करते हैं जिससे दूसरों को परेशानी हो।
- **आवेग (इम्पल्सिव):** ऐसे बच्चे बिना सोचे समझे, जल्दबाजी में काम करते हैं, अक्सर बीच में बोलते हैं, चीज़ें छीन लेते हैं, और वे इंतज़ार नहीं कर पाते हैं। वे बिना अनुमति के काम कर बैठते हैं, दूसरों की चीज़ें ले लेते हैं, या जोखिम भरे तरीके से काम कर देते हैं। अक्सर उनकी प्रतिक्रियाएं स्थिति के अनुसार अधिक भावपूर्ण होती हैं।

क्या ये लक्षण बच्चों का सामान्य व्यवहार है या ADHD है?



बच्चों का बेचैन होना, अत्यधिक चंचल होना या जल्दबाजी करने का यह मतलब नहीं है कि बच्चे को ADHD है। लेकिन, अगर आप देखते हैं कि बच्चे में हाइपर-एक्टिविटी, आवेग और/या ध्यान न देने के लक्षण:

- उनकी उम्र या विकास के स्तर से अपेक्षित बहुत ज्यादा हैं।
- आमतौर पर 7 साल की उम्र से पहले से मौजूद हैं।
- विभिन्न वातावरण और स्थितियों में मौजूद हैं, जैसे कि घर या स्कूल या खेल में।
- अलग-अलग परिस्थितियों में उनके काम करने के तरीके (मिलों, परिवार के साथ संबंध, शिक्षा) को प्रभावित करता है।
- बच्चे के उड़ड़ होने या निर्देश को न समझने का परिणाम नहीं हैं।

तो आपको बच्चे का निरीक्षण करवाना चाहिए। कई बार, स्कूल द्वारा ADHD के लक्षण जैसे कि खुद के ऊपर नियंत्रण न होना, ध्यान भटकना रिपोर्ट किए जाते हैं। शिक्षकों द्वारा दिए गए इस तरह के किसी भी शिकायत पर बारीकी से ध्यान दें।

अगर मेरे बच्चे में ADHD के लक्षण दिखाई देते हैं तो मुझे किस से संपर्क करना चाहिए?

ADHD का निदान किसी भी मेडिकल विशेषज्ञ द्वारा किया जा सकता है, जैसे कि डेवलपमेंटल पेडियाट्रिशियन, साइकैट्रिस्ट, साइकोलॉजिस्ट या कोई भी बालरोग विशेषज्ञ। ADHD का निदान करने के लिए कोई टेस्ट नहीं है तथा चिंता, डिप्रेशन, नींद की समस्या और कुछ प्रकार की लर्निंग डिसेबिलिटी में भी ऐसे ही लक्षण दिख सकते हैं। ADHD के निदान में आमतौर पर एक प्रश्नावली होती है जिस में ADHD के लक्षणों का माप (रेटिंग), माता-पिता, शिक्षकों और कभी-कभी बच्चों के अनुभव को शामिल कर के किया जाता है।

मेरे बच्चे को ADHD क्यों हुआ?

ADHD किसी में क्यों होता है, अभी इसके कारण पूरी तरह से मालूम नहीं है, लेकिन रिसर्च से पता चलता है कि जेनेटिक के साथ-साथ पर्यावरण सम्बंधित प्रभाव भी कारक हो सकते हैं। ऐसा माना जाता है कि अगर आपके परिवार में किसी को ADHD है, तो आपके बच्चे को भी यह होने की संभावना ज्यादा है।

स्क्रीन पर ज्यादा समय बिताने, माता-पिता की खराब देख-रेख या ज्यादा चीनी खाने के कारण ADHD नहीं होता है।

मुझे अपने बच्चे के लिए अभी-अभी ADHD निदान मिला है। मुझे क्या करना चाहिए?

आप शायद कुछ कठिन भावनाओं का अनुभव कर रहे हैं। आप में से कुछ लोग इस खबर को नकारना चाहते होंगे कि आपके बच्चे को ADHD है और आप में से कुछ को ADHD का बच्चे पर प्रभाव को लेकर बहुत आशंकाएं होंगी। ये सब भावनाएं बिलकुल स्वाभाविक हैं। अपने बच्चे की अवस्था को स्वीकार करने की हर परिवार की यात्रा अलग होती है। कुछ इसे रातों-रात स्वीकार कर लेते हैं जबकि कुछ को काफी समय लगता है। नए हालात और नयी जानकारी को अच्छी तरह समझने के लिए अपना समय लें। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि बच्चे के लिए आवश्यक सहायता प्राप्त करने में देरी न हो। बच्चे को जितनी जल्दी सहयोग प्राप्त होगा, उनके लिए उतना ही बेहतर होगा।



मेरे बच्चे को किस तरह के सहयोग की ज़रूरत है?

