



တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်လၢ ADHD အဂီၢ်

တၢ်ကွဲးဖျိ

- ဘၣ်တဘၣ်နကအံၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါမ့ၢ်နဖီအိၣ်ဒီး ADHD ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢတၢ်ကနၣ်တၢ်, မၤဟံၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်, တၢ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆုၤအသး, ဒီး ဒီးတၢ်အံၤတၢ်ထီၣ်န့ၣ်အီၤလၢဟံၣ်ဒီးကွဲးန့ၣ်လီၤ.
- ဖိသၣ်တနီၤန့ၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢအဟူးဂဲၤဆူၣ်(ဟူးဂဲၤအါတလၢ)မ့တမ့ၢ်တၢ်သကံၣ်ပဝးလၢအဖီၣ်ဂၢၢ်ဝဲဒၣ်တန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖိသၣ်အကသံၣ်သရၣ်ဒီးသးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးအသရၣ်သရၣ်မုၢ်လၢအဖဲမၤတၢ်ဒီးဖိသၣ်ဒီးသးစၢ်လိၣ်ဘိတဖၣ်န့ၣ်သမံသမိးနဖီလၢ ADHD အဂီၢ်သ့လီၤ.

တၢ်အံၤညီၣ်န့ၢ်မၤအသးလၢဖိသၣ်တဖၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ကနၣ်တၢ်, တၢ်ပၤအသကံၣ်ပဝးဒီးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်စၢ်ဆၢလီၤသးတဘျီတခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤလီၤဆီလိာ်အသးလၢဖိသၣ်တဂၤအသးန့ၣ်ဒီးအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အဖီခိၣ်သ့စ့ၢ်ကီးလီၤ.

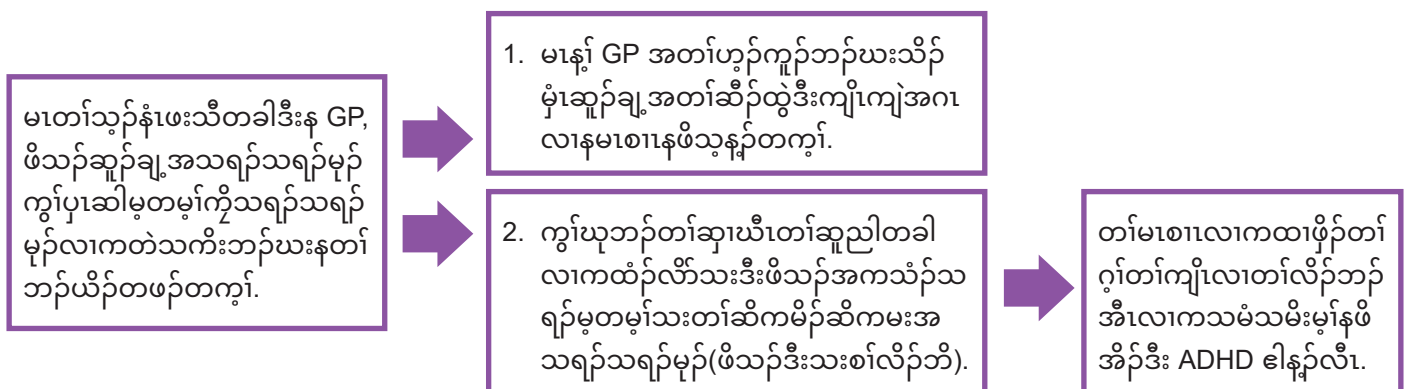
ဖဲနဖီမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီယုာ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤ, ဘၣ်တဘၣ်နကထီၣ်ဘၣ်လၢနဖီန့ၣ်-

