



ADHD-এ আক্রান্ত আপনার সন্তানকে কিভাবে সহায়তা করবেন

অ্যাটেনশন ডেফিসিট হাইপারঅ্যাক্টিভিটি ডিসঅর্ডার (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD) হল শিশুদের মধ্যে অন্যতম সর্বপেছা সাধারণ রোগ। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ছয় মিলিয়নের অধিক শিশু রয়েছে যারা ADHD-তে আক্রান্ত হয়: সাধারণ আচরণগত পরিস্থিতিগুলো হল মনোযোগ প্রদান, মনোনিবেশ এবং কাজকর্ম সম্পন্ন করতে সমস্যা।

সঠিক চিকিৎসা এবং সহায়তার মাধ্যমে ADHD সারিয়ে তোলা সম্ভব।

এই নির্দেশিকাটি আপনাকে ADHD সম্পর্কিত আচার-আচরণগুলো আরও ভালোভাবে বোঝার জন্য টিপস প্রদর্শন করবে। এটি কোন পেশাদার সহায়তার বিকল্প নয়, কিন্তু আমরা আশা করছি যে বাড়িতে আপনার সন্তানকে এটি সবচেয়ে ভাল সহায়তা প্রদান করবে।

- 1. একসঙ্গে দৈনন্দিন কার্যক্রমের সূচী নির্ধারণ করুন।** ADHD-তে আক্রান্ত শিশুদের জন্য কার্যক্রমের সূচী সহায়ক হতে পারে। অপেক্ষাকৃত ছোট শিশুদের জন্য, গুরুত্বপূর্ণ দৈনন্দিন কার্যক্রম যেমন সকালে স্কুলের জন্য প্রস্তুত হওয়ার মত একটি সময়সূচী পোস্ট করার চেষ্টা করুন। এই পদক্ষেপগুলোর মধ্যে রয়েছে, পোশাক পরিধান করা, সকালের নাস্তা খাওয়া, এবং আপনার শিশুকে স্কুলের ব্যাগ প্যাক করতে এবং দরজার পাশে রাখতে সহায়তা করা। কিশোর-কিশোরীদের জন্য, দৈনন্দিন গুরুত্বপূর্ণ কার্যক্রম যেমন বাড়ির কাজ সমাপ্ত করার মত কাজের চেকলিস্ট তৈরি করতে উৎসাহ প্রদান করুন। এই পদক্ষেপগুলোর মধ্যে রয়েছে আপনার কিশোর-কিশোরী বয়সী সন্তানকে বাড়ির কাজ পড়তে, উপকরণগুলো (কাগজ, কলম, বই) প্রস্তুত করতে, এবং বাড়ির কাজের উপর কাজ করার জন্য সময় বের করার জন্য সহায়তা করা।
- 2. পরিবর্তনগুলো আরও অনুমানযোগ্য করুন।** ADHD-তে আক্রান্ত অনেক শিশুর জন্য, বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্যে ফোকাস পরিবর্তন করা চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। খাবারের সময় কিংবা ঘুমোতে যাওয়ার সময়ের 10 মিনিট পূর্বে আগাম অ্যালার্ম নির্ধারণ করে এবং 10 মিনিট শেষ হওয়ার পূর্বে পাঁচ-মিনিটের রিমাইন্ডার প্রদান করে পরিবর্তনগুলো সহজতর করতে সহায়তা করুন। যখন পরিবর্তন করার সময়, তখন এটিকে ইতিবাচকভাবে ঘোষণা করুন।
- 3. ইতিবাচক আশ্বাস-সম্মান সমর্থন করুন।** ADHD-তে আক্রান্ত অনেক শিশুরা নিজেদের সম্পর্কে খারাপ ভাবতে পারে, কারণ তারা ভাল কিছু করার জন্য অনেক পরিশ্রম করে, কিন্তু যারা ADHD সম্পর্কে পরিচিত নয়, তারা প্রায়ই এই রোগ সম্পর্কিত আচার-আচরণে ভুল বুঝে থাকে। ADHD-তে আক্রান্ত শিশুরা উৎসাহ থেকে সুবিধা পেতে পারে। আপনার সন্তানের আশ্বাস-সম্মানকে সমর্থন করার জন্য, প্রায়ই উল্লুঙভাবে, কিন্তু যখন তারা কোন কাজ কিংবা পরিবর্তনে সফল হয়, তখন প্রকৃতঅর্থে প্রশংসা করুন।
- 4. বিভ্রান্তি হ্রাস করুন।** যখন আপনার শিশু কিংবা কিশোর-কিশোরী বয়সী সন্তান কোন কাজ করছে, তখন তাদের বিভ্রান্তি হ্রাস করতে সহায়তা করুন, যেন তারা আরও ভাল ফোকাস করতে পারে। তাদের ডেস্ক কিংবা খেলাধুলার স্থান পরিষ্কার রাখতে তাদের উৎসাহ প্রদান করুন। তাদের যদি কোন বাড়ির কাজ থাকে, তবে তাদের একটি স্থান সরবরাহ করার চেষ্টা করুন যা নিরবচ্ছিন্ন এবং শান্ত। এমনকি টিভি, চলমান যানবাহন, এবং তাদের চারপাশের লোকদের কাছ থেকে আগত শব্দ কোন কাজ সম্পন্ন করাকে কঠিনতম করতে পারে।

