

# अटेन्शन डेफिसिट हायपर एक्टिविटी डिसऑर्डर के बारे में माता-पिता और शिक्षकों के लिए जानकारी



बाल चिकित्सा इकाई,  
मानसिक चिकित्सा विभाग,  
किंग जॉर्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय,  
उत्तर प्रदेश, लखनऊ।

डा० विवेक अग्रवाल  
डा० अमित आर्या  
डा० पवन कुमार गुप्ता  
डा० पूजा माहौर

## अटेन्शन डेफिसिट हाईपरएक्टिविटी डिसऑर्डर [ADHD]

### प्रस्तावना :-

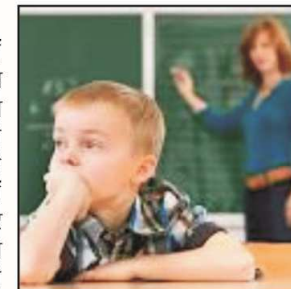
ADHD एक मानसिक बीमारी है जिसमें विशेष रूप से ध्यान की कमी, चंचलता एवं बिना सोचें काम करना मुख्य लक्षण होते हैं, जोकि उस उम्र के बाकी बच्चों के मुकाबले ज्यादा होते हैं। इस विकार का पाया जाना तब साबित होता है जब ध्यान की कमी और चंचलता के लक्षण कम से कम छः माह की अवधि तक निरन्तर देखे जायें तथा उनमें से कुछ लक्षण सात वर्ष की आयु से पहले भी रहे हों। ADHD के लक्षण कम से कम दो विभिन्न परिस्थितियों में देखे जायें। इनसे बच्चे की पढ़ाई, दोस्ती या माता-पिता के साथ संबंधों में परेशानी हो। स्कूल जाने वाले 3 से 7 प्रतिशत बच्चों में ADHD पाया जाता है। लड़कियों की तुलना में यह बीमारी लड़कों में 2 से 9 गुना अधिक पाई जाती है। सामान्यतः ADHD के लक्षण तीन वर्ष की आयु से नजर आने लगते हैं परन्तु यह रोग साबित तब होता है जब बच्चा स्कूल जाने लगे या सात वर्ष का हो जाए।

### ध्यान की कमी:-

ऐसे बच्चे काम पर ज्यादा ध्यान नहीं लगा पाते हैं और लापरवाही की वजह से काम में गलतियाँ करते हैं। उन्हें देर तक ध्यान लगाने में मुश्किल होती है और वह काम को अधूरा ही छोड़ देते हैं। अक्सर ऐसा लगता है कि बच्चे का ध्यान कहीं और है वह सुन नहीं रहा है, ऐसे बच्चे एक काम शुरू करके फिर दूसरे या तीसरे काम में लग जाते हैं और किसी भी काम को पूरा नहीं करते हैं। वो निर्देशों को ध्यान से नहीं सुनते हैं और होमवर्क तथा और कामों को पूरा नहीं करते हैं। अक्सर ऐसे बच्चे अपनी चीजों को सम्भाल कर तथा व्यवस्थित तरीके से नहीं रखते हैं। ऐसे काम जिनको करने में ज्यादा ध्यान लगाने तथा देर तक करने की जरूरत होती है—जैसे होमवर्क, उसे यह बच्चे पसन्द नहीं करते और ना ही करना चाहते हैं। काम करने के लिए जरूरी सामान ले कर नहीं बैठते तथा सामान इधर-उधर फैला रहता है। ऐसे बच्चों का ध्यान बहुत जल्दी भटक जाता है और वो अपना काम छोड़कर और अनावश्यक कामों में लग जाते हैं जैसे— फोन आने पर उसे सुनना, दरवाजे पर घण्टी बजने पर वहां देखने चले जाना। ऐसे बच्चों को रोजमर्रा के काम रोज याद दिलाने पड़ते हैं। ऐसे बच्चे जरूरी बातचीत पर भी देर तक ध्यान नहीं लगा पाते हैं और खेल के नियम उनको ध्यान नहीं रहते हैं।

### चंचलता:-

ऐसे बच्चे स्थिर नहीं बैठ पाते हैं और लगातार हिलते-डुलते रहते हैं। ज्यादा देर तक एक जगह पर बैठ नहीं पाते हैं और उठ जाते हैं। जहाँ नहीं करना चाहिए ऐसी जगहों पर भी ज्यादा भाग दौड़, शोर मचाते हैं। ज्यादा बोलते हैं और ऐसा लगता है जैसे कोई मशीन लगी हो, थकते नहीं हैं।



