ADHD کے ساتھ بچے اور نوجوان



ADHD کی نمایاں خصوصیات

ADHD کو علامات کی نوعیت کے مطابق عموماً تین بنیادی اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے:

- بنیادی طور پر زیادہ سرگرمی اور بے ساختہ رویے والی ADHD
- عدم توجہی والی ADHD
- مشترکہ قسم کی ADHD

مختلف اقسام کی نمایاں خصوصیات میں شامل ہو سکتی ہیں:

زیادہ سرگرمی

- خاموش بیٹھے رہنے 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 «اندرونی 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
- اپنے جذبات کو قابو میں رکھنے میں دشواری

توجہ مرکوز کرنے میں دشواری

- کام مکمل کرنے میں دشواری
- بار بار ایک سرگرمی سے دوسری سرگرمی کی طرف متوجہ ہونا
- ہدایات پر عمل کرنے میں مشکلات
- کاموں اور سرگرمیوں کو منظم کرنے میں اکثر دشواری

ADHD کا شبہ ہونے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

جب بچوں اور نوجوانوں میں ADHD کی علامات ظاہر ہوں تو والدین یا دیگر قریبی افراد اور کنڈرگارٹن یا اسکول کے عملے کے درمیان بات چیت اور تعاون بہت اہم ہے۔

ADHD کے امکان 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 فیملی ڈاکٹر کی ریفرل کے ذریعے ماہرینِ صحت کی خدمات، عموماً BUP (بچوں اور نوجوانوں کی نفسیاتی آؤٹ پیشنٹ سروس)سے رجوع کرنا ضروری ہوتا ہے۔

بلدیاتی سطح پر معلومات جمع کرنے اور صورتِ حال کا جائزہ لینے کی باضابطہ ذمہ داری PPT کی ہوتی ہے، لیکن اس کے لیے دیگر افراد، مثلاً والدین، ہیلتھ اسٹیشن، کنڈرگارٹن اور اسکول سے حاصل ہونے والی معلومات، مشاہدات اور جائزوں پر انحصار کیا جاتا ہے۔

۱۸ سال سے کم عمر تقریباً ۳ سے ۵ فیصد بچوں اور نوجوانوں میں ADHD کی تشخیص ہوتی ہے۔

بچے میں ADHD کی علامات کنڈرگارٹن کی عمر میں ہی ظاہر ہو سکتی ہیں، لیکن زیادہ تر بچوں میں اسکول جانے کی عمر میں ADHD کی تشخیص ہوتی ہے۔

ADHD والے تقریباً دو تہائی بچوں کو کم از کم ایک نمایاں اضافی مشکل بھی درپیش ہوتی ہے۔

بچپن میں ADHD کی تشخیص لڑکیوں کے مقابلے میں زیادہ تعداد میں لڑکوں میں ہوتی ہے۔

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 میں اضافہ کر سکتی ہیں۔



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

کیا کیا جا سکتا ہے؟

ADHD کی تشخیص ہونے کے بعد علاج اور دیگر اقدامات کو بچے یا نوجوان کی ضروریات کے مطابق ڈھالنے کے لیے صورتِ حال کا جائزہ اور تشخیص بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔

اس میں درج ذیل اقدامات 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 کم کرنے کے لیے اقدامات

اقدامات اور معاون وسائل

کنڈرگارٹن اور اسکول میں مناسب سہولیات فراہم کرنا اور خصوصی تعلیمی اقدامات ADHD والے بچوں اور نوجوانوں کے لیے سب سے عام اور اہم معاون خدمات میں شامل ہیں۔

والدین کی تربیت کے پروگرام اور دیگر مخصوص نوعیت کے علاج بھی ADHD کی علامات کو کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

اس کے علاوہ نفسیاتی تعلیم، CBT (علمی رویوں پر مبنی تھراپی) یا ادویات کے ذریعے علاج پر بھی غور کیا جا سکتا ہے، تاہم یہ سب ایک جامع اور مجموعی معاونتی پیشکش کا حصہ ہونا چاہیے۔

بچوں اور نوجوانوں میں ADHD کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ADHD Norge کی ویب سائٹ دیکھی جا سکتی ہے۔

مزید برآں، ADHD/Hyperkinetisk forstyrrelse (ہائپر کائنیٹک ڈس آرڈر)سے متعلق تشخیص، علاج اور فالو اَپ کے لیے قومی پیشہ ورانہ رہنما اصول کا حوالہ دیا جاتا ہے، جو Helsedirektoratet.no پر دستیاب ہے۔

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 کہ ADHD کے ساتھ زندگی گزارنے والے ہر فرد کو ایک اچھی زندگی میسر ہو۔