



ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲੁੜਾਂ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ attention problems in children and adolescents

ਪਿਛਲੇ ਕੁੱਝ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਗਭਗ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਕੋਈ ਵਾਕਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਭੱਜੇ ਫਿਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ।

ਥੋੜੀ ਸੰਖਿਆ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਟਿਕ ਕੇ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ, ਸਕੂਲ, ਅਤੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਮੁਸੀਬਤ 'ਚ ਫਸਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਿਲਵਰਤਣ ਦੇ ਹਨਰਾਂ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਨਾਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੇਗਵਾਨ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਵੀ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਟੈਨਸ਼ਨ ਡੈਫੀਸਿਟ/ਹਾਈਪਰ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਏ.ਡੀ./ਐੱਚ.ਡੀ.) (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder) (AD/HD) ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਏ.ਡੀ./ਐੱਚ.ਡੀ. ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਫ਼ੇਲ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਨੋਰੋਗ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਚਿੰਤਾ, ਮਨੋਦਸ਼ਾ (ਮੂਡ) ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਵਿਰੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਢੀਠ ਵਿਹਾਰ ਵਿਕਾਰ (oppositional defiant disorder) ਅਤੇ ਆਚਰਨ ਵਿਕਾਰ (conduct disorder) (ਅੱਤ ਲੜਾਕਾ ਵਿਹਾਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੋਰੀ, ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਅਤੇ ਭੰਨ-ਤੋੜ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਲੁੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ, ਤਮਾਕੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਵੇ।

ਧਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਅਟੈਨਸ਼ਨ ਡੈਫੀਸਿਟ/ਹਾਈਪਰ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਏ.ਡੀ./ਐੱਚ.ਡੀ.) ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜ਼ਰੂਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਵੇਗਵਾਨ, ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਾਧੂ ਚੁਸਤ-ਵੇਗਵਾਨ (Hyperactive-impulsive):

ਵਾਧੂ ਚੁਸਤ-ਵੇਗਵਾਨ (ਪ੍ਰੋਪਰਚਿਟ-ਮਿਪੁਲਸਿਵ) ਕਿਸਮ ਦੀ ਏ.ਡੀ./ਐੱਚ.ਡੀ. ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ “ਭੱਜੇ-ਨੱਠੇ ਫਿਰਦੇ” ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਝ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਟਿਕ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਹਲੇ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਤਿਲਮਿਲਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਰਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸੱਟਾਂ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਅਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬੋਧਿਆਨਾ (Inattentive):

ਏ.ਡੀ./ਐੱਚ.ਡੀ. ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਵਾਧੂ ਚੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ “ਬੋਧਿਆਨੇ” ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਖਿਆਲੀ ਪੁਲਾਉ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੰਝ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਅਕਸਰ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਬੇਤਰਤੀਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਾਧੂ ਚੁਸਤੀ-ਵੇਗਵਾਨ ਅਤੇ ਬੋਧਿਆਨੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ (Combined hyperactive-impulsive and inattentive):

ਏ.ਡੀ./ਐੱਚ.ਡੀ. ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਚੁਸਤੀ, ਵੇਗਵਾਨ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਬੋਧਿਆਨੇ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਕੱਠੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ?

ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਲਾ ਪਾਉਣ, ਅਤੇ ਹੁੜਦੰਗ ਮਚਾਉਣ। ਬੱਚੇ ਖਿਆਲੀ ਪੁਲਾਉ ਵੀ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਮਿਲਿਆ ਹੋਮਵਰਕ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਲੱਘ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਨ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨਾ ਮੰਨਣਾ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ।

ਲਗਾਤਾਰ ਥੋੜੇ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਅਰਸੇ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਟਿਕ ਕੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ, ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸੜਕ ਵੱਲ ਭੱਜ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਹਾਰ ਏ.ਡੀ./ਐੱਚ.ਡੀ. ਦੇ ਸੰਕੇਤਕ ਹੋ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਵੀ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਰ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਏ.ਡੀ./ਐੱਚ.ਡੀ. ਦੀ ਪਛਾਣ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪਰਖ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਾਪਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਜਾਣਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਏ.ਡੀ./ਐੱਚ.ਡੀ. ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਟਿਕ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ
- ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਣਦੇ ਨਹੀਂ
- ਲਾਪਰਵਾਹ ਅਤੇ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ/ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ

ਏ.ਡੀ./ਐੱਚ.ਡੀ. ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

ਜੋੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਏ.ਡੀ./ਐੱਚ.ਡੀ. ਪਿੱਛੇ ਉਤਪਤੀ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਜੀਨਜ਼ (ਜਣਨਕ) ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਪਰ ਕਈ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਏ.ਡੀ./ਐੱਚ.ਡੀ. ਦੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਤਾ ਹੈ: ਲਗਭਗ 25% ਏ.ਡੀ./ਐੱਚ.ਡੀ. ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਵੀ ਏ.ਡੀ./ਐੱਚ.ਡੀ. ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਸੀ।

ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਆਮ ਹੈ?