### बिना सोचें-समझे काम करना:-

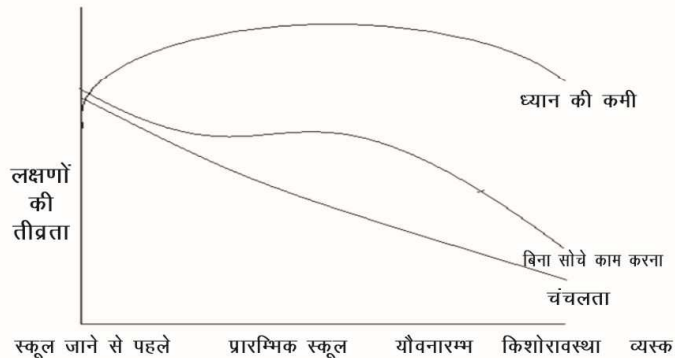
ऐसे बच्चे अक्सर बिना सोचे समझे काम करते हैं जैसे- सवाल को पूरा सुने बिना बीच में जवाब देना, अपनी बारी का इन्तजार ना कर पाना, दूसरे लोग जो आपस में अपनी बात कर रहे हों उनके बीच में बिना बात के बोलना। ऐसे बच्चे अक्सर गलत समय पर बोलने लगते हैं, दूसरों को बार-बार बीच में टोकना, दूसरों से चीजें छीन लेना, बार-बार चीजों को छूना। ऐसे बच्चों के साथ दुर्घटनाएं ज्यादा होती हैं जैसे- चीजों को गिरा देना, लोगों से टकरा जाना, खतरनाक स्थिति में पहुँच जाना इत्यादि। ऐसे लक्षण उन्हीं परिस्थितियों में ज्यादा दिखते हैं जहाँ पर ज्यादा ध्यान लगाने की जरूरत होती है जैसे- पढ़ाई।

### अन्य लक्षण:-

ऐसे बच्चों में कुछ और भी लक्षण होते हैं जैसे- जल्दी गुस्सा हो जाना, जिद करना, दूसरों पर हुकम चलाना, बार-बार किसी बात के लिए जिद करना, भावनाएं तेजी से बदल जाना, आत्म विश्वास की कमी और बच्चे ऐसे बच्चों को अपने साथ खिलाना पसन्द नहीं करते। ऐसे व्यवहार की वजह से बच्चे को माता-पिता तथा स्कूल टीचर पसन्द नहीं करते हैं तथा वो समझते हैं कि यह बच्चा बदमाश है और जानबूझ कर ऐसा करता है।

### ADHD बीमारी का Course तथा Prognosis :-

- 1- लगभग 50 प्रतिशत बच्चों में ये देखा गया है कि ADHD के लक्षण युवावस्था में भी बने रहते हैं।
- 2- 50 प्रतिशत बच्चों में लक्षण किशोरावस्था के दौरान (12 से 20 वर्ष की आयु के बीच) खत्म हो जाते हैं।
- 3- सामान्यतया सर्वप्रथम चंचलता के लक्षणों में सुधार आता है। ध्यान में कमी के लक्षण अन्त में जाते हैं।



### ADHD के बच्चों में पाई जाने वाली अन्य व्यवहारिक एवं सामाजिक समस्याएँ:-

1- सामान्य बच्चों की तुलना में ऐसे बच्चों में व्यवहारिक परेशानियाँ अधिक पायी जाती हैं। कई विश्लेषणों से ये ज्ञात हुआ है कि 50-90 प्रतिशत ADHD बच्चों में अन्य मानसिक रोग होने की सम्भावना होती है, जिनमें से ODD (Oppositional Defiant Disorder) तथा Conduct Disorder, प्रमुख रूप से पाये जाते हैं। ऐसे बच्चों में गुस्सा, झूठ बोलना, बहस करना, तोड़-फोड़ करना, क्रूरता दिखाना आदि लक्षण भी होते हैं।

2- ADHD के बच्चों में व्यवहार कुशलता की कमी पायी जाती है। वे आसानी से दूसरे बच्चों की साथ घुल-मिल नहीं पाते तथा उनके आपसी सम्बन्धों में कठिनाइयाँ आती रहती हैं।



### ADHD से जुड़ी भ्रान्तियाँ एवं तथ्य:-

भ्रान्ति	तथ्य
ADHD के बच्चे जानबूझ कर गलत व्यवहार करते हैं।	बच्चे रोग के लक्षणों के कारण ऐसा व्यवहार करते हैं।
ADHD के लक्षण असामान्य होने का प्रतीक है।	ADHD के लक्षण बच्चों में पाये जाने वाले सामान्य व्यवहार की ही अधिकता है।
ADHD से ग्रसित बच्चे दूसरे बच्चों की तुलना में पिछड़े जाते हैं।	सही समय पर इलाज शुरू हो जाने पर ADHD के बच्चे आम बच्चों की तरह ही जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में सफलता हासिल कर सकते हैं।
ADHD लाइलाज बीमारी है।	ADHD का इलाज सम्भव है।
दवाएं बच्चों पर बुरा असर डाल सकती हैं।	दवाइयों के मामूली दुष्प्रभाव होते हैं तथा वे सुरक्षित होती हैं।

ADHD का इलाज- ADHD का इलाज व्यवहारिक तरीके तथा दवाइयों द्वारा किया जाता है। इलाज से जुड़ी निम्नलिखित बातें महत्वपूर्ण होती हैं :-

