ADHD

۔ عدم توجہی کی قسم



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 میں اضافہ کر سکتی ہیں۔

ADHD۔ عدم توجہی کی قسم

ADHD کے شکار تقریباً ۲۵ سے ۳۰ فیصد افراد کو توجہ برقرار رکھنے میں نمایاں مشکلات ہوتی ہیں، جبکہ ان میں زیادہ سرگرمی یا بے ساختہ رویہ واضح طور پر نظر نہیں آتا۔ ایسی صورت میں ADHD کی عدم توجہی والی قسم کی تشخیص استعمال کی جاتی ہے، جسے پہلے ADD کہا جاتا تھا۔

ADHD کی عدم توجہی والی قسم کی تشخیص اکثر بعد میں ہوتی ہے، کیونکہ اس کی علامات کو پہچاننا زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔

اس قسم میں توجہ اور ارتکاز سے متعلق مشکلات سب سے بڑی رکاوٹ بنتی ہیں، تاہم بعض افراد کو اندرونی بے چینی یا بے قراری بھی محسوس ہو سکتی ہے۔

ADHD کی عدم توجہی والی قسم رکھنے والے افراد عموماً زیادہ خاموش اور پرسکون دکھائی دیتے ہیں۔ وہ شاذونادر ہی تنازعات پیدا کرتے یا دوسروں کو پریشان کرتے ہیں۔

بعض افراد ایسے لگ سکتے ہیں جیسے وہ خیالوں میں گم رہتے ہوں، اور انہیں شرمیلا، کم گو یا سست سمجھا جا سکتا ہے۔ اسی وجہ سے عدم توجہی والی ADHD کی تشخیص نہ ہونے کی صورت میں بعض افراد منفی خود تاثر اور کم خود اعتمادی کا شکار ہو سکتے ہیں۔ انہیں محسوس ہو سکتا ہے کہ وہ دوسروں سے مختلف ہیں، لیکن وہ یہ سمجھ نہیں پاتے کہ ایسا کیوں ہے۔

ADHDکی عدم توجہی والی قسم رکھنے والے افراد کو روزمرہ زندگی کو منظم کرنے میں مشکلات پیش آ سکتی ہیں۔ نئی عادات اور معمول کے کاموں کو خودکار انداز میں انجام دینا سیکھنے میں وقت لگ سکتا ہے، اور ایسے معمول کے کام جو دوسروں کے لیے آسان دکھائی دیتے ہیں، ان کے لیے مشکل ہو سکتے ہیں۔

مختصر مدت تک توجہ برقرار رہنا، بار بار توجہ کا رخ بدلنا، اور اپنے خیالات یا بیرونی محرکات سے آسانی سے متوجہ ہو جانا اس بات کو مشکل بنا سکتا ہے کہ انسان وہ کام مکمل کرے جو اس نے کرنے کا ارادہ کیا تھا۔ بہت سے افراد کے لیے اپنے وقت کو مناسب طریقے سے تقسیم اور منظم کرنا بھی مشکل ہو سکتا ہے۔

ADHD کی عدم توجہی والی قسم ان صورتوں میں ظاہر ہو سکتی ہے:

- کام شروع کرنے میں دشواری
- سرگرمیوں یا روزمرہ کے کاموں کے لیے خود سے پہل کرنے میں کمی
- شروع کیے ہوئے کام کو مکمل کرنے میں دشواری
- سرگرمیوں یا کاموں کو انجام دینے میں سست رفتاری
- بعض افراد ضرورت سے زیادہ محتاط اور تفصیلی انداز اختیار کر سکتے ہیں، کیونکہ وہ چیزوں کی مجموعی ترتیب اور صورتِ حال پر مکمل نظر نہ ہونے کی تلافی کرنے کی کوشش کرتے ہیں
- توجہ مرکوز کرنے میں بہت زیادہ ذہنی توانائی صرف کرنا، جس کی وجہ سے انسان جلد تھکا ہوا یا بے توان محسوس کر سکتا ہے

یہ بات اہم ہے کہ ان مشکلات کے ظاہر ہونے کے انداز میں افراد کے درمیان کافی فرق ہو سکتا ہے۔



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۔