మీరు ఒంటరి వారు కాదు. అవసరమైన సహాయం, మార్గదర్శకత్వం పొందండి.

మీ పిల్లలకు బాగా ఉపయోగపడే పద్ధతుల్లో సహాయం అందించండి.

- ✓ పిల్లల అవసరాలకు తగిన పద్ధతులను రూపొందించి, కుటుంబ సభ్యులందరినీ భాగస్వాములను చేయండి.
- ✓ ఒకేసారి ఒక సరదా కార్యకలాపంలో పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించండి.
- ✓ ప్రతిరోజూ పిల్లలతో కలిసి పుస్తకాలు చదవండి.
- ✓ పిల్లలతో మనసు విప్పి, తరచుగా మాట్లాడండి.
- ✓ ప్రవర్తనా సవాళ్లకు ఓపికగా, అర్థం చేసుకుంటూ స్పందించండి.
- ✓ హాని కలిగించని ప్రవర్తనలను పట్టించుకోకుండా, ముఖ్యమైన విషయాలపై దృష్టి పెట్టండి.
- ✓ ADHD ఉన్న పిల్లలకు సరైన మార్గదర్శకత్వం, తల్లిదండ్రుల ప్రేమపూర్వక సహకారం ఎంతో ముఖ్యం.

గుర్తుంచుకోండి – ADHD ఉన్న వ్యక్తులు -

- ✓ క్రమబద్ధమైన, ముందుగా ఊహించగలిగే దినచర్య పిల్లలకు ఉపయోగపడుతుంది.
- ✓ పనులను చిన్న చిన్న, స్పష్టమైన దశలుగా వివరించండి.
- ✓ సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడం, పనులను క్రమబద్ధంగా చేసుకోవడంలో పిల్లలకు తోడ్పడండి.

మీ ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యతనిస్తూ, మీ పట్ల శ్రద్ధ చూపండి.

- ✓ ఇతర పిల్లల అవసరాలపై కూడా శ్రద్ధ చూపండి.
- ✓ చురుకుగా ఉండటంతో పాటు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సమయం కేటాయించండి.
- ✓ జీవిత భాగస్వామితో, కుటుంబ సభ్యులతో మంచి సంబంధాలను కొనసాగించండి.

మీ సమాజానికి మీ వంతు సహాయం చేయండి.

- ✓ దగ్గరలోని తల్లిదండ్రుల సహాయక బృందంలో చేరండి.
- ✓ ఇతర తల్లిదండ్రులతో మీ అనుభవాలను పంచుకోండి.
- ✓ ADHDపై అవగాహన పెంచి, అపోహలను తొలగించండి.

ADHD అనేది “నయం" చేయాల్సిన లోపం కాదు. ఇది ఆలోచించే విధానం, ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకునే తీరులో ఉండే భిన్నత్వం.

- ADHDను పూర్తిగా నయం చేస్తామని చెప్పే తప్పుడు ప్రచారాల పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండండి.
- సరైన సమాచారం, పరిశోధనల ఆధారంగా సూచించిన పద్ధతులతో పిల్లల ఎదుగుదలకు తోడ్పడండి.
- ADHD గురించి తెలుసుకుంటూ, మీ పిల్లల అవసరాలకు తగిన సహాయం అందేలా ముందుండండి.

ADHD అవగాహన నెల – అక్టోబర్

ADHD AWARENESS MONTH OCTOBER

- సరైన సమయంలో సహాయం, కుటుంబ సభ్యులు మరియు ఉపాధ్యాయుల తోడ్పాటు ఉంటే, ADHD ఉన్న పిల్లలు తమ సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకుంటూ విజయవంతమైన జీవితాన్ని గడపగలరు.
- ADHD నిర్ధారణ వారి సంతోషానికి, శ్రేయస్సుకు అడ్డంకి కాకూడదు.

