ശിശുപരിചരണം – CDC സീരീസ്

അമിത ബഹളവും അശ്രദ്ധയും കുട്ടികളിൽ

ശ്രദ്ധിയ്ക്കുക ചികിത്സിക്കുക

പതിമൂന്ന് വയസ്സുള്ള എന്റെ മകൻ ഏഴാം ക്ലാസിലാണ് പഠിക്കുന്നത്. അമിതമായ പിരുപിരുപ്പും, എടുത്ത് ചാട്ടവും അനുസരണ കുറവുമുള്ള അവന് അടങ്ങിയിരുന്ന് ഒരു പ്രവൃത്തിയും പൂർണ്ണമായി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നില്ല. കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കുമെങ്കിലും പഠന കാര്യങ്ങളിൽ അവൻ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധ ചെലുത്താറേയില്ല. എന്നാൽ ഗണിതശാസ്ത്രത്തിൽ അവൻ നന്നായി മാർക്ക് വാങ്ങാറുമുണ്ട്. എപ്പോഴും സംസാരിക്കുമെങ്കിലും വായിക്കാൻ ഒരാളുടെ സഹായം കൂടിയേ തീരൂ. മൊബൈലിൽ വളരെ താൽപര്യത്തോടെ കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കും. മൊബൈൽ നൽകാതിരുന്നാൽ അവൻ വളരെയധികം അസ്വസ്ഥനാകാറുണ്ട്. തന്റെ മകനെക്കുറിച്ച് ഒരമ്മ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളാണ് മുകളിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഈ അവസ്ഥ എന്താണെന്ന് നമുക്കൊന്ന് വിശകലനം ചെയ്തു നോക്കാം. ഈ അമ്മ മാത്രമല്ല ഇന്ന് സമൂഹത്തിലെ പല അമ്മമാരും ഇതേ പ്രശ്നം അഭിമുഖികരിക്കുന്നുണ്ട്.

'എവിടെയും വലിഞ്ഞു കയറുക, റോഡിൽ അശ്രദ്ധമായി ഓടിക്കയറുക, ഒരു മെഷീൻ കീ കൊടുത്തു വിട്ടതു പോലെ തുടർച്ചയായി പ്രവർത്തിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുക' ചില കുട്ടികളെങ്കിലും ഈ രീതിയിൽ പെരുമാറുന്നതു നമ്മിൽ പലരും കണ്ടിരിക്കും. ഇതേ കുട്ടി സ്കൂളിൽ ആണെങ്കിൽ തന്റെ സീറ്റിൽ ഉറച്ചിരിക്കില്ല, വരിവരിയായി പോകേണ്ടപ്പോൾ മുന്നിലെത്താൻ മത്സരിക്കും. പല പ്രശ്നങ്ങളുടേയും നേതൃസ്ഥാനത്തു തന്നെയവനുണ്ടാകും. നല്ല ബുദ്ധിയുണ്ടെങ്കിലും പഠനത്തിൽ പിന്നോക്കമാവും. ഇതെല്ലാം കുസൃതിയോ വളർത്തു ദോഷമോ ആയിട്ടായിരിക്കും ചിത്രീകരിക്കപ്പെടുക. പക്ഷേ വളരെ സാധാരണമായി കാണുന്ന നേരത്തെ മനസ്സിലാക്കി ശരിയായ സ്വഭാവ രൂപീകരണ ചികിത്സയും മരുന്നും നൽകി മാറ്റിയെടുക്കാവുന്ന എ.ഡി.എച്ച്.ഡി അഥവാ (Attention Deficit Hyperactivtiy Disorder / ADHD)എന്ന മാനസിക നാഡീ വ്യൂഹ (ന്യൂറോ ഡെവലപ്മെന്റൽ ഡിസോർഡർ) രോഗമാണിത്.

'കൗമാരത്തിലും പിന്നീടും ഉണ്ടാകുന്ന മദ്യത്തിനോടും മയക്കുമരുന്നിനോടു

പ്രായത്തിന് അനുസൃതമല്ലാത്ത തരത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന അശ്രദ്ധ, അമിത വികൃതി, വരുംവരായ്ക നോക്കാതെയുള്ള എടുത്തു ചാട്ടം എന്നീ മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ ചേർന്ന മാനസിക പ്രശ്നമാണ് അറ്റെൻഷൻ ഡെഫിസിറ്റ് ഹൈപ്പർ ആക്ടിവിറ്റി ഡിസോഡർ.

