



## တစ်စးထိပ်အီကသံလ်လၢ ADHD အဂီၢ်

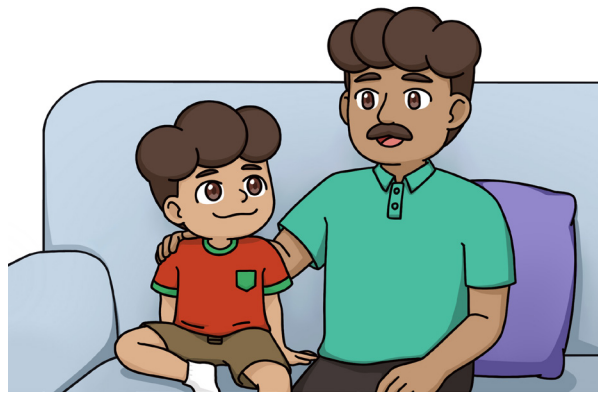
### တၢ်ကွဲးဖိၣ်

- မိၢ်ပၢ်တနီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဃးအဝဲသ့ၣ်အဖီအတၢ်စးထိပ်အီကသံလ်လၢ ADHD အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဘၣ်တဘၣ်ကဘၣ်နဖီကဘၣ်ယိၣ်တၢ်စ့ၢ်ကီၤလီၤ.
- တၢ်အံၤအကါဒိၣ်လၢတၢ်ကသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢကသံလ်ကသီတဖၣ်အံၤပူၤဖျဲးဒီးညီၣ်န့ၣ်ကမၤစၢၤနဖီလီၤ.
- ကတိၤတၢ်ဒီးနဖီဘၣ်ဃးမ့ၢ်ကသံလ်ကသီလၢ ADHD အဂီၢ်န့ၣ်ကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ဒီးဒူးတူၢ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်ဒ်လဲၣ်တက့ၢ်.

### မ့ၢ်တၢ်ကတဲဘၣ်နဖီဒီးတၢ်မနုၤလဲၣ်

တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနဖီအိၣ်ဒီးတၢ်နီၤပၢ်တနီၤလၢအဘၣ်ထဲၣ်ဒီးတၢ်လၢ ADHD အံၤမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်ဒီးတၢ်အံၤမ့ၢ်အမၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးကျါကျါလၢခိၣ်န့ၣ်မၤတၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲနကတိၤဘၣ်ဃးနဖီအ ADHD အခါ, ဟံတၢ်တဲသကိးလၢအဂ့ၢ်တကပၤဒီးဒူးသ့ၣ်နီၣ်အဝဲသ့ၣ်ဒီးအတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.

- သူတၢ်ကတိၤအဖျါၣ်တဖၣ်လၢနဖီသူအီၤဖဲအဝဲသ့ၣ်ဟံဖျါထီၣ်အခိၣ်န့ၣ်မၤတၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. အဒိန့ၣ်, “နသ့ၣ်ညါတၢ်တမံၤလၢနတဲဘၣ်ယၤလၢနခိၣ်န့ၣ်တအဲၣ်ဒီးကနၣ်တၢ်ဘၣ်. တၢ်န့ၣ်မ့ၢ်လၢအမၤတၢ်လီၤဆီလီၢ်အသးတစးဖိဒီးပုၤအဂၢၤအခိၣ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၣ်တၢ်ကိးအမံၤလၢ ADHD လီၤ.”
- သူဘၣ်တၢ်ကတိၤအဖျါၣ်ယိယိဖိလၢတၢ်ကရဲပုၤတၢ်လၢကသံလ်ကသီမၤဝဲဒၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. အဒိန့ၣ်, “ကသံလ်ကမၤစၢၤတၢ်ခဲလၢနခိၣ်န့ၣ်အပူၤမၤတၢ်တပူၤယီၤန့ၣ်လီၤ. အကမၤစၢၤနၤလၢနကစၢၤဆၢလီၤနသးဒီးမၤလိန့ၣ်တၢ်အသီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ”.
- ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်နဖီလၢကကတိၤဘၣ်ဃးမ့ၢ်ကသံလ်ကသီဒူးတူၢ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်ဒ်လဲၣ်တက့ၢ်. ရဲပုၤအဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်တူၢ်ဘၣ်လီၤဆီတစးတမွဲးန့ၣ်မ့ၢ်ညီၣ်န့ၣ်တၢ်မၤသးဖဲအဝဲသ့ၣ်စးထိပ်အီကသံလ်လၢအခါန့ၣ်လီၤ. နတဲဘၣ်စ့ၢ်ကီၤအီၤလၢကသံလ်န့ၣ်တမၤတၢ်တဘျီဃီဘၣ်ဒီးကယိၣ်တၢ်ဆၢကတိၤစ့ၢ်ကီၤန့ၣ်လၢတၢ်ကထံၣ်န့ၣ်မ့ၢ်အမၤစၢၤတၢ်ခါန့ၣ်လီၤ.



### အီကသံလ်လၢ ADHD အဂီၢ်

ကသံလ်ကသီလၢ ADHD မၤတၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်ဖဲတၢ်မ့ၢ်အိၣ်လီၤအီၤတဆၢကတိၤဃီအလီၢ်လီၢ်ကိးနံၤဒီးန့ၣ်လီၤ. နဖီအကသံလ်သရၣ်ကတဲဘၣ်နၤဒီးအဆၢကတိၤလၢအဝဲသ့ၣ်ကလိၣ်အီကသံလ်န့ၣ်လီၤ.

