

HIỂU VỀ RỐI LOẠN TĂNG ĐỘNG / GIẢM CHÚ Ý

(Vietnamese Version)

陪我講 SHALL WE TALK



Rối loạn tăng động/giảm chú ý (ADHD) là gì?

Rối loạn tăng động/giảm chú ý (ADHD) là một rối loạn phát triển thần kinh thường xuất hiện ở trẻ em. Nó được đặc trưng bởi các mẫu hành vi giảm chú ý và/hoặc tăng động- bốc đồng kéo dài. Các triệu chứng ADHD ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh khác nhau trong cuộc sống hàng ngày của người đó, chẳng hạn như gia đình, học tập, xã hội và công việc.

Các triệu chứng của ADHD là gì?

- Đặc trưng chính của ADHD là giảm chú ý, tăng động-bốc đồng hoặc kết hợp cả hai.
- Sự chú ý, sự bốc đồng và mức độ hoạt động của một người mắc ADHD không phù hợp với sự phát triển của tuổi tác.

Các triệu chứng phổ biến bao gồm:

1 Giảm chú ý

- Thường xuyên không chú ý đến chi tiết hoặc mắc lỗi sơ suất
- Hay quên trong các hoạt động hàng ngày
- Thường xuyên làm mất đồ vật, ví dụ như sách, ví hoặc điện thoại di động
- Khó khăn trong việc tổ chức nhiệm vụ, hoạt động, thời gian hoặc đồ đạc



2 Tăng động và bốc đồng

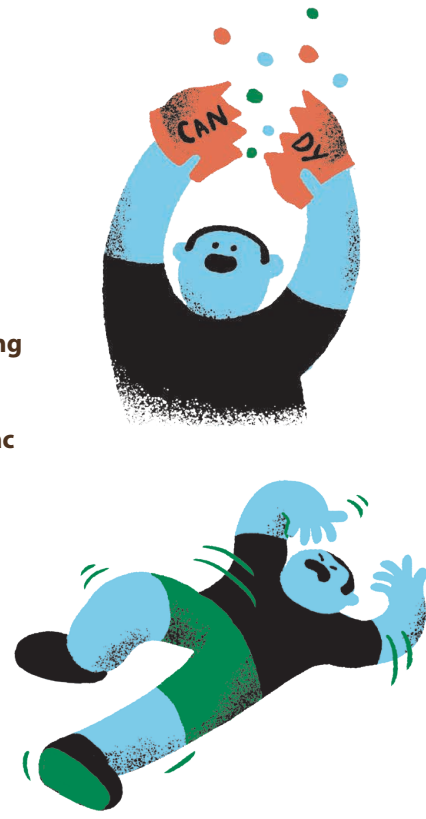
- Thường cảm thấy bồn chồn
- Khó khăn trong việc chơi yên lặng
- Thường nói quá nhiều
- Luôn trả lời câu hỏi trước khi câu hỏi được hỏi xong
- Thường xuyên cắt ngang hoặc xâm phạm người khác, ví dụ như chen ngang hoặc lấy đồ của người khác mà không xin phép
- Thường nghịch ngợm với tay chân hoặc vận vẹo trên ghế
- Khó khăn trong việc ngồi yên
- Thiếu kiên nhẫn khi chờ đợi hoặc thay phiên
- Chạy nhảy và leo trèo quá mức



Thỉnh thoảng trẻ em bị phân tâm, bồn chồn hoặc bốc đồng là điều bình thường. Điều đó không nhất thiết có nghĩa là chúng mắc ADHD. Cần có chẩn đoán chuyên nghiệp để xác định xem một đứa trẻ có bị ảnh hưởng bởi rối loạn này hay không. Nếu bạn lo ngại rằng con bạn có thể bị ADHD, vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ.



- Dễ bị phân tâm
- Gặp khó khăn trong việc duy trì sự chú ý trong các nhiệm vụ hoặc hoạt động chơi, do đó thường không hoàn thành nhiệm vụ
- Tránh hoặc không thích những nhiệm vụ đòi hỏi nỗ lực tinh thần kéo dài, ví dụ như làm bài tập về nhà hoặc chuẩn bị báo cáo
- Thường không có vẻ như đang lắng nghe khi được nói chuyện trực tiếp
- Có vấn đề trong việc làm theo hướng dẫn



Cách điều trị ADHD

A Thuốc



Thuốc giúp kiểm soát các triệu chứng, chẳng hạn như cải thiện sự chú ý, kiểm soát xung động và hiệu động, cũng như điều chỉnh cảm xúc.

B Điều trị tâm lý xã hội

Các thành phần phổ biến của can thiệp bao gồm:

- Hỗ trợ gia đình, ví dụ như giáo dục cha mẹ về huấn luyện hành vi, kỹ năng nuôi dạy con và cách tăng cường mối quan hệ cha mẹ-con cái, đồng thời cung cấp tư vấn như hỗ trợ cảm xúc.
- Hỗ trợ trẻ em mắc ADHD, ví dụ như phát triển kỹ năng để đối phó với các triệu chứng ADHD, quản lý trải nghiệm cảm xúc, xử lý tương tác xã hội và xây dựng lòng tự trọng.
- Hỗ trợ dựa trên trường học, ví dụ như cải thiện môi trường học tập, phát triển kỹ năng tổ chức công việc học tập, cũng như thiết lập giao tiếp và hợp tác giữa nhà trường và gia đình.



ADHD có thể cải thiện được. Nếu bạn nghi ngờ con mình mắc ADHD, hãy nhanh chóng tìm kiếm sự trợ giúp y tế.

Nếu bạn đang chăm sóc một trẻ em mắc ADHD, bạn có thể giúp trẻ bằng cách:



Duy trì thói quen nhất quán và có hệ thống, giữ các quy tắc và hướng dẫn rõ ràng và đơn giản, cũng như nhắc nhở trẻ một cách bình tĩnh.



Khen ngợi trẻ khi trẻ cư xử đúng mực. Công nhận những nỗ lực và thành tích của trẻ.



Giữ cho việc giao tiếp giữa cha mẹ và con cái diễn ra thường xuyên và tích cực.



Hợp tác chặt chẽ với các nhân viên y tế và nhân viên trường học.

Để biết thêm thông tin:



Tham khảo ý kiến bác sĩ của bạn



Gọi đến các đường dây nóng sau:
Đường dây nóng hỗ trợ sức khỏe tâm thần 18111
Đường dây nóng của Cơ quan Bệnh viện về sức khỏe tâm thần 2466 7350



Truy cập trang web shallwetalk.hk



Hiểu về Rối loạn Tăng động / Giảm chú ý (ADHD)

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



Sản xuất năm 2024