Call us at
+91 84484 48996

www.nayi-disha.org

Feel free to write to us with your suggestions or queries, at
contactus@nayi-disha.org

@nayidisharesourcecentre

Nayi Disha
Where Hope Meets Courage

అటెన్షన్ డెఫిసిట్ హైపరాక్టివిటీ డిజార్డర్ (ADHD)

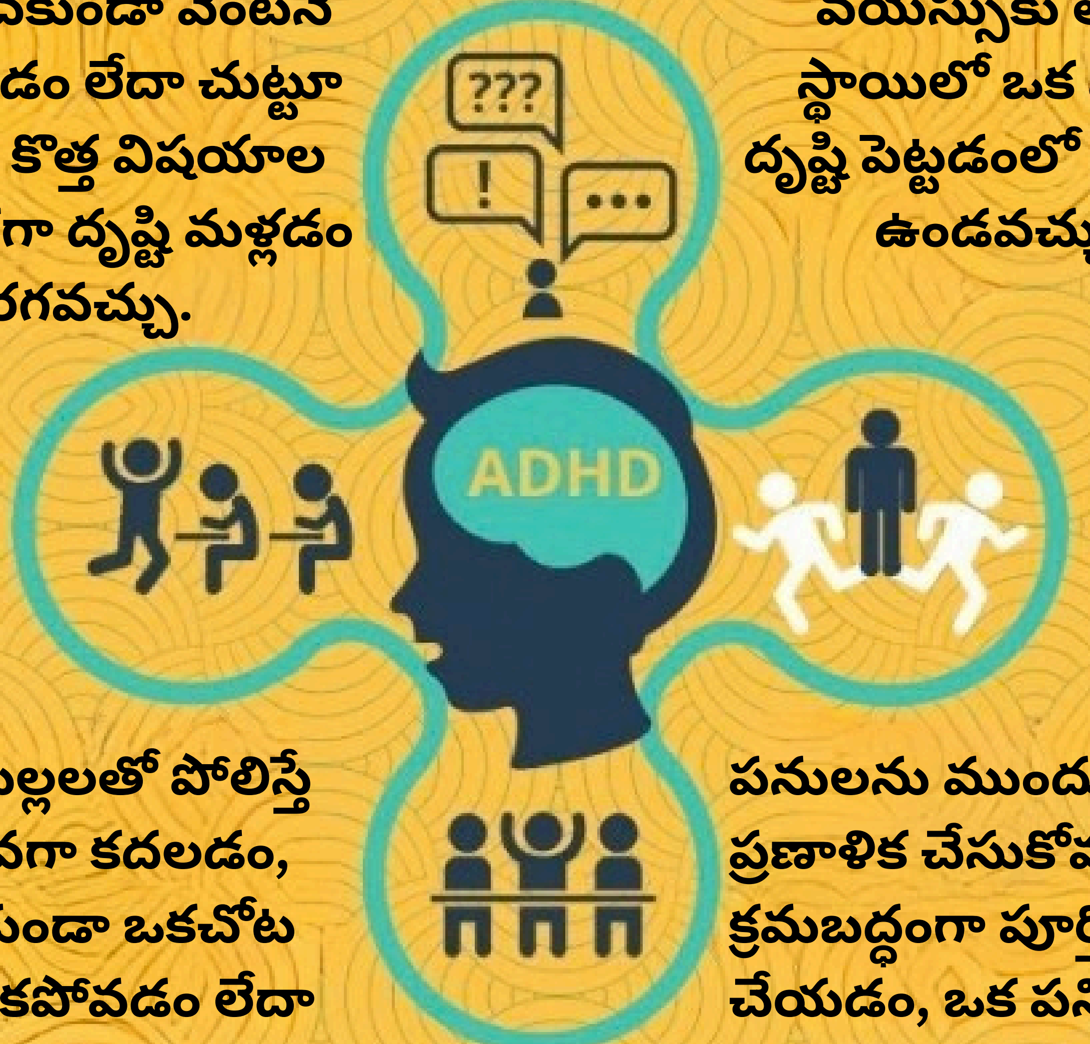
ఫ్యాక్ట్ షీట్

ADHD అంటే ఏమిటి?

ADHD అనేది నాడీ అభివృద్ధికి సంబంధించిన ఒక పరిస్థితి. ఇందులో పిల్లల వయస్సుకు తగిన విధంగా ఏకాగ్రత పెట్టడం, తమ స్పందనలను నియంత్రించుకోవడం, పనులను క్రమబద్ధంగా చేసుకోవడం వంటి అంశాల్లో భిన్నత్వాలు కనిపించవచ్చు.

ఆలోచించకుండా వెంటనే స్పందించడం లేదా చుట్టూ కనిపించే కొత్త విషయాల వైపు త్వరగా దృష్టి మళ్లడం జరగవచ్చు.

