# ఏకాగ్రతా లోపం మరియు అధిక ఉత్సాహం కలిగిన స్థితి (అటెన్షన్ డెఫిసిట్ హైపరాక్టివిటీ డిజార్డర్-ADHD)

Step 01 – ADHD పై అవగాహన

Step 02 – కారణాలను తెలుసుకోవడం

Step 03 – సంకేతాలను గుర్తించే మార్గం

Step 04 – తల్లిదండ్రులకు సూచనలు

Nayi Disha
inform · connect · empower

ఫరీదా రాజ్ (స్పెషల్ ఎడ్యుకేటర్)

# ADHD పై అవగాహన

**అభిషేక్, 7 సంవత్సరాల వయసు.**

సైకాలజిస్ట్ కార్యాలయంలో అభిషేక్ ఒక కుర్చీ పై నుండి మరొక కుర్చీపైకి దూకుతూ, అవిశ్రాంతంగా కాళ్ళు, చేతులను ఊపడం, అక్కడున్న స్విచ్చులతో ఆడటం వంటివి చేస్తున్నాడు. అంతలోపే ఎవరో ఫోన్ చేసినట్లుగా ఊహించుకుంటూ ఆపకుండా మాట్లాడుతున్నాడు. ఇతర పిల్లలతో ఆడుకొమ్మని వాళ్ళ అమ్మ ఆటవస్తువులున్న గదిలోకి తీసుకెళ్లినప్పుడు ఆటలకి దూసుకెళ్తూ వేరే వస్తువులను కదిలించడం మొదలుపెట్టాడు. తనను తాను వినోదపరచుకోలేక నిరంతరం అటూయిటూ కదులుతూ ఉంటాడు.

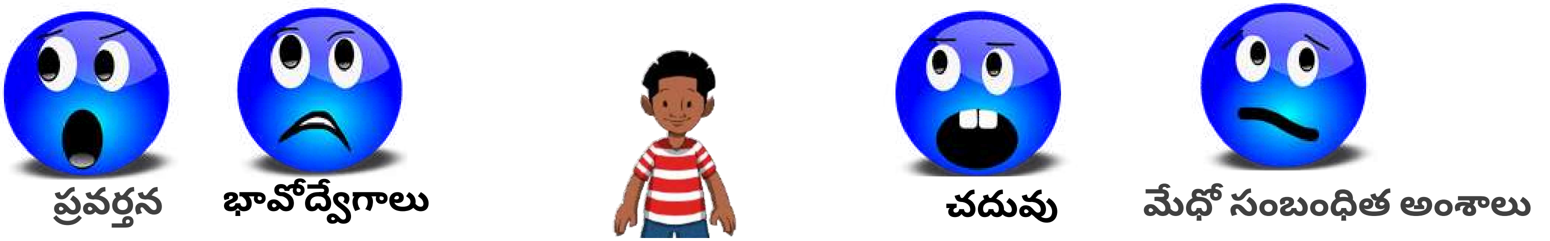
ఈ ప్రవర్తన అభిషేక్ తల్లిదండ్రులకు ఆందోళన కలిగిస్తుంది..

సైకాలజిస్ట్ నిర్ధారణ ప్రకారం ,

**అభిషేక్ కు ఏకాగ్రతా లోపం మరియు అధిక ఉత్సాహం కలిగిన స్థితి (ADHD) ఉంది.**

# ADHD పై అవగాహన

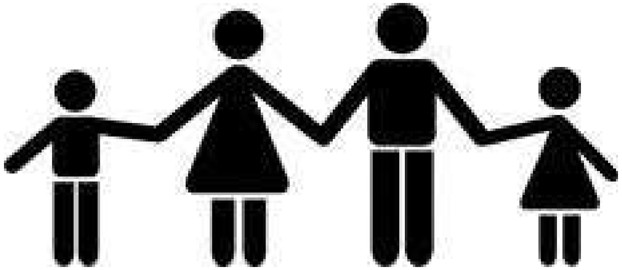
ADHD అనేది పిల్లల ప్రవర్తన, భావోద్వేగాలు, చదువు, ఆలోచనా సామర్థ్యాలపై ప్రభావం చూపే సాధారణ పరిస్థితుల్లో ఒకటి.




