Burmese

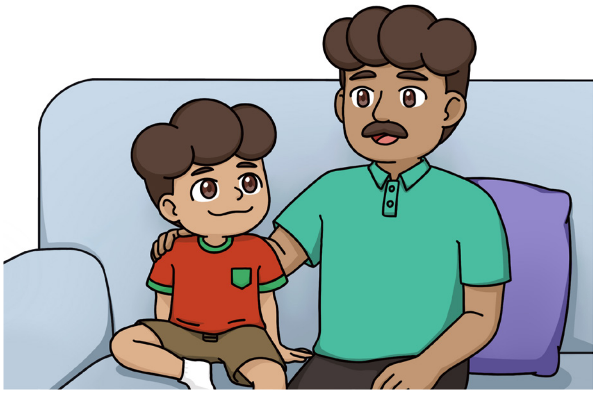
Government of **Western Australia**
Child and Adolescent Health Service

ADHD အတွက် ဆေးစတင်သောက်သုံးခြင်း

အကျဉ်းချုပ်

- အချို့မိဘများသည် ၎င်းတို့ကလေး ADHD ဆေးစသောက်ခြင်းကို စိုးရိမ်ကြသည်။
- သင့်ကလေးသည်လည်း စိုးရိမ်နေနိုင်ပါသည်။
- ဤဆေးများသည် ဘေးကင်းပြီး အများအားဖြင့် ကလေးကို ကူညီပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း သိထားရန် အရေးကြီးသည်။
- ADHD ဆေးဝါးများသည် သင့်ကလေးအား မည်ကဲ့သို့ ကူညီပေးနိုင်ပြီး မည်သို့ ခံစားရနိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ။

သင့်ကလေးကို မည်သို့ပြောပြမည်နည်း။



ADHD ဆိုတာ ဘာလဲနှင့် ၎င်းမှ ဦးနှောက်၏အလုပ်လုပ်ပုံအပေါ် မည်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်ကို သင့်ကလေး နားလည်စေရန် အရေးကြီးပါသည်။ ADHD အကြောင်းပြောသောအခါ အပြန်အလှန်ပြောဆိုခြင်းကို အပြုသဘောဆောင်ပြီး ၎င်းတို့၏ အားသာချက်များကို သင့်ကလေးအား သတိပေးပါ။

- ၎င်းတို့၏ဦးနှောက်အလုပ်လုပ်ပုံကို ပြောပြသည့်အခါ သင့်ကလေးအသုံးပြုသည့်စကားလုံးများကို သုံးပါ။ ဥပမာ- "သား/သမီးရဲ့ဦးနှောက်က အာရုံမစိုက်နိုင်ဘူးလို့ တစ်ခါတလေပြောတာကို မှတ်မိလား။ အဲဒါက ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အခြားသူများရဲ့ဦးနှောက်နှင့် အနည်းငယ် ကွာခြားနေလို့ပေါ့။ အဲဒါကို ADHD လို့ခေါ်တယ်။"
- ဆေးသောက်လျှင် မည်သို့ဖြစ်လာမည်ကို ရှင်းပြရန် ရိုးရှင်းသောစကားလုံးများကိုသုံးပါ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ "ဒီဆေးက ဦးနှောက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို အတူတကွ အလုပ်လုပ်ဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါက သား/သမီးကို အာရုံစူးစိုက်စေပြီး အသစ်အသစ်တွေ သင်ယူဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။"
- သင့်ကလေးအား ဆေးသောက်ပြီး ဘယ်လို အကျိုးခံစားရသည်ကို ပြန်ပြောပြရန် တိုက်တွန်းပါ။ ဆေးစသောက်သောအခါတွင် ခံစားချက် အနည်းငယ်ထူးခြားခြင်းမှာ ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ။ ဆေးအာနိသင် ချက်ချင်းမပြနိုင်ကြောင်းနှင့် ဆေးအထောက်အကူဖြစ်မဖြစ်သိရန် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်ကြာနိုင်ကြောင်းလည်း သူတို့အား ပြောပြနိုင်ပါသည်။

ADHD အတွက် ဆေးသောက်ခြင်း

ADHD အတွက် ဆေးကို နေ့စဉ် အချိန်တချိန်တည်းတွင် သောက်သောအခါတွင် အကောင်းဆုံး အကျိုးသက်ရောက်ပါသည်။ ကလေးဆေးသောက်ရန် လိုအပ်ချိန်ကို သင့်အား ဆရာဝန်က ပြောပြလိမ့်မည်။

