



## ADHD ਲਈ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

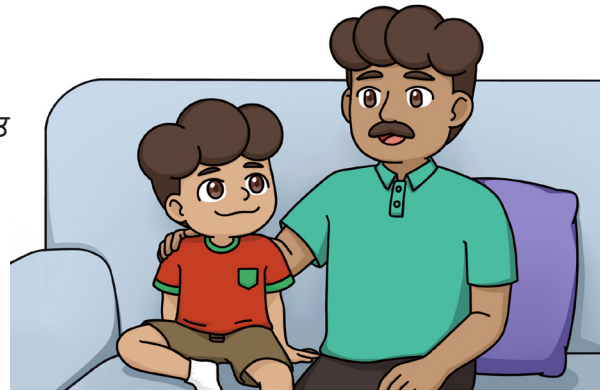
### ਸਾਰ

- ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ADHD ਦੀ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ADHD ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਮਝ ਹੋਵੇ ਕਿ ADHD ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ADHD ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ।

- ਉਹੀ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਦਿਮਾਗ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, “ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਖਰਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ADHD ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।”
- ਦਵਾਈ ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, “ਇਹ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।”
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਦਵਾਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਵਾਈ ਤੁਰੰਤ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।




### ADHD ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ

ADHD ਲਈ ਦਵਾਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੁਝ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਿਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਦੋਵੇਂ) ਲਿਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਫਿਰ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ।



ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੱਖਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਦ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ
- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ।

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ADHD ਲਈ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ ਕਿ ਦਵਾਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੋਲੀਆਂ ਨਿਗਲਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ।

### ਸਰੋਤ:

- [ਦਵਾਈ- ਵੀਡੀਓ ਸਰੋਤ | ਬਾਲ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ](#)
- [ADHD ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗੱਲਬਾਤ- ਵੀਡੀਓ ਸਰੋਤ | ਬਾਲ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ](#)
- [ਜਟਿਲ ADHD ਸੇਵਾ ਪੁਸਤਿਕਾ – ਪਾਠ 7 | ਬਾਲ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ](#)
- [ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ADHD ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰੀਏ | ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ADHD ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ](#)