వయస్సుకు తగిన స్థాయిలో ఒక పనిపై దృష్టి పెట్టడంలో ఇబ్బంది ఉండవచ్చు.

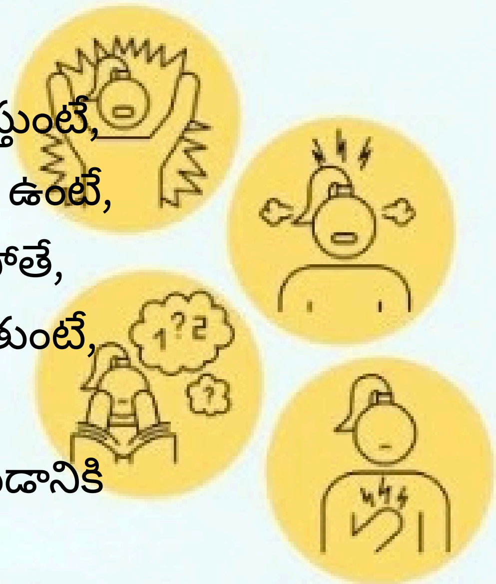


ఇతర పిల్లలతో పోలిస్తే ఎక్కువగా కదలడం, కదలకుండా ఒకచోట ఉండలేకపోవడం లేదా చేతులు, కాళ్లు కదుపుతూ ఉండటం కనిపించవచ్చు.

పనులను ముందుగా ప్రణాళిక చేసుకోవడం, క్రమబద్ధంగా పూర్తి చేయడం, ఒక పని నుంచి మరో పనికి మారడం కష్టంగా ఉండవచ్చు.

నాలుగు ఏళ్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లల్లో ADHD ప్రారంభ సంకేతాలు ఏమిటి?

ఒకవేళ మీ పిల్లలు...

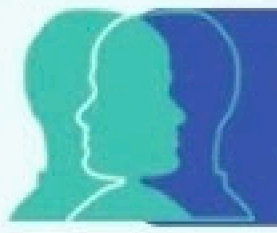


- చుట్టూ ఉన్న విషయాల వల్ల త్వరగా దృష్టి మళ్లిస్తుంటే,
- అవసరమైనప్పుడు ఒకచోట కూర్చోవడం కష్టంగా ఉంటే,
- ఎదురయ్యే ప్రమాదాలను ఎప్పుడూ గుర్తించలేకపోతే,
- ఒక పని పూర్తి చేయకముందే మరో పనికి మారుతుంటే,
- తరచుగా చిన్న చిన్న ప్రమాదాలకు గురవుతుంటే,
- క్రమబద్ధమైన పద్ధతులకు భిన్నంగా పనులు చేయడానికి ఇష్టపడితే,
- వస్తువులను తరచుగా ఎక్కడ పెట్టారో మర్చిపోతుంటే

పిల్లల అవసరాలను బాగా అర్థం చేసుకుని, తగిన సహాయం అందించేందుకు నిపుణుల అంచనా తీసుకోవడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. అయితే, ఈ సంకేతాలు ఇతర కారణాల వల్ల కూడా కనిపించవచ్చు. కాబట్టి, ADHDను నిర్ధారించడానికి నిపుణుల అభిప్రాయం తీసుకోవడం ముఖ్యం.

ADHD ప్రారంభ సంకేతాలు కనిపిస్తే ఎవరిని సంప్రదించాలి?

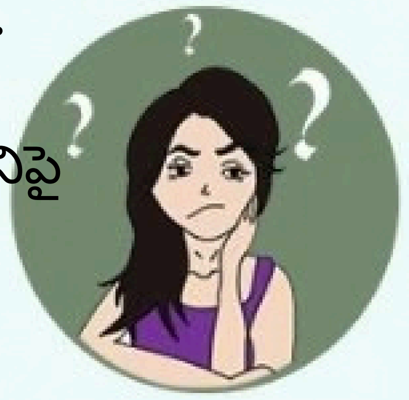
పిల్లల వైద్యుడిని (పిడియాట్రిషన్)
లేదా
డెవలప్‌మెంటల్ పిడియాట్రిషియన్



సైకాలజిస్ట్
లేదా
చైల్డ్ సైకియాట్రిస్ట్

ADHD ఎందుకు వస్తుంది?