သင့်ကလေးအား ဆေးတိုက်ရန် သတိရစေဖို့အတွက် နေ့စဉ်သတိပေးချက်တစ်ခုကို အသုံးပြုပါ။ ဆေးသောက်ရန် သတိရဖို့အတွက် အသက်ကြီးသောကလေးများအား တာဝန်အချို့ပေးပါ။

သင့်ကလေး ဆေးအသစ် စသောက်သောအခါ-

- ပထမရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်း သင်သည် ဆေးသောက်ချိန်မှတ်တမ်းဒိုင်ယာရီကို သိမ်းဆည်းရန်လိုပေမည်။ ဆေး၏ အာနိသင်များ (အကောင်းနှင့်အဆိုး) ကို ချရေးပါ။ သင့်ကလေးအား မည်သို့ခံစားရသည်ကို မေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။
- ဆေးစသောက်သည့်အခါ ၎င်းတို့၏ ဆရာ/မကို အသိပေးပါ။ သို့မှသာ သင့်ကလေး ကျောင်းတွင် မည်သို့တုံ့ပြန်ပုံနှင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိမရှိကို ဆရာ/မက သတိပြုမိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကလေးများသည် ဆေးသောက်ရန် ငြင်းဆန်နိုင်သည်။ သင့်ကလေးအား ဤနည်းဖြင့် သင်ကူညီပေးနိုင်သည်-

- သင်ကိုယ်တိုင် အပြုသဘောဆောင်ရှက်ခြင်း
- သင့်ကလေးအား သင်၏ကြီးကြပ်မှုဖြင့် ဆေးကို ကိုယ်တိုင်သောက်စေခြင်း
- သင့်ကလေးကို ဆေးသောက်ရန် အချိန်ပေးခြင်း
- သင့်ကလေးကို ဆေးသောက်ရန် မည်သည့်အခါမျှအတင်းအကျပ် မလုပ်မိခြင်း။

သင့်ကလေး၏ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးခြင်း

- သင့်ကလေး၏ဆရာဝန်သည် ADHD ဆေးစသောက်ခြင်းအကြောင်း ဆွေးနွေးမှုတွင် သင်ရော သင့်ကလေးနှင့်ပါ ပါဝင်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။
- သင့်ကလေးအား ဆေးဝါးက မည်သို့အထောက်အပံ့ပေးကြောင်း စစ်ဆေးရန် ဆရာဝန်ထံ ပုံမှန်သွားရောက်ပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ဆေးအကြောင်း ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပြီး မေးခွန်းများ မေးရန် သင့်ကလေးကို တိုက်တွန်းပါ။
- သင့်ကလေးသည် ဆေးပြားများကို မျိုချရန် စိုးရိမ်နေပါက မည်ကဲ့သို့ လွယ်ကူအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပုံကို ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။
- သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေး သတိပြုမိသော ဆေး၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများအကြောင်း ကလေး၏ဆရာဝန်နှင့် အမြဲဆွေးနွေးပါ။

ကလေးငယ်များ လက်လှမ်းမမီနိုင်စေရန် ဆေးဝါးများကို အမြဲလုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းထားရန် သတိရပါ။

အရင်းအမြစ်များ-

- ဆေးဝါးအကြောင်း – ဗီဒီယို အရင်းအမြစ် | ကလေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု
- ADHD အကြောင်း မိသားစုဆွေးနွေးမှုများ – ဗီဒီယို အရင်းအမြစ် | ကလေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု
- ရှုပ်ထွေးသော ADHD ဝန်ဆောင်မှုစာအုပ်ငယ် – အခန်း ၇ | ကလေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု
- သင့်ကလေးအား ၎င်းတို့၏ ADHD အကြောင်း မည်သို့ရှင်းပြမည်နည်း | သြစတြေးလျ ADHD ပညာရှင်များအသင်း

ဤထုတ်ဝေမှုသည် အထွေထွေပညာပေးနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်များအတွက် ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်များလိုအပ်ပါက အရည်အချင်းပြည့်မီသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူထံ ဆက်သွယ်ပါ။
©State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service, June 2025