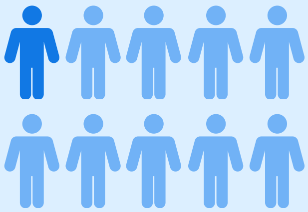
ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD)

کی معلوماتی شیٹ

اے ڈی ایچ ڈی (ADHD) کیا ہے / اس کی تعریف

- اے ڈی ایچ ڈی (ADHD) مخفف ہے اٹینشنن ڈیفیسٹ ہائپر ایکٹویٹی ڈس آرڈر (ADHD) کا جس کے معنی ہیں توجہ مرکوز رکھنے میں غیر معمولی انتشار / بےترتیبی۔
- اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے بچے کا دماغ دوسرے بچوں کے مقابلے میں تھوڑا سا مختلف طریقے سے کام کرتا ہے اور اسے توجہ مرکوز کرنے، اپنے طرز عمل کو کنٹرول کرنے اور منظم رہنے کے لئے کچھ زیادہ مدد کی ضرورت ہے۔
- اے ڈی ایچ ڈی (ADHD) کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کا بچہ کم ذہین ہے۔

کینیڈا میں تقریبا 10٪ بچوں کو اے ڈی ایچ ڈی (ADHD) ہے (یا کینیڈا میں ہر 10 بچوں میں سے 1 کو ہے)۔



3-4X

اے ڈی ایچ ڈی (ADHD) لڑکیوں کے مقابلے میں لڑکوں میں تین سے چار گنا زیادہ عام ہے۔

نشانیاں / علامات

- یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ زیادہ تر بچے توجہ دینے، سننے اور ہدایات پر عمل کرنے میں جدوجہد کر سکتے ہیں۔
- تاہم ، جب بچہ اے ڈی ایچ ڈی (ADHD) کے ساتھ جی رہا ہوتا ہے تو ، توجہ دینے، سننے اور ہدایات پر عمل کرنے کے ساتھ معمول کی جدوجہد مشکل ہو سکتی ہے اور ایسا اکثر ہوتا ہے۔
- اے ڈی ایچ ڈی (ADHD) والے تمام بچے ان تین علامات کو ظاہر نہیں کریں گے، لیکن، وہ عام طور پر ایک یا ایک سے زیادہ علامات ظاہر کریں گے۔

اے ڈی ایچ ڈی (ADHD) کی علامات 3 زمروں میں کے تحت آتی ہیں۔

1 — **عدم توجہ:** توجہ دینے میں دشواری، بھول جانا، کام پر مرکوز رہنے میں دشواری

2 — **غیر معمولی انتشار/ بےترتیبی:** بے چینی، گھبراہٹ، سکون سے بیٹھنے میں دشواری

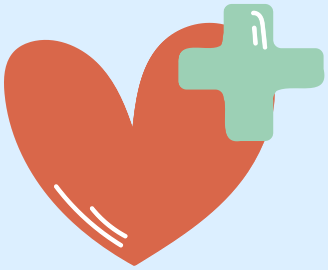
3 — **اضطراب / بے ساختگی:** بغیر سوچے سمجھے کام کرنا، دوسروں کی بات/ کام میں مداخلت، فوری فیصلے کرنا

کیا کیا جائے / کس سے بات کی جائے

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچے کو اے ڈی ایچ ڈی (ADHD) ہوسکتا ہے تو ، کچھ اقدامات ہیں جو آپ لے سکتی/ سکتے ہیں:

اپنے بچے کے اسکول سے رابطہ کریں: اپنے بچے کے استاد یا ان افراد سے بات کریں جو آپ کے بچے کی نگرانی کرتے ہیں تاکہ ان سے پوچھیں کہ آیا انہیں آپ کے بچے کے رویے کے بارے میں کوئی تشویش ہے۔ وہ اسکول میں آپ کے بچے کی بہتر مدد کیسے کر سکتے ہیں، اس امر کا پتہ لگانے کے لیے یہ ایک اچھا پہلا قدم بھی ہے۔

اپنے خاندانی ڈاکٹر سے بات کریں: اگر ممکن ہو تو، اپنے بچے کی اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کروائیں۔ اگر ضرورت پڑی تو وہ معائنہ، تشخیص، علاج کے انتخابات پر تبادلہ خیال کرنے اور ماہرین (جیسے ماہر نفسیات) کی طرف بھجوانے کے قابل ہوں گے۔



مقامی کلینکوں کے ساتھ جڑیں: کلینک اور علاقائی صحت کے مراکز بعض اوقات واک ان اپائنٹمنٹ فراہم کریں گے جن کے لئے پہلے سے وقت لینے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ ان کلینکوں کا عملہ اس وقت تشخیص اور حوالہ جات بھی فراہم کر سکتا ہے جب آپ کی اپنے خاندانی معالج کے ساتھ آسانی سے ملاقات نہیں ہوسکتی۔

مقامی معاونتی گروپوں میں شامل ہونا: علاقے میں اسی طرح کے مسائل کا سامنا کر رہے دیگر والدین کے ساتھ تجربات اور تجاویز کا اشتراک کرنے کے لئے رابطہ قائم کرنا بہت اچھا ہو سکتا ہے۔

اپنے بچے کے ساتھ بات کریں: اپنے بچے کے ساتھ اے ڈی ایچ ڈی (ADHD) کے بارے میں کھل کر اور حوصلہ افزائی کے ساتھ بات کرنا مددگار ثابت ہوتا ہے تاکہ یہ دیکھا جا سکے کہ آپ اسکول کے اندر اور باہر اس کی کس طرح مدد کرسکتے ہیں۔

یہ جاننا تکلیف دہ ہوسکتا ہے کہ آپ کے بچے کو اے ڈی ایچ ڈی (ADHD) ہوسکتا ہے یا در حقیقت ہے ، اور یاد رکھیں، آپ اور آپ کے بچے کی مدد کرنے کے لئے معلومات اور وسائل دستیاب ہیں۔ اے ڈی ایچ ڈی (ADHD) اور یہ آپ کے بچے کے لئے کیسا ہو سکتا ہے، کے بارے میں آپ کے علم میں اضافہ، پہلا اہم قدم ہے۔ آپ اپنے بچے کا بہترین اور سب سے اہم ذریعہ ہیں!