പ്രൊ. ഡോ. പി.എ. മുഹമ്മദ് കുഞ്ഞ്
കൺസൾട്ടന്റ് ഇൻ പീഡിയാട്രിക് ന്യൂറോളജി
ചൈൽഡ് ഡെവലപ്മെന്റ് സെന്റർ
മെഡിക്കൽ കോളേജ്
തിരുവനന്തപുരം

തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ പീഡിയാട്രിക് ന്യൂറോളജി വിഭാഗം പ്രൊഫസറും വകുപ്പ് മേധാവിയും ആയിരുന്നു. കേരള സർക്കാറിന്റെ മികച്ച ഡോക്ടർക്കുള്ള പുരസ്കാരം 2017ൽ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഐ.എ.പി, കേരള അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ന്യൂറോളജിസ്റ്റ്, ട്രിവാൻഡ്രം ന്യൂറോ ക്ലബ്, കെ. ജി. എം. സി. റ്റി. എ എന്നിവയുടെ സജീവ പ്രവർത്തകനുമാണ്.

മുള്ള ആസക്തി, തൊഴിലിടങ്ങളിലെ അക്രമ പ്രവണത, അശ്രദ്ധമൂലമുള്ള വാഹന അപകടങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം ഒരു എ.ഡി.എച്ച്.ഡി കുട്ടി ചികിത്സയില്ലാതെ വളർന്നു വരുന്നതു മൂലമാകാം'. എ.ഡി.എച്ച്.ഡിയെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം അതിനാൽ തന്നെ അഭികാമ്യമാണ്. പ്രായത്തിന് അനുസൃതമല്ലാത്ത തരത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന അശ്രദ്ധ, അമിത വികൃതി, വരുംവരായ്ക നോക്കാതെയുള്ള എടുത്തു ചാട്ടം എന്നീ മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ ചേർന്ന മാനസിക പ്രശ്നമാണ് അറ്റെൻഷൻ ഡെഫിസിറ്റ് ഹൈപ്പർ ആക്ടിവിറ്റി ഡിസോഡർ (ADHD). സാധാരണയായി കുട്ടികളിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഒരു സ്വഭാവ വൈകല്യമാണ് എ.ഡി.എച്ച്.ഡി. ഇത് കൗമാര ക്കാരിലും മുതിർന്നവരിലും കണ്ടുവരാറുണ്ട്.

എ.ഡി. എച്ച്. ഡി യുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

1.അശ്രദ്ധ (Inattention)

ഇത്തരം കുട്ടികൾക്ക് ഒരു കാര്യത്തിൽ തന്നെ കുറച്ചു നേരം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ വളരെ പ്രയാസമായിരിക്കും. വളരെ വേഗം അസ്വസ്ഥനാകുക,, പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിനോ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കുന്നതിനോ കഴിയാതെ വരിക, ഒന്നിലധികം കാര്യങ്ങൾ അടങ്ങിയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ചെയ്തു തീർക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാകുക ഇവയെല്ലാം അശ്രദ്ധയുടെ പല ലക്ഷണങ്ങളാകാം

2.അമിത വികൃതി (Hyperactivtiy)

ഒരു മെഷീൻ കീ കൊടുത്താൽ നിർത്താതെ പ്രവർത്തി ക്കുന്നതു പോലെയുള്ള പ്രവൃത്തികളാകും ഇവരിൽ കാണുക. അടങ്ങിയിരിക്കാത്ത പ്രകൃതം, അനുസരണ ശീലമില്ലായ്മ, ആവർത്തിച്ച് ഉണ്ടാകുന്ന തെറ്റുകൾ, ശ്രദ്ധ മാറിപ്പോകൽ, പ്രവർത്തികളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ, ദുർവാശി, എപ്പോഴും ചലിച്ചു കൊണ്ടിരി ക്കുക, ഞെളിപിരികൊള്ളുക, നിർത്താതെയുള്ള സംസാരം, ശാന്തമായി ഇരുന്നു ജോലി ചെയ്യാൻ കഴിയാതെ വരിക,

ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്മ തുടങ്ങിയ പലതരം പ്രശ്നങ്ങളും ഇവർ പ്രകടിപ്പിക്കാറുണ്ട്. മറ്റുള്ള വരുടെ ശ്രദ്ധ പിടിച്ചു പറ്റാനുള്ള ശ്രമങ്ങളും കാണാം.