ADHD రావడానికి ఒకే ఒక్క కారణం ఉండదు.
జన్యుపరమైన అంశాలు, మెదడు అభివృద్ధి, పరిసరాల ప్రభావం వంటి అనేక అంశాలు కలిసి దీనిపై ప్రభావం చూపవచ్చు. ADHD గురించి మరింతగా అర్థం చేసుకోవడానికి పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి.



పరిశోధనల ప్రకారం, జన్యుపరమైన అంశాలు, మెదడు అభివృద్ధి, పరిసరాల ప్రభావం వంటి అనేక అంశాలు ADHDపై ప్రభావం చూపవచ్చు. ADHDతో సంబంధం ఉన్న కొన్ని అంశాలు ఇవి:

- వంశపారంపర్య అంశాలు: తల్లిదండ్రుల్లో కూడా ADHD సంకేతాలు ఉండవచ్చు.
- జన్యుపరమైన పరిస్థితులు: న్యూరోఫైబ్రోమాటోసిస్, ఫ్రాజైల్ X సిండ్రోమ్ వంటివి.
- ఇతర నాడీ అభివృద్ధి వ్యత్యాసాలు: ఎదుగుదలలో ఆలస్యం, ఆటిజం, డిస్‌ప్రాక్సియా వంటి పరిస్థితులు ఉండటం.
- గర్భధారణ, పుట్టుకకు సంబంధించిన అంశాలు: పుట్టినప్పుడు తక్కువ బరువు ఉండటం లేదా నెలలు నిండకముందే పుట్టడం.
- గర్భధారణ సమయంలో కొన్ని పదార్థాలకు గురికావడం: మద్యం లేదా మాదక పదార్థాల ప్రభావానికి గురికావడం వల్ల మెదడు అభివృద్ధిపై ప్రభావం పడవచ్చు.

ADHDను ఎలా గుర్తిస్తారు?

నిపుణులు చేసే సమగ్ర అంచనా ద్వారా పిల్లల ప్రవర్తన, అనుభవాలు ADHDకు సంబంధించినవేనా అనేది తెలుసుకోవచ్చు. ఇందులో భాగంగా:

- పిల్లవాడి అభివృద్ధి మరియు కుటుంబ చరిత్రను వివరంగా అర్థం చేసుకోవడం
- సమగ్ర వైద్య పరీక్షలు చేయడం
- పిల్లవాడి ప్రవర్తనను ఇంటి, పాఠశాల, సామాజిక పరిసరాలు వంటి వేర్వేరు సందర్భాల్లో గమనించడం
- ఇతర కారణాల వల్ల ఇబ్బందులు కలుగుతున్నాయేమో తెలుసుకునేందుకు వినికిడి మరియు చూపు పరీక్షలు చేయడం
- పిల్లల నేర్చుకునే విధానం, ఆలోచనా సామర్థ్యాలను పరిశీలిస్తారు.

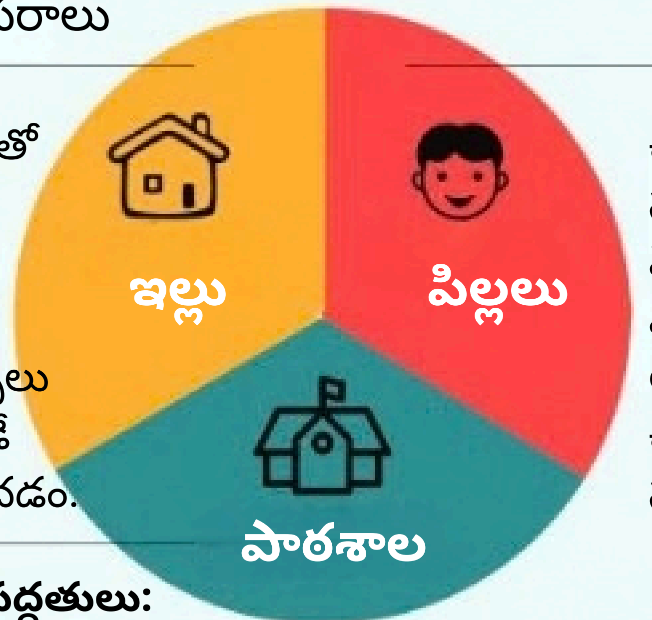
అంచనా తర్వాత వచ్చే ఫలితాలు

- ADHD నిర్ధారణ అయితే, పిల్లలకు తగిన సహాయం, అనుకూలమైన పద్ధతులను పరిశీలిస్తారు.
- ADHD నిర్ధారణ కాకపోతే, పిల్లల ప్రత్యేక అనుభవాలు, ఇబ్బందులకు ఇతర కారణాలు ఏమైా ఉండవచ్చో పరిశీలిస్తారు

