ADHD کے بارے میں حقائق



ADHD کی وجوہات

ADHD کی نشوونما میں جینیاتی عوامل کے ساتھ ساتھ ماحولیاتی عوامل بھی اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ مطالعات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ حمل اور پیدائش کے دوران پیدا ہونے والی پیچیدگیاں ADHD کے خطرے میں اضافہ کر سکتی ہیں۔

ADHD کو تین بنیادی اقسام میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

- 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 بیٹھنے میں دشواری
- ہاتھوں اور/یا پاؤں میں بے چینی
- بے قراری اور اندرونی بے چینی
- توانائی کی بہت زیادہ مقدار؛ ایسا محسوس ہو سکتا ہے جیسے انسان کے اندر کوئی موٹر مسلسل چل رہی ہو

بے ساختہ رویہ :

- اپنی باری کا انتظار نہ کر پانا
- دوسروں کی بات کاٹنا یا انہیں پریشان کرنا
- سوچے سمجھے بغیر کام کرنا
- بالغ افراد میں بے ساختہ رویہ اپنی مالی معاملات کو قابو میں رکھنے یا معمول کے کام مکمل کرنے میں دشواری کی صورت میں بھی ظاہر ہو سکتا ہے

توجہ مرکوز کرنے میں دشواری:

- کام شروع کرنے، مکمل کرنے اور انہیں منظم کرنے میں دشواری
- بار بار ایک سرگرمی سے دوسری سرگرمی کی طرف متوجہ ہونا
- ہدایات پر عمل کرنے میں دشواری
- آسانی سے توجہ بٹ جانا

ADHD کی تشخیص کے لیے عموماً ماہرینِ صحت کی خدمات کے تحت تفصیلی جائزہ لیا 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 اور زندگی کے ایک سے زیادہ شعبوں میں نمایاں مشکلات کا سبب بنتی ہوں۔ اس کے علاوہ ساتھ موجود دیگر مشکلات کا بھی جائزہ لیا جاتا ہے۔

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 ہوتی ہیں۔

ADHD کتنی عام ہے؟

تحقیقات سے ظاہر ہوتا ہے کہ ۱۸ سال سے کم عمر تقریباً ۳ سے ۵ فیصد بچوں اور نوجوانوں میں ADHD پایا جاتا ہے۔ ADHD کی تشخیص لڑکیوں کے مقابلے میں زیادہ تعداد میں لڑکوں میں ہوتی ہے۔

بچپن میں ADHD کی تشخیص حاصل کرنے والے تقریباً نصف افراد میں بالغ ہونے کے بعد بھی ADHD موجود رہتا ہے۔

بالغ افراد میں تقریباً ۲ سے ۳ فیصد افراد میں ADHD کی تشخیص ہوتی ہے، اور اس عمر میں مردوں اور خواتین کے درمیان یہ فرق کم ہو جاتا ہے۔

ADHD کی شدت میں افراد کے درمیان کافی فرق پایا جاتا ہے۔ پری اسکول کی عمر میں عموماً سرگرمی کی بہت زیادہ سطح اور بے ساختہ رویہ نمایاں ہوتا ہے، جس کی وجہ سے دوسروں کے ساتھ کھیلتے ہوئے تنازعات اور مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں۔

اسکول کی عمر سے توجہ مرکوز کرنے میں دشواریاں بھی نمایاں ہونے لگتی ہیں، جس کے باعث کلاس میں سبق پر توجہ دینا اور کام مکمل کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

نوجوانوں اور بالغ افراد میں توجہ مرکوز کرنے میں دشواری اور جذباتی بے ضابطگی اکثر سب سے نمایاں علامات ہوتی ہیں۔ بلوغت کے قریب پہنچنے کے ساتھ زیادہ سرگرمی کی علامات عموماً کم ہو جاتی ہیں۔

ADHD کے ساتھ کون سی اضافی مشکلات سب سے زیادہ عام ہیں؟

ADHD کے شکار تقریباً دو تہائی افراد کو کم از کم ایک نمایاں اضافی مشکل بھی درپیش ہوتی ہے۔

سب سے عام اضافی مشکلات میں شامل ہیں:

- رویے سے متعلق خرابی
- سیکھنے میں دشواریاں
- حرکتی یا موٹر سے متعلق مشکلات
- زبان سے متعلق مشکلات
- ٹوریٹ سنڈروم، ٹکس
- اضطراب
- ڈپریشن
- نیند سے متعلق مشکلات



ADHD سے مراد
Attention Deficit Hyperactivity Disorder ہے۔
ADHD ایک اعصابی حیاتیاتی نشوونمایاتی کیفیت ہے جس
کی نمایاں علامات میں توجہ مرکوز کرنے میں دشواری، بے
چینی، بے قراری اور بے ساختہ رویہ شامل ہیں۔
ADHD کو ایک کیفیت سمجھا جاتا ہے، بیماری نہیں۔



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

کیا کیا جا سکتا ہے؟

ADHD کی تشخیص اور اس سے متعلق ضروری معلومات جمع کرنا اس بات کی بنیاد فراہم کرتا ہے کہ تشخیص کے بعد علاج اور دیگر اقدامات کو فرد کی ضروریات کے مطابق کیسے ترتیب دیا جائے۔ ان میں شامل ہو سکتے ہیں:

- ADHD کے بارے میں معلومات فراہم کرنا
- تعلیم اور/یا کام کے لیے ضروری سہولیات اور مناسب انتظامات فراہم کرنا
- ADHD کے شکار فرد اور اس کے قریبی افراد کو معلومات اور رہنمائی فراہم کرنا
- ادویات کے ذریعے علاج
- معاونت اور بوجھ میں کمی کے لیے اقدامات

مجھے مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

اگر آپ بچہ یا نوجوان ہیں:

ADHD کا جائزہ اکثر والدین، فیملی ڈاکٹر، ہیلتھ نرس، اسکول اور PPT (تعلیمی و نفسیاتی خدمات) کے درمیان تعاون سے شروع ہوتا ہے۔

تشخیص کے لیے عام طور پر ماہرینِ صحت کی خدمات، یعنی BUP (بچوں اور نوجوانوں کی نفسیاتی آؤٹ پیشنٹ سروس) سے رجوع کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر آپ کی عمر ۱۸ سال سے زیادہ ہے:

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

ADHD Norge

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

ADHD Norgeکا وژن ہے:

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