



ADHD ရောဂါအတွက် အကဲဖြတ်ခြင်း

အကျဉ်းချုပ်

- သင့်ကလေးသည် အာရုံစူးစိုက်မှု၊ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာခြင်း၊ မှတ်မိခြင်းနှင့် စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ခြင်းတို့တွင် အခက်အခဲရှိပြီး ထိုအပြုအမူများကို အိမ်နှင့်ကျောင်းတွင် တွေ့ရှိရပါက ၎င်းတွင် ADHD ရှိနေမလားဟု သင်သိချင်ပါလိမ့်မည်။
- အချို့ကလေးများသည် စိတ်အားထက်သန်မှု (လွန်ကဲစွာတက်ကြွမှု) သို့မဟုတ် တဖွတ်ထိုး အမူအကျင့်စသည့် ပြဿနာများလည်း ရှိနိုင်သည်။
- ကလေးသူငယ်များ၊ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လက်တွဲလုပ်ကိုင်နေသော ကလေးအထူးကုဆရာဝန်များနှင့် စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်များသည် သင့်ကလေးကို ADHD အတွက် အကဲဖြတ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ကလေးများအနေနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှု၊ သူတို့၏ အပြုအမူနှင့် စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် အချို့အချိန်များတွင် အာရုံစူးစိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်းမှာ ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ ဤအချက်များသည် ကလေး၏ အသက်အရွယ်နှင့် ၎င်းတို့ ကြိုးထွားလာသည်နှင့်အမျှ ကွာခြားသွားနိုင်သည်။

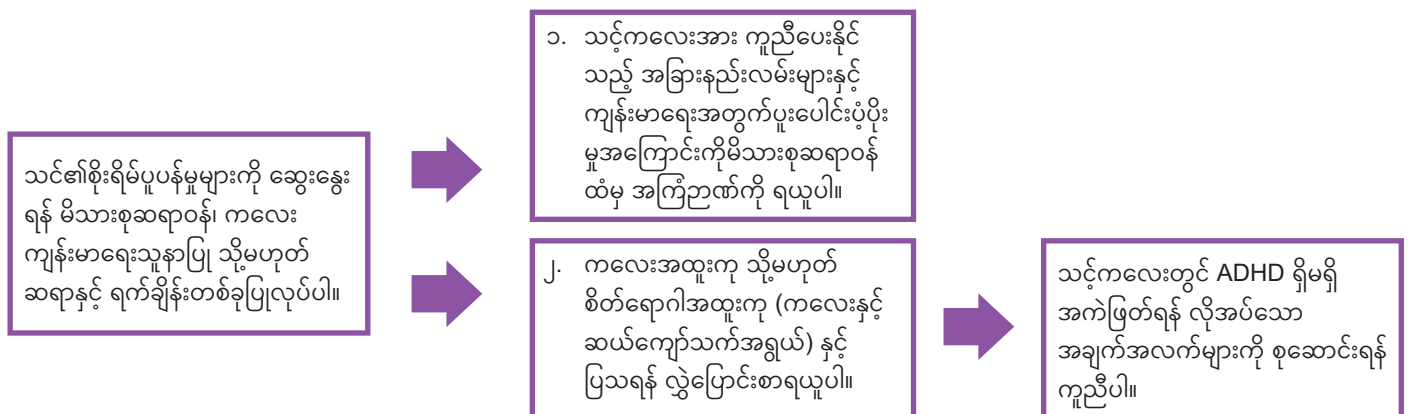
သင့်ကလေးသည် ဤအချက်များတွင် အခက်အခဲရှိနေပါက အောက်ပါတို့ကို သတိပြုမိနိုင်သည်။