जल्दी निदान और सहयोग ADHD बच्चों के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है और आगे चल के बाकी परिणामों में सुधार लाता है। यदि सही सहायता दी जाए, तो आपका बच्चा ADHD के अधिकांश लक्षणों पर काबू पा सकता है।

ज्यादातर, ADHD का इलाज बिहेवियर थेरपी और दवा दोनों के माध्यम से किया जाता है। बिहेवियर थेरपिस्ट देखभालकर्ताओं के साथ बच्चे के सकारात्मक व्यवहारों को बढ़ाने और अनुचित या समस्यापूर्ण व्यवहारों को कम करने में मदद करते हैं। वातावरण में बदलाव लाने से भी बच्चों का व्यवहार बदला जा सकता है, उदाहरण के लिए नियमित दिनचर्या और कार्य तय करना, ध्यान भटकने के अवसरों को कम करने के लिए घर पर व्यवस्था करना, चिल्लों आदि का उपयोग करना।

“ यह जानना महत्वपूर्ण है कि ADHD का इलाज़ 'कठोर अनुशासन', 'डॉटने' या 'दंड' के साथ नहीं किया जा सकता है। वास्तव में, ऐसा करने का फायदा काम और नुकसान ज़्यादा होता है । ”



क्या ADHD के लिए कोई दवाई है?

ADHD के लक्षणों को कम करने के लिए दवाइयां हैं। ये दवाइयां ADHD के लक्षणों के लिए हैं, न कि स्वयं ADHD के इलाज के लिए। सबसे आम प्रकार की दवा को "स्टीम्युलेंट" कहा जाता है। ये स्टीम्युलेंट हाइपरएक्टिविटी और आवेग को कम करने के साथ-साथ आपके बच्चे का ध्यान केंद्रित करने, काम करने और सीखने की क्षमता में सुधार कर सकते हैं। यह जानना ज़रूरी है कि जो दवा एक बच्चे के लिए सही है, दूसरे के लिए नहीं भी हो सकती है।

इन दवाइयों के साइड इफेक्ट भी हो सकते हैं, जो हर बच्चे में अलग हो सकते हैं। भूख कम होना, नींद की समस्या, चिंता और चिड़चिड़ापन, ये सबसे आम हैं। कुछ बच्चों को हल्का पेट दर्द या सिरदर्द भी होता है। यह समझना बहुत ज़रूरी है कि आपके बच्चे पर दवा का क्या प्रभाव पड़ रहा है। इस विषय पर अपने बच्चे से बात करें और बच्चे के सभी सवालों पर गौर करें। कभी-कभी बच्चा जो बताता है वह शायद हमें असंभव लगे, लेकिन वह जो कहते हैं उस पर भरोसा करें और डॉक्टर के साथ उस पर आगे चर्चा भी करें। यह जानना ज़रूरी है कि इन दवाइयों की लत नहीं लगती है।

ADHD का मेरे बच्चे की पढ़ाई पर क्या असर पड़ेगा?



ADHD बच्चों के लिए स्कूल अक्सर एक कठिन समय होता है, क्योंकि ADHD के लक्षण जैसे ध्यान न दे पाना, स्थिर न बैठना या अपनी प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण न कर पाना, सीधा स्कूली अनुभव से जुड़े हैं।

स्कूल में मदद करने वाले सुझावों के बारे में डॉक्टर, थेरापिस्ट और अन्य माता-पिता की मदद लें।
कुछ उदाहरण:

- कक्षा में ध्यान भटकानेवाली चीजों को कम करे
- कार्यों के लिए स्पष्ट सूचनाएं दें
- थोड़ी-थोड़ी देर में जगह से उठने, थोड़ा चलने का मौका दें
- परीक्षा में रियायतें

निदान प्राप्त होते ही, स्कूल के स्टाफ के साथ संवाद रखना और अपने बच्चे के लिए ज़रूरी सहायता और सुविधाओं की वकालत करना, आपके लिए उपयोगी होगा। इसके अलावा, टीचर्स की मदद के साथ-साथ, आप स्पेशल एड्युकेटर्स की सेवाएं भी ले सकते हैं। यह बच्चों के मूलभूत ज्ञान पर ज़ोर देते हैं और बच्चे की क्षमता के अनुसार कार्य करने और आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद कर सकते हैं।