- တၢ်မၤတၢ်တၢ်အသးညီ, လီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖဲမၤတၢ်တမံၤမၤအကီဘၣ်အီၤ
- ကီဘၣ်အီၤလၢကသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်လိၣ်မၤဝဲဒၣ်
- အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီယုာ်ဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီးမၤတံၤမၤသကံးတဖၣ်
- လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢကနၢ်ပၤအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးရဲၣ်ကျဲၤပၤဆုၤအသကံၣ်ပဝး
- လိၣ်ဟူးဂဲၤသးအသးအါအါ
- လီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖဲမၤမ့ၢ်မၤအဟံၣ်ကတီၢ်တၢ်တမံၤမၤလၢအသးမုၢ်မၤဝဲဒၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်တဖၣ်အခါ, ကီဝဲဒၣ်လၢအကဘၣ်အိၣ်ပတုၢ်ဒီးမၤတၢ်အဂၤတမံၤန့ၣ်လီၤ
- လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤယုာ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၤတၢ်လၢကလိၣ်မၤဝဲ, လၢတၢ်လၢအညီၣ်န့ၢ်မၤဝဲဒၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်တၢ်အိၣ်ကတီၢ်ကတီၢ်လံၤအသးလၢကွဲးအဂီၢ်
- အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢကအိၣ်ဘုးဒီးမံဘၣ်အသးန့ၣ်လီၤ.

တဘျီတခါဖိသၣ်တဂၤအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကကနၣ်တၢ်, ပၤအသကံၣ်ပဝးဒီးအသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးစၢ်ဆၢလီၤအသးန့ၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢအကံးန့ၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူလၢဟံၣ်ဒီးလၢကွဲးန့ၣ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ထွဲဒီးနဖီအတၢ်ကနၣ်တၢ်ဒီးတၢ်သကံၣ်ပဝးလၢအမၤဘၣ်ဒိအတၢ်မၤလိမ့တမ့ၢ်ကျိၤကျဲၤလၢအရူၤလိာ်အသးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ်အဂ့ၢ်ကတၢ်န့ၣ်နမၤတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်သမံသမိးအီၤန့ၣ်လီၤ.

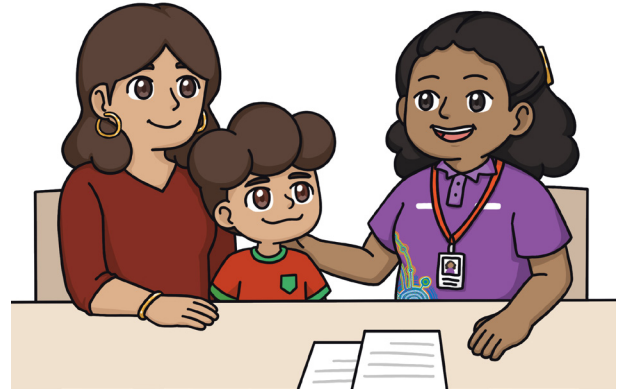
မ့ၢ်ယရဲၣ်ကျဲၤန့ၢ်တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်တခါလၢယဖိအဂီၢ်ဒဲလဲၣ်.



မှီမတမာကွၢ်ယဖိလၢ ADHD အဂီၢ်သ့လဲၣ်.

ဖိသၣ်အကသံၣ်သရၣ်ဒီးသးတၢ်ဆိကမိၣ်ဂ့ၢ်ဝီအကသံၣ်သရၣ်လၢအဖံး မၤတၢ်ဒီးဖိသၣ်ဒီးသးစၢ်လိၣ်ဘိမၤတၢ်သမံသမိးလၢနဖိအ ADHD အဂီၢ် သ့လီၤ.

သးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးအသရၣ်သရၣ်မုၢ်မၤစ့ၢ်ကိးတၢ်သမံသမိးလၢန ဖိအ ADHD အဂီၢ်သ့သန့က့ဟ့ၣ်ကသီတသ့ဘၣ်. တၢ်အံၤအခီ ပညီမ့ၢ်ဝဲဖဲသးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးအသရၣ်သရၣ်မုၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၢ်လၢနဖိ အိၣ်ဒီး ADHD န့ၣ်, ဖိသၣ်အကသံၣ်သရၣ်ကလိၣ်မၤတၢ်သမံသမိးနဖိဒီး မၤလီၤတၢ်တၢ်ထီၣ်သ့ၣ်ညါတချုးတၢ်စးထီၣ်ဟ့ၣ်လီၤကသီတသ့ န့ၣ်လီၤ.



