

# ProjectTEACH

## আপনার সন্তানের মানসিক স্বাস্থ্য: ADHD সম্বন্ধে যা জানতে হবে

মনোযোগের ঘাটতি জনিত অতিসক্রিয়তার ব্যাধি (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD) হল অন্যতম সাধারণ একটি শৈশবকালীন ব্যাধি। এটি হিসাবে 20 জন স্কুলে যাওয়ার বয়সী শিশুদের মধ্যে 1 জনকে আক্রমণ করে। ADHD থাকা শিশুদের মস্তিষ্ক কতটা অদ্ভুত এই পার্থক্যের কারণে *মনোযোগীতা*, *আবেগপ্রবণতা*, এবং *অতিসক্রিয়তা*-র প্রতিবন্ধকতা থাকে। কোনো না কোনো সময়ে এই বিষয়গুলি নিয়ে সবাই লড়াই করে, কিন্তু ADHD থাকা শিশুদের ক্ষেত্রে, এটি স্কুল, বাড়ি এবং বন্ধুদের ক্ষেত্রে সহ প্রত্যাহিক জীবনে হস্তক্ষেপ করতে পারে।

ADHD-র 3টি ধরন আছে:

- **প্রধানত অতিসক্রিয়-আবেগতড়িত উপস্থাপনা:** এটি অতিসক্রিয় এবং আবেগতড়িত প্রতিবন্ধকতাগুলিকে নির্দিষ্ট করে (স্থিরভাবে বসে থাকতে পারে না, তাড়াহুড়া করে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে)।
- **প্রধানত মনোযোগী উপস্থাপনা:** এটি মনোযোগ দেওয়ার বিষয়কে নির্দিষ্ট করে। এটিকে কখনও কখনও "ADD" (মনোযোগে ঘাটতি জনিত ব্যাধি) হিসাবে উল্লেখ করা হয়, যদিও এই শব্দটি কোনো আসল রোগনির্ণয় হিসাবে উপস্থিত নেই।
- **মিশ্র উপস্থাপনা:** এর মধ্যে অতিসক্রিয়তা/আবেগতড়িত এবং মনোযোগ দেওয়ার ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধকতা উভয়ই অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। ADHD থাকা বেশিরভাগ শিশুই এই শ্রেণিতে পড়ে।

ADHD কার্যনির্বাহী কার্যকলাপ নামক একটি গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতার গোষ্ঠীকে প্রভাবিত করে, যেটি আমাদের মনোযোগ দিতে, ব্যবস্থাপনা করতে এবং আমরা কী করতে বলছি তা মনে রাখতে সাহায্য করে। ADHD থাকা শিশুরা কার্যনির্বাহী কার্যকলাপের প্রধান এলাকাগুলি নিয়ে লড়াই করে যা মনোযোগে প্রভাব ফেলে, আবেগ এবং অন্যান্য দক্ষতাকে নিয়ন্ত্রণ করে।

### মনোযোগীতার উপসর্গসমূহ

- বিশদ বিবরণে অসামর্থ্য হওয়া/মনোযোগের ঘাটতি থাকে
- স্কুলে মনোযোগ দিতে পারে না অথবা কার্যকলাপ করতে পারে না
- কথা বলার সময় কান দেয় না
- নির্দেশ মেনে চলতে পারে না এবং কাজগুলি শেষ করে না
- কাজ অথবা অ্যাসাইনমেন্টগুলির ব্যবস্থাপনা করতে পারে না
- কাজ এড়িয়ে যায় অথবা পছন্দ করে যেগুলি পছন্দসই নয় অথবা ক্রমাগত প্রচেষ্টা দরকার
- সহজে বিভ্রান্ত হয়
- প্রায়ই ভুলে যায়