သူဘၣ်ကိးနံၤဒီးတၢ်ဒူးသ့ၣ်နီၣ်လၢကမၤစၢၤနၤလၢနကသ့ၣ်နီၣ်ဟ့ၣ်နဖီဒီးအကသံလ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. လၢဖိသၣ်လၢအဒိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, ဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ဒီးမူဒါတနီၤလၢကသ့ၣ်နီၣ်အီၤအကသံလ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ဖဲနဖီမ့ၢ်စးထိပ်အီကသံလ်အသီတခါအခါ-

- ဘၣ်တဘၣ်နကအဲၣ်ဒီးဟံကသံလ်ကသီအတၢ်ကွဲးနီၣ်အလံာ်တဘျီဖဲအခိၣ်ထံးစ့ၢ်ကီၤန့ၣ်လီၤ. ကွဲးလီၤကသံလ်အတၢ်ဘၣ်ဒိတမံၤလၢလၢ(ဂ့ၢ်ဒီးတဂ့ၢ်ခဲမံၤလၢ) တဘၣ်သးပုၤနီၣ်သံကွၢ်နဖီလၢမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်တူၢ်ဘၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဒူးသ့ၣ်ညါနဖီအသရၣ်သရၣ်မ့ၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်စးထိပ်အီကသံလ်အခါတက့ၢ်. သရၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်နီၣ်မ့ၢ်နဖီအံၤခါဆၢတၢ်လၢကွဲးဒီးမ့ၢ်ကသံလ်အတၢ်ဘၣ်ဒိအိၣ်တမံၤမၤခါကသ့ၣ်နီၣ်လီၤ.

တဘျီတခိပ်မိသပ်တဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကဂ့ၣ်လိၣ်အီကသံၣ်လီၤ. နမၤစၢၤနမိသ့ခီဖျိ-

- ကွၢ်တၢ်လၢအဂ့ၢ်တကပၤ
- ပျဲနမိအီကသံၣ်လၢအကစၢ်ဃုာ်ဒီးနတၢ်ဟံးစုန့ၣ်ကျဲ
- ဟ့ၣ်နမိဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကအီကသံၣ်
- တဘၣ်မၤဆူၣ်နမိအီကသံၣ်တဖၣ်တဂ့ၢ်.

### ကတိၤတၢ်ဒီးနမိအကသံၣ်သရၣ်

- နမိအကသံၣ်သရၣ်ကပၣ်ဃုာ်လၢနဒီးနမိခံၣ်လၢအတၢ်တဲသကိးဘၣ်ဃးတၢ်စးထီၣ်အီ ADHD အကသံၣ်အဂီၢ်လီၤ.
- နမိကလိၣ်လဲၤထီၣ်လိာ်သးဒီးအဝဲသ့ၣ်အကသံၣ်သရၣ်ခဲအံၤခဲအံၤလၢတၢ်ကသမံသမိးမ့ၢ်ကသံၣ်အံၤမၤစၢၤအီၤနီၤလီၤ.
- ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်နမိကကတိၤတၢ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ဃးကသံၣ်ကသီဒီးလၢတၢ်သံကွၢ်တမံၤလၢလၢအအိၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲနမိမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ယူၢ်လီၤကသံၣ်ပျီၣ်တဖၣ်န့ၣ်, ကတိၤတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ဃးမ့ၢ်နမၤစၢၤမၤညီလီၤန့ၢ်တၢ်ကသ့ဒ်လဲၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- ထီဘိကတိၤတၢ်ဒီးနမိအကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ဃးကသံၣ်အတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတမံၤလၢလၢနဒီးနမိထီၣ်န့ၢ်ဝဲဒ်တခါလၢလၢအဂီၢ်တက့ၢ်.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢထီဘိန့ၢ်ဟံးဃာ်ကသံၣ်ကသီပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးမ့ၢ်ဒ်သိးမိသၣ်သးစၢ်ဖီၣ်အီတတုၤအလီၢ်တက့ၢ်.

### ဂံၢ်ထံး-

- [ကသံၣ်ကသီ - တၢ်ဂီၤမူအဂံၢ်ထံး | Child and Adolescent Service \(ဖိသၣ်ဒီးသးစၢ်လိၣ်ဘိဆူၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤ\)](#)
- [ဟံၣ်ဖိဃီတၢ်တဲသကိးဘၣ်ဃး ADHD - တၢ်ဂီၤမူအဂံၢ်ထံး | Child and Adolescent Service \(ဖိသၣ်ဒီးသးစၢ်လိၣ်ဘိဆူၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤ\)](#)
- [Complex ADHD Service booklet – Chapter 7 \(ADHD အဘိ ဘူစၢၤဃာ်တၢ်မၤစၢၤအလံာ်စိစု - အဆၢဒိၣ် ၇\) | Child and Adolescent Health Service \(ဖိသၣ်ဒီးသးစၢ်လိၣ်ဘိဆူၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤ\)](#)
- [How-to-talk-to-your-child-about-their-ADHD \(မ့ၢ်တၢ်ကကတိၤ တၢ်ဒီးနမိဘၣ်ဃးအဝဲသ့ၣ်အ ADHD ဒ်လဲၣ်\) | Australasian ADHD Professionals Association \(အီးစတြလၢယါ ADHD စဲၣ်နီၤအကရၢ\)](#)

လံာ်တၢ်ထုးထီၣ်ရၤလီၤတခါအံၤဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အီၤလၢထီၣ်ရၤတၢ်ကွၢ်ဘၣ်ကွၢ်သ့ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအတၢ်ပညိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. ဆဲးကျိးဘၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲအပူၤစဲၣ်နီၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံးပနီၣ်လၢကသံၣ်ကသီအတၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်လၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်အီၤတမံၤလၢလၢအဂီၢ်တက့ၢ်.