ADHD నిర్వహణకు పరిశోధనల ఆధారంగా సూచించిన చికిత్సలు

వివిధ చికిత్సలు, సహాయక పద్ధతులను సమన్వయంతో అనుసరించినప్పుడు ADHD నిర్వహణ మరింత సమర్థంగా ఉంటుంది.
చికిత్సలు, మందులపై సూచనలు ఈ అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి:

- పిల్లల వయస్సు
- పిల్లల ప్రత్యేక అవసరాలు



తల్లిదండ్రుల సహకారంతో ప్రవర్తనా నిర్వహణ, పిల్లల అవసరాలకు అనుగుణంగా ఇంటి వాతావరణంలో మార్పులు చేసి, వారికి సహాయపడే పద్ధతులను అనుసరించడం.

చదువులో ప్రత్యేక సహాయం పిల్లల నేర్చుకునే విధానం, అవసరాలకు అనుగుణంగా చదువులో తగిన సహాయం అందించడం.

- **ప్రవర్తనా సహాయక పద్ధతులు:**

ఏకాగ్రత పెంపొందించుకోవడం, తమ స్పందనలను నియంత్రించుకోవడం, పనులను క్రమబద్ధంగా చేసుకోవడం, సమయాన్ని సరిగ్గా నిర్వహించడం వంటి నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి సహాయపడతాయి.

- **కౌన్సెలింగ్**

ముఖ్యంగా యుక్తవయస్సులో ఎదురయ్యే మార్పులు, సవాళ్లను అర్థం చేసుకుని ఎదుర్కోవడానికి తోడ్పడుతుంది. అలాగే, తమ గురించి అవగాహన పెంచుకుని, భావోద్వేగ శ్రేయస్సును కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

- **మందులు (వైద్యుడు సూచిస్తే మాత్రమే)**

మందులు ADHDను పూర్తిగా నయం చేయవు. అయితే, ఏకాగ్రత పెరగడానికి సహాయపడవచ్చు. దీనివల్ల థెరపీలు, అభ్యాస పద్ధతులు మరింత సమర్థంగా ఉపయోగపడవచ్చు.

- **స్పీచ్ థెరపీ, ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ**

పిల్లల ప్రత్యేక అవసరాలను బట్టి సంభాషణ నైపుణ్యాలు, సెన్సరీ సమాచారాన్ని అర్థం చేసుకోవడం, శారీరక కదలికలకు సంబంధించిన నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి సహాయపడతాయి.

వయస్సును బట్టి అందించగల సహాయక పద్ధతులు

ప్రీస్కూల్ పిల్లలు (4–6 ఏళ్లు)

- స్వీయ నియంత్రణ, కార్యకలాపాల్లో ఆసక్తిగా పాల్గొనే నైపుణ్యాలను పెంపొందించడానికి ప్రవర్తనా సహాయక పద్ధతులు ఉపయోగపడతాయి.
- ఈ వయస్సు పిల్లలకు సాధారణంగా మందులు సూచించరు.

ప్రాథమిక, మిడిల్ స్కూల్ పిల్లలు (7–11 ఏళ్లు)

- ఏకాగ్రత, భావోద్వేగ నియంత్రణను మెరుగుపరచడానికి ప్రవర్తనా సహాయం.
- చదువులో సహాయం ద్వారా అవసరమైన వెసులుబాట్లు కల్పించడం.
- వైద్యుడు సూచిస్తే, పిల్లల అవసరాలకు అనుగుణంగా ఇవ్వడం.

యుక్తవయస్కులు (12–18 ఏళ్లు)

- చదువులో సహాయం,అవసరమైన వెసులుబాట్లు కల్పించడం.
- వైద్యుడు సూచిస్తే, వ్యక్తిగత అవసరాలకు అనుగుణంగా ఇవ్వడం.
- మార్పులను ఎదుర్కోవడానికి, స్వీయ అవగాహన పెంచుకోవడానికి కౌన్సెలింగ్ సహాయపడుతుంది.