Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

ADHD की जाँच

सारांश

- यदि आपके बच्चे को ध्यान देने, निर्देशों का पालन करने, चीज़ों को याद रखने और व्यवस्थित होने में मुश्किल का सामना करना पड़ता है, **और** ऐसा घर और स्कूल दोनों जगह महसूस किया जाता है, तो आप यह जानना चाहेंगे कि क्या वह ADHD से ग्रस्त है या नहीं।
- कुछ बच्चों में अतिसक्रियता (अधिक क्रियाशील) या आवेगपूर्ण व्यवहार की समस्या भी हो सकती है।
- बच्चों और किशोरों के साथ काम करने वाले बाल रोग विशेषज्ञ और मनोचिकित्सकों द्वारा आपके बच्चे की ADHD की जाँच सकती है।

बच्चों द्वारा किसी समय ध्यान केंद्रित करने, अपने व्यवहार और भावनाओं को संचालित करने और एकाग्रता की क्षमता में मुश्किल का सामना करना आम बात है। ये कौशल बच्चे की उम्र और विकास के आधार पर अलग हो सकते हैं।

यदि आपका बच्चा इन कौशलों में मुश्किल का सामना कर रहा है, तो आप अपने बच्चे में निम्नलिखित चीज़ों को महसूस कर सकते हैं:

- आसानी से विचलित हो जाना, विशेषकर किसी कठिन कार्य को पूरा करते समय
- अपने द्वारा किए जाने वाले कार्यों को याद रखने में मुश्किल का सामना करना
- सामाजिक कौशल और मित्र बनाने में कठिनाई
- अपनी भावनाओं को समझने और अपने व्यवहार को संचालित करने में मदद की आवश्यकता
- एक जगह आराम से न बैठना
- एक कार्य के बदले दूसरे कार्य को करने में मुश्किल महसूस करना, विशेषकर यदि अपनी पसंद का कार्य छोड़कर कोई अन्य कार्य करना पड़े
- नियमित दिनचर्या के कार्यों जैसे स्कूल के लिए तैयार होने के लिए योजना बनाने में भी मदद की आवश्यकता
- आराम करने और सोने में परेशानी महसूस करना।

कभी-कभार बच्चे की ध्यान केंद्रित करने, अपने व्यवहार और भावनाओं को संचालित करने एवं एकाग्रता की क्षमता उसके घर और स्कूल दोनों जगह के दैनिक जीवन को बहुत प्रभावित करती है।

यदि आप इस संबंध में चिंतित हैं कि आपके बच्चे की ध्यान देने की क्षमता और व्यवहार से उसकी पढ़ाई या अन्य लोगों के प्रति उसका व्यवहार प्रभावित हो रहा है, तो अपने बच्चे के विकास की जाँच करवाना बेहतर होगा।

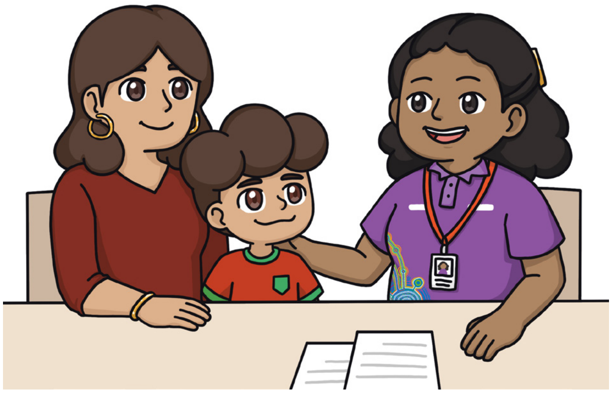
मैं अपने बच्चे की जाँच की व्यवस्था कैसे कर सकता/ती हूँ?

अपनी चिंताओं के संबंध में बातचीत करने के लिए अपने GP, बाल स्वास्थ्य नर्स या शिक्षक के साथ अपॉइंटमेंट लें।

1. एलाइड (संबद्ध) स्वास्थ्य सहायता और अपने बच्चे की मदद करने के अन्य तरीकों के बारे में GP से सलाह प्राप्त करें।
2. किसी बाल रोग विशेषज्ञ या मनोचिकित्सक (बच्चों एवं किशोरों के लिए) से मिलने के लिए रेफरल प्राप्त करें।

आपके बच्चे की ADHD की जाँच के लिए आवश्यक जानकारी एकत्रित करने के लिए सहायता।

मेरे बच्चे की ADHD की जाँच कौन कर सकता है?