- အထူးသဖြင့် ခက်ခဲသည့်အရာတစ်ခုခုလုပ်သည့်အခါ သင့်ကလေး၏ အာရုံပြောင်းလွယ်ပါသည်။
- သူတို့ လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာကို မှတ်မိရန် ခက်ခဲပါသည်။
- လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး စွမ်းရည်များနှင့် မိတ်ဆွေဖွဲ့ရန် အခက်အခဲရှိပါသည်။
- သူတို့၏ စိတ်ခံစားချက်များကို နားလည်ရန်နှင့် သူတို့၏အပြုအမူကို ကိုင်တွယ်ရန် အကူအညီလိုပါသည်။
- သူတို့ လွန်စွာလှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေလိုကြပါသည်။
- သူတို့ကို လုပ်စရာတစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြား ပြောင်းရခက်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် သူတို့ တကယ်နှစ်သက်သည့်အရာတစ်ခုကို ရပ်ခိုင်းသည့်အခါမျိုးမှာ ဖြစ်သည်။
- သူတို့လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို စီစဉ်ရာတွင် အကူအညီလိုအပ်ပါသည်။ ကျောင်းအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းကဲ့သို့သော သိပြီးသားလုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကိုပင် အကူအညီလိုအပ်ပါသည်။
- အနားယူခြင်းနှင့် အိပ်ပျော်ရန် အခက်အခဲရှိပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကလေး၏ အာရုံစိုက်နိုင်စွမ်း၊ သူတို့၏ အပြုအမူနှင့် စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ခြင်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုစွမ်းရည်သည် အိမ်တွင်ရော ကျောင်းတွင်ပါ သူတို့၏နေ့စဉ်ဘဝအပေါ် ကြီးမားသော အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကလေး၏ အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် အပြုအမူများသည် သူတို့၏ သင်ယူမှု သို့မဟုတ် အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိမည်ကို စိုးရိမ်ပါက ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အကဲဖြတ်စစ်ဆေးရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

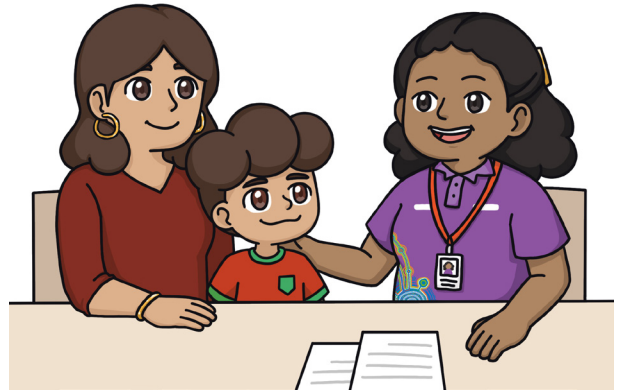
ကျွန်တော်/မ၏ကလေးအတွက် အကဲဖြတ်ခြင်းကို မည်သို့စီစဉ်ရမည်နည်း။



ကျွန်တော်/မ ကလေး၏ ADHD ကို မည်သူက အကဲဖြတ်ပေးနိုင်မည်နည်း။

ကလေးငယ်များ၊ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့်လက်တွဲလုပ်ကိုင်နေသော ကလေးအထူးကုဆရာဝန်များနှင့် စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်များသည် သင့်ကလေးကို ADHD အတွက် အကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။

စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်များသည် သင့်ကလေးအား ADHD အတွက် အကဲဖြတ်နိုင်သော်လည်း ဆေးသောက်ရန်ကို မညွှန်နိုင်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်တစ်ဦးသည် သင့်ကလေးအား ADHD ရောဂါဖော်ထုတ်နိုင် သော်လည်း ဆေးစတင်မသောက်မီ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်မှ သင့်ကလေးကို အကဲဖြတ်ပြီး ရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိမှုကို အတည်ပြုရန် လိုအပ်နေပါသေးသည်။



ဆေးဝါးကုသမှုအထူးကုသူနာပြုများ၊ အလုပ်ပေးကုထုံးပညာရှင်များ၊ စိတ်ပညာရှင်နှင့် လူမှုရေးဝန်ထမ်းများကဲ့သို့သော အခြားကျွမ်းကျင် ပညာရှင်များသည် အိမ်နှင့်ကျောင်းတွင် ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ပံ့ပိုးပေးမည့်နည်းလမ်းများကို သိရှိစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ADHD အတွက် အကဲဖြတ်ခြင်းတွင် မည်သည့်အရာပါဝင်သနည်း။

