



တၢ်ဃုထၢလၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤပၤဆှၢ ADHD

တၢ်ကွဲးဖိၣ်

- ကျိၤကျဲၤအိၣ်ဝဲဒၣ်ခံၣ်တၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤပၤဆှၢဝဲဒၣ် ADHD အတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်- ကသံၣ်ကသီမ့တမ့ၢ်တမ့ၢ်ကသံၣ်ကသီန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဃုထၢလၢအမ့ၢ်ကသံၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်တမ့ၢ်ကသံၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်မၤစၢၤဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီး ADHD န့ၣ်သ့လီၤ.
- နဖိအကသံၣ်သရၣ်ဒီးဆူၣ်ချ့ၤအပူၤစဲၣ်နီၤလၢအဂၤကမၤစၢၤန့ၣ်လၢကထီၣ်န့ၣ်ကျိၤကျဲၤအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲနဖိအဂီၢ်လီၤ. တၢ်လၢအမၤတၢ်လၢနဖိအဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ်တဘျီကလီၤဆိဒီးတၢ်လၢအမၤတၢ်လၢဖိသၣ်အဂၤဒီးဟံၣ်ဖိသီဖိအဂၤအဂီၢ်လီၤ.

တၢ်ဃုသ့ၣ်ညါမၤလိဒုးန့ၣ်ဝဲဒၣ်ပုၤလၢတၢ်ကူၤစါလၢအအိၣ်ဒီးကသံၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်တမ့ၢ်ဒီးကသံၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်ခံၣ်လၢကမၤစၢၤအိၣ်ဒီး ADHD သ့လီၤ. ဖဲနဖိအံၤမ့ၢ်ဘၣ်အိၣ်ကသံၣ်လၢကမၤစၢၤအိၣ်ဒီး ADHD အခါဒၣ်လံာ်, အမၤတၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်ဖိသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤအကျဲၤခိၣ်သ့ၣ်လၢအဂၤတဖၣ်လၢအမၤစၢၤန့ၣ်လၢအတၢ်မၤလိမၤဒီး, တၢ်သကိးဒီးဟံၣ်ဖိသီဖိတၢ်ရဲၤလီၤမ့ၢ်လီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတၢ်ကိးအမံၤဒ်ကျိၤကျဲၤအိၣ်ကလံာ်အတၢ်ကူၤစါန့ၣ်လီၤ.

ကျိၤကျဲၤအိၣ်အါဘိလၢနမၤစၢၤနဖိဖုၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ကန့ၣ်တၢ်, တၢ်ပၤလၢသးဒီးတၢ်စၢၤဆါလီၤသးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢဟံၣ်န့ၣ်သ့လီၤ. နမၤသကိးစ့ၢ်ကိးတၢ်ဒီးနဖိအကူၤသရၣ်သရၣ်မ့ၢ်လၢကဆိၣ်ထွဲအဝဲသ့ၣ်အတၢ်မၤလိ, ဒီတၢ်ဒီးသကိးဒီးလၢနတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤဒီးတခါလၢကူၤန့ၣ်သ့လီၤ.



လၢတၢ်ဆိကမိၣ်ဆူၣ်ညါလၢကျိၤကျဲၤလၢကမၤစၢၤနဖိအဂီၢ်လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် [တၢ်ကန့ၣ်တၢ်, တၢ်ပၤလၢသးဒီးတၢ်စၢၤဆါလီၤသးအပူၤယဲၤသန့တက့ၢ်](#).

ကသံၣ်ကသီလၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲတၢ်ကန့ၣ်တၢ်, တၢ်ပၤလၢသးဒီးတၢ်စၢၤဆါလီၤသး

တၢ်ဃုသ့ၣ်ညါဒုးန့ၣ်ဝဲဒၣ်လၢကသံၣ်ကသီန့ၣ်အတူၤလီၤတီၤလီၤလၢတၢ်ကမၤစၢၤလီၤ ADHD အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးဖိသၣ်ဒီးသးစၢ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. ကသံၣ်ကသီမၤစၢၤမၤဂ့ၢ်ထီၣ်အတၢ်စၢၤဆါလီၤသး, ဖိၣ်ဂၢၢ်သကိးပဝးလၢအဟံၣ်ပတုၣ်ဝဲတန့ၢ်(မၤတၢ်လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်)ဒီးမၤစၢၤလီၤတၢ်ဟူးဂဲၤဆူၣ်တလၢခးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တဖၣ်မၤလိန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်, ရဲၤလီၤအသးဒီးပၢ်ဃုၣ်လၢဟံၣ်ဖိသီဖိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအပူၤဂ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လီၤ.

ကသံၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ခံၣ်ကလံာ်လၢတၢ်သ့ၣ်အိၣ်လၢတၢ်ကူၤစါဝဲဒၣ် ADHD အတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်လီၤ- တၢ်ထီၣ်ဟူးဂဲၤဒီးတထီၣ်ဟူးဂဲၤတၢ်အကသံၣ်တဖၣ်လီၤ. ကသံၣ်တဖၣ်အံၤညီၣ်အပူၤဖျါဒီးတူၤလီၤတီၤလီၤလီၤ. သန့က့ၢ်, ဒ်ကသံၣ်တမံၤလၢလၢအသိး, အကဒုးကဲထီၣ်ကသံၣ်အတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတဖၣ်လီၤ. ကသံၣ်အတၢ်ဘၣ်ဒိတခါအန့ၣ်တၢ်တမ့ၢ်လၢဟံၣ်အိၣ်မ့ၢ်တၢ်တအိၣ်ဒီးအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်အတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအါတက့ၢ်ကဲထီၣ်အသးလၢ ADHD အကသံၣ်န့ၣ်တၢ်ပၤဆှၢအိၣ်သ့ဒီးတယံာ်တၢ်ဆါကတီၢ်ဘၣ်.

အကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနဖိထီၣ်လီၤအသးဒီးအကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကကွၢ်ဟ့ၣ်နဖိအတၢ်ခိၣ်ဆါဝဲဒၣ်ကသံၣ်အံၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒိတခါဒီးနီၢ်ခိၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကမၤလီၤတၢ်ကသံၣ်ကသီန့ၣ်မၤတၢ်ဒီးကွၢ်ဒိသးကထီၣ်ဘၣ်မ့ၢ်အအိၣ်ဒီးကသံၣ်အတၢ်ဘၣ်ဒိတမံၤမံၤခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကပၢ်ဃုၣ်တၢ်သမံၤသမိးနဖိအတယၢ်, အနီၢ်အထီၣ်ဒီးအသ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သန့ဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူၣ်ညါဘၣ်ဃးကသံၣ်ကသီလၢ ADHD အဂီၢ်န့ၣ်နကွၢ်ဃု-

- [ကသံၣ်ကသီထီၣ်ဂဲၤထီၣ်တၢ်လၢ ADHD အဂီၢ်](#)
- [ကသံၣ်ကသီလၢတထီၣ်ဂဲၤထီၣ်တၢ်လၢ ADHD အဂီၢ်](#)
- [တၢ်စးထီၣ်အိၣ်ကသံၣ်လၢ ADHD အဂီၢ်](#)

ဂံၢ်ထံးတဖၣ်-

- [ကျိၤကျဲလၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲတၢ်ကန့ၣ်တၢ်, တၢ်ပၤသးဒီးတၢ်စၢၤဆၢလီၤသးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ် -တၢ်ဂီၤမူအဂီၢ် ထံး | Child and Adolescent Service \(ဖိသၣ်ဒီးသးစၢ်လိၣ်ဘိဆူၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤ\)](#)
- [ADHD: supporting children and pre-teens \(ADHD-တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢဖိသၣ်ဒီးတချုးလိၣ်ဘိတဖၣ်အဂီၢ်\) | Raising Children Network](#)
- [How is ADHD treated? \(မ့ၢ်တၢ်ကူစၢ် ADHD ဒ်လဲၣ်\) | AADPA](#)
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ထွဲဒီးကသိၣ်ကသီလီၤလီၤဆီဆီတဖၣ်- [Choice and Medicine \(တၢ်ဃုထၢဒီးကသိၣ်ကသီ\) | WA Health](#)
- [Australian evidence-based clinical practice guideline for ADHD – Consumer Companion Guide \(အီးစတြဲလၢယါကသိၣ်ကသီအတၢ်မၤအတၢ်န့ၣ်ကျဲလၢအဒီးသန့ထီၣ်လၢတၢ်အုၣ်သးလၢ ADHD အဂီၢ်- ပုၤပုၤသ့တၢ်ပုၤစဲၣ်နီၤတၢ်န့ၣ်ကျဲ\) | AADPA](#)