- దీనివల్ల పాఠశాల పనులు చేయడంలో, తోటి పిల్లలతో సంబంధాలు కొనసాగించడంలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి.
- ADHD ఉన్న పిల్లలకు ఏకాగ్రత పెట్టడం, మొదలుపెట్టిన పనులను పూర్తిచేయడం కష్టంగా ఉండవచ్చు.
- చాలామంది పిల్లలు ఒకే తరగతిని మళ్లీ చదవాల్సి రావచ్చు లేదా మధ్యలోనే చదువు మానేయవచ్చు.
- అందువల్ల, ఈ సంక్లిష్ట పరిస్థితిని అర్థం చేసుకుని, పిల్లలకు ఉపయోగపడే సరైన సహాయక పద్ధతులను రూపొందించడం చాలా అవసరం.

# ADHD రావడానికి కారణాలు ఏమిటి?

ADHD రావడానికి ఒక నిర్దిష్టమైన కారణం లేదు.
అయితే, పిల్లల్లో ADHD వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉండటానికి కొన్ని అంశాలు కారణం కావచ్చు:



## కుటుంబ వైద్య చరిత్ర

కుటుంబంలో ఇతరులకు
ADHD ఉండటం.

## అభివృద్ధి పరమైన సవాళ్లు

మెదడు అభివృద్ధిలో తేడాలు ఉండటం.
గర్భధారణ సమయంలో మాదక పదార్థాల వినియోగం.
చిన్న వయస్సులో తలకు గాయాలు కావడం.

ఈ అంశాలు ADHD కు ఖచ్చితమైన కారణాలను నిర్ధారించవు.
మీ పిల్లలకు ADHD ఎందుకు వచ్చిందో చెప్పడానికి ఒకే కారణాన్ని గుర్తించడం సాధ్యం కాదు.

Nayi Disha
inform · connect · empower

ఫరీదా రాజ్ (స్పెషల్ ఎడ్యుకేటర్)

# ADHD సంకేతాలను ఎలా గుర్తించాలి?

**ADHD - ఏకాగ్రతా లోపం : ఈ రకంలో పిల్లలు అధిక చురుకుదనం లేదా వెంటనే స్పందించే ప్రవర్తనను చూపకపోవచ్చు. కానీ, ఏకాగ్రత పెట్టడంలో ఇబ్బంది పడతారు.**

## ఏకాగ్రతా లోపంతో కూడిన ADHD ని నిర్ధారించడానికి కింద ఇచ్చిన సంకేతాలు కనీసం *6* నెలల పాటు ఉండాలి.

- ఈ రకమైన *ADHD*ను సూచించడానికి కింది సంకేతాలు కనీసం *6* నెలల పాటు కనిపించాలి.
- పనులు చేసేటప్పుడు లేదా ఆడుకునేటప్పుడు వివరాలపై శ్రద్ధ పెట్టకపోవడం.
- ఒక పనిపై లేదా ఆటపై ఎక్కువసేపు ఏకాగ్రత నిలపలేకపోవడం.
- తమతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు సరిగ్గా వినకపోవడం.
- ఎదురు తిరిగే ప్రవర్తన లేదా సూచనలు అర్థం కాకపోవడం వల్ల కాకుండా, పాఠశాల పనులు లేదా ఇతర బాధ్యతలను పూర్తి చేయలేకపోవడం.
- పనులను క్రమబద్ధంగా చేసుకోవడంలో ఇబ్బంది పడటం.
- ఎక్కువ మానసిక శ్రమ అవసరమయ్యే పనులను తప్పించుకోవడం లేదా వాటిపై ఆసక్తి చూపకపోవడం.
- పనులకు అవసరమైన వస్తువులను *(ఉదా: పెన్సిళ్లు, నోట్‌బుక్‌లు)* తరచుగా పోగొట్టుకోవడం.
- చుట్టూ ఉన్న విషయాల వల్ల తరచుగా దృష్టి మళ్లడం.