- သင့်နှင့် သင့်ကလေးအကြောင်း မေးမြန်းရာတွင်-
 - သင့်ကလေး၏ ဆေးမှတ်တမ်း
 - ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှတ်တမ်း
 - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ/လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာ
 - မိသားစု
 - သင့်ကလေးနှင့်ပတ်သက်သော စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ။
- သင့်နှင့် သင့်ကလေး၏ ဆရာမှ မေးခွန်းများ ဖြည့်ခြင်း။
- သင့်ကလေး၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို အကဲဖြတ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။
- အောက်ပါတို့အပါအဝင် သင့်ကလေး၏ အခြားကဏ္ဍများဖွံ့ဖြိုးမှုကို အကဲဖြတ်ရာတွင်
 - အပြောအဆိုနှင့် ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှု - အခြားသူများနှင့် မည်သို့ပြောဆိုဆက်ဆံကြပုံ
 - ကောင်းမွန်ပြီး ပြည့်စုံသောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု - ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားပုံ
 - လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု - အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံပုံ။
- သင့်ကလေး၏ကျောင်းတွင် သင်ယူမှုနှင့် စီမံခန့်ခွဲပုံတို့ကိုလည်း ထည့်သွင်းဆွေးနွေးကြမည်ဖြစ်သည်။

ADHD အပြင် အခြားအရာများစွာသည် ကလေး၏ အာရုံစိုက်နိုင်စွမ်းနှင့် သူတို့၏အပြုအမူအား စီမံခန့်ခွဲနိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်နိုင်သောကြောင့် အကဲဖြတ်စစ်ဆေးခြင်းမှာ စေ့စေ့စပ်စပ်ရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

ADHD ရောဂါရှာဖွေခြင်း

သင့်ကလေးတွင် ADHD ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ရန် ကျန်းမာရေးပညာရှင်များ အသုံးပြုသည့် လမ်းညွှန်ချက်များရှိပါသည်။ ADHD ရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိ ရန် သင့်ကလေး၏ အပြုအမူတွင်-

- အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့်/သို့မဟုတ် လွန်စွာတက်ကြွနေခြင်းနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှု (မရပ်မနား တွေးတောခြင်း) သည် တခြားသက်တူရွယ်တူ ကလေးများထက် ပိုမိုသိသာစွာ အခက်အခဲရှိခြင်း
- သင့်ကလေး အသက် ၁၂ နှစ် မတိုင်မီ ဖြစ်ပေါ်လာသော အခက်အခဲများ
- အိမ်မှာရော တခြားနေရာတွေမှာပါ (ဥပမာ ကျောင်းမှာ) အခက်အခဲရှိခြင်း တို့ပါဝင်ပါသည်။

သင့်ကလေး၏အပြုအမူကို အခြားရောဂါအခြေအနေ (စိုးရိမ်စိတ် သို့မဟုတ် အော်တစ်ဇင်ရောဂါလက္ခဏာနှင့်) မကိုက်ညီမှသာ ADHD ရောဂါအဖြစ် သတ်မှတ်ရမည်။

ကျွန်တော်/မ ကလေး၏ ADHD ရောဂါ မသတ်မှတ်နိုင်ရင် ဘာဖြစ်မည်နည်း။

- သင့်ကလေးအား ADHD ရောဂါအဖြစ်မသတ်မှတ်နိုင်လျှင်လည်း သင်အကူအညီရနိုင်ပါသေးသည်။
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စိတ်ပညာရှင်၊ လုပ်ငန်းခွင်ကုထုံးပညာရှင်များနှင့် လူမှုဝန်ထမ်းများကဲ့သို့ သင်နှင့် သင့်ကလေးအား ကူညီပေးနိုင်သည့် အခြားသော ကျန်းမာရေးပညာရှင်ရှိပါသည်။

အရင်းအမြစ်များ-

- [ADHD- ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ | ကလေးသူငယ်များ ပြုစုပျိုးထောင်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်](#)
- [ADHD အတွက် ဩစတြေးလျ၏ အထောက်အထား အခြေပြု လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန် လမ်းညွှန်စာအုပ် - သုံးစွဲသူ လက်စွဲစာအုပ် | AADPA](#)
- [Perth ကလေးဆေးရုံ \(အပိုင်း ၆ နှင့် ၇\) မှ Podcast "Kids Health Matters"](#)

ဆယ်ကျော်သက်များအတွက်

- [ADHD | ADHD ဆိုတာ ဘာလဲနှင့် လူငယ်များအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုများ | headspace](#)
- [Headspace - ADHD ဆိုတာ ဘာလဲ။ \(ဗီဒီယိုအတို\)](#)