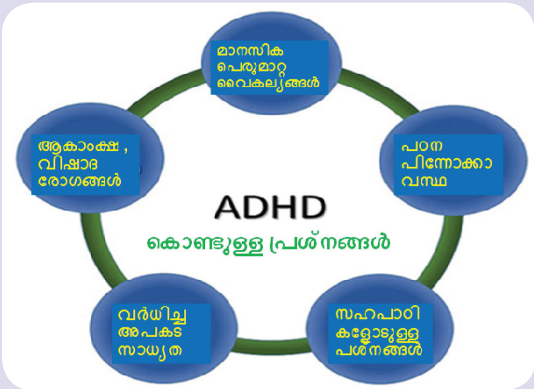
3. എടുത്തുചാട്ടം (Impulsivtiy)

ഒരു കാര്യത്തെ സമീപിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ പരിണിത ഫലം എന്താണെന്ന് ചിന്തിക്കാതെ യുള്ള പ്രവൃത്തി, ഒന്നിന്നും ക്ഷമയില്ലാത്ത അവസ്ഥ, വരും വരായ്കകളെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാതെ എടുത്തു ചാടുന്ന സ്വഭാവം, വിട്ടുവീഴ്ച മനോഭാവത്തിന്റെ കുറവ്, ആഗ്ര ഹിച്ച കാര്യങ്ങൾ ഉടൻ നേടിയെടുക്കണ മെന്ന നിർബന്ധം ഒരാൾ സംസാരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഇടയ്ക്കു കയറി സംസാ രിക്കുക, തന്റെ അവസരം വരുന്നതിനു മുമ്പ് ക്ളാസിൽ ഉത്തരം ചാടി പറയുക ഇവയെല്ലാം എടുത്തുചാട്ടം എന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

ഈ സ്വഭാവങ്ങൾ ആറു മാസത്തിൽ കൂടുതൽ നിലനിൽക്കുകയും രണ്ടു വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങളിലോ സ്ഥലങ്ങളിലോ പ്രകടി പ്പിക്കുകയും (ഉദാഹരണത്തിന് വീട്ടിലും, സ്കൂളിലും) ഇതുമൂലം സാമൂഹ്യപരമായും പഠന പരമായും പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ മാത്രമേ ആ കുട്ടിയ്ക്ക് എ.ഡി. എച്ച്.ഡി ഉണ്ട് എന്ന് പറയാൻ സാധിക്കൂ. 12 വയസിനു മുൻപ് ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകു കയും വേണം. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങളുള്ള കുട്ടികൾ പഠന പിന്നോക്കാവസ്ഥ ഉള്ളവരായി രിക്കും. പഠനകാര്യങ്ങളിലും മറ്റു പ്രവർത്തികളിലും അശ്രദ്ധരായതിനാൽ പൊതുവെ എല്ലാക്കാര്യങ്ങളിലും മുന്നേറുന്നതിന് പലതടസ്സങ്ങളും ഇവർക്ക് നേരിടേണ്ടി വരുന്നു.

എ ഡി എച്ച് ഡി മൂലമുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ

രോഗ നിർണയത്തിലും ചികിത്സ ആരംഭിക്കുന്നതിലും വരുന്ന കാല താമസം, പഠന നിലവാര കുറവ്, പെരുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങൾ, അച്ചടക്ക ലംഘനത്തിനുള്ള പ്രവണത, ആത്മ വിശ്വാസക്കുറവ്, വിഷാദരോഗം പോലുള്ള മാന സിക പ്രശ്നങ്ങൾ, പരിക്കുകൾ, അപകടങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയ്ക്കു കാരണമാകാറുണ്ട്.