**ADHDను వీలైనంత త్వరగా గుర్తించడానికి, పిల్లల ప్రవర్తనలో కనిపించే సమస్యలను గమనించండి.**

Nayi Disha
inform · connect · empower

*ఫరీదా రాజ్ (స్పెషల్ ఎడ్యుకేటర్)*

# ADHD సంకేతాలను ఎలా గుర్తించాలి?

**ADHD, అధిక చురుకుదనం, వెంటనే స్పందించే రకం**

**ఈ రకంలో పిల్లలు అధిక చురుకుదనాన్ని చూపడం లేదా ఆలోచించకుండా వెంటనే స్పందించడం కనిపించవచ్చు.**

**ఈ రకమైన ADHDను సూచించడానికి, కింది సంకేతాల్లో కనీసం 4 సంకేతాలు 6 నెలల పాటు కనిపించాలి.**

- కూర్చున్నప్పుడు తరచుగా కదులుతూ, కాళ్లు చేతులు ఆడిస్తూ ఉండటం.
- తరగతి గది వంటి చోట్ల కూర్చుని ఉండాలని ఆశించినప్పటికీ, తరచుగా లేచి వెళ్లిపోవడం.
- ప్రశాంతంగా ఆటలు లేదా విశ్రాంతి కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనడంలో ఇబ్బంది పడటం.
- తగని సందర్భాల్లో ఎక్కువగా పరుగెత్తడం లేదా ఎక్కుతూ ఉండటం.
- ప్రశ్న పూర్తికాకముందే సమాధానాలు చెప్పేయడం.
- వరుసలో వేచి ఉండటం లేదా బృందంలో తమ వంతు కోసం ఎదురుచూడటంలో ఇబ్బంది పడటం.

**ADHDను వీలైనంత త్వరగా గుర్తించడానికి, పిల్లల ప్రవర్తనలో కనిపించే సమస్యలను గమనించండి.**

Nayi Disha
inform · connect · empower
ఫరీదా రాజ్ (స్పెషల్ ఎడ్యుకేటర్)

# ADHD సంకేతాలను ఎలా గుర్తించాలి?

**ADHD ,అధిక చురుకుదనం, ఏకాగ్రత లోపించే రకం**
**పిల్లల్లో అధిక చురుకుదనం, ఏకాగ్రత లోపం కనిపిస్తాయి.**
**అయితే, ఆలోచించకుండా వెంటనే స్పందించే ప్రవర్తన ఎక్కువగా ఉండకపోవచ్చు.**

*ADHD – ఇతరత్రా పేర్కొనని రకం (NOS)*
**ADHD నిర్ధారణకు అవసరమైన అన్ని ప్రమాణాలు సరిపోకపోయినా, కొన్ని సంకేతాలు కనిపించే వారిని ఈ విభాగంలో చేర్చవచ్చు. యుక్తవయస్కులు, పెద్దలు కూడా ఈ విభాగంలో ఉండవచ్చు.**

**గుర్తుంచుకోండి!**
**మూర్ఛ, మధ్య చెవి ఇన్ఫెక్షన్లు, నిద్రలేమి, భావోద్వేగ సమస్యలు, అభ్యాస సమస్యలు కూడా ADHDను పోలిన సంకేతాలకు కారణం కావచ్చు.**

**ADHDను వీలైనంత త్వరగా గుర్తించడానికి, పిల్లల ప్రవర్తనలో కనిపించే సమస్యలను గమనించండి.**

# ADHD నిర్వహణకు 6 ముఖ్యమైన పద్ధతులు

## గమనించండి & అర్థం చేసుకోండి

- పిల్లల సామర్థ్యాలకు అనుగుణంగా వాస్తవికమైన అంచనాలు పెట్టుకోండి.
- పిల్లల బలాలు, నైపుణ్యాలను గుర్తించి వాటిని మరింత అభివృద్ధి చేయండి.
- క్రమశిక్షణ చాలా ముఖ్యం. పిల్లలు తమ ప్రవర్తనకు ఎలాంటి పరిమితులు లేకుండా ఉండేలా చేయకండి. ఇది వారి స్వీయ నియంత్రణ, స్పందనలను నియంత్రించుకునే సామర్థ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపవచ్చు.

