

# ध्यान की कमी और अत्यधिक सक्रियता अटेंशन डेफिसिट हाइपरेक्टिविटी डिसऑर्डर (ए डी एच डी)

ए डी एच डी को समझना



कदम  
01

कारणों को  
जानना

लक्षणों को समझने  
के तरीके



कदम  
02



कदम  
03



कदम  
04

माता-पिता के लिए सलाह





## ए डी एच डी को समझना

अभिषेक की उम्र 7 वर्ष है।



वह मनोवैज्ञानिक के ऑफिस में एक कुर्सी से दूसरी कुर्सी पर उछल-कूद कर रहा है और अपने हाथ-पैरों को हवा में जैसे झुलाते हुए बिजली के स्विचों के साथ खेल रहा है। कभी-कभी वह अपने हाथों को हवा में उठा कर ऐसे बात करता है जैसे वह कल्पना में फोन पर बिना रुके अपने दोस्त से बातें कर रहा हो। जब उसकी माँ ने उसे दूसरे कमरे में खेल रहे बच्चों के साथ खेलने जाने का इशारा किया तब वह वहाँ चल रहे खेल में ज़बरदस्ती घुसने की कोशिश करता है और फिर वहाँ से अचानक दूसरे कामों को करने के लिए चला जाता है। एक जगह चुपचाप बैठने के स्थान वह हर समय बैचैन रहता है।

उसके माता-पिता उसके इस व्यवहार से परेशान रहते हैं।

मनोचिकित्सक ने इस अवस्था की पहचान की।

अभिषेक को अटेंशन डेफिसिट हाइपेरैक्टिविटी डिसऑर्डर (ए डी एच डी) है।





## ए डी एच डी को समझना

ए डी एच डी एक सामान्य (मामूली) अवस्था है जो बच्चे के व्यवहार, भावनाओं और शिक्षा के साथ जन्म से जुड़े पहलुओं को भी प्रभावित करता है।

व्यावहारिक



भावनात्मक



शैक्षिक



संज्ञानात्मक



इसके कारण बच्चे को स्कूल के काम और साथियों के साथ बने सम्बन्धों में परेशानी होती है।

ए डी एच डी से प्रभावित बच्चे को अपने काम पर ध्यान केन्द्रित करने और काम को पूरा करने में भी मुश्किल आती है।

ए डी एच डी से प्रभावित अनेक बच्चे या तो समय से पहले स्कूल छोड़ देते हैं या फिर एक क्लास में अधिक साल लगा सकते हैं।

इस कठिन अवस्था को समझने की ज़रूरत है, जिससे इसके लिए प्रभावी रोकथाम संबंधी योजना का निर्माण किया जा सके।





## ए डी एच डी किस कारण से हो सकती है?

ए डी एच डी होने के कोई विशेष कारण नहीं होते हैं।  
लेकिन, कुछ कारक ए डी एच डी की अधिक संभावना को पहचानने में मदद कर सकते हैं।



### पारिवारिक इतिहास

परिवार में पहले किसी को ऐसा हुआ हो  
परिवार में अभी किसी को हुआ हो



### विकासात्मक परेशानियाँ

गर्भावस्था में मादक वस्तुओं का सेवन बहुत  
बचपन में सिर पर चोट लगना  
मस्तिष्क में विकासात्मक परेशानी

किसी भी बच्चे में ए डी एच डी के होने का मूल कारण समझने के लिए किसी भी एक कारण को निश्चित या संपूर्ण नहीं माना जा सकता है।  
किसी भी बच्चे में ए डी एच डी के होने के लिए किसी एक कारण को जिम्मेदार नहीं माना जा सकता है।





## ए डी एच डी के लक्षणों को समझने के तरीके

ए डी एच डी जिसमें बच्चे में अति सक्रियता और आवेगशील व्यवहार नहीं है। बच्चे में ध्यान की कमी(ध्यानरहित व्यवहार )