ਤਕਰੀਬਨ 5% ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਏ.ਡੀ./ਐੱਚ.ਡੀ. ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨਾਲ ਏ.ਡੀ./ਐੱਚ.ਡੀ. ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸਰਦਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਥਾਈਲਫੈਨੀਡੇਟ (methylphenidate), ਮਿਕਸਡ ਐਮਫਿਟਾਮਿਨ ਸਾਲਟਸ (mixed amphetamine salts), ਡੈਕਸੇਡ੍ਰਿਨ (dexedrine), ਅਤੇ ਅਟੋਮੋਕਸੇਟਾਈਨ (atomoxetine) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬੌਧਿਕ ਵਿਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਨਾਲ ਵੀ ਏ.ਡੀ./ਐੱਚ.ਡੀ. ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕੁੱਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

ਤਕਰੀਬਨ 80% ਏ.ਡੀ./ਐੱਚ.ਡੀ. ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਅੱਧੇ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ।

ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ?

150 ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਏ.ਡੀ./ਐੱਚ.ਡੀ. ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਥਾਈਲਫੈਨੀਡੇਟ (methylphenidate), ਮਿਕਸਡ ਐਮਫਿਟਾਮਿਨ ਸਾਲਟਸ (ਮਿਕਸਡ ਓਮਪਹੇਟਓਮਿਨਿਓ ਸਓਲਟਸ), ਡੈਕਸੇਡ੍ਰਿਨ (dexedrine), ਅਤੇ ਅਟੋਮੋਕਸੇਟਾਈਨ (atomoxetine) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੌਧਿਕ ਵਿਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ (ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ.) (cognitive behavioural therapy) (CBT) ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਵੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਧਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਅਤੇ ਕਰਨੀ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਏ.ਡੀ./ਐੱਚ.ਡੀ. ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣੀ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨਾਲ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਿਛੋਕੜ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

The Everything Parent's Guide to Children with ADD/ADHD: A Reassuring Guide To Getting The Right Diagnosis, Understanding Treatments, And Helping Your Child Focus ਲੇਖਕਾ: Linda Sonna ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Adams Media Corporation; (2005) ISBN: 159337308

The ADHD Book of Lists ਲੇਖਕਾ: Sandra F. Rief ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Jossey-Bass (2003) ISBN: 078796591X

A Kid Just Like Me: A Father and Son Overcome the Challenges of ADD and Learning Disabilities ਲੇਖਕਾ: Bruce Roseman ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Perigee (2001) ISBN: 0878338993

Understanding Girls with AD/HD ਲੇਖਕਾ: ਖਰਿਟਹਲਏਟਨ ਘ. ਓਦਏਉ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Advantage Books (2000) ISBN: 0966036654

ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਗਾਈਡਾਂ (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

ADD/ADHD Behaviour Change Resource Kit: Ready-to-Use Strategies & Activities for Helping Children with Attention Deficit Disorder ਲੇਖਕਾ: Grad L. Flick ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Jossey-Bass (2002) ISBN: 0876281447

Taking Charge of ADHD: The Complete, Authoritative Guide for Parents ਲੇਖਕਾ: Russell A. Barkley ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Guilford Press (2000) ISBN: 1572305606

AD/HD: Helping Your Child: A Comprehensive Program to Treat Attention Deficit/Hyperactivity Disorders at Home and in School ਲੇਖਕਾ: Warren Umansky ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Warner Books (2003) ISBN: 0446679739

ADHD and Teens: A Parent's Guide to Making It Through the Tough Years ਲੇਖਕਾ: Colleen Alexander-Roberts ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Taylor Pub (2001) ISBN: 0878338993

The ADHD Workbook for Parents ਲੇਖਕਾ: ਓਰਵਏ ਫ. ਫਰਿਰਕਟਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Specialty Press Inc. (2005) ISBN: 1886941629

How to Reach and Teach Children With ADD/ADHD ਲੇਖਕਾ: Sandra F. Rief ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Jossey-Bass (2005) ISBN: 0787972959

ਵੀਡੀਓਜ਼ (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

ADHD: What Do We Know? and ADHD: What Can We Do? ਲੇਖਕਾ: Russell Barkley ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Guilford Press (1993) ISBN: 0898629713

ਵੈੱਬ-ਸਾਈਟਾਂ (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

ਅਟੈਨਸ਼ਨ ਡੈਫੀਸਿਟ/ਹਾਈਪਰ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ (Children and Adults with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder) www.chadd.org

ਏ.ਡੀ./ਐੱਚ.ਡੀ. ਬਾਰੇ ਸਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (National Institute of Mental Health Booklet on AD/HD) www.nimh.nih.gov/publicat/adhd.cfm

ਦਮਿਸ਼ੀ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਜਾਨ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਚਿ ਕੈਲਟੀ ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਸੈਂਟਰ (Kelty Mental Health Resource Centre) ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਸੈਂਟਰ ਹਰ ਉਮਰ ਲਈ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਵਗਿਰਾੜਾਂ (eating disorders) ਲਈ ਵੀ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Creative Commons BY-NC-ND 2.5

ਸੈਂਟਰ ਆਫ਼ ਨਾਲਜਿ ਆਨ ਹੈਲਥੀ ਚਾਈਲਡ ਡਵੈਲਪਮੈਂਟ (The Centre of Knowledge on Healthy Child Development) ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ (www.knowledge.offordcentre.com)

Keltymentalhealth.ca

Vancouver: 604-875-2084 Toll-free: 1-800-665-1822

fact sheet: ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ kelty mental health resource centre 2012