- 1- व्यवहारिक तरीके तथा दवाइयों के एक साथ इस्तेमाल किये जाने पर परिणाम अच्छे होते हैं।
- 2- व्यवहारिक तरीकों में अपेक्षित व्यवहार को सुदृढ़ करना तथा अनअपेक्षित व्यवहार को कम करना शामिल होता है।
- 3- विश्लेषणों के आधार पर ये कहा जा सकता है कि इलाज से लक्षण अर्थपूर्वक रूप से कम हो जाते हैं तथा 3 साल के अन्त तक काफी हद तक ठीक हो जाते हैं।
- 4- दवाइयों के ध्यान की कमी, चंचलता एवं बिना सोचें समझे व्यवहार करने के लक्षणों को कम करती हैं।

- 5- दवाइयों के दुष्प्रभाव कुछ हफ्तों में समाप्त हो जाते हैं। दवाइयों लम्बे समय तक देने से भी कोई खराब असर नहीं होता है।
- 6- यह दवाइयों विश्व भर में दवा की गुणवत्ता की परख करने वाली एजेंसी FDA से प्रमाणित हैं।
- 7- ADHD के इलाज हेतु कई दवाइयों मौजूद हैं। अगल-अलग बच्चों में अलग-अलग दवा काम करती हैं।
- 8- दवाइयों सिर्फ लक्षणों को काबू में करती हैं, बीमारी को खत्म नहीं करती, और न ही बुद्धी को बढ़ाती हैं।
- 9- समय से पहले दवाइयों छोड़ देने पर बीमारी के लक्षणों की पुनरावृत्ति हो सकती है।
- 10- दवाइयों के असर रहते अगर बच्चे को पढ़ाया या सिखाया जाये तो बच्चा सीख जाता है।

#### सारांश:-

ADHD बाल एवं किशोरावस्था में सबसे ज्यादा पाया जाने वाला मानसिक रोग है, जोकि अक्सर लम्बे समय तक चलता है तथा व्यस्क होने पर भी जारी रह सकता है। स्कूल जाने वाले बच्चों में इसे आसानी से पहचाना जा सकता है। ADHD के बच्चों में अन्य व्यवहारिक तथा शारीरिक समस्याओं को भी देखना चाहिए। ADHD का इलाज संभव है तथा उचित और समय से किये गये इलाज से लक्षणों पर काबू पाया जा सकता है और इस रोग से होने वाली हानि से बचाया जा सकता है।



## अटेन्शन डेफीसिट हायपर ऐक्टिविटी डिसऑर्डर का व्यवहारिक इलाज

- 1- बच्चे व माता पिता के मध्य सुखद रिश्ता कायम करना-
  - बालक द्वारा किये गये कार्य को देखें, किये गये कार्य के क्रम को दोहरा कर अपनी उपस्थिति का एहसास बालक को होने दें।
  - बालक के किये गये सकारात्मक व्यवहार को प्रोत्साहित करें।
  - छोटी-मोटी गलतियों को अनदेखा करें व बार बार न टोकें।
- 2- तारीफ करके / धनात्मक प्रोत्साहन द्वारा-
  - बालक द्वारा किये गये सही व्यवहार को तारीफ, शाबाशी, खुशी आदि जैसे अन्य तरीकों से प्रदर्शित करें।

जिस व्यवहार को प्रोत्साहित किया है इस प्रकार से कहा जा सकता है " आप ने जिस तरीके से मेरी बात मान कर यह कार्य किया मुझे अच्छा लगता है।"

बालक द्वारा सही कार्य या वांछित कार्य को पूर्ण करने के तुरन्त बाद बालक को बिना किसी विलम्ब के प्रोत्साहित करना चाहिए।

प्रोत्साहन के वक्त माता-पिता के भाव या व्यवहार में नकारात्मकता नहीं होनी चाहिए।

### 3- सजा का प्रयोग न या न के बराबर करें-

बालक को सजा देकर या प्रताड़ित करके उसके व्यवहार को सुधारा नहीं जा सकता, बल्कि ऐसा करने पर बालक भी उन्हीं व्यवहारों को सीखता है और गुस्सा आने पर माँ-पिता/अन्य परिवार के लोगों के साथ वैसा ही व्यवहार करने लगता है।

बालक से जैसा व्यवहार आप चाहते हैं उसके सामने आप खुद वैसा करके दिखायें, धैर्य रखें आपका बालक भी आपके अच्छे व्यवहार को देखकर वैसा ही व्यवहार करना सीख लेगा।

### 4- टोकन इकोनॉमी / नम्बर पद्धति द्वारा-

इसमें बालक वांछित व्यवहार प्रदर्शित करने के बदले टोकन या न0 प्राप्त करता है जिसमें एक निर्धारित अंक व टोकन इक्ट्ठा होने पर कैश करा सकता है वह अपनी कोई मनपसन्द वस्तु खरीद सकता है।

