

ध्यान-अभाव-अतिसक्रियता-विकृति (ADHD)

एडीएचडी या अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर एक तरह का न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर है। यह बच्चों और वयस्कों, दोनों को प्रभावित कर सकता है। एडीएचडी होने पर मरीज ओवर एक्टिव हो जाता है, ओवर एक्साइटेड रहता है, जो कि उसकी रोजमर्रा की जिंदगी को प्रभावित कर सकता है। जो लोग एडीएचडी से जूझते हैं उनके मस्तिष्क के विकास और मस्तिष्क की गतिविधि में सामान्य व्यक्ति के मुकाबले काफी अंतर होता है, आम भाषा में कहा जाए तो मस्तिष्क का विकास ठीक से नहीं हो पाता। ADHD से जूझने वाले लोगों को ध्यान लगाने, स्थिर बैठने, ठीक से चलने की क्षमता और आत्म-नियंत्रण प्रभावित रहता है, साथ ही ऐसे बच्चों को दूसरों से दोस्ती करने और किसी के साथ घुलने मिलने में भी समस्या होती है।

एडीएचडी के लक्षण क्या है? What are the symptoms of ADHD?

बच्चों को कभी न कभी ध्यान केंद्रित करने और ठीक से व्यवहार करने में परेशानी होना सामान्य बात है। हालांकि, ADHD वाले बच्चे न केवल इन व्यवहारों से बढ़ते हैं। यह शारीरिक समस्या होने पर इसके लक्षण उम्र भर जारी रह सकते हैं, लक्षण गंभीर से सामान्य हो सकते हैं, और स्कूल में, घर पर या दोस्तों के साथ कठिनाई पैदा कर सकते हैं। इसके अलावा निम्नलिखित लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं :-

- कल्पना, सपनो और ख्यालों में खोए रहना
- काफी बार चीजों को भूल जाना
- फुसफुसाहट और फिजूलखर्ची ज्यादा करना
- बहुत अधिक बोलना या बिलकुल न बोलना
- लापरवाह गलतियाँ करें या अनावश्यक जोखिम उठाएं
- प्रलोभन का विरोध करने में कठिनाई होना
- मोड़ लेने में परेशानी होती है
- दूसरों के साथ मिलने में कठिनाई होती है

प्रकार (Types of ADHD)

एडीएचडी यानि अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर तीन प्रकार का होता है-

1. **असावधान Inattentive** – इसमें व्यक्ति के लिए किसी कार्य को व्यवस्थित करना या समाप्त करना, विवरणों पर ध्यान देना, या निर्देशों या वार्तालापों का पालन करना कठिन होता है। व्यक्ति आसानी से विचलित हो जाता है या दैनिक दिनचर्या का विवरण भूल जाता है। इस दौरान निम्नलिखित लक्षण दिखाई दे सकते हैं :-

- जल्दी ऊब जाना
- किसी बात को न सुनना
- निर्देशों का पालन करने में परेशानी होती है
- किसी एक कार्य पर ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है
- विचारों को व्यवस्थित करने और नई जानकारी सीखने में कठिनाई होती है
- किसी कार्य को पूरा करने के लिए आवश्यक पेंसिल, कागज़ात या अन्य सामान खोना
- धीरे-धीरे आगे बढ़ें और ऐसा प्रतीत हो जैसे वे दिवास्वप्न देख रहे हों
- जानकारी को दूसरों की तुलना में अधिक धीरे और कम सटीक रूप से संसाधित करें

2. अतिसक्रिय-आवेगी प्रस्तुति Predominantly Hyperactive-Impulsive Presentation – इस प्रकार के एडीएचडी को आवेग और अति सक्रियता के लक्षणों की विशेषता है। इस प्रकार के लोग असावधानी के लक्षण दिखाई दे सकते हैं, लेकिन रोगी में निम्नलिखित लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं :-

- स्थिर बैठने में कठिनाई होना
- लगातार बात करना
- लगातार चलते रहना
- हमेशा अधीर बने रहना
- उत्तर और अनुचित टिप्पणियों को स्पष्ट रूप से प्रदर्शित करना करें
- हाथ में काम के लिए अनुपयुक्त होने पर भी वस्तुओं को छूना और खेलना
- शांत गतिविधियों में शामिल होने में परेशानी होती है।

3. संयुक्त प्रस्तुति Combined Presentation – संयुक्त प्रस्तुति होने पर रोगी को एडीएचडी के उपरोक्त दो प्रकार के लक्षण दिखाई दे सकते हैं। इसके साथ ही यह लक्षण बढ़ भी सकते हैं और कम भी हो सकते हैं।

कारण (Causes of ADHD)

एडीएचडी के कारण और जोखिम कारक अज्ञात हैं, फ़िलहाल तक इसके मूल कारणों के बारे में कोई जानकारी नहीं है। लेकिन वर्तमान समय में कुछ जारी शोधों से जानकारी मिली है कि एडीएचडी होने का मूल कारण आनुवंशिकी हैं। अब तक किये गये शोधों के अनुसार एडीएचडी होने के मुख्य कारण निम्नलिखित :-

- दिमाग की चोट
- जन्म के बाद मस्तिष्क का ठीक से विकास न होना
- समय से पहले डिलीवरी
- जन्म के समय कम वजन
- बच्चे को मिरगी के दौर आना
- अगर परिवार में पहले किसी को एडीएचडी की समस्या है तो बच्चे को होना
- गर्भावस्था के दौरान मस्तिष्क ठीक से विकसित न होना
- गर्भावस्था के दौरान शराब और तंबाकू का सेवन
- गर्भावस्था के दौरान या कम उम्र में पर्यावरणीय जोखिमों के संपर्क में आना

एडीएचडी से जूझने वाले बच्चे या वयस्कों को क्या करना चाहिए ? (What to do for a child or adult struggling with ADHD)

अगर कोई एडीएचडी से जूझता है तो उन्हें अपने जीवन में खास बदलाव करने की कोशिश करनी चाहिए और निम्नलिखित उपायों को अपनाना चाहिए :-

1. दिन की योजना बनाएं
2. स्पष्ट सीमाएँ निर्धारित करें
3. सकारात्मक रहें
4. निर्देश देना और लेना सीखें

5. हमेशा खुद को उत्तेजित रखें
6. लोगों से सामने से बात करें
7. सोने का समय निर्धारित करें
8. रात के समय ज्यादा न सोचें
9. सामाजिक परिस्थितियों को समझने की कोशिश करें
10. व्यायाम करें इसमें आप योग और जिम दोनों अपना सकते हैं
11. जो आपको खाना पसंद हो उसे जरूर खाएं और ध्यान रहे पौष्टिक आहार लें