Dr. Pawan adatia
M.B.B.S., D.P.M.
Hospital Regd No : 859
Consultant Psychiatrist

ध्यान आभाव सक्रियता विकार (ए डी एच डी)

परिचय

इस पुस्तिका को आप समझ पाएंगे :

एडीएचडी - अर्थ, कारण, लक्षण और निदान

उपचार - औषधीय और गैर औषधीय

उपचार का अधिकतम लाभ कैसे उठाया जाए

ध्यान न्यूनता अतिसक्रियता विकार (एडीएचडी) क्या है ?

बाल्यकाल का तंत्रिका - मनोचिकित्सा (न्यूरोसाइकीऐट्रिक) का ऐसा विकार जिसमें बच्चे में विकास की दृष्टी से अनुपयुक्त स्तर की अतिसक्रीयता, आवेगशीलता, और ध्यान में कमी के लक्षण दिखाई पड़ते है |

एडीएचडी के तीन मुख्या प्रकार है :

- ध्यान में कमी, जो लगभग ५० प्रतिशत ऐसे बच्चो में होती है |
- अतिसक्रियता - आवेगशीलता , जो लगभग २५ प्रतिशत ऐसे बच्चो में होती है |

- मिश्रित लक्षण, जिनमें ध्यान में कमी, अतिसक्रियता और आवेगशीलता शामिल है | यह एडीएचडी का सबसे ज़्यादा स्पष्ट रूप है , और प्रायः इसमें बच्चे का व्यवहार विघ्नकारी और आक्रामक होता है | एडीएचडी से ग्रस्त लगभग २५ प्रतिशत बच्चों में ऐसे मिश्रित लक्षण होते है |

एडीएचडी की विशेषताएं

प्रत्येक प्रकार के एडीएचडी के व्यवहारों को तीन समूहों में बांटा जा सकता है | प्रत्येक समूह के विशेष लक्षण होते है |

ध्यान न्यूनता

- बहुत जल्द विचलित हो जाना और एक काम छोड़कर दूसरे में लग जाना |
- निर्देशों को सुनने और उनका पलान करने में समस्या |
- विचलित लग्न
- अपनी दैनिक क्रियाओं को व्यवस्थित तरीके से न करना और उन्हें भूलना
- जब सीधे उनसे बात की जाए तो अनसुना प्रतीत करना
- ये निर्देशों का पालन नहीं करते , और अपना होमवर्क पूरा नहीं करते है या कार्यस्थल पर अपना काम नहीं करते |
- चीज़े गुम कर देना और असावधानीपूर्वक गलतियां करना
- सामान्य बौद्धिक होने क बावजूद सिखने में स्कूल में पीछे रह जाना

अतिसक्रियता

- अत्याधिक ऊर्जा होना ; "हमेशा तत्परता दिखाना "
- चंचलता ; अनावश्यक रूप से उछलना और आसपास दौड़ना
- शांत क्रियाओं से परेशानी होना
- ज़्यादा बात करना
- व्यस्त रहने पर जोर देना, और प्राय एक बार में कई काम करने का प्रयास करना
- ये जब बैठते है तो लगातार अपने हाथ या पैर हिलाते रहते हैं
- ये खड़े हो जाते हैं जब इन्हे अपनी सीटों पर बैठे रहना चाहिए
- ये अपर्याप्त स्थितियों में अत्यधिक दौड़ते हैं और उपचर चढ़ते हैं
- ऐसे दिखते हैं जैसे ये "मोटर से चल रहे हों "
- पूछे जाने से पहले हे प्रश्नों के उत्तर देते हैं

आवेगशीलता

- उतावला होना और अपनी बरी की प्रतीक्षा न करना
- दूसरों से खिलौने छीनना
- अचानक कुछ कहना और दूसरों को बीच में टोकना
- बिना सोचे - समझे कुछ करना

कारण

यह ज्ञात नहीं हैं , लेकिन वैज्ञानिक एडीएचडी कारणों और कारकों की जांच कर रहे हैं :

- आनुवंशिकी
- मस्तिष्क में चोट
- पर्यावरण का प्रभाव (उदाहरण - सीसा)
- गर्भावस्था के दौरान अल्कोहल और तम्बाकू का सेवन
- समय पूर्व प्रसव
- जन्म के समय कम वजन

एडीएचडी का निदान करना

एडीएचडी का निदान उपरोक्त विशेषताएं होने पर निर्भर करता हैं | लेकिन इन लक्षणों से मिलकर एडीएचडी होने के लिए, उन्हें इन मानकों को पूरा करना जरुरी हैं |

- समस्याएं ७ वर्ष की आयु से पहले शुरू हुई होनी चाहिए |
- लक्षण कम से कम ६ माह तक रहने चाहिए
- लक्षण का प्रभाव स्कूल में स्वीकार्य प्रगति या सामाजिक मेलजोल पर पड़ना चाहिए |
- लक्षण, बच्चे की उम्र और विकास के चरण की दृष्टी से ज़्यादा होने चाहिए
- लक्षण अन्य विकारों के कारण नहीं होना चाहिए

ये व्यवहार कम से कम दो परिवेशों (उदा. स्कूल और घर) में प्रदर्शित होने चाहिए और इतना गंभीर होना चाहिए कि उनका सामाजिक या शैक्षिक कार्यकरण पर प्रभाव पड़े |

एडीएचडी उपचर

सामान्यतः एडीएचडी के उपचार में दवा कि आवश्यकता होती हैं | आपको अपने बच्चे के उपचार के पक्ष और विपक्ष के पहलुओ के बारे में अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए | यह निर्णय करने के लिए कि क्या दवा देना उचित हैं, आपके डॉक्टर को आपके बच्चे के सम्पूर्ण स्वास्थ्य और संभावित अन्य बुरे प्रभावों तथा जोखिम कारकों का मूल्यांकन करना चाहिए |

