Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

ADHD ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਸਾਰ

- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ADHD ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ, ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, **ਅਤੇ** ਇਹ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਈਪਰਐਕਟਿਵ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ) ਜਾਂ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲ ਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ADHD ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਵੱਜੋ ਦੇਣ, ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਹੁਨਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ:

- ਉਸ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਭਟਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਇਕ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਕੰਮ ਵੱਲ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਵੱਜੋ ਦੇਣ, ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਉਸਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ 'ਜੀਪੀ', ਬਾਲ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ।

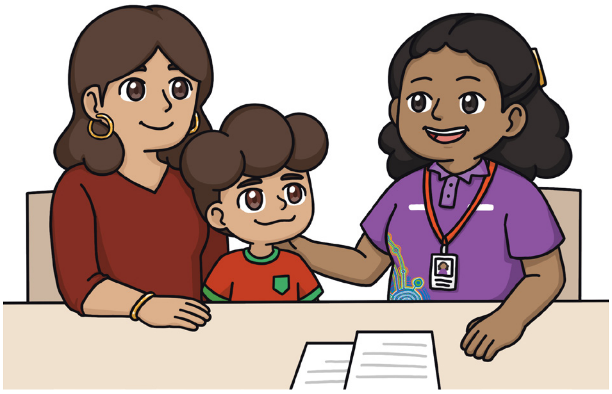
→

1. ਸਹਾਇਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ 'ਜੀਪੀ' ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।
2. ਕਿਸੇ ਬਾਲ ਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ (ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ) ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਲਓ।

→

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ADHD ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ADHD ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?



ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲ ਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ADHD ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ADHD ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ADHD ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇੱਕ ਬਾਲ ਰੋਗ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਰਸ ਮਾਹਿਰ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ADHD ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਇੰਟਰਵਿਊ:
  - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ
  - ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ
  - ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ/ਸਮਾਜਿਕ ਇਤਿਹਾਸ
  - ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ
  - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ।
- ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  - ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਹੁਨਰ - ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ
  - ਸੂਖਮ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ - ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ
  - ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੁਨਰ - ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ADHD ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ADHD ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

ਕੁਝ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ADHD ਹੈ। ADHD ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਧਿਆਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹਾਈਪਰਐਕਟਿਵਟੀ ਅਤੇ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲਤਾ (ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਨਾ ਰੁਕਣਾ) ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਜੋ ਉਸੇ ਉਮਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ
- ਘਰ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸਕੂਲ) ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ।

ADHD ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਔਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ) ਦੁਆਰਾ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ADHD ਰੋਗ ਲਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ADHD ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਕਰ।

ਸਰੋਤ:

- ADHD: ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ | ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਨੈੱਟਵਰਕ
- ADHD ਲਈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਿਤ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਭਿਆਸ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ - ਖਪਤਕਾਰ ਸਾਥੀ ਗਾਈਡ | AADPA
- ਪਰਥ ਚਿਲਡਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ "ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ" ਪੋਡਕਾਸਟ (ਐਪੀਸੋਡ 6 ਅਤੇ 7)

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ

- ADHD | ADHD ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ | ਹੈੱਡਸਪੇਸ
- ਹੈੱਡਸਪੇਸ – ADHD ਕੀ ਹੈ? (ਛੋਟਾ ਵੀਡੀਓ)

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
©State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service, June 2025
CAH-001852