#### तरीका:-

- ♦ रोजाना या साप्ताहिक ईनामों की लिस्ट बनायें।
- ♦ खराब व्यवहार की लिस्ट बनायें।
- ♦ एक समय पर एक से अधिक खराब व्यवहारों को लिया जा सकता है, जिसमें आसानी/कठिनाई से किये जाने वाले दोनों प्रकार के व्यवहार शामिल हैं।
- ♦ बालक को वांछित व्यवहार व उसके लिए मिलने वाले टोकन या अंक निर्धारित करें।
- ♦ टोकन या अंक से मिलने वाली कीमत निर्धारित करें।
- ♦ सही व्यवहार करने पर प्राप्त किये टोकन के बदले वांछित वस्तु बालक को दिलायें।

### 5- रेस्पॉन्स कौरेट:- प्रतिक्रिया के बदले भुगतान-

बालक के जिददी व्यवहार, क्रोधित व तोड़-फोड़, गाली-गलोज जैसे- व्यवहार को रोकने के लिए इस पद्धति का प्रयोग किया जाता है।

इसमें नकारात्मक अथवा अवांछित व्यवहार के प्रदर्शित होने पर बालक के पास ऐकत्रित टोकन, अंक, अन्य मिलने वाली कुछ वस्तुओं को गलत व्यवहार करने के फलस्वरूप वापस ले लिया जाता है।

अवांछित व्यवहार को रोकने के लिए इस पद्धति को टोकन इकोनॉमी के साथ जोड़ा



जा सकता है।

**6- टाइम आउट-** इस पद्धति को बालक के अत्यधिक क्रोध करने, वस्तुओं को तोड़-फोड़ करने, नियमों को तोड़ने जैसे- असामाजिक व्यवहार करने पर प्रयोग में लाते हैं। इस पद्धति में बालक को नकारात्मक व्यवहार प्रदर्शित करने की वजह से मनोरंजन पूर्ण माहौल से निर्धारित समय के लिए अलग कर दिया जाता है व ऐसी जगह रखा जाता है जहाँ किसी भी प्रकार के मनोरंजन के साधन उपलब्ध न हों।

**-ध्यान रखने योग्य बातें-**

- टाइम आउट से पहले बच्चे को सकारात्मक व्यवहार न करने की चेतावनी दें- 10-15 सेकेंड तक देखें यदि बालक न माने तो टाइम आउट देने की घोषणा करें यदि बालक फिर भी न माने तो, एक तय समय के लिये बालक को ऐसे स्थान पर रखें जहाँ कोई और नुकसानदायक अथवा मनोरंजनकारक सामग्री उपलब्ध न हों।

- टाइम आउट का समय बालक की उम्र देख कर निर्धारित करें एवं समय 01 मिनट से 10 मिनट तक बढ़ाया/ घटाया जा सकता है।

**7- होमवर्क प्लान करना-**

- ध्यान दें की सभी तरह की पढ़ाई की सामग्री उपलब्ध हो।

- पढ़ाई की जगह निर्धारित करें व ध्यान रहे उस जगह ध्यान बॉटने वाली सामग्री उपस्थित न हो।

- पढ़ाई प्रारम्भ करने से पूर्व ही पढ़ाई का समय बालक की सहमति से तय करें व निर्धारित समय पर पढ़ाई के लिए अवश्य बैठें। काम पूरा होने के बाद बचे हुए समय में बालक को पढ़ाई से सम्बन्धित कार्यों में ही व्यस्त रखें।

- पढ़ाई के समय को छोटे-छोटे हिस्सों में बांटा जा सकता है। ध्यान की समस्या की वजह से बालक लम्बे समय तक एक साथ पढ़ने में असमर्थ व असहज होने लगता है अतः आवश्यकता होने पर 10-15 मिनट पढ़ाई के बाद 2-3 मिनट का अन्तराल रख सकते हैं।

- पढ़ाई के मध्य किये जाने वाले नकारात्मक व्यवहार को सही करने के लिए टोकन इकोनॉमी को जोड़ा जा सकता है।

**8- घर से बाहर बालक के नकारात्मक व्यवहार को नियन्त्रित करना-**

- बाहर जाने पर बालक क्या-क्या नकारात्मक व्यवहार कर सकता है पहले से सोचें।  
- सोची गयी बातों को ध्यान में रखकर बालक का वांछित व्यवहार कैसा होना चाहिए, क्या नहीं करना है सही तरीके से समझायें।

- स्थान पर पहुँच कर क्या वांछित व्यवहार है पुनः दोहरायें।

- वांछित व्यवहार करने पर बालक को प्रोत्साहित करें।

- नकारात्मक व्यवहार करने पर पहले से ही बताये गये टाइम आउट, सजा या रेस्पान्स कॉस्ट पद्धति अपनारयें।

**9- कान्टिनजेंन्सी मैनेजमेन्ट-** वांछित व्यवहार करने के बाद ही अधिक मनोरंजन की सामग्री उपलब्ध कराना। उदाहरण- अगर पढ़ाई करोगे तभी टीवी0 देखने को मिलेगा।

