

**ADHD ဆိုတာဘာလဲ။**

ADHD ဆိုတာ ကလေးတွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာရောဂါ ဝေဒနာများထဲမှာမှ အဖြစ်အများဆုံး ရောဂါ ဝေဒနာ တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါဟာ ကလေးဘဝမှာ စတင်ဖြစ်ပေါ်ပြီး များသော အားဖြင့် လူကြီးဘဝ အထိ ကြာရှည် ဖြစ်ပေါ် နေတတ်ပါတယ်။



**ရောဂါလက္ခဏာများ**

**အာရုံစူးစိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်း**

- (စာသင်ခန်း၊ စကားပြောခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း စသည်တို့ တွင်) ကြာရှည်စွာ အာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်း
- အခြားသူများနှင့် စကားပြောသည့်အချိန်တွင် အာရုံမစိုက်သည့် ပုံစံမျိုးဖြစ်နေခြင်း
- (ကျောင်း၊ အိမ် တို့တွင်) ညွှန်ကြားချက်၊ စည်းကမ်းများ ကို လိုက်နာရန်ခက်ခဲခြင်း
- (ကျောင်းစာ၊ အိမ်အလုပ် စသည့်) အလုပ်တစ်ခုကို ပြီးမြောက်အောင်လုပ်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- (ကျောင်းစာများတွင်) မှန်ကန်တိကျမှုမရှိသည့်အတွက် အမှားများခြင်း
- စနစ်တကျစီစဉ်ဆောင်ရွက်ရသော အလုပ်မျိုးလုပ်ရန် ခက်ခဲခြင်း (ဥပမာ - အချိန်ကိုစီမံခန့်ခွဲခြင်း)
- ဆက်တိုက်စဉ်းစားပြီး လုပ်ရသည့် အလုပ်များ (ဥပမာ - စာစီစာကုံးရေးခြင်း၊ ပုံစံဖြည့်ခြင်း) ကို မနှစ်သက်ခြင်း နှင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- အလွယ်တကူ အာရုံ ယုံ့လွင့်ခြင်း
- မကြာခဏ မေ့တတ်ခြင်း
- မကြာခဏ ပစ္စည်းများ ပျောက်ခြင်း

**လှုပ်ရှားလွန်းခြင်း နှင့် စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုလုပ်တတ်ခြင်း**

- ဂနာမငြိမ်သည့် ပုံစံမျိုးဖြစ်နေခြင်း (ဥပမာ - ခြေနုနု၊ ခူးနုနုပြုလုပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခိုင်းလျှင် တွန့်လိမ်နေတတ်ခြင်း)
- ထိုင်ခိုင်းလျှင် မကြာခဏဆိုသလို ထိုင်ခုံမှ ထသွားခြင်း
- ငြိမ်ငြိမ်ဆော့ရသည့် ကစားနည်းများ၊ အပန်းဖြေမှုများကို မလုပ်နိုင်ခြင်း
- (စက်တပ်ထားသကဲ့သို့မျိုး) တောက်လျှောက် လှုပ်ရှားနေခြင်း
- မသင့်တော်စွာ လျှောက်ပြေးခြင်း၊ တွယ်တက်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်း
- စကားအလွန်ပြောခြင်း
- စကားပြောသည့်အခါ တစ်ဖက်လူပြီးအောင် မစောင့်နိုင်ခြင်း၊ ကြားဖြတ်ပြောခြင်း
- ကိုယ့်အလှည့်ကို စောင့်ရန် မစောင့်နိုင်ခြင်း (ဥပမာ - တန်းစီသည့်အခါ)

**ADHD နှင့် ပတ်သက်၍**

- ကလေးများရဲ့ ၅% နဲ့ လူကြီးများရဲ့ ၂.၅% ခန့်ဟာ ဒီရောဂါဝေဒနာကို ခံစားနေရပါတယ်။
- ဒီရောဂါဝေဒနာဟာ ယောက်ျားလေးတွေမှာ ပိုအဖြစ်များတတ်ပါတယ်။
- ADHD ဖြစ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းအရင်းကို သေချာအတိအကျမသိရသေး သော်လည်း မျိုးရိုးဗီဇနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာအချို့သော အကြောင်းအရာများက ADHD နှင့် ဆက်စပ်မှု ရှိနေကြောင်း သုတေသန တွေ့ရှိချက်များအရ သိရှိရပါတယ်။



**နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ**

- ဒီရောဂါဝေဒနာ ခံစားရသူတွေဟာ ကျောင်း၊ အလုပ် နဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်တွေမှာ ဒုက္ခ ကြုံတွေ့ ရတတ်ပါတယ်။
- ဒီလိုကလေးတွေကို ပတ်ဝန်းကျင်က ဆိုးတဲ့ကလေး ဆိုပြီး သတ်မှတ်တတ်ကြပါတယ်။
- အဲဒီ အကျိုးဆက် တွေကြောင့် သူတို့လေးတွေ ကြီးပြင်း လာတဲ့အခါမှာ
  - လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကိုဆန့်ကျင်တဲ့အပြုအမူများ နဲ့ ပတ်သတ်တဲ့ ပြဿနာ
  - မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်တန်ဖိုးထားမှု လျော့နည်းတဲ့ ပြဿနာ
  - အရက်၊ မူးယစ်ဆေးစွဲတဲ့ ပြဿနာ နဲ့
  - အခြားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာများ အစရှိတာတွေကို နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးအနေနဲ့ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

**သတိပြုရန်**

- ကလေး (သို့မဟုတ်) လူကြီးတစ်ယောက်ယောက်တွင် ADHD ရောဂါဝေဒနာ ရှိမရှိကို ဆရာဝန်များ (သို့မဟုတ်) စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပညာရှင်များက သေချာသော ဆန်းစစ် လေ့လာမှု လုပ်ပြီးမှ သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ် ကြပါတယ်။ မိမိ အထင်နဲ့ ခန့်မှန်း သတ်မှတ်တာမျိုး မပြုလုပ်သင့်ပါဘူး။
- ADHD ရောဂါဝေဒနာရှိသော်လည်း အခြားလူများကဲ့သို့ ဘဝကိုအောင်မြင်စွာ ဖြတ်သန်းနေကြသူများစွာရှိပါတယ်။ သူတို့တွေကို ပတ်ဝန်းကျင်က နားလည်မှု နဲ့ ပံ့ပိုးမှု ပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။
- ဒါကြောင့် မိမိကလေးတွင် ADHD ရှိသည်ဟု သံသယ ရှိပါက စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရှင်နှင့် စောစီးစွာ တိုင်ပင် ဆွေးနွေး ပြီး ကလေးကို ပိုင်းဝန်းပံ့ပိုးပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

**References**

1. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.

အခက်အခဲ၊ စိန်ခေါ်မှုများကို အောင်မြင်ကျော်လွှားပြီး မိမိတို့ မျှော်မှန်းသည့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်၍ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စပြည့်စုံသော ဘဝပန်းတိုင်ဆီသို့