

## Sante Mantal Timoun Ou: Kisa Ou Dwe Konnen Sou ADHD

Maladi Mank Konsantrasyon ak Ipèyaktivite (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD) se youn nan maladi ou jwenn pi souvan kay timoun piti. Li afekte jiska 1 sou chak 20 timoun ki gen laj lekòl. Timoun ki gen ADHD yo gen difikilte avèk *mank atansyon*, *enpilsivite*, ak *ipèyaktivite* akòz diferans ki genyen nan fason sèvo yo branche. Tout moun gen difikilte detanzantan avèk bagay sa yo, men pou timoun ki gen ADHD yo, li ka jennen lavi chak jou yo, sa ki gen ladan nan lekòl, lakay yo ak nan zanmitay.

Gen 3 kalite ADHD:

- **Prezantasyon Ipèyaktivite-Enpilsif Prensipalman:** Sa se prezizeman pou difikilte avèk ipèyaktivite ak enpilsivite (pa ka rete imobil, pran desizyon bris).
- **Prezantasyon Inatantif Prensipalman:** Sa se prezizeman pou fè atansyon. Yo rele li pafwa Maladi Mank Atansyon (Attention Deficit Disorder, ADD) menm si tèm sa a pa egziste kòm yon dyagnostik reyèl.
- **Prezantasyon Melanje:** Sa gen ladan difikilte avèk ni ipèyaktivite/enpilsivite ni avèk fè atansyon. Pifò timoun ki gen ADHD fè pati kategori sa a.

ADHD afekte yon gwoup enpòtan nan konpetans yo ki rele fonksyon egzekitif, ki ede nou konsantre, òganize, epi sonje sa yo te mande pou nou fè. Timoun ki gen ADHD gen difikilte avèk domèn kle fonksyon egzekitif yo ki afekte konsantrasyon, kontwòl enpilsyon ak lòt konpetans.

### SENTÒM INATANTIF

- Fè erè neglijan/manke fè atansyon sou detay
- Pa ka rete konsantre nan lekòl oswa aktivite jwèt
- Pa koute lè y ap pale ak li
- Pa ka swiv esplikasyon epi pa fini travay yo
- Pa ka òganize travay oswa devwa yo
- Evite oswa rayi travay ki pa enteresan oswa ki mande efò kontini
- Distrè fasilman
- Bliye souvan

### SENTÒM IPÈYAKTIF/ENPILSIF

- Ajite
- Pa ka rete chita nan aktivite ki prevwa pou chita
- Kouri pasipala lè konpòtman an pa apwopriye
- Pa ka jwe trankil
- An deplasman souvan oswa "yon motè ap pouse l"
- Pale depase limit
- Bouye repons yon fason ki pa apwopriye
- Pa ka rete tann tou pa li
- Entèwonp lòt moun souvan

### Kisa M Dwe Fè Si M Panse Timoun Mwen An Gen ADHD?

Si ou remake timoun ou an gen difikilte avèk nenpòt konpòtman yo ki anwo a, pale avèk pedyat ou an sou sa ou obsève a. Yon fraz senp tankou "mwen te remake kèk chanjman nan konpòtman timoun mwen an ki pa sanble nòmal pou timoun mwen an" ka kòmanse konvèsasyon an. Pedyat ou an ka ede ou konnen si gen rezon pou ou enkyete a. Si gen rezon, yo ka refere ou ba yon espesyalis, tankou yon sikyat oswa yon sikològ, ki ka evalye ADHD a pi byen ak nenpòt lòt pwoblèm aprantisaj oswa sante mantal.

### Kijan yo trete ADHD?

Gen anpil bon tretman pou ADHD. Ekspè yo dakò ke medikaman yo se tretman ki pi itil pou pifò timoun, men anpil timoun amelyore avèk yon konbinezon tretman. Lòt tretman yo gen ladan terapi konpòtman, ki ede chanje konpòtman distrè yo vin konpòtman ki pi itil, terapi konpòtman konitif (Cognitive Behavior Therapy, CBT), ki ede timoun yo reflechi sou panse yo, santiman yo ak konpòtman yo, ak gwoup konpetans sosyal yo, ki ede timoun yo aprann ak pratike konpetans ki enpòtan pou yo kominike avèk lòt moun.

Pa bliye, se oumenm ki konnen timoun ou an pi byen. Kidonk, si ou remake yon bagay diferan nan konpòtman timoun ou an, li toutafè nòmal pou ou gen enkyetid. Pou pwofite de okazyon sa pou aprann plis, pale ak pedyat ou an goswa yon lòt founisè swen sante ou fè konfyans.

Pou aprann plis sou enkyetid sante mantal dapre gwoup laj timoun yo,  
ale sou Paj Project TEACH pou Paran ak Fanmi: [bit.ly/PTEACH-Family](https://bit.ly/PTEACH-Family)

Pou aprann plis sou ADHD, ale sou sitwèb Biwo Sante Mantal Nouyòk la  
(NY Office of Mental Health): [bit.ly/OMH-ADHD](https://bit.ly/OMH-ADHD)