अनुपस्थित ADHD को इंगित करने के लिए इस प्रकार के लक्षण कम से कम 6 महीने मौजूद होने चाहिये -

- किसी काम या खेल की गतिविधि में ध्यान नहीं दे पाना
- किसी काम या खेल की गतिविधि में ध्यान को केन्द्रित नहीं कर पाना
- उस बच्चे को क्या कहा जा रहा है उसे न सुन पाना
- स्कूल के काम और दूसरे कामों को करने में पीछे रहना (विरोध करने वाले व्यवहार के कारण या दिये गए निर्देशों को न समझ पाने के कारण नहीं होता है)
- कामों को व्यवस्थित करने में परेशानी होना
- उन कामों से बचना या पसंद नहीं करना जिसमें दिमागी ताकत लगानी पड़ती हो।
- किसी काम को करने के लिए इस्तेमाल में आने वाली चीजों को खो देना या छोड़ देना (जैसे पैसिल, नोटबुक)
- बाहर होने वाली चीजों से तुरंत ध्यान का भटक जाना

व्यवहार में होने वाले परेशानियों के लक्षणों को जल्द ही पहचानें और ए डी एच डी की जल्द ही पहचान कर लें





## ए डी एच डी के लक्षणों को समझने के तरीके

### ए डी एच डी जिसमे

बच्चा अतिसक्रिय और आवेगशील स्वभाव का है।

अनुपस्थित ADHD को इंगित करने के लिए इसके कम से कम 4 लक्षण को कम से कम 6 महीने तक निगरानी रखें

- अपनी सीट पर बैचने और कसमसाते रहना
- जहां उनसे बैठे रहने की उम्मीद की जाती हो उस जगह को तुरंत छोड़ देना (जैसे क्लासरूम)
- किसी काम की योजना बनाने या मेलजोल वाले कामों में चुपचाप बैठने में परेशानी महसूस करना
- गलत तरीके से इधर उधर भागना या ऊपर-नीचे चढ़ना-उतरना
- प्रश्न के पूरा होने से पहले ही जवाब देना
- लाइन में लगे हुए या सबके साथ काम करते समय अपनी बारी का इंतज़ार करने में परेशानी महसूस होना

व्यवहार में होने वाले परेशानियों के लक्षणों को जल्द ही पहचानें और ए डी एच डी की जल्द ही पहचान कर लें



## ए डी एच डी के लक्षणों को समझने के तरीके

### ए डी एच डी, मिले-जुले प्रकार

बच्चे में अति सक्रियता और ध्यानरहित व्यवहार है  
(बच्चा में आवेगशील स्वभाव स्पष्ट नहीं है)

### ए डी एच डी गैर विशिष्ट प्रकार

ऐसे बच्चे जिनमें ए डी एच डी के विशेष और सम्पूर्ण लक्षण नहीं है लेकिन फिर भी उनमें कुछ लक्षण दिखाई देते हैं

*किशोर और वयस्क इस श्रेणी में दिख सकते हैं*

### याद रखें,

*दौरे पड़ना, कान में इन्फेक्शन, ठीक से न सो पाना, भावनात्मक परेशानियाँ और सीखने में कठिनाई आदि जैसे लक्षण ए डी एच डी के लक्षणों जैसे दिख सकते हैं।*

व्यवहार में होने वाले परेशानियों के लक्षणों को जल्द ही पहचानें और ए डी एच डी की जल्द ही पहचान कर लें



## देखो और समझो

- ❖ बच्चे से तर्क-संगत उम्मीद रखें।
- ❖ अपने बच्चे की ताकत और गुणों को पहचानें और उन्हें विकसित करने का प्रयास करें।
- ❖ अनुशासन मूल मंत्र है। उसके साथ ऐसा व्यवहार न करें जिसके कारण बच्चे में नियंत्रण शक्ति न रहे। इससे बच्चे के आवेग नियंत्रण और आत्म-नियंत्रण प्रयासों पर विपरीत प्रभाव पड़ सकता है।