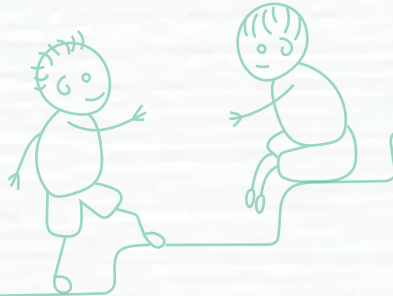
लगभग 30% से 50% ADHD बच्चों को लर्निंग डिसेबिलिटी भी होती है, जिससे उनको पढ़ने, लिखने और गणित में कठिनाइयां होती हैं। ऐसी स्थिति में, लर्निंग डिसेबिलिटी और ADHD, दोनों को अलग-अलग तरीके से सहयोग देने की आवश्यकता है।



मैं अपने बच्चे की मदद करने के लिए क्या कर सकता/ती हूँ?

- **ADHD के बारे में जानें:** ADHD के बारे में आप जितना अधिक जानेंगे, अपने बच्चे के व्यवहारों को समझना आपके लिए उतना ही आसान होगा। यह मत सोचिये कि सारी जानकारी आपको तुरंत ही मिल जाएगी। नए हालात और नयी जानकारी को अच्छी तरह समझने के लिए अपना समय लें। ADHD बारे में पढ़ें, थेरेपिस्ट या डॉक्टरों से सीखें या उन परिवारों से मदद लें जो आपसे पहले इन सब से गुजर चुके हैं।
- **अपने बच्चे को पूरी तरह से समर्थन दें:** ADHD बच्चों को अक्सर लगता है कि वे सबको निराश कर रहे हैं, गलत काम कर रहे हैं, या वे 'अच्छे' बच्चे नहीं हैं। अपने बच्चे को बार-बार बताएं कि आप उन पर विश्वास करते हैं। बच्चों से धैर्य, प्यार और सदा सहयोग की भावना से बात करें और उनके आत्म-सम्मान को बढ़ावा दें। इस से बच्चों का खुद पर विश्वास बढ़ेगा।
- **नम्रता और उद्देश्यपूर्ण तरीके से अनुशासन करें:** ADHD बच्चे आलोचना के प्रति थोड़े भावुक होते हैं। उनके व्यवहार को सुधारने के लिए उनको प्रोत्साहन और सहयोग की ज़रूरत है, न कि डाँट या दंड की। अपने थेरेपिस्ट या डॉक्टर से जानिये कि बच्चे के लिए अनुशासन के कौन से तरीके सबसे प्रभावी होंगे।
- **घर पर सीखने के अवसर बनाएं:** आप अपने बच्चे को सबसे अच्छी तरह से जानते हैं और उनके साथ सबसे अधिक समय बिताते हैं। आपके बच्चे की थेरेपी क्लिनिक तक ही सीमित नहीं है। ठीक व्यवहार और खुद पर नियंत्रण रखना सीखने के लिए घर पर भी कई अवसर होते हैं। आप घर पर दैनिक कार्यों या एक्टिविटीज द्वारा अपने बच्चे की कैसे मदद कर सकते हैं, इस पर अपने थेरेपिस्ट से सलाह लें। इसमें परिवार के अन्य सदस्यों को भी शामिल करें। लेकिन बहुत ज़्यादा एक्टिविटीज का बोझ न लें। केवल वही करें जो आप कर सकते हैं और जो आपको और आपके बच्चे, दोनों को पसंद हो।
- **अपने बच्चे के लिए एक दोस्त खोजें:** सभी बच्चों को अपने उम्र के दूसरे बच्चों के साथ मेल-जोल की आवश्यकता होती है। ADHD बच्चों के लिए दोस्त बनाना मुश्किल होता है, इसलिए अपने बच्चे को एक साथी चुनने में आपको मदद करने की ज़रूरत पड़ सकती है जो कोई दोस्त या भाई-बहन या रिश्तेदार भी हो सकता है। अपने बच्चे की चुनौतियों के बारे में इस साथी को विश्वास में लें और दोनों को ज़्यादा से ज़्यादा साथ समय बिताने का मौका दें। आगे चल कर यह साथी एक भरोसेमंद और पक्का दोस्त भी बन सकता है।

