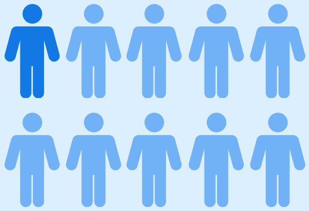
'ਧਿਆਨ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਤੀਬਰ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਕਾ (ADHD)

ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ

ADHD ਕੀ ਹੈ/ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

- ADHD ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ **'ਧਿਆਨ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਤੀਬਰ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਕਾਰ'** (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)।
- ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਖਰਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ADHD ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੈ।



ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 10% ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ADHD ਹੈ (ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਰ 10 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਬੱਚਾ)।

ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ADHD ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3-4X

ਚਿੰਨ੍ਹ/ਲੱਛਣ

- ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ADHD ਨਾਲ ਜੀ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਮ ਸੰਘਰਸ਼ ਔਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ।
- ADHD ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਣਗੇ, ਪਰ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣਗੇ।

ਕੁੱਲ **3** ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ADHD ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

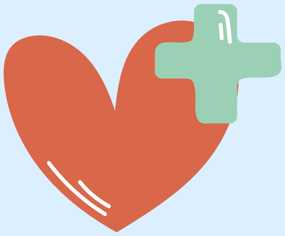
1. **ਬੇਧਿਆਨੀ:** ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਭੁੱਲਣਾ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
2. **ਤੀਬਰ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ:** ਬੇਚੈਨੀ, ਚੰਚਲਤਾ, ਟਿਕ ਕੇ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
3. **ਆਵੇਗਸ਼ੀਲਤਾ:** ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣਾ, ਜਲਦੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ/ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ADHD ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ: ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਨ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ) ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।



ਸਥਾਨਕ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ: ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਕਈ ਵਾਰ ਵਾਕ-ਇਨ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦਾ ਸਟਾਫ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ: ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ, ਜੋ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ: ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ADHD ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨਕਾਰੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ADHD ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੈ, ਬਿਹਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ADHD ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੋਤ ਹੋ!

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

- **CADDAC (ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ADHD ਅਵੇਅਰਨੈੱਸ ਕੈਨੇਡਾ)** | https://caddac.ca
  - ਇੱਕ ਬੇਹੱਦ ਸਤਿਕਾਰਤ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ADHD ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ, ਈਮੇਲ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੋਭਾਸ਼ੀ ADHD ਸਰੋਤ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- **C.H.A.D.D. ਕੈਨੇਡਾ** | https://chadd.org/for-parents/overview/
  - ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ADHD ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਰਗੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- **CADDRA (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ADHD ਰਿਸੌਰਸ ਅਲਾਈਂਸ)** | http://www.caddra.ca/
  - ADHD ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ।
- **AboutKidsHealth ਵੈੱਬਸਾਈਟ** | https://www.aboutkidshealth.ca/
  - "ਫ੍ਰੌਮ ਦਾ ਹੌਸਪੀਟਲ ਫਾਰ ਸਿਕ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ (From the Hospital for Sick Children)" ਤੋਂ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ADHD ਬਾਰੇ ਕਈ ਲੇਖ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਬੱਸ "Health AZ" ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਤਹਿਤ ADHD ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।
- **CAMH ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੌਰਸ ਸ਼ੀਟ**
  - https://www.camh.ca/-/media/files/education-2021/community-resource-sheets/childhood-adhd-resources-pdf.pdf
  - ਇੱਕ PDF ਜੋ GTA ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ADHD ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਰਜ ਹੱਲ ਸੈਂਟਰ** | www.georgehullcentre.ca
  - ਇਟੋਬੀਕੋਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਬਤ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- **ਲਿਊਮੇਨਸ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ, ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼** | www.lumenus.ca
  - ਟੋਰਾਂਟੋ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ, ਔਟਿਜ਼ਮ (autism) ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- **ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ADHD ਵੈਬਿਨਾਰ ਅਤੇ ਪੋਡਕਾਸਟ**
  - https://www.additudemag.com/adhd-expert-webinars-index/
  - ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜੋ ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ
- **LAMP ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤਕੇਂਦਰ** | http://www.lampchc.org
  - ਇੱਕ ਬਹੁ-ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਜੋ ਵਿਵਿਧ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  - https://lampchc.org/programs-services/community-health-programs/ask-community-information/newcomer-services/
    - ASK! ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਬਸਤੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਵੇਂ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀਧਾ ਹਦਾਇਤ ਅਤੇ ਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਈਟੋਬੀਕੋਕ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ** | http://etobicokewalkin.ca