اے۔ڈی۔ایچ۔ڈی۔

ADHD

Attention Deficit Hyperactivity Disorder

PAKISTAN ASSOCIATION FOR MENTAL HEALTH

ا۔ADHD کیا ہے؟

اٹینشن ڈیفیسٹ ہائپر ایکٹوٹی ڈس آرڈر بچّوں میں سب سے زیادہ ہونے والے اعصابی امراض میں سے ایک ہے، جس میں بچّے کو توجّہ دینے میں دشواری ہوتی ہے اور وہ مستقل غیر معمولی سرگرمی اور بے چینی میں مبتلا رہتا ہے۔

ADHD کی علامات کیا ہیں؟

- ہر کام میں عدم توجہی دِکھانا۔
- اسکول کا کام مکمّل کرنے میں دشواری ہونا۔
- بات کو مکمّل طور پر نہ سننا۔
- ہدایات سمجھنے میں مشکل پیش آنا۔
- کوئی بھی کام مکمّل کرنے میں دشواری ہونا۔
- اپنی چیزیں اکثر کھودینا۔
- اِدھر اُدھر کی چیزوں کی طرف متوجّہ ہونا۔
- خیالوں میں کھوئے رہنا۔
- غیر معمولی سرگرمی اور جلد بازی دکھانا۔
- ہاتھ پاؤں ہلاتے رہنا۔
- کلاس میں اپنی سیٹ پہ ہلتے رہنا یا بار بار اُٹھ جانا۔
- غیر مناسب جگہ پر دوڑنا اور اُوپر چڑھنا۔
- خاموشی کے ساتھ کھیلنے میں دُشواری ہونا۔
- زیادہ گفتگو کرنا۔
- سوال مکمل ہونے سے پہلے جواب دینا۔
- بات بیچ میں کاٹنا۔

SHAMIL PROJECT

Implementing Partners

HANDS ہینڈز

KARWAN-E-HAYAT

PAKISTAN ASSOCIATION FOR MENTAL HEALTH

In colloboration with

AMAN FOUNDATION

THE i-CARE FOUNDATION

PAKISTAN ASSOCIATION FOR MENTAL HEALTH

Office : 13, Hilal-e-Ahmer House, Clifton, Karachi.
Phone : 021-35833238 Fax : 021-35831011

Clinic : Room # 19 - 21 - 22, Rehman Plaza
Coast Guard Road, Karachi.
Phone : 021-32232423, 32257245
Cell : 0300-2553359

www.pamh.org.pk

ADHD کتنا عام ہے؟

ADHD ۳-۵ فیصد اسکول جانے والی عمر کے بچوں کو متاثّر کرتا ہے۔ لڑکوں میں لڑکیوں کی بنسبت تین گنا زیادہ پایا جاتا ہے۔

ADHD کی کیا وجوہات ہیں؟

- یہ ایک اعصابی مرض ہے۔
- خاندان، جڑواں اور گود لئے ہوئے بچوں پر کی گئی تحقیق بتاتی ہے کہ ADHD اکثر موروثی ہوتا ہے۔
- غلط تربیت اس مرض میں شدّت پیدا کرتی ہے۔
- ADHD کے مریض کے بہن بھائیوں میں یہ مرض ہونے کا خدشہ عام بچّوں کی نسبت 5 گُنا زیادہ ہوتا ہے۔

ADHD کا علاج کیا ہے؟

ADHD کے علاج کے لیے سب سے پہلا قدم جلد از جلد اس کی صحیح تشخیص ہے جو سائیکولوجسٹ یا سائیکاٹرسٹ بچے کے والدین اور اساتذہ سے معلومات لے کر کر سکتے ہیں۔

اگر ADHD کا علاج نہ کروایا جائے تو کیا مضر اثرات ہو سکتے ہیں؟

- اسکول اور کام میں اچھی کارکردگی دِکھانے میں دشواری۔
- ڈپریشن اور خود اعتمادی کی کمی۔
- رویہ کے زیادہ شدید مسائل (Conduct Disorder)۔
- نشہ آور اشیاء کا استعمال۔