Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

ADHD ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਵਿਕਲਪ

ਸਾਰ

- ADHD ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ - ਜਾਂ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ।
- ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਦੋਵੇਂ ਵਿਕਲਪ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖੋਜ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾ ਦਵਾਈ ਦੇ ਇਲਾਜ, ਦੋਵੇਂ ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸਦੀ ADHD ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਦੋਸਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਮਲਟੀ-ਮੋਡਲ ਇਲਾਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਧਿਆਨ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਦੋਸਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਧਿਆਨ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ

ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ADHD ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰ (ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਕੰਮ ਕਰਨ) ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਈਪਰਐਕਟਿਵਟੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਸਿੱਖਣ, ਸਮਾਜਕ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ADHD ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ - ਉਤੇਜਕ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਉਤੇਜਕ ਦਵਾਈਆਂ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਵਾਂਗ, ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇੱਕ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਅਣਚਾਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ADHD ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਰ, ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ADHD ਲਈ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ADHD ਲਈ ਉਤੇਜਕ ਦਵਾਈਆਂ
- ADHD ਲਈ ਗੈਰ-ਉਤੇਜਕ ਦਵਾਈਆਂ
- ADHD ਲਈ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਸਰੋਤ:

- ਧਿਆਨ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ-ਵੀਡੀਓ ਸਰੋਤ|ਬਾਲ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ
- ADHD: ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ | ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਨੈੱਟਵਰਕ
- ADHD ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? | AADPA
- ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ: ਚੋਣ ਅਤੇ ਦਵਾਈ | WA ਸਿਹਤ
- ADHD ਲਈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਿਤ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਭਿਆਸ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ - ਖਪਤਕਾਰ ਸਾਥੀ-ਗਾਈਡ | AADPA

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-001854_1