

# ਧਿਆਨ-ਘਾਟ/ਵਾਧੂ ਸਕਿਯਤਾ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

(Punjabi Version)

陪 SHALL  
我 WE  
講 TALK



## ਧਿਆਨ-ਘਾਟ/ ਵਾਧੂ ਸਕਿਯਤਾ ਵਿਕਾਰ (ADHD) ਕੀ ਹੈ?

ਧਿਆਨ-ਘਾਟ/ਵਾਧੂ ਸਕਿਯਤਾ ਵਿਕਾਰ (ADHD) ਇੱਕ ਤੰਤੂ-ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਖਾਸ ਪੈਟਰਨ ਲਗਾਤਾਰ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਸਕਿਯਤਾ-ਆਵੇਗ ਹੈ। ADHD ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ, ਅਧਿਐਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

## ADHD ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

- ADHD ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਣਜਾਣਤਾ, ਵਾਧੂ ਸਕਿਯਤਾ-ਆਵੇਗ, ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ।
- ADHD ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ, ਆਵੇਗ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਵਿਕਾਸ ਪੱਖੋਂ ਅਣਉਚਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

### 1 ਅਣਗਹਿਲੀ

- ਅਕਸਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦਾ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦਾ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ
- ਅਕਸਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗੁਆਉਣਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਬਟੂਏ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ
- ਕੰਮਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ



- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦਾ ਭਟਕਣਾ
- ਕੰਮਾਂ ਜਾਂ ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਧਿਆਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ, ਇਸ ਲਈ ਅਕਸਰ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦਾ
- ਨਿਰੰਤਰ ਮਾਨਸਿਕ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਜਾਂ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਦਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੇ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਵਿੱਚ
- ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ

### 2 ਵਾਧੂ ਸਕਿਯਤਾ ਅਤੇ ਆਵੇਗ

- ਅਕਸਰ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਚੁੱਪਚਾਪ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਣਾ
- ਸਵਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਸਪਸ਼ਟ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ
- ਅਕਸਰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਦਖਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲੈਣਾ
- ਅਕਸਰ ਖਿਲਵਾੜ ਨਾਲ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਸੀਟ ਤੇ ਬੈਠੇ-ਬੈਠੇ ਬੈਚੈਨ ਹੋਣਾ
- ਸ਼ਾਂਤ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ
- ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਬੇਸਬਰੀ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ

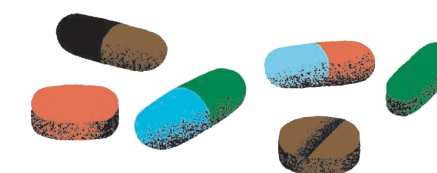


ਕਦੇ-ਕਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਚਲਿਤ, ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ADHD ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ, ਕੀ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਇਸ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ADHD ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

## ADHD ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?

### A ਦਵਾਈ

ਦਵਾਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਿਆਨ, ਆਵੇਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਕਿਯਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ, ਨਾਲ ਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



### B ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਇਲਾਜ

ਆਮ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਪਾਲਣਾ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵਜੋਂ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।
- ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ADHD ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਮਾਣ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਸਕੂਲ ਅਧਾਰਤ ਸਹਾਇਤਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ, ਨਾਲ ਹੀ ਘਰ-ਸਕੂਲ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ।



ADHD ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ADHD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:



ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਰਲ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਯਾਦ ਦਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਸਤਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨਾ



ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਿਯਮਤ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਚਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ



ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

1 ☎

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ

2 ☎

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹੌਟਲਾਈਨਾਂ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:  
18111 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਹੌਟਲਾਈਨ  
18111  
ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੌਟਲਾਈਨ  
2466 7350

3 🌐

shallwetalk.hk  
ਤੇ ਜਾਓ



ਧਿਆਨ-ਘਾਟ/ਵਾਧੂ ਸਕਿਯਤਾ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

精神健康諮詢委員會  
Advisory Committee on Mental Health



Department of Health  
2024 ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