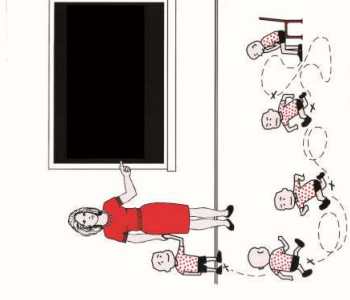
**10- शिक्षकों के लिये ध्यान रखने योग्य बातें-** यदि संभव हो तो बालक के क्लास टीचर को बालक की बीमारी की जानकारी दें।

- टीचर बालक को आगे वाली सीट पर बैठावें।

- टीचर बालक पर विशेष नजर रखें, ध्यान न लगाने की स्थिति में बालक को बिना डॉटें कार्य करने को कह सकते हैं।

- कक्षा के अन्दर बालक की सीट खिड़की या दरवाजे के नजदीक न हो।

- बालक के साथ नम्र स्वभाव वाले बालकों को बैठावें व उसका क्रम समय-समय पर बदलते रहें।



**-अन्त में-** हमेशा ध्यान रखें बालक जो कुछ भी असामान्य कर रहा है उसकी बीमारी की वजह से हो रहा है। वह जानबूझ कर ऐसा नहीं कर रहा। दवाइयों और व्यवहारिक इलाज दोनों के प्रयोग से बच्चे के लक्षणों को ठीक करने में ज्यादाा मदद मिलती है।

### ए0डी0एच0डी0

ए0डी0एच0डी0 से पीड़ित बच्चों को उनके व्यवहार की वजह से लोगों से काफी खराब बातें सुनने को मिलती हैं और लोग उनके साथ अच्छा व्यवहार नहीं करते हैं। इसकी वजह से उनका आत्मविश्वास कम रहता है। ऐसे बच्चों का व्यवहार हर समय खराब नहीं रहता है बल्कि जब वो अच्छे मूड में होते हैं तो उनके साथ बातें करना काफी अच्छा लगता है।

इसलिए बच्चे का आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए जब भी वो कोई अच्छा काम करें हमेशा उनकी तारीफ़ करिए। जो उन बच्चों के अन्दर खूबियाँ हैं उन्हें पहचान कर उन खूबियों को बढ़ाने की कोशिश करिए। ऐसे बच्चों को आम बच्चों के मुकाबले काफी ज्यादा प्रोत्साहन की जरूरत होती है अपने जीवन के उद्देश्य को पूरा करने के लिए।

बच्चों के व्यवहार को ठीक करने के व्यवहारिक तरीके:-

1. बच्चों के अच्छे व्यवहार पर ज्यादा ध्यान दें और फौरन तारीफ़ करें।
2. बच्चों के बुरे व्यवहार पर कम ध्यान दें और छोटी-छोटी गलतियों को नजर अंदाज कर दें।
3. सकारात्मक निर्देशों से बच्चा अच्छा काम करता है बयाज नकारात्मक निर्देशों के जैसे "मुझे अच्छा लगेगा अगर आप ....." "बजाय इसके कि "तुम ये करो" "तुम ये मत करो।"
4. माता और पिता का व्यवहार बच्चों के साथ एक जैसा होना चाहिए। बच्चों के सामने एक दूसरे की बात नहीं काटनी चाहिए। ऐसा होने पर बच्चा माता-पिता के बीच मतभेद का फायदा उठाता है।
5. बच्चे से बात करते समय साफ़ आवाज में छोटा निर्देश दें। बात करते समय बच्चे का नाम लेकर तथा निगाह से निगाह मिलाकर कहें जिससे यह सुनिश्चित हो जाये कि बच्चे ने बात को समझ लिया है।
6. जहाँ तक संभव हो रोज़ की दिनचर्या निश्चित तथा एक जैसी हो जिससे बच्चों को उसी दिनचर्या के हिसाब से काम करने की आदत पड़ जाये। खास तौर पर सोने और जागने का समय निश्चित हो और होमवर्क के समय ज्यादा देखभाल की जरूरत पड़ती है।
7. ऐसे बच्चों का व्यवहार दिनचर्या में बदलाव से बिगड़ जाता है जैसे- रात में देर से लौटना या पार्टी में जाना, घर में मेहमान आने पर या लम्बी यात्रा के बाद।
8. बच्चों के साथ बात करके कुछ नियम बनाये जा सकते हैं और उन्हें ऐसी जगह पर विपकार्य जहाँ पर आसानी से देखा जा सके जैसे:-
  - कमरे को साफ़ रखना।
  - होमवर्क रोज़ कर लेना।
  - सुबह समय पर उठकर रोज़ के काम कर लेना।
  - सही समय पर रोज़ के काम करके सो जाना।
  - समय व्यवहार और लोगों से सही तरीके से बात करना।
  - दूसरों की भावनाओं की कद्र करना।

9. नियम का पालन न करने पर बहुत गुस्सा न करें। बच्चे के साथ बहुत बहस न करे और शांत मन से बच्चे को उसकी गलती समझायें।