## 6 सूत्रीय दृष्टिकोण - ए डी एच डी को समझने के लिए

### निरंतरता मूल मंत्र है

- ❖ प्रत्येक दिन का नियमित रूटीन बनाएँ। ए डी एच डी से प्रभावित बच्चों के लिए उनकी गतिविधियों का नियमित रूप से व्यवस्थित होना बहुत ज़रूरी होता है।
- ❖ माता-पिता और शिक्षक को मिलकर एक योजना बनानी चाहिए और उन्हें उसके अनुसार ही काम करना चाहिए। यदि किसी दिन बच्चा आशा के विपरीत व्यवहार करता है तब उसे ऐसा ही अगले दिन करने नहीं देना चाहिए।

### खेल/पढ़ाई वातावरण

- ❖ बच्चे की पढ़ाई और खेल के लिए शांत, व्यवस्थित और स्थिर वातावरण होना चाहिए।
- ❖ उसके वातावरण से बच्चे की मानसिक स्थिति और उत्तेजित करने वाले तथ्यों को जानने की कोशिश करें।

## 6 सूत्रीय दृष्टिकोण - ए डी एच डी को समझने के लिए

### सकारात्मक सुदृढीकरण

- ❖ बच्चे द्वारा किए जाने वाले कामों में उसके परिणामों की ही नहीं बल्कि प्रयासों की भी प्रशंसा करें।
- ❖ समय से पहले होने वाले अवांछनीय व्यवहार को रोकने के लिए कदम उठाएँ।



### प्यार और देखभाल

- ❖ बच्चे अक्सर अपने को दूसरों से हमेशा कम ही आँकने की परेशानी से प्रभावित रहते हैं। अपने बच्चे को अपने प्यार का सहारा देकर चाहे वो गले लगाना हो या फिर प्यार से पीठ थपथपाना हो, उन्हें समझाएँ कि आप उन्हें हर हाल में प्यार करते हैं।
- ❖ सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार रखने वाले शिक्षक एक बच्चे की शैक्षिक प्रगति में सहायक सिद्ध कर सकते हैं।

### बच्चे के साथ मिलकर काम करें

- ❖ बच्चे को स्पष्ट निर्देश दें और काम को सरल व छोटे-छोटे भागों में बांट दें।
- ❖ बच्चे की शारीरिक ऊर्जा को सकारात्मक शारीरिक गतिविधियों में बदलने की कोशिश करें।
- ❖ रेमेडियल (उपचारिक) शिक्षण और व्यवसायिक (ऑक्यूपेशनल) थेरेपी से बच्चे को बहुत मदद मिल सकती है। कृपया सलाह के लिए संबंधित थेरेपिस्ट से ज़रूर मिलें।

इस सामग्री का निर्माण रेमेडियल एंड स्पेशल एड्युकेटर (Remedial & Special Educator) फरीदा राज के सहयोग के साथ किया गया है। यह अंश उनकी किताब "Breaking Through" से लेकर और उनकी अनुमति से पुनः रूपांतरित किया गया है जो लर्निंग डिसेबिलिटी ग्रस्त बच्चों के माता-पिता और अध्यापकों के लिए एक दिशानिर्देशिका के रूप में काम करती है।



[WWW.NAYI-DISHA.ORG](http://WWW.NAYI-DISHA.ORG)

नई दिशा रिसोर्स सेंटर एक ऑनलाइन इन्फोर्मेशन रिसोर्स प्लेटफॉर्म है जो विशिष्ट सीखने में कठिनाई, बौद्धिक एवं विकासात्मक विकलांगता (स्पेसिफिक लर्निंग डिसेबिलिटी, इंटेल्क्चुयल एंड देवेलोपमेंटल डिसेबिलिटी) से प्रभावित व्यक्तियों के परिवारों की सहायता करता है।

