



မှ် တ်သျှ်ဆျှ်သးဂဲၤတလၢသးစၢ်ဆၢတၢ်တန့ၢ်တၢ်ဆါ (attention deficit hyperactivity disorder, ADHD) နှ် လီၤစၢၤလီၤသျှ်ခါ.

တၢ်ကွဲးဖျိၣ်

- တၢ်ဃုသျှ်ညါမၤလိတဲဘၣ်ပုၤလၢ ADHD နှ်ညီၣ်မှ်တၢ်လီၤစၢၤလီၤသျှ်ခါ. တၢ်အံၤအိၣ်ပညီၣ်မှ်ဝဲ အဝဲမှ်အိၣ်ဒီး အဘူးတၢ်ဟံၣ်ဖိယီဖိတဂၤ လၢအိၣ်ဒီး ADHD နှ် ဖျါလီၤကံၤအါလၢ ဖိသၣ်တဂၤကအိၣ်ဒီး ADHD နှ်လီၤ.
- တၢ်ဆိတလဲလၢနမၤအီၤလၢနဖိအိၣ်အဃၢၤသ့န့ၢ်အိၣ်ဒဲဒဲလၢကမၤကဲထီၣ်တၢ်လၢအဂ့ၤလၢအဝဲသ့ၣ် ADHD အတၢ်ပနီၣ် အဂီၢ်လီၤ.

တၢ်လၢတၢ်လီၤစၢၤလီၤသျှ်စံးတၢ်န့ၢ်မှ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်လီၤစၢၤ(Genes)နှ်မှ်တၢ်အိၣ်သ့ၣ်လၢအဒုးကဲထီၣ်စဲ(လ)အဖျါၣ်လၢပမိၢ်ပျါန့ၢ်လီၤ. ပမၤန့ၢ်တၢ်လီၤစၢၤလၢပမိၢ်ပျါ(အဒိခိၣ်ဆျှ်ဒီးမဲၢ်ချဲအလွဲၢ်,ဒ်န့ၢ်အသိးတဖၣ်)န့ၢ်လီၤ. ဒ်သိးဒ်ဒီးခိၣ်ဆျှ်ဒီးမဲၢ်ချဲအလွဲၢ်အသိး,ဖိသၣ်မၤန့ၢ်တၢ်လီၤစၢၤလၢအမၤဘၣ်ဒိကျိကျဲလၢအိၣ်န့ၢ်ဒ်ထီၣ်န့ၢ်လီၤ.



မှ်စၢၤသျှ်ဂံၢ်ထံးတဖၣ် ဘၣ်ထွဲဟ်ဃုၣ်လၢ ADHD အတၢ်ကဲထီၣ်သးအပူၤန့ၢ်ခါ.

တၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ် ADHD လီၤတၢ်လီၤဆဲးအဂ့ၢ်န့ၢ်တၢ်တသ့ၣ်ညါအီၤဘၣ်. တၢ်ဃုထံးဒုးသ့ၣ်ညါပုၤလၢ ဖိသၣ်တဂၤမှ်အိၣ်ဒီး အဘူးတၢ်လၢအိၣ်ဒီး ADHD နှ် တၢ်ကဲထီၣ်သးအခွဲးအယာ်ကအါဝဲ လၢဖိသၣ်တဂၤကမၤန့ၢ် ADHD အဂီၢ်လီၤ. သန့ကွ, တၢ်ဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ် ဒ်အမှ် တၢ်အိၣ်ဖျှ်အလါတပုၤ မ့တမှ် တၢ်အိၣ်မိၢ်ဖဲဒ်အခါန့ၢ် ဒုးအါထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် လၢကမၤန့ၢ် ADHD သ့လီၤ. တၢ်အံၤဒုးသ့ၣ်ညါပုၤလၢ စၢၤသျှ်ဂံၢ်ထံးတဖၣ် ဒီးခိၣ်ဃၢၤတၢ်အိၣ်သး ခံမၤလၢန့ၢ် ဘၣ်ထွဲဟ်ဃုၣ်လၢ ဖိသၣ်တဂၤအတၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ် ADHD အပူၤ သ့ဝဲန့ၢ်လီၤ.

တၢ်လီၤစၢၤလီၤသျှ်ဒီးခိၣ်ဃၢၤတၢ်ဘၣ်ထွဲဘၣ်ဃး

စၢၤသျှ်ဂံၢ်ထံးတဖၣ် အကါဒိၣ်လီၤ, သန့ကွ, လၢခိၣ်ဃၢၤတၢ်အိၣ်သး, ဒ်အမှ် တၢ်အိၣ်သးဝးဝးတဖၣ်, ပုၤကညီတဖၣ် ဒီးတၢ်ကဲထီၣ်သးလၢအကပိၤကပၤတဖၣ် အဃိ ဖိသၣ်တဂၤ အတၢ်ဒိကန့ၢ်ထံတၢ်, တၢ်ပၤသျှ်ပၤသး ဒီးတၢ်သးစၢ်ဆၢတၢ် အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၢ် ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး သ့န့ၢ်လီၤ.

တၢ်န့ၢ်ဟ်ဃုၣ်ဒီး တၢ်လၢလၢတဖၣ်သ့လီၤ-

- အဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်ဒီးအကွဲအတၢ်အိၣ်မ့
- တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်
- အတၢ်မံအနီၢ်ဂံၢ်နီၢ်ဒွး ဒီးအကံၢ်အစီ
- ပုၤတဝါအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ပုၤဃုၣ်ပုၤဂီၢ်လၢအပူၤ
- အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ရဲလိာ်မုၢ်လိာ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်လၢအကပိၤကပၤန့ၢ်လီၤ.

မၤတၢ်ဆိတလဲလၢနဖိအိၣ်ဃၢၤမၤကဲထီၣ်တၢ်လၢအဂ့ၤလၢနဖိအ ADHD အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အပူၤသ့လီၤ.

ဒ်သိးကမၤန့ၢ် ကျိကျဲလၢနမၤစၢၤနဖိသ့နီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်, လူၤဃုထံၣ်အီၤဖဲ [တၢ်ဒိကန့ၢ်ထံတၢ်, တၢ်ပၤသျှ်ပၤသး ဒီးတၢ်သးစၢ်ဆၢတၢ် အပူၤယဲၤကဘျးတဖၣ်](#) တက့ၢ်.

လံာ်တၢ်ထုးထီၣ်ရဲလီၤတခါအံၤဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အီၤလၢထီၣ်ရဲၤတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိအတၢ်ပညီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. ဆဲးကျိးဘၣ်ဆျှ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအပူၤစဲၣ်နီၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ်ပနီၣ်လၢကသံၣ်ကသီအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်လိာ်ဘၣ်အီၤတမံၤလၢလံာ်အဂီၢ်တက့ၢ်.