ചികിത്സ കിട്ടാത്ത കുട്ടികൾക്ക് കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾ നില നിർത്തുവാനും, കൂട്ടുകെട്ടുകൾ വളർത്തിയെടുക്കുവാനും, സാമൂഹ്യ മര്യാദകൾ പഠിച്ചെടുക്കുവാനും കൂടുതൽ പ്രയാസം നേരി ടാറുണ്ട്. എ.ഡി.എച്ച്.ഡി. യുടെ ലക്ഷണങ്ങളു മായി വളർന്നു വരുന്നവരിൽ പ്രായ പൂർത്തിയെ ത്തുന്നതിനു മുമ്പേയുള്ള അമിത മദ്യപാനം, ലഹരി മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം, ജോലി ലഭിക്കുന്നതിലും നില നിർത്തുന്നതിനുമുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, നിയമ ലംഘനത്തിനുള്ള പ്രവണത, അക്രമവാസന തുടങ്ങിയവ കൂടുതലായി കണ്ടുവരാറുണ്ട്.

എ.ഡി. എച്ച്. ഡി. യുടെ ചികിത്സ

മാതാപിതാക്കളും, അധ്യാപകരും, കുട്ടിയും എ.ഡി.എച്ച്.ഡി ഉണ്ടെന്നു മനസ്സിലാക്കിയാൽ തന്നെ ചികിത്സ എളുപ്പമാകും. ഇതൊരു പ്രശ്നമാണെന്നും അതിനു നീണ്ട ചികിത്സയും പിന്തുണയും ആവശ്യമാണെന്നും അറിയുക.

തലച്ചോറിലെ ഡോപ്പാമിൻ, നോർ അഡ്രിനാലിൻ എന്നീ രാസവസ്തുക്കളുടെ പ്രവർത്തനവൈകല്യം മൂലമുണ്ടാകുന്ന അസുഖമായതിനാൽ മരുന്നുകളും സ്വഭാവ രൂപീകരണ ചികിത്സയും (ബിഹേവിയർ തെറാപ്പി) ആവശ്യമായി വരും.

എ.ഡി.എച്ച്.ഡിയ്ക്കുള്ള ചികിത്സകളെല്ലാം ഊന്നൽ നൽകുന്നത് രോഗ ലക്ഷണങ്ങളുടെ തീവ്രത ലഘൂകരിക്കുന്നതിലും കുട്ടിയുടെ ജീവിതനിലവാരവും പഠനമികവും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിലുമാണ്.

സ്വഭാവരൂപീകരണ ചികിത്സ (ബിഹേവിയർ തെറാപ്പി)

ബിഹേവിയർ തെറാപ്പി അഥവാ പെരുമാറ്റ ചികിത്സ കുട്ടികളുടെ ചീത്ത പെരുമാറ്റം മാറ്റാനും നല്ല പെരുമാറ്റം ഉറപ്പിക്കാനും ഉദ്ദേശിച്ചുള്ള സ്വഭാവ രൂപീകരണ ചികിത്സയാണ്.

പെരുമാറ്റ ചികിത്സ കുട്ടികളെ പരിചരിക്കുന്നവർക്കും അദ്ധ്യാപകർക്കും ഒരുപോലെ സഹായകരമാണ്. ചികിത്സാ പ്ലാനിങ്ങിലും നടത്തിപ്പിലും അധ്യാപകരും മാതാപിതാക്കളും കുട്ടിയും സജീവമായി

പങ്കെടുക്കണം. കുട്ടിയുടെ പ്രവൃത്തികളെ നിരീക്ഷിയ്ക്കുവാനും അതിൽ അനുയോജ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുവാനും കുട്ടിയെയും മാതാപിതാക്കളെയും പ്രാപ്തരാക്കുക എന്നതാണ് ബിഹേവിയർ തെറാപ്പിയുടെ പ്രധാനലക്ഷ്യം. ദേഷ്യം നിയന്ത്രിക്കുക, വരും വരായ്കകളെ കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചു മാത്രം പ്രവർത്തിക്കുക തുടങ്ങിയ നല്ല ശീലങ്ങൾ കാണിക്കുമ്പോൾ കുട്ടിക്ക് അഭിനന്ദനങ്ങളോ ചെറിയ സമ്മാനങ്ങളോ നൽകുന്നതെങ്ങനെയെന്നും, ക്രിയാത്മകമായ രീതിയിൽ കുട്ടിക്ക് പുകഴ്ത്തലുകളും വിമർശനങ്ങളും കൊടുക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്നും ഒക്കെയുള്ള പരിശീലനം ബിഹേവിയർ തെറാപ്പിയിൽ മാതാപിതാക്കൾക്കു നൽകാറുണ്ട്.