10. 1.2.3 तरीकों का इस्तेमाल करें। जब आप बच्चे को कुछ करने से मना कर रहे हों और बच्चा नहीं सुन रहा हो तो 5 सेकण्ड के अन्तर पर 1,2,3 बोलें और उसके बाद फिर कुछ दण्ड दें जैसे- टी0वी0 का समय कम कर देना, खेलने न जाने देना, कम्यूटर न खलने देना इत्यादि।

11. बच्चों के साथ कोशिश करके अपने संबंध अच्छे बनाये रखने चाहिये। रोज़ कुछ समय बच्चे से बात करने तथा उसके मन की बात जानने में व्यतीत करना चाहिए। इसके अलावा सप्ताह के अन्त में शनिवार या रविवार में पूरे परिवार के साथ खेलना या कुछ

अच्छी चीजें एक साथ करने से पारिवारिक संबंध अच्छे बने रहने में मदद मिलती है।

12. ईनाम:-

अच्छे व्यवहार के लिए ईनाम देना जैसे- स्टार चार्ट, स्टीकर या कुछ नम्बर देना। एक सप्ताह में कुछ स्टार या नम्बर मिलने पर कोई खिलौना, मन पसन्द खाने की चीज या घूमने जाना हो सकता है, लोगों के बीच अच्छे व्यवहार की तारीफ़ करना। अच्छा व्यवहार न होने पर स्टार या नम्बर को कम कर देना। ऐसा करने के लिए काफी सौच-समय कर ऐसे ईनाम या दण्ड सौचने चाहिए जो आपके बच्चे के लिए असरदार हों।

बड़े बच्चों के लिए कुछ व्यवहारिक तरीके (13-18 साल):-

1. ए0डी0एच0डी0 का होना बच्चे के लिए अपने आप में एक बुरा अनुभव होता है जिसे वो मानना नहीं चाहते। बच्चे के लिए यह समझना जरूरी है कि यह क्या बीमारी है और इसकी वजह से उसके ऊपर क्या प्रभाव पड़ रहे हैं। बच्चे को ये बातें समझाना तथा उसे उसकी अच्छाइयों और कमियों के बारे में भी अवगत कराना जरूरी होता है। ऐसे में आपको बच्चे की परेशानियों को समझकर उसकी सहायता करना जरूरी होता है जिससे कि वह रोजमर्रा की परेशानियों से निपट सके।

2. ईनाम:-

अच्छे व्यवहार के लिए ईनाम देना जैसे- स्टार चार्ट, स्टीकर या कुछ नम्बर एक सप्ताह में कुछ स्टार या नम्बर मिलने पर कोई खिलौना, मन पसन्द खाने की चीज या घूमने जाना हो सकता है, लोगों के बीच अच्छे व्यवहार की तारीफ़ करना। अच्छा व्यवहार न होने पर स्टार या नम्बर को कम कर देना। ऐसा करने के लिए काफी सौच-समय कर ऐसे ईनाम या दण्ड सौचने चाहिए जो आपके बच्चे के लिए असरदार हों।

3. - बच्चों के बुरे व्यवहार पर कम ध्यान दें और छोटी-छोटी गलतियों को नजर अंदाज कर दें।

- नियम का पालन न करने पर बहुत गुस्सा न करें। बच्चे के साथ बहुत बहस न करे और शांत मन से बच्चे को उसकी गलती समझायें।

4. टाईम आउट का इस्तेमाल करना और बहस को ज्यादा आगे न बढ़ाना। जब सब शांत हो जाये तब उस बारे में दोबारा बात करना।

5. बच्चे को अपनी रोज़ की दिनचर्या बनाने तथा उसी के अनुसार काम करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। जिसमें कुछ समय खेलने तथा पढ़ाई के अलावा अपनी पसंद की चीजें करने के लिए भी समय होना चाहिए।

6. खेलने या शारीरिक व्यायाम करने से बच्चा अनुशासन सीखता है और उसका उग्र व्यवहार भी कम हो जाता है।

7. बीमारी की वजह से बच्चों का ध्यान कम होता है और वह ज्यादा देर तक ध्यान नहीं लगा पाता है इसलिए काम करने में उन्हें लगभग दुगुना समय लगता है। इसलिए धैर्य के साथ इन बच्चों को प्रोत्साहित करके काम करवाना चाहिए और पढ़ाई में उनकी ज्यादा मदद करनी चाहिए।



ADHD के लक्षण तथा डायगनोसिस- ADHD में मुख्यतया दो प्रकार के लक्षण पाये जाते हैं-

- 1- ध्यान की कमी
- 2- चंचलता एवं बिना सोचे काम करना  
I- ध्यान की कमी के निम्नलिखित लक्षणों में से कम से कम छः लक्षणों का पाया जाना ADHD को साबित करता है:-
  1. अक्सर किसी काम को ध्यानपूर्वक न करना।
  2. विद्यालय, घर तथा अन्य कार्यों में लापरवाही से गलतियाँ करना।
  3. सीधे बात करने या नाम पुकारने पर भी ध्यान न दे पाना।
  4. निर्देशों के पालन करने में, स्कूल के कार्य, ग्रहकार्य या अन्य कार्यकलापों को पूर्ण कर पाने में असमर्थता।
  5. अपनी चीजों और कार्यों को व्यवस्थित ढंग से रखने और करने में कठिनाई।
  6. ऐसे कार्य जिनमें निरन्तर ध्यान देने की आवश्यकता पड़े, उनसे बचने की कोशिश करना, पसन्द न करना तथा उनको करने से मना करना।
  7. अक्सर रोजमर्रा में काम आने वाले सामान/ चीजों को खो देना।
  8. आस-पास में होने वाली मामूली सी गतिविधियों तथा अनावश्यक वस्तुओं पर आसानी से ध्यान का भटक जाना।
  9. रोज के कामों को भूल जाना जैसे- हाथ धोना, मंजन करना इत्यादि।