اضافی معلومات کے لئے کہاں جائیں

- **کینیڈا کا مرکز برائے آگاہی اے ڈی ایچ ڈی (ADHD) (Centre for ADHD Awareness Canada) [CADDAC]**
  - https://caddac.ca
  - oایک اچھی قابل احترام تنظیم جو خاندانوں اور افراد کی مدد کرنے کے لئے اے ڈی ایچ ڈی (ADHD) کا نیوز لیٹرز ، معاونت بذریعہ ای میل، اور اے ڈی ایچ ڈی کے دو زبانوں میں وسائل فراہم کرتی ہے۔
- **سی ایچ اے ڈی ڈی کینیڈا (C.H.A.D.D. Canada)**
  - https://chadd.org/for-parents/overview
  - ایک غیر منافع بخش تنظیم جو اے ڈی ایچ ڈی (ADHD) کے معاونتی گروپوں کے بارے میں وسائل، جیسے ویڈیوز اور معلومات فراہم کرتی ہے۔
- **کینیڈا کا الحاق برائے اے ڈی ایچ ڈی (ADHD) ذرائع [CADDRA Resource Alliance]**
  - http://www.caddra.ca/
  - اے ڈی ایچ ڈی (ADHD) کی معلومات اور مدد کے لئے ایک قابلِ اعتماد ذریعہ۔
- **آباؤٹ کڈز ہیلتھ ویب سائٹ (AboutKidsHealth Website)**
  - https://www.aboutkidshealth.ca/
  - ہاسپٹل فار سک چلڈرن (Hospital for Sick Children) سے ، یہ ویب سائٹ اے ڈی ایچ ڈی (ADHD) پر متعدد مضامین پیش کرتی ہے، صرف "ہیلتھ اے - زی" ("Health A-Z") سیکشن کے تحت اے ڈی ایچ ڈی تلاش کریں۔
- **سی اے ایمایچ (CAMH) کی علاقائی وسائل کی شیٹ (CAMH Community Resource Sheet)**
  - https://www.camh.ca/-/media/files/education-2021/community-resource-sheets/childhood-adhd-resources-pdf.pdf
  - ایک پی ڈی ایف، جو جی ٹی اے (GTA) میں اور اس کے ارد گرد کے مقامات کی تجاویز پیش کرتا ہے جو کہ اے ڈی ایچ ڈی (ADHD) کی تشخیص اور علاج کے لئے بہت سے انتخابات پیش کرتے ہیں۔
- **جارج ہل کا مرکز برائے بچہ اور خاندان (George Hull Centre for Children and Families)**
  - www.georgehullcentre.ca
  - ایٹوبیکو (Etobicoke) کے علاقے کا ایک مرکز جو بچوں ، نوجوانوں اور ان کے خاندانوں کی ذہنی تندرستی کے حوالے سے مدد کرتا ہے۔مرکز میں ترجمہ کی خدمات بھی دستیاب ہیں۔
- **لومینس کی ذہنی صحت، نشو و نما اور علاقائی خدمات (Lumenus Mental Health, Developmental & Community Services)**
  - www.lumenus.ca
  - ٹورانٹو کے علاقے میں ایک مرکز جو ذہنی تندرستی، بچوں کی نشوونما، آٹزم اور ابتدائی سالوں کی مداخلت کی خدمات پر توجہ مرکوز کرنے والے بچوں اور خاندانوں کو معاونتی دیکھ بھال فراہم کرتا ہے۔ مرکز میں ترجمہ کی خدمات بھی دستیاب ہیں۔
- **والدین اور بالغان کے لئے اے ڈی ایچ ڈی (ADHD) ویبینار اور پوڈ کاسٹ (ADHD Webinars and Podcasts for Parents and Adults)**
  - https://www.additudemag.com/adhd-expert-webinars-index/
  - ایک ویب سائٹ جو اے ڈی ایچ ڈی (ADHD) والے بچوں کی دیکھ بھال کرنے والوں کو بچوں کی مدد کرنے کے بارے میں مددگار معلومات فراہم کرتی ہے
- **LAMP کمیونٹی صحت کا مرکز**
  - http://www.lampchc.org
  - ایک متعدد خدمتوں والا مرکز جو صحت اور کمیونٹی کی وسیع شعبے کی خدمات فراہم کرتا ہے اور دوسری مقامی صحت کی خدماتکا حوالہ دے سکتا ہے۔
  - https://lampchc.org/programs-services/community-health-programs/ask-community-information/newcomer-services/
    - ASK! کمیونٹی معلومات پروگرام - بسوسیلہ مشاورین نئے افراد کو مختلف کمیونٹی خدمات کی طرف راہنمائی اور حوالہ دے سکتے ہیں۔
- **ایٹوبیکو واک ان کلینک (Etobicoke Walk-in Clinic):** http://etobicokewalkin.ca