आपके बच्चे की ADHD की जाँच, बच्चों और किशोरों के साथ काम करने वाले बाल रोग विशेषज्ञ और मनोचिकित्सक द्वारा की जा सकती है।

आपके बच्चे की ADHD की जाँच मनोवैज्ञानिक (साइकोलोजिस्ट) द्वारा भी की जा सकती है, लेकिन वे कोई दवा नहीं लिख सकते। इसका अर्थ यह है कि बेशक किसी मनोवैज्ञानिक ने आपके बच्चे की ADHD से ग्रस्त होने की पुष्टि की हो लेकिन कोई भी दवा शुरू करने से पहले बाल रोग विशेषज्ञ को आपके बच्चे की जाँच और इससे पीड़ित होने की पुष्टि करनी होगी।

अन्य पेशेवरों जैसे क्लिनिकल नर्स विशेषज्ञ, व्यावसायिक चिकित्सक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कार्यकर्ताओं से आपको घर और स्कूल में अपने बच्चे के विकास में सहायता प्रदान करने के तरीके सीखने में मदद प्राप्त हो सकती है।

ADHD की जाँच में क्या शामिल होता है?

- निम्नलिखित के बारे में आपके और आपके बच्चे के साथ इंटरव्यू:
  - आपके बच्चे की चिकित्सीय पृष्ठभूमि
  - आपके बच्चे की विकासात्मक पृष्ठभूमि
  - आपके बच्चे की मनोवैज्ञानिक/सामाजिक पृष्ठभूमि
  - आपका परिवार
  - आपके बच्चे के बारे में आपकी कोई भी चिंता।
- आपके और आपके बच्चे के शिक्षक द्वारा प्रश्नावली का पूरा किया जाना।
- आपके बच्चे के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की जाँच।
- आपके बच्चे के अन्य क्षेत्रों में विकास का मूल्यांकन, जिसमें शामिल हैं:
  - वाणी और भाषा कौशल - वे अन्य लोगों के साथ कैसे बातचीत करते हैं
  - फाइन एंड ग्रॉस (सूक्षम एवं स्थूल) मोटर कौशल - वे अपने शरीर का उपयोग कैसे करते हैं
  - सामाजिक एवं भावनात्मक कौशल - वे अन्य लोगों के साथ कैसे बातचीत करते हैं।
- वे इस संबंध में भी चर्चा करेंगे कि आपका बच्चा स्कूल में कैसे सीख रहा है और कैसे चीज़ों का प्रबंधन कर रहा है।

यह महत्वपूर्ण है कि जाँच अच्छे से की जाए, क्योंकि ADHD के अतिरिक्त भी कई अन्य चीजें बच्चे की ध्यान देने और अपने व्यवहार को संचालित करने की क्षमता को प्रभावित कर सकती हैं।

ADHD की पहचान

यह जानने के लिए कि यदि आपका बच्चा ADHD से ग्रस्त है या नहीं,स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा दिशा-निर्देशों का उपयोग किया जाता है। ADHD की पहचान के लिए आपके बच्चे के व्यवहार में निम्नलिखित शामिल होना चाहिए:

- समान उम्र के अन्य बच्चों की तुलना में ध्यान देने में मुश्किल और/या अतिसक्रियता और आवेगशीलता (बिना सोचे -समझे कार्य करना) का सामना करना
- आपके बच्चे की उम्र 12 वर्ष होने से पहले शुरू हुई कठिनाइयाँ
- घर और किसी अन्य स्थान (उदाहरण के लिए स्कूल) पर दैनिक जीवन में कठिनाई महसूस करना।

ADHD की पहचान के लिए, आपके बच्चे का व्यवहार किसी अन्य स्थिति (जैसे चिंता या ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार) से ग्रस्त नहीं होना चाहिए।

यदि मेरे बच्चे की ADHD की पहचान नहीं हो पाती है तो क्या होगा?

- आपके बच्चे में ADHD की पहचान न हो सकने पर भी आप मदद प्राप्त कर सकते हैं।
- कई अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों जैसे कि क्लीनिकल मनोवैज्ञानिक, व्यावसायिक चिकित्सक और सामाजिक कार्यकर्ता आपकी और आपके बच्चे की मदद कर सकते हैं।

संसाधन:

- ADHD: बच्चे एवं किशोर | रेजिंग चिल्ड्रन नेटवर्क (Raising Children Network)
- ADHD के लिए ऑस्ट्रेलियाई साक्ष्य-आधारित क्लीनिकल अभ्यास दिशानिर्देश - उपभोक्ता सहायता गाइड | AADPA
- पर्थ चिल्ड्रन हॉस्पिटल से "किड्स हेल्थ मैटर्स" पॉडकास्ट (एपिसोड 6 और 7)

किशोरों के लिए

- ADHD | ADHD क्या है और युवा लोगों पर इसका क्या प्रभाव होता है | headspace
- Headspace - ADHD क्या है? (लघु वीडियो)

इस प्रकाशन का उद्देश्य सामान्य शिक्षा एवं जानकारी प्रदान करना है। किसी भी प्रकार की आवश्यक चिकित्सीय सलाह के लिए योग्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से संपर्क करें।

©State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service, June 2025
CAH-001852