

Dr. Sarita Devi  
Assistant Professor  
Department of Psychology  
Maharaja College, Ara

## Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) एक मानसिक और न्यूरोडेवलपमेंटल विकार है, जो मुख्य रूप से बच्चों में देखा जाता है, लेकिन यह वयस्कों में भी बना रह सकता है। इसमें व्यक्ति को ध्यान केंद्रित करने, कार्य को पूरा करने और अपने व्यवहार को नियंत्रित करने में कठिनाई होती है।

I. ADHD के प्रकार- ADHD को तीन मुख्य प्रकारों में बांटा जाता है:

### 1. अधिक ध्यानाभाव (Inattentive Type)

- किसी एक काम पर ध्यान बनाए रखने में कठिनाई
- चीजें भूल जाना या खो देना
- निर्देशों का पालन करने में परेशानी
- आसान चीजों में भी गलतियां करना
- बातचीत में रुचि न लेना

### 2. अति सक्रियता और चंचलता (Hyperactive-Impulsive Type)

- अधिक बात करना और एक जगह न बैठ पाना
- बिना सोचे-समझे कार्य करना
- जरूरत से ज्यादा ऊर्जा महसूस करना
- अपनी बारी का इंतजार करने में दिक्कत
- बिना सोचे जवाब देना या दूसरों की बात काटना

3. मिश्रित प्रकार (Combined Type) – इसमें उपरोक्त दोनों प्रकारों के लक्षण होते हैं।



**II. ADHD के कारण-** ADHD के सटीक कारण पूरी तरह स्पष्ट नहीं हैं, लेकिन वैज्ञानिकों का मानना है कि इसके पीछे कई कारक हो सकते हैं, जैसे:

- आनुवंशिकता (Genetics) – परिवार में यदि किसी को ADHD हो, तो बच्चों में इसके होने की संभावना अधिक होती है।
- मस्तिष्क संरचना और कार्यप्रणाली – कुछ शोधों में पाया गया है कि ADHD से ग्रस्त लोगों के मस्तिष्क में कुछ रसायनों (Neurotransmitters) का संतुलन बिगड़ा होता है।
- पर्यावरणीय कारण – गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान, शराब, या नशीले पदार्थों का सेवन करने से बच्चे में ADHD विकसित होने की संभावना बढ़ सकती है।
- समाज और पालन-पोषण – हालांकि यह प्रमुख कारण नहीं है, लेकिन यदि बच्चे का बचपन बहुत अस्थिर या तनावपूर्ण होता है, तो ADHD के लक्षण बढ़ सकते हैं।

**III. ADHD के लक्षण-** ADHD के लक्षण व्यक्ति की उम्र और परिस्थिति के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं।

**बच्चों में ADHD के लक्षण:**

- स्कूल में ध्यान न लगना
- एक ही जगह पर न बैठ पाना
- बार-बार चीजें भूल जाना
- बिना वजह बात करना और दूसरों को परेशान करना
- बिना किसी योजना के काम करना

**वयस्कों में ADHD के लक्षण:**

- किसी कार्य को पूरा करने में कठिनाई
- चीजों को भूल जाना (जैसे अपॉइंटमेंट्स, ज़रूरी तारीखें)
- समय प्रबंधन में परेशानी
- चिड़चिड़ापन और भावनात्मक अस्थिरता
- आवेगपूर्ण निर्णय लेना



**IV. ADHD का निदान-** ADHD का निदान डॉक्टर या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ द्वारा किया जाता है। इसके लिए:

- व्यक्ति के व्यवहार और लक्षणों का विश्लेषण किया जाता है।
- माता-पिता, शिक्षकों या परिवार के सदस्यों से जानकारी ली जाती है।
- कुछ विशेष प्रश्नावली या मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण किए जा सकते हैं।

**V. ADHD का इलाज-** ADHD का कोई स्थायी इलाज नहीं है, लेकिन इसके लक्षणों को नियंत्रित किया जा सकता है।

### 1. मनोवैज्ञानिक उपचार (Therapy)

- व्यवहार चिकित्सा (Behavioral Therapy) – इसमें व्यक्ति को ध्यान केंद्रित करने और आवेगों को नियंत्रित करने की तकनीकें सिखाई जाती हैं।
- Parent Training & Support – माता-पिता को ADHD वाले बच्चों की सही परवरिश के तरीके सिखाए जाते हैं।
- Cognitive Behavioral Therapy (CBT) – यह विशेष रूप से वयस्कों के लिए प्रभावी होती है।

### 2. दवाइयां (Medications)

- स्टिमुलेंट दवाएं (Stimulant Medications) – जैसे मिथाइलफेनिडेट (Ritalin) और एम्फेटामाइन (Adderall)।
- नॉन-स्टिमुलेंट दवाएं (Non-Stimulant Medications) – जैसे एटॉमॉक्सेटीन (Atomoxetine)।

### 3. जीवनशैली में बदलाव (Lifestyle Changes)

- नियमित व्यायाम और ध्यान (Meditation)
- पर्याप्त नींद लेना
- संतुलित आहार (प्रोटीन युक्त और कम शक्कर वाला भोजन)
- मोबाइल और टीवी का कम इस्तेमाल



## VI. ADHD से प्रभावित लोगों के लिए सुझाव

- रूटीन बनाएं – दिनचर्या का पालन करने से ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है।
- छोटे लक्ष्य बनाएं – बड़े कार्यों को छोटे-छोटे हिस्सों में बांटें।
- रिमाइंडर और नोट्स का उपयोग करें – चीजें भूलने से बचने के लिए लिखने की आदत डालें।
- सकारात्मक दृष्टिकोण रखें – ADHD कोई कमी नहीं, बल्कि एक अलग सोचने का तरीका है।

### निष्कर्ष:

ADHD एक आम मानसिक विकार है, लेकिन सही उपचार और रणनीतियों के माध्यम से इसे प्रबंधित किया जा सकता है। यदि आप या आपका कोई करीबी ADHD से प्रभावित है, तो मनोचिकित्सक या डॉक्टर से सलाह लेना आवश्यक है। सही मार्गदर्शन और सहयोग से ADHD से प्रभावित व्यक्ति एक सफल और संतुलित जीवन जी सकते हैं।