औषधीय उपचार

बच्चो में एडीएचडी के लिए दवाओं के दो समूह अनुमोदित हैं |

मेथाइलफेनडेट ऐसी उत्तेजक दवा हैं जिसका ६० से अधिक वर्षो से इस्तेमाल किया गया हैं | एटोमॉक्सिटाइन एक नई गैर उत्तेजक दवा हैं |

दोनों औषधियां मस्तिष्क में एक जैसे रासायनिक मार्गो पर असर करती हैं | प्रत्येक औषधि अल्प असर, मध्यम असर और दीर्घ असर कि खुराकों में उपलब्ध हैं |

गैर औषधीय उपचर

व्यवहार में फेरबदल

विभिन्न अध्ययनों से पता चला है कि व्यवहार में फेरबदल कि चिकित्सा उपचार तब अधिक सफल होते है जब बच्चा कार्यक्रम , इसके लक्ष्यों और प्रोहत्साहनों का निर्णय करने में सक्रिय भूमिका निभाए | ऐसे चिकित्सा उपचार सामान्यतः सफल नहीं होते है | सर्वोत्तम उपाय, बच्चे के अच्छे व्यवहार कि प्रशंसा करना है

संज्ञानात्मक चिकित्सा उपचार (कॉगनिटिव थेरेपी)

संज्ञानात्मक चिकित्सा उपचार में बच्चा समस्या का समाधान करने और अपने ऊपर नियन्त्रण रखने जैसे 'विवेकशील कौशलों ' का बेहतर तरीके से सिख सकता है | बच्चा कोई काम करने से पहले उसके संभावित परिणामों से सोचना सीखता है |

क्रोध प्रबंधन

ऐसे आवेगशील बच्चे जिन्हे जल्दी गुस्सा आता है उन्हें क्रोध प्रबंधन प्रशिक्षण से लाभ हों सकता है | बच्चे को यह सिखाया जाता है कि उनकी बढ़ती हताशा के लक्षणों कि कैसे पहचान करे और उनकी आक्रामकता को शांत करने के लिए तैयार किए गए विविध कौशल सिखाएं जाते है | शांत करने के तरीके और तनाव प्रबंधन कौशल भी सिखाएं जाते है |

सामाजिक प्रशिक्षण

कुछ मूल सामाजिक कौशल जो बच्चे को सिखाए जा सकते है |

- बातचीत शुरू करने के विभिन्न तरीके

- बोलते समय आंख से आंख मिलाकार बात करने का महत्व

- सुनने का कौशल

- दूसरों के साथ सहयोगपूर्वक कैसे खेले

परिवार परामर्श

परिवार परामर्श के प्रभावी होने के लिए , परिवार में प्रत्येक व्यक्ति को एडीएचडी के बारे में जितना ज़्यादा हों सके समझने कि आवश्यकता है | पुस्तकें पड़ना और संभवतः सहायता समूहों में शामिल होना उपयोगी सिध्दा होता है | परिवार परामर्श का उद्देश्य घर के अन्य सदस्यों को बच्चे के व्यवहार को समझने और उससे बेहतर तरीके से निपटने में सहायता करना है |

उपचार का अधिकतम लाभ कैसे उठाया जाए

उपचार का लाभ पाने और एडीएचडी से ग्रस्त अपने बच्चों को समुदाय कि धारा में लाने के लिए आपको इस चिकित्सा उपचार के ६० वर्ष पुराने मुख्य घटक के मुख्य पहलु को समझने की आवशयकता है |

जब डॉक्टर आपको इन्सपिराल (मेंथाइलफेनडेट) लेने के लिए कहें

आपको निम्नलिखित की जानकारी होनी चाहिए -

- आपके बच्चे को इन्सपिराल ठीक उसी तरह लेनी चहिए जैसे डॉक्टर ने कहा है |

- आपके बच्चे को इन्सपिराल खाने के साथ लेना चाहिए ताकि मतली कम हों |

- आपके बच्चे को इन्सपिराल हर दिन एक ही समय पर लेनी चाहिए |

- यदि आपके बच्चे की इन्सपिराल खुराक छूट जाती है तो जैसे ही उस दिन आपको याद आए उसे वह लेनी चाहिए | यदि आपके बच्चे की इन्सपिराल की खुराक दिन भर छूट जाती है तो अगले दिन उसे इसकी डबल खुराक न दें | जिस दिन खुराक छूट जाती है उस दिन को छोड़ दें |

- बच्चे के डॉक्टर से परामर्श किए बिना अपने बच्चे को यह औषधि लेना बंद न करने दें , विशेष तौर पर जब वह यह औषधि लम्बे समय से ले रहा हों / ले रही है |

इन्सपिराल (मेंथाइलफेनडेट) उसके लिए सहायक हों सकता है |

- ज़ादा ध्यान केन्द्रित करने और ध्यान देने में |

- ज़्यादा अच्छी तरह सुनने में |

- व्यवस्थित होने में और चीजें कम गुम करने में |

- होमवर्क , प्रोजेक्ट और सौपे गए कार्य शुरू और समाप्त करने में |

- धैर्यपूर्वक प्रतिक्षा करने में |

- बीच में कम टोकने में |

- कम आवेगशीलता से काम करने और बोलने में |

- शैक्षिक स्तर सुधारने में |

Astha Psychiatric Hospital
Add : 160, Ayurvedic layout, near bhandeplot chowk, behind mukharjee hospital, umred road nagpur - 440009
Website : www.asthahospital.in
Contact : 07122756500, 8378971781, 9420998887