II-चंचलता एवं बिना सोचे काम करने के निम्नलिखित लक्षणों में से कम से कम छः लक्षणों का पाया जाना ADHD को साबित करता है:-

- 1- स्थिर होकर न बैठ पाना, हिलते-डुलते रहना।
- 2- क्लास या अन्य जगहों जहाँ बैठे रहने की अनिवार्यता हो वहाँ भी अक्सर उठ जाना।
- 3- अनावश्यक रूप से अत्यधिक दौड़-भाग करना तथा उचाई पर चढ़ना, उतरना।
- 4- अन्य बच्चों की तुलना में खेलते समय अत्यधिक शोर मचाना।
- 5- भागदौड़ के लिए सदैव तत्पर दिखना।
- 6- अनावश्यक रूप से ज्यादा बात करना।
- 7- अक्सर प्रश्न पूरा सुने बिना ही तपाक से उत्तर देना।
- 8- अपनी बारी की प्रतीक्षा करने में कठिनाई।
- 9- अक्सर दूसरे लोगों की बातचीत या कार्यों में हस्तक्षेप करना।

शिक्षकों द्वारा निम्नलिखित लक्षणों का व्याख्यान किया जाता है:-

- 1- क्लास से लापरवाही, ध्यान का आसानी से भटक जाना।
- 2- ध्यान लगाने की क्षमता में कमी।
- 3- व्यवस्थित रहने में कठिनाई।
- 4- ग्रहकार्य या कक्षा कार्य पूर्ण न कर पाना।
- 5- खराब लेखिनी।
- 6- समय का सही उपयोग न करना।
- 7- मूल सिद्धांतों को समझने में कठिनाई।
- 8- वर्तनी में गड़बड़ियाँ करना।
- 9- कठिन विषय जैसे गणित में अधिक कठिनाई।
- 10- बौद्धिक क्षमता की तुलना में खराब अंक आना।
- 11- एक कार्य को समाप्त किये बगैर दूसरे कार्य को करने लगना।
- 12- अक्सर अपना सामान जैसे कापी, पेन्सिल, किताब इत्यादि खो देना या भूल जाना।
- 13- कक्षा में अन्य गतिविधियों की तरफ ध्यान भटक जाना।
- 14- कक्षा में पढ़ाये गये विषय को ध्यान से, पूरी तरह न सुनना।
- 15- शिक्षक की बताई बातों तथा निर्देशों को न सुनना।
- 16- ऐसी क्रियायें जिनमें कि वार्तालाप सुनना शामिल हो को कर पाने में असफलता।
- 17- बौद्धिक क्षमता के अनुसार सफलता हासिल न कर पाना।
- 18- दिये गये कार्य की सफाई से न करना।
- 19- पढ़ते और लिखते समय शब्दों, वाक्यों और पंक्तियों को छोड़ देना।
- 20- खुद अपने आप कार्य को पूर्ण न कर पाना।
- 21- क्लास में ज्यादा बात करना तथा दूसरों को परेशान करना।
- 22- कक्षा में बेवजह आवाज करना, टीका-टिप्पणी करना।
- 23- बहुत चंचल रहना तथा अपने स्थान से बार-बार उठना।



### बिना सोचें-समझे काम करना:-

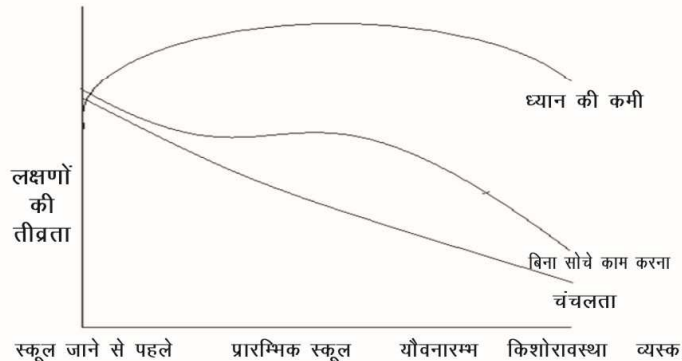
ऐसे बच्चे अक्सर बिना सोचे समझे काम करते हैं जैसे- सवाल को पूरा सुने बिना बीच में जवाब देना, अपनी बारी का इन्तजार ना कर पाना, दूसरे लोग जो आपस में अपनी बात कर रहे हों उनके बीच में बिना बात के बोलना। ऐसे बच्चे अक्सर गलत समय पर बोलने लगते हैं, दूसरों को बार-बार बीच में टोकना, दूसरों से चीजें छीन लेना, बार-बार चीजों को छूना। ऐसे बच्चों के साथ दुर्घटनाएं ज्यादा होती हैं जैसे- चीजों को गिरा देना, लोगों से टकरा जाना, खतरनाक स्थिति में पहुँच जाना इत्यादि। ऐसे लक्षण उन्हीं परिस्थितियों में ज्यादा दिखते हैं जहाँ पर ज्यादा ध्यान लगाने की जरूरत होती है जैसे- पढ़ाई।