### অতিসক্রিয়/আবেগতড়িত উপসর্গসমূহ

- উসখুসে ভাব
- কার্যকলাপগুলির প্রত্যাশিত স্থানে বসে থাকতে পারে না
- উপযুক্ত আচরণ না হলে দৌড়ে পালায়
- শান্তভাবে খেলাধুলা করতে পারে না
- প্রায়ই যাওয়ার জন্য মুখিয়ে থাকে অথবা "শারীরিক বিকাশের কোনো উদ্দীপক দ্বারা চালিত হয়"
- অতিরিক্ত কথা বলে
- অনুপযুক্তভাবে উত্তর বলে দেয়
- তাদের সময় আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করতে পারে না
- প্রায়ই অন্যদের বাঁধা দেয়

### আমার সন্তানের ADHD আছে বলে মনে হলে আমার কী করা উচিত?

যদি আপনি লক্ষ্য করেন যে আপনার সন্তান উপরোক্ত কোনো আচরণ নিয়ে সম্মুখীন হচ্ছে, তাহলে আপনি যা দেখছেন সেই বিষয়ে আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলুন। আলোচনার জন্য, "আমি আমার সন্তানের আচরণে এমন কিছু লক্ষ্য করেছি যা তার জন্য স্বাভাবিক নয় বলে মনে হয়" কথাই মতো সহজ কিছু প্রথমে বলতে পারেন। উদ্বেগের কোনো কারণ থাকলে আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ আপনাকে বুঝতে সাহায্য করতে পারেন। যদি তা হয়, তারা আপনাকে একজন বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করতে পারেন, যেমন কোনও মনোবিদ অথবা মনস্তাত্ত্বিক, যিনি আরো ভালভাবে ADHD এবং অন্য কোনো শিক্ষণ অথবা মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক উদ্বেগগুলি মূল্যায়ন করতে পারেন।

### কিভাবে ADHD এর চিকিৎসা হয়?

ADHD এর জন্য অনেক ভাল চিকিৎসা আছে। বিশেষজ্ঞরা স্বীকার করেছেন যে বেশিরভাগ শিশুর জন্য ওষুধ সবথেকে বেশি সহায়ক চিকিৎসা, তবে অনেকেই মিশ্র চিকিৎসায় বেশি ভালোভাবে সাড়া দেয়। অন্যান্য চিকিৎসার মধ্যে রয়েছে আচরণের থেরাপি, যেটি আচরণগুলি বিভ্রান্ত হতে বাঁধা দিয়ে আরো সহায়ক কিছুতে যাওয়ার জন্য সাহায্য করে, জ্ঞানসম্বন্ধীয় আচরণগত থেরাপি (cognitive behavior therapy, CBT), যেটি শিশুদের ভাবনা, অনুভূতি এবং আচরণ, আর সামাজিক দক্ষতার গোষ্ঠীগুলি সম্বন্ধে ভাবতে সাহায্য করে যেগুলি শিশুদের সেই দক্ষতা শিখতে এবং অনুশীলন করতে সাহায্য করে যেগুলি অন্যদের সঙ্গে আলাপচারিতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

মনে রাখবেন, আপনি আপনার সন্তানকে সবথেকে বেশি জানেন। তাই, যদি আপনার সন্তানের আচরণে কোনো পার্থক্য লক্ষ্য করেন, তাহলে সেটি নিয়ে উদ্বেগ প্রকাশ করা অত্যন্ত স্বাভাবিক। আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ অথবা অন্য কোনও বিশ্বস্ত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলে আরো জানার সুযোগটি নিন।

শিশুর বয়সের গোষ্ঠী অনুযায়ী মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক উদ্বেগগুলি নিয়ে আরো জানতে,  
পিতা-মাতা এবং পরিবারকে শিক্ষাদানের প্রকল্প বিষয়ক পৃষ্ঠা-টি দেখুন: [bit.ly/PTEACH-Family](http://bit.ly/PTEACH-Family)

ADHD সম্বন্ধে আরো জানতে, মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক NY অফিস (NY Office of Mental Health) এর ওয়েবসাইট দেখুন:  
[bit.ly/OMH-ADHD](http://bit.ly/OMH-ADHD)