## సానుకూల ప్రోత్సాహం

- ఫలితాలకే కాకుండా, పిల్లలు చేసిన ప్రయత్నాలను కూడా తప్పకుండా ప్రశంసించండి.
- అవసరమైనప్పుడు అనుకోని ప్రవర్తనను ముందుగానే నివారించే పద్ధతులను పాటించండి. అంటే, సమస్యాత్మక ప్రవర్తన మొదలయ్యే ముందు దాన్ని నివారించేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవడం.

## క్రమబద్ధమైన దినచర్య

- ప్రతిరోజూ ఒక స్థిరమైన దినచర్యను ఏర్పాటు చేయండి. ADHD ఉన్న పిల్లలకు పనులను క్రమబద్ధంగా నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం.
- తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు కలిసి ఒక ప్రణాళిక రూపొందించి, దానిని క్రమంగా పాటించాలి. ఒక రోజు అనుమతించని ప్రవర్తనను మరుసటి రోజు కూడా అనుమతించకండి.

## ఆటలు/చదువు వాతావరణం

- చదువుకోవడానికి లేదా ఆడుకోవడానికి ప్రశాంతమైన, దృష్టి మళ్లని, క్రమబద్ధమైన వాతావరణాన్ని కల్పించండి.
- పిల్లల స్వభావాన్ని, చుట్టూ ఉన్న వాతావరణం వల్ల కలిగే ప్రభావాన్ని గమనించండి.

## ప్రేమ & శ్రద్ధ

- ADHD ఉన్న పిల్లలకు తరచుగా తక్కువ ఆత్మగౌరవం ఉండవచ్చు. మీరు వారిని ఎల్లప్పుడూ ప్రేమిస్తున్నారని, అండగా ఉంటారని చెప్పండి. ఆప్యాయతను ఒక ఆత్మీయ స్పర్శ ద్వారా కూడా చూపించండి.
- ఉపాధ్యాయుల సానుకూల ప్రోత్సాహం ADHD ఉన్న పిల్లల విద్యాపురోగతిపై గొప్ప ప్రభావం చూపుతుంది.

## పిల్లలతో కలిసి పనిచేయండి

- పిల్లలకు స్పష్టమైన సూచనలు ఇవ్వండి. పెద్ద పనులను చిన్న, సులభమైన పనులుగా విభజించండి.
- పిల్లల శక్తిని నిర్మాణాత్మకమైన శారీరక కార్యకలాపాల వైపు మళ్లించండి.
రెమెడియల్ టీచింగ్, ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ పిల్లలకు సహాయపడవచ్చు. సరైన మార్గదర్శకత్వం కోసం సంబంధిత నిపుణులను సంప్రదించండి.

ఈ విషయ వివరణను రెమీడియల్ మరియు ప్రత్యేక విద్యా నిపుణురాలు **శ్రీమతి ఫరీదా రాజ్** గారి సహకారంతో రూపొందించారు.

నేర్చుకునే లోపాలు ఉన్న పిల్లలు, ఉపాధ్యాయులు మరియు తల్లిదండ్రుల కోసం ఆమె రూపొందించిన "బ్రేకింగ్ త్రూ" – హ్యాండ్‌బుక్ నుంచి తన అనుమతితో అనువదించబడింది.

Nayi Disha
inform · connect · empower

నయీ దిశా రిసోర్స్ సెంటర్ అనేది నిర్దిష్ట అభ్యసన లోపం, మేధో మరియు అభివృద్ధి లోపాలు ఉన్న వ్యక్తుల కుటుంబాలకు అవసరమైన సమాచారాన్ని అందించేఆన్‌లైన్ సమాచార వనరుల వేదిక.

## నయీ దిశా రిసోర్స్ సెంటర్

Join Us on Facebook

Join Us on Twitter

Join Us on Linkedin

సందర్శించండి
WWW.NAYI-DISHA.ORG