



စိတ်အတက်ကြွလွန်အာရုံစူးစိုက်မှုအားနည်းခြင်းရောဂါ (attention deficit hyperactivity disorder) (ADHD) သည် မျိုးရိုးလိုက်ပါသလား။

အကျဉ်းချုပ်

- သုတေသနပြုချက်များအရ ADHD သည် မျိုးရိုးလိုက်နိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည် (မျိုးရိုးဗီဇအကြောင်းခံခြင်း)။ ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းတို့တွင် ADHD ရှိသော မိသားစုအရင်းရှာတစ်ဦးဦးရှိလျှင် ADHD ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများပါသည်။
- သင့်ကလေး၏ ADHD ရောဂါလက္ခဏာများအပေါ် အပြုသဘောဆောင်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေရန် သင့်ကလေး၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို အပြောင်းအလဲများလုပ်နိုင်ပါသည်။

မျိုးရိုးဗီဇဆိုတာ ဘာလဲ။

မျိုးရိုးဗီဇများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဆဲလ်များအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏မိဘများထံမှ မျိုးဗီဇများကို အမွေဆက်ခံပါသည် (ဥပမာ ဆံပင်နှင့် မျက်လုံးအရောင်)။ ဆံပင်နှင့် မျက်လုံးအရောင်ကဲ့သို့ပင် ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အကျိုးသက်ရောက်စေသော မျိုးဗီဇများကို အမွေဆက်ခံနိုင်ပါသည်။



မျိုးရိုးဗီဇများသည် ADHD ရောဂါ ဖြစ်စေရန် အကြောင်းခံပါသလား။

ADHD ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းကို တိတိကျကျ မသိသေးပါ။ သုတေသနပြုချက်များက ကလေးတစ်ဦးတွင် ADHD ရောဂါရှိသော ဆွေမျိုးရင်းရှာတစ်ဦးရှိလျှင် ADHD ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေပိုများကြောင်း ဖော်ပြနေပါသည်။ သို့ရာတွင် လမစေ့ဘဲမွေးဖွားခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့ကဲ့သို့သော အခြားအကြောင်းရင်းများသည် ADHD ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးစေနိုင်ပါသည်။ ဤသည်မှာ မျိုးရိုးဗီဇများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် နှစ်ခုလုံးတို့သည် ကလေးတစ်ဦးကို ADHD ဖြစ်စေရန် အကြောင်းခံနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြနေသည်။

မျိုးရိုးဗီဇနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အကြား အပြန်အလှန်အကျိုးသက်ရောက်မှု

မျိုးရိုးဗီဇများမှာ အရေးပါသော်လည်း ကလေးတစ်ဦး၏အာရုံစူးစိုက်မှု၊ စည်းကမ်းလိုက်နာမှုနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုစွမ်းရည်များကို ၎င်းတို့အနီးဝန်းကျင်၌ဖြစ်ပျက်နေသော အခြေအနေများ၊ လူများနှင့် အဖြစ်အပျက်များကဲ့သို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်လည်း အကျိုးသက်ရောက်စေပါသည်။ ၎င်းတွင် ပါဝင်နိုင်သည်မှာ-

- သူတို့၏ အိမ်နှင့် ကျောင်းသားဘဝ
- သူတို့စားသော အစားအစာ
- သူတို့၏ အိပ်စက်ချိန်ပမာဏနှင့် အရည်အသွေး
- ရပ်ရွာလှုပ်ရှားမှုများတွင် သူတို့၏ပါဝင်မှု
- ၎င်းတို့အနီးဝန်းကျင်ရှိ လူများနှင့် ဆက်ဆံရေးတို့ဖြစ်သည်။

သင့်ကလေး၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို အပြောင်းအလဲပြုလုပ်ခြင်းသည် ကလေး၏ ADHD လက္ခဏာများအပေါ် အပြုသဘောဆောင်သော အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သင့်ကလေးကို ကူညီပေးနိုင်သည့် လက်တွေ့နည်းလမ်းများအတွက် [အာရုံစူးစိုက်ခြင်း၊ စည်းကမ်းလိုက်နာခြင်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုစွမ်းရည်ဆိုင်ရာ ဝက်ဘ်စာမျက်နှာများ](#)တွင် ရှာဖွေပါ။

ဤထုတ်ဝေမှုသည် အထွေထွေပညာပေးနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်များအတွက် ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်များလိုအပ်ပါက အရည်အချင်းပြည့်မီသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူထံ ဆက်သွယ်ပါ။