- 5. একটি পরিবার হিসাবে ব্যায়াম প্রচার করুন।** ADHD-তে আক্রান্ত শিশুদের হয়ত অনেক শক্তি থাকতে পারে। দৈনন্দিন ব্যায়াম তাদের শান্ত থাকতে এবং আরও ফোকাস করতে সহায়তা করতে পারে। দিনের মধ্যে ব্যায়ামকে খাপ খাইয়ে নেওয়ার জন্য সৃজনশীল উপায় সম্পর্কে ভাবুন- স্কুলে হেঁটে যাওয়া, যদি সম্ভব হয়, কোন খেলাধুলা করা, কিংবা ঘরে বসে নাচ কিংবা বাস্কেটবল ফেলার মত জায়গা।
- 6. আপনার সন্তানের জন্য ঘুমানোকে প্রাধান্য দিন।** ঘুমে নিমগ্ন হওয়া, বিশেষ করে, ADHD-তে আক্রান্ত শিশুদের জন্য কঠিন হতে পারে। কিন্তু পর্যাপ্ত ঘুম ছাড়া, ফোকাস করা এবং আবেগ পরিচালনা করা আরও কঠিনতর। এখানে কিছু স্বাস্থ্যকর ঘুমের অভ্যাসগুলো রয়েছে যা আপনার সন্তানকে ঘুমিয়ে পড়তে সহায়তা করবে:
- দৈনন্দিন বিছানাতে যাওয়ার সময় এবং হাঁটার সময়ে উৎসাহ প্রদান করুন।
 - বিছানাতে যাওয়ার পূর্বে কোন কিছু পড়ার জন্য সময় প্রদান করুন।
 - কোন প্রশান্তির আবহ তৈরি করার জন্য কোন মিউজিক চালু করুন কিংবা প্রশান্তির অ্যাপ।
 - বিছানার পূর্বে স্ক্রিন ব্যবহারের সময় এড়িয়ে চলুন এবং শয়ন কক্ষ থেকে স্ক্রিন বাইরে রাখার চেষ্টা করুন।
 - সোডা কিংবা চকোলেট জাতীয় খাবার থেকে দিনের বেলায় ক্যাফেইন হ্রাস করুন।
- 7. পূর্বেই পরিকল্পনা করুন।** ADHD-তে আক্রান্ত অনেক শিশুরা যখন কোন পরিস্থিতি দ্বারা দুঃখিত হয়ে পড়ে, তখন তারা আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে সংগ্রাম করে। পূর্বেই পরিকল্পনা করার উপায় চিন্তা করুন। কোন ঘটনার পূর্বে আসতে পারে এমন দুশ্চিন্তামুক্ত পরিস্থিতি সম্পর্কে বলার চেষ্টা করুন, যেন কিংবা যদি প্রয়োজন হয় তবে কোন শান্ত স্থানে পৌঁছানোর উপায়গুলি নিয়ে ভাবুন, যাতে আপনার সন্তান একটি নিরাপদ স্থানে বিরতিতে যেতে পারে।
- 8. আপনার যত্ন দিন।** একজন ADHD-তে আক্রান্ত সন্তানকে সহায়তা করা আনন্দদায়ক হতে পারে। কিভাবে সহায়তা করতে হবে তা শেখার জন্য আপনি একজন চমৎকার পিতা-মাতা। স্মরণে রাখবেন, সকল পিতা-মাতার বিরতি গ্রহণ প্রয়োজন রয়েছে। আপনার যত্ন নেওয়ার সময় বের করা গুরুত্বপূর্ণ। এমন কর্মকাণ্ডগুলো এবং সহায়তাগুলো ব্যবহার করুন যা আপনার ব্যাটারি রিচার্জ করতে সহায়তা করবে।
- 9. আপনি একা নন।** এতে আপনার সন্তান, এমনকি আপনি একা নন। অন্যান্য পিতা-মাতা/সেবাপ্রদানকারীর সঙ্গে সংযুক্ত হওয়ার জন্য [আপনার এলাকাতে একটি সমর্থনের গ্রুপ](#) খোঁজ করুন যারা তাদের সন্তানদের সঙ্গে একই অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন।

ADHD চিকিৎসামোগ্য। এটি আপনার পরিবারের মধ্যে আবেগ সম্পর্কে উন্মুক্তমনা এবং বিশ্বস্থ থাকতে সহায়তা করে। আপনার সন্তানের প্রাথমিক সেবা প্রদানকারীর সঙ্গে সংযুক্ত থাকুন এবং নিশ্চিত করুন যে, আপনার সন্তান তাদের কাছেও উন্মুক্তমনা হতে স্বাচ্ছন্দ বোধ করে।

শিশুদের মধ্যে ADHD-এর চিহ্ন এবং লক্ষণগুলো সম্পর্কে আরও তথ্য জানতে চান?
<http://bit.ly/PTEACH-Family>

ADHD-এর জন্য বিভিন্ন চিকিৎসা পদ্ধতি সম্পর্কে আরও জানতে আগ্রহী?
<http://bitly.com/OMH-ADHD>

TEACH প্যারেন্ট অ্যাডভাইজার গ্রুপ প্রজেক্টের প্রতি বিশেষ ধন্যবাদ, যারা এই হ্যান্ডআউটটি উন্নয়ন করতে সহায়তা করেছে।