- **अपने स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान दें:** ADHD बच्चे का पालन-पोषण करना कठिन हो सकता है लेकिन आप अपनी ज़रूरतों को नज़रंदाज़ न करें। आराम करें, अपनी पसंदीदा शौक के लिए समय निकालें (जैसे संगीत सुनना, योग अभ्यास करना, दोस्तों के साथ बातें करना आदि)। भावनात्मक सहारे के लिए अपने दोस्तों से, करीबी लोगों से बात करें और उन्हें बच्चे की अवस्था के बारे में बताएं। परिवार के सदस्य आपके सब से बड़े समर्थक बन सकते हैं। बच्चे की देखभाल में माता और पिता दोनों का शामिल होना ज़रूरी है, ताकि दोनों को पता चले कि क्या-क्या करना है और एक-दूसरे को कभी-कभार ब्रेक दे सकें। यदि आप चिंता, उदासी या ऐसी किसी भी परेशानी का सामना करते हैं तो डॉक्टर या काउंसलर से मदद लेने में संकोच न करें।
- **अन्य परिवारों से जुड़ें:** आपके लिए यह बात समझना बहुत ज़रूरी है कि आप अकेले नहीं हैं। अन्य बहुत परिवार हैं जो इसी तरह की चुनौतियों का सामना कर रहे हैं। ADHD बच्चों वाले अन्य परिवारों से मिलें और उनको जाने। आप उनसे उनके अनुभव जान सकते हैं, उपयोगी जानकारी पा सकते हैं और सलाह ले सकते हैं। वे आपके लिए सहारा भी बन सकते हैं। 'पैरेंट सपोर्ट ग्रुप' यानि माता-पिता के सहायक समूह, में शामिल होना आपके लिए बहुत फायदेमंद होगा, खास कर के आपकी यात्रा के शुरुआती समय में।



अन्य रिसोर्स

फैमिली रिसोर्स सेंटर (FRC): उम्मीद फैमिली रिसोर्स सेंटर (FRC) डिसेबल बच्चों के माता-पिता से बनी एक टीम है, जो परिवारों की सहायता और आवश्यक जानकारी और संसाधनों पर मार्गदर्शन करने के लिए उपलब्ध है। कृपया FRC टीम से ईमेल: frc@ummeed.org या फ़ोन: 8591850804, पर संपर्क करें:

- अन्य पेरेंट्स से बात करने के लिए
- जानकारी / संसाधन / सहायता / सलाह के लिए
- पेरेंट सपोर्ट ग्रुप में शामिल होने के लिए (अंग्रेजी या हिंदी)
- मनोरंजक कार्यक्रमों में हिस्सा लें और अपने जैसे अन्य परिवारों को मिलें
- उम्मीद से व्हाट्सएप ग्रुप द्वारा जुड़ें और आने वाली ट्रेनिंग और अन्य अपडेट के बारे में जाने

उम्मीद ट्रेनिंग प्रोग्राम:

उम्मीद देवभालकर्ताओं के लिए विभिन्न ट्रेनिंग प्रोग्राम्स आयोजित करती हैं जैसे कि डिसेबल बच्चों के अधिकार, टॉयलेट ट्रेनिंग, प्यूबर्टी (युवावस्था) की तैयारी, हैंडराइटिंग, बेहेवियर मैनेजमेंट और मानसिक स्वास्थ्य का महत्व।

अधिक जानकारी के लिए <https://ummeed.org/all-courses/> पर देखें या training.ummeed.org पर ईमेल करें या 85912 91603 व्हाट्सएप मैसेज भेजें।

डेवलपमेंटल डिसेबिलिटी इंडिया (DDI):



डेवलपमेंटल डिसेबिलिटी इंडिया (DDI) एक नया YouTube चैनल है जो विकास सम्बंधित डिसेबिलिटीज के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए समर्पित है। इसमें पेरेंट्स और प्रोफेशनल्स द्वारा विभिन्न विषयों पर जानकारी और टिप्स-आधारित वीडियोस हैं। चैनल को सब्सक्राइब करने के लिए इस QR कोड को स्कैन करें।

ADHD सम्बंधित अन्य संसाधन:

- <https://add.org/>
- <https://www.additudemag.com/>
- <http://www.ldonline.org/>
- <https://www.understood.org/>



उम्मीद चाइल्ड डेवलपमेंट सेंटर

ग्राउंड फ्लोर, मंली प्राइड, १-बी, १/६२, एनएम जोशी मार्ग, सुभाष नगर,
लोअर परेल, मुंबई ४०० ०११



०२२ ६२४८ ८१०० / ०२२ २३०० २००६



www.ummeed.org



@CDC.UMMEED



@UMMEEDCDC



@UMMEEDCDC



@UMMEEDCDC



Ummeed Child Development Center



Supported by

CREDIT SUISSE