بالغ افراد جنہیں ADHD ہے



ADHD کی وجوہات

ADHD کی نشوونما میں جینیاتی عوامل کے ساتھ ساتھ ماحولیاتی عوامل بھی اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ مطالعات سے معلوم ہوا ہے کہ حمل اور پیدائش کے دوران پیدا ہونے والی پیچیدگیاں ADHD کے خطرے کو بڑھا سکتی ہیں۔

ADHD کو عام طور پر علامات کے ظاہر ہونے کی نوعیت یا علامات کی قسم کے مطابق تین بنیادی اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے، مثلاً:

بنیادی طور پر زیادہ سرگرمی اور بے ساختہ رویے والی ADHD
بنیادی طور پر عدم توجہی والی ADHD
مشترکہ قسم کی ADHD، یعنی عدم توجہی، بے ساختہ رویہ اور زیادہ سرگرمی تینوں کا پایا جانا

زیادہ سرگرمی :

- خاموش بیٹھے رہنے میں دشواری
- ہاتھوں اور پاؤں میں بے چینی
- بے قراری اور اندرونی بے چینی
- سرگرمی کی بلند سطح، جیسے انسان کے اندر کوئی «موٹر» مسلسل چل رہی ہو

بے ساختہ رویہ :

- اپنی باری کا انتظار نہ کر پانا
- صورتحال پر غور کیے بغیر مسلسل بولتے رہنا
- دوسروں کی بات کاٹنا یا انہیں پریشان کرنا
- سوچے سمجھے بغیر کام کرنا

توجہ مرکوز کرنے میں دشواری:

- توجہ برقرار رکھنے میں دشواری
- کام مکمل کرنے میں دشواری
- کاموں اور سرگرمیوں کو منظم کرنے اور ان کی منصوبہ بندی کرنے میں دشواری
- ایسی سرگرمیوں سے گریز کرنا یا انہیں مؤخر کرنا جن کے لیے مسلسل توجہ درکار ہو
- روزمرہ کی سرگرمیوں میں بھول چوک ہونا
- ہدایات پر عمل کرنے میں دشواری
- آسانی سے توجہ بٹ جانا

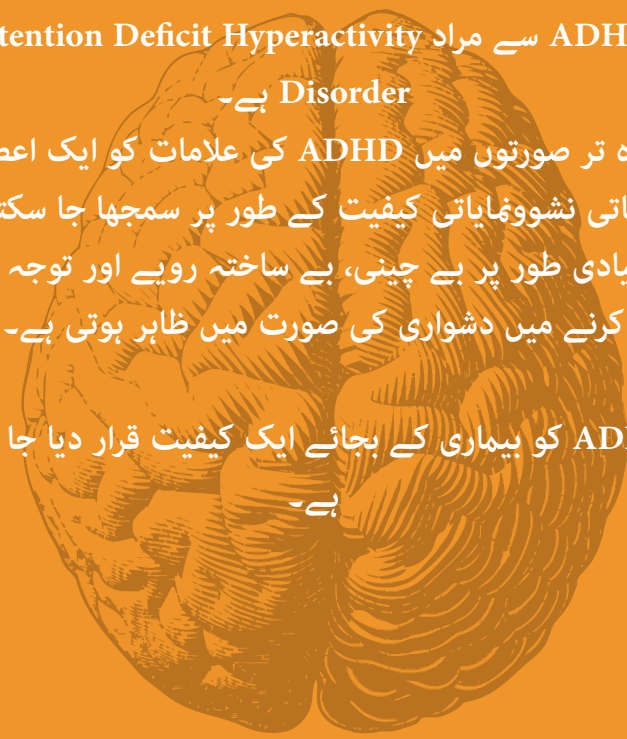
ADHD کی تشخیص حاصل کرنے والے زیادہ تر افراد میں ADHD کی مشترکہ قسم پائی جاتی ہے۔

اس کا مطلب ہے کہ انہیں زیادہ سرگرمی، بے ساختہ رویے اور توجہ مرکوز کرنے — تینوں میں نمایاں مشکلات کا سامنا ہوتا ہے۔

ADHD سے مراد Attention Deficit Hyperactivity Disorder ہے۔

زیادہ تر صورتوں میں ADHD کی علامات کو ایک اعصابی حیاتیاتی نشوونمایاتی کیفیت کے طور پر سمجھا جا سکتا ہے، جو بنیادی طور پر بے چینی، بے ساختہ رویے اور توجہ مرکوز کرنے میں دشواری کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔

ADHD کو بیماری کے بجائے ایک کیفیت قرار دیا جا سکتا ہے۔





ADHD کے ساتھ زندگی گزارنے والے سب افراد کے لیے ایک بہتر زندگی

ADHD کا شبہ ہونے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

ADHD کا جائزہ عام طور پر فیملی ڈاکٹر سے مشورے اور اس کی ریفرل کے ذریعے DPS (ضلعی نفسیاتی مرکز) میں مزید تشخیص کے لیے کیا جاتا ہے۔

تشخیص کے لیے ضروری ہے کہ علامات کم از کم چھ ماہ سے موجود ہوں۔ علامات ۱۲ سال کی عمر سے پہلے ظاہر ہوئی ہوں، نمایاں مشکلات کا سبب بنتی ہوں اور مختلف حالات میں بھی نظر آتی ہوں۔

بالغ افراد کے معاملے میں سابقہ سرپرستوں یا دیگر قریبی افراد سے حاصل ہونے والی اضافی معلومات اہم ہو سکتی ہیں، کیونکہ اس سے بچپن اور نوجوانی کے دوران فرد کے رویے کے بارے میں معلومات حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے۔

ADHDکی تشخیص حاصل کرنے والے تقریباً ۷۵ فیصد بالغ افراد کو اسی وقت کسی دوسری بیماری یا مشکل کا بھی سامنا ہوتا ہے۔ بالغ افراد میں اضطراب اور ڈپریشن سب سے عام اضافی مشکلات ہیں۔

ADHD Norge

ADHD Norge ایک ملک گیر رضاکارانہ تنظیم ہے جو ADHD کے شکار افراد اور ان کے قریبی افراد کے لیے کام کرتی ہے۔

ADHD Norge کا وژن ہے:

ADHD کے ساتھ زندگی گزارنے والے ہر فرد کے لیے ایک اچھی زندگی۔