ပှၤစဲၣ်နီၤအဂၤလၢအမ့ၢ်တၢ်ဒ်သးသရၣ်သရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပှၤဆါစဲၣ်နီၤကူစါတၢ်, နီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသရၣ်သရၣ်မုၢ်ကူစါတၢ်တဖၣ်, သးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးဂ့ၢ်ဝီအသရၣ်သရၣ်မုၢ်တဖၣ်ဒီးပှၤဂ့ၢ်ဝီအပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်မၤစၢ်န့ၢ်ကျိၤကျဲၤလၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲ နဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢဟံၣ်ဒီးလၢက့ၢ်သ့လီၤ.

တၢ်လၢအပၣ်ဃုာ်လၢတၢ်သမံသမိးဝဲဒၣ် ADHD အဂီၢ်မ့ၢ်မန့ၢ်လဲၣ်.

- တၢ်သံကွၢ်သံဒီးန့ၢ်ဒီးနဖိဘၣ်ဃး-
 - နဖိအကသံၣ်ကသီအတၢ်စံၣ်စိၤ
 - အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အတၢ်စံၣ်စိၤ
 - အသးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမး, ပှၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်စံၣ်စိၤ
 - နဟံၣ်ဖိဃီဖိ
 - တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တမံၤလၢလၢအအိၣ်ဒီးနဖိန့ၣ်လီၤ.
- န့ၢ်ဒီးနဖိအကသံၣ်သရၣ်သရၣ်မုၢ်မၤပှၤတၢ်သံကွၢ်ရဲၣ်တဖၣ်လီၤ.
- တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်တခါလၢနဖိအနီၢ်ခိဒီးသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်တခါလၢနဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢလီၤကဝီလၢအပၣ်ဃုာ်-
 - တၢ်စးတၢ်ကတိၤဒီးကျိၢ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်-မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ဆဲးကျိၢ်ဒီးပှၤအဂၤဒဲလဲၣ်
 - တၢ်ဟူးသ့ဂဲၤဘၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအသူယုၢ်ညၣ်အဆဲးဒီးအဒိၣ်-ကျိၢ်ကျဲၤလၢအသးအနီၢ်ခိ
 - ပှၤဂ့ၢ်ဝီဒီးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်-မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ရ့ပှၤအဂၤတဖၣ်ဒဲလဲၣ်.
- အဝဲသ့ၣ်ကတဲသကိးစ့ၢ်ကိးမ့ၢ်နဖိမၤလိန့ၢ်ဒီးရဲၣ်ကျဲၤပှၤဆုၢ်တၢ်လၢက့ၢ်ဒဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

အကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်သမံသမိးန့ၣ်တၢ်မၤအီၤလၢလၢပှၤပှၤ, မ့ၢ်လၢတၢ်အါမၤလၢတမ့ၢ်ထဲ ADHD န့ၣ်မၤဘၣ်ဒိဖိသၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ် လၢကဒိကန့ၣ်တၢ်ဒီးရဲၣ်ကျဲၤပှၤဆုၢ်အသကံာ်ပဝးအဃီန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ထံၣ်န့ၢ် ADHD

တၢ်နီၣ်ကျဲၤတဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢဆူၣ်ချ့အပှၤစဲၣ်နီၤသ့ဝဲလၢတၢ်ဆါတၢ်လီၤမ့ၢ်နဖိအံၤအိၣ်ဒီး ADHD နီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ကဒိးန့ၢ် ADHD အဂီၢ်နဖိအတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်န့ၣ်လိၣ်ပၣ်ဃုာ်-