### अन्य लक्षण:-

ऐसे बच्चों में कुछ और भी लक्षण होते हैं जैसे- जल्दी गुस्सा हो जाना, जिद करना, दूसरों पर हुकम चलाना, बार-बार किसी बात के लिए जिद करना, भावनाएं तेजी से बदल जाना, आत्म विश्वास की कमी और बच्चे ऐसे बच्चों को अपने साथ खिलाना पसन्द नहीं करते। ऐसे व्यवहार की वजह से बच्चे को माता-पिता तथा स्कूल टीचर पसन्द नहीं करते हैं तथा वो समझते हैं कि यह बच्चा बदमाश है और जानबूझ कर ऐसा करता है।

### ADHD बीमारी का Course तथा Prognosis :-

- 1- लगभग 50 प्रतिशत बच्चों में ये देखा गया है कि ADHD के लक्षण युवावस्था में भी बने रहते हैं।
- 2- 50 प्रतिशत बच्चों में लक्षण किशोरावस्था के दौरान (12 से 20 वर्ष की आयु के बीच) खत्म हो जाते हैं।
- 3- सामान्यतया सर्वप्रथम चंचलता के लक्षणों में सुधार आता है। ध्यान में कमी के लक्षण अन्त में जाते हैं।



### ADHD के बच्चों में पाई जाने वाली अन्य व्यवहारिक एवं सामाजिक समस्याएँ:-

1- सामान्य बच्चों की तुलना में ऐसे बच्चों में व्यवहारिक परेशानियाँ अधिक पायी जाती हैं। कई विश्लेषणों से ये ज्ञात हुआ है कि 50-90 प्रतिशत ADHD बच्चों में अन्य मानसिक रोग होने की सम्भावना होती है, जिनमें से ODD (Oppositional Defiant Disorder) तथा Conduct Disorder, प्रमुख रूप से पाये जाते हैं। ऐसे बच्चों में गुस्सा, झूठ बोलना, बहस करना, तोड़-फोड़ करना, क्रूरता दिखाना आदि लक्षण भी होते हैं।



2- ADHD के बच्चों में व्यवहार कुशलता की कमी पायी जाती है। वे आसानी से दूसरे बच्चों की साथ घुल-मिल नहीं पाते तथा उनके आपसी सम्बन्धों में कठिनाइयाँ आती रहती है।

### ADHD से जुड़ी भ्रान्तियाँ एवं तथ्य:-

भ्रान्ति	तथ्य
ADHD के बच्चे जानबूझ कर गलत व्यवहार करते हैं।	बच्चे रोग के लक्षणों के कारण ऐसा व्यवहार करते हैं।
ADHD के लक्षण असामान्य होने का प्रतीक है।	ADHD के लक्षण बच्चों में पाये जाने वाले सामान्य व्यवहार की ही अधिकता है।
ADHD से ग्रसित बच्चे दूसरे बच्चों की तुलना में पिछड़े जाते हैं।	सही समय पर इलाज शुरू हो जाने पर ADHD के बच्चे आम बच्चों की तरह ही जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में सफलता हासिल कर सकते हैं।
ADHD लाइलाज बीमारी है।	ADHD का इलाज सम्भव है।
दवाएँ बच्चों पर बुरा असर डाल सकती हैं।	दवाइयों के मामूली दुष्प्रभाव होते हैं तथा वे सुरक्षित होती हैं।

**ADHD का इलाज-** ADHD का इलाज व्यवहारिक तरीके तथा दवाइयों द्वारा किया जाता है। इलाज से जुड़ी निम्नलिखित बातें महत्वपूर्ण होती हैं :-

- 1- व्यवहारिक तरीके तथा दवाइयों के एक साथ इस्तेमाल किये जाने पर परिणाम अच्छे होते हैं।
- 2- व्यवहारिक तरीकों में अपेक्षित व्यवहार को सुदृढ़ करना तथा अनअपेक्षित व्यवहार को कम करना शामिल होता है।
- 3- विश्लेषणों के आधार पर ये कहा जा सकता है कि इलाज से लक्षण अर्थपूर्वक रूप से कम हो जाते हैं तथा 3 साल के अन्त तक काफी हद तक ठीक हो जाते हैं।
- 4- दवाइयों ध्यान की कमी, चंचलता एवं बिना सोचे समझे व्यवहार करने के लक्षणों को कम करती हैं।