Punjabi

Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

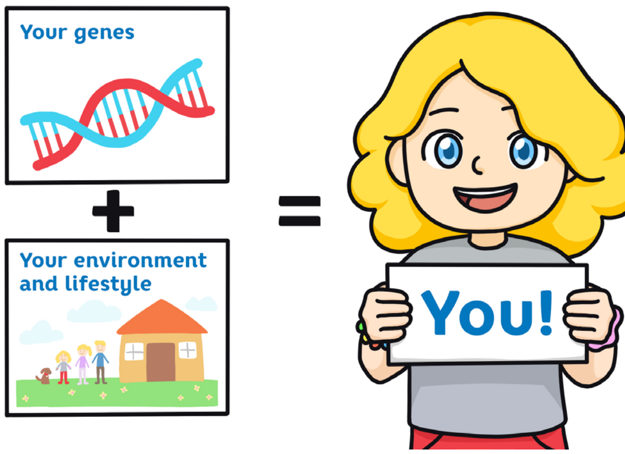
ਕੀ 'ਧਿਆਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹਾਈਪਰਐਕਟਿਵਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ' (ADHD) ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?

ਸਾਰ

- ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ADHD ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜੈਨੇਟਿਕ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ)। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜੀਅ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਵੀ ADHD ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ADHD ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ADHD ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣਗੇ।

ਜੀਨ ਕੀ ਹਨ?

ਜੀਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਲਈ ਨੀਂਹ ਦੀਆਂ ਇੱਟਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਜੀਨ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਆਦਿ)। ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਵਾਂਗ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਜੀਨ ਵੀ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਕੀ ਜੀਨ 'ਧਿਆਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹਾਈਪਰਐਕਟਿਵਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ' (ADHD) ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ?

ADHD ਦਾ ਸਹੀ ਕਾਰਨ ਅਣਜਾਣਿਆ ਹੈ। ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ADHD ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ADHD ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ADHD ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ADHD ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੀਨਾਂ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਸੀ ਸੰਪਰਕ

ਜੀਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਧਿਆਨ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਲਾਤ, ਲੋਕ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ
- ਉਹ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ
- ਉਹ ਭਾਈਚਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ADHD ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਲਈ ਧਿਆਨ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵੈੱਬਪੇਜਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।

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-001853