- တၢ်ကီတၢ်ခဲဃုာ်ဒီးတၢ်ကန့ၣ်တၢ်ဒီး, မ့တမ့ၢ်တၢ်ဟူးဂဲၤဆူၣ်ဒီးတၢ်သးစွဲ(ဟံၣ်ကတိၤအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်တသ့)ဒီးတၢ်အံၤအိၣ်ဖျါတြၢၢ် ကလၢဒိၣ်န့ၢ်ဖိသၣ်အဂၤလၢအသးနီၣ်တပြၢဃီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ
- တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢအစးထီၣ်အသးတချုးနဖိအံၤအသးနီၣ်ပှၤထီၣ် 12 နံၣ်
- တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢနဖိအကိးနီၤဒီးတၢ်အိၣ်မူအပူၤလၢဟံၣ်လၢဃီဒီးလၢတၢ်လီၤအဂၤတခါအပူၤ(အဒိလၢက့ၢ်န့ၣ်လီၤ).

လၢတၢ်ကဒိးန့ၢ်တၢ်ထံၣ်န့ၢ် ADHD န့ၣ်နဖိအသကံာ်ပဝးတကြးတၢ်ရှဲပှၤအီၤခီဖျါတၢ်အိၣ်သးအဂၤ(အဒိဒိတၢ်သ့ၣ်ကိးသးဂီၤမ့တမ့ၢ်အိး ထံးစၢ်အတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးအတၢ်အိၣ်သးအပတီၢ်တဖၣ်)ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲယဖိမ့ၢ်တမၤန့ၢ်တၢ်ဆါတခါလၢအမ့ၢ် ADHD ဘၣ်န့ၢ်တၢ်မနုၤကမၤအသးလဲၣ်.

- ဖဲတၢ်မ့ၢ်တထံၣ်လၢန့ၢ်အိၣ်ဒီး ADHD အခါဒၣ်လံာ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤသ့ဒီးဝဲဒၣ်လီၤ.
- ဆူၣ်ချ့အပူၤစဲၣ်နီၤအဂၤလၢအမၤစၢၤန့ၢ်ဒီးန့ၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်, အဒိန့ၢ်သးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးဂ့ၢ်ဝီအသရၣ်သရၣ်မ့ၢ်, နီၣ်ခိတၢ်ဟူးသ့ဂဲၤဘၣ်အသရၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကူစါတၢ်ဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီအပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

ဂံၢ်ထံးတဖၣ်-

- [ADHD- children and teens \(ဖိသၣ်ဒီးသးစၢ်လိၣ်ဘိ\) | Raising Children Network](#)
- [Australian evidence-based clinical practice guideline for ADHD – Consumer Companion Guide \(ပုၤအီးစၢ်တြဲလယါဖိတၢ်ကူစါယါဘျါအတၢ်မၤစၢၤလၢအဒီးသန့ထီၣ်လၢတၢ်အုၣ်သးအတၢ်န့ၢ်ကျဲလၢ ADHD အဂီၢ်-ပုၤပူၤသ့တၢ်, ပုၤအိၣ်စၢၤအိၣ်ယုၤအတၢ်န့ၢ်ကျဲ | AADPA](#)
- [Podcast “Kids Health Matters” from Perth Children’s Hospital ပီးကးစ\(တ\)”ဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၢ်အကါဒိၣ်”ဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်အီၤလၢဖၢး\(သ\)ဖိသၣ်တၢ်ဆါဟံၣ် \(တၢ်ရၤလီၤအဘျီ 6 ဒီး 7\)](#)

လၢသးစၢ်လိၣ်ဘိတဖၣ်အဂီၢ်

- [ADHD | What is ADHD and The Effects in Young People \(တၢ်လၢ ADHD မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်ဒီးမၤဘၣ်ဒိဖိသၣ်သးစၢ်တဖၣ်ဒိလဲၣ်\) | headspace](#)
- [Headspace – တၢ်လၢ ADHD မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်. \(တၢ်ဂီၤမူအဖုၣ်\)](#)