എ.ഡി.എച്ച്.ഡി യ്ക്കുള്ള ബിഹേവിയർ തെറാപ്പിയുടെ അടിസ്ഥാനകാര്യങ്ങൾ ഒരു തെറാപ്പിസ്റ്റിന്റെ നിരന്തര സഹായമില്ലാതെ മനസ്സിലാക്കാനും നടപ്പിലാക്കാനും എളുപ്പമാണ്. പെരുമാറ്റ പരിഷ്ക്കരണത്തിലെ പല മാർഗ്ഗങ്ങളും സാധാരണയായി മാതാപിതാക്കൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന മാർഗങ്ങൾ തന്നെയാണ് (കോമൺസെൻസ് പാരന്റിംഗ്). നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ പെരുമാറ്റത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന നിർദ്ദിഷ്ട നിയമങ്ങൾ സജ്ജമാക്കുകയാണ് ബിഹേവിയർ തെറാപ്പിയുടെ അടിസ്ഥാന ആശയം (അവ്യക്തമോ വളരെ വിശാലമോ അല്ലാതെ ലളിതമായ നിയമങ്ങൾ ആയിരിക്കണം തീരുമാനിക്കേണ്ടത്), ആ നിയമങ്ങൾ സ്ഥിരമായി നടപ്പിലാക്കുക, എല്ലാ അവസരങ്ങളിലും അവ ഒരുപോലെ നടപ്പാക്കണം. നിർദ്ദേശിച്ച രീതിയിൽ പ്രവ

ർത്തിച്ചാൽ പ്രതിഫലവും തെറ്റായി പ്രവർത്തിച്ചാൽ ശിക്ഷയും നൽകാം. ശിക്ഷയും പ്രതിഫലവും മുൻകൂട്ടി ചർച്ച ചെയ്തു തീരുമാനിച്ചിരിക്കണം.

പെരുമാറ്റ ചികിത്സയുടെ ഏഴു പടവുകൾ ഇനി പറയുന്നു

1. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി നിയമങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

ഉദാഹരണത്തിന്, സ്കൂളിനായി തയ്യാറെടുക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ചെയ്യേണ്ട നിർദ്ദിഷ്ടകാര്യങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുന്ന ഒരു പട്ടിക നിങ്ങൾക്ക് തയ്യാറാക്കാം.

2. വ്യക്തമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.

കുട്ടി എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്ന് കൃത്യമായി തന്നെ പറയുക. നിങ്ങൾ പലചരക്ക് കടയിലെ ലൈനിലാണെങ്കിൽ, 'എന്റെ അരികിൽ നിൽക്കുക, ഒന്നിലും തൊടരുത്'എന്ന് കുട്ടിയോട് പറയുക. 'നല്ലവനാകൂ' എന്ന് കുട്ടിയോട് പറഞ്ഞാൽ നാം എന്താണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത് എന്ന് അവർക്ക് മനസ്സിലാകണമെന്നില്ല.

3. പൂർണ്ണത പ്രതീക്ഷിക്കരുത്.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ പ്രശംസിക്കുന്നതും വിമർശിക്കുന്നതും വളരെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ചെയ്യേണ്ടതാണ്. മോശം പെരുമാറ്റത്തെ ഒരുതവണ വിമർശിക്കുമ്പോൾ കുറഞ്ഞത് അഞ്ച് തവണയെങ്കിലും എന്തെങ്കിലും നല്ലതു ചെയ്തതിന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ പ്രശംസിക്കുക.

4. നല്ല പെരുമാറ്റം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും പ്രതിഫലം നൽകുന്നതിനും 'എപ്പോൾ / അപ്പോൾ' പ്രസ്താവനകൾ ഉപയോഗിക്കുക.

'എപ്പോഴാണോ ഇത് ചെയ്തു തീരുന്നതു അപ്പോൾ ഈ സമ്മാനം ലഭിക്കും'

അടുത്ത ഒരുമാസത്തേക്ക് ചെയ്യേണ്ട നല്ല പെരുമാറ്റം ഏതെന്നും ഒഴിവാക്കേണ്ട ചീത്ത സ്വഭാവം ഏതെന്നും കൃത്യമായി പറയണം.

5. പ്രതിഫലത്തിനും പരിണിതഫലങ്ങൾക്കുമായി ഒരു പോയിന്റ് / ടോക്കൺ സിസ്റ്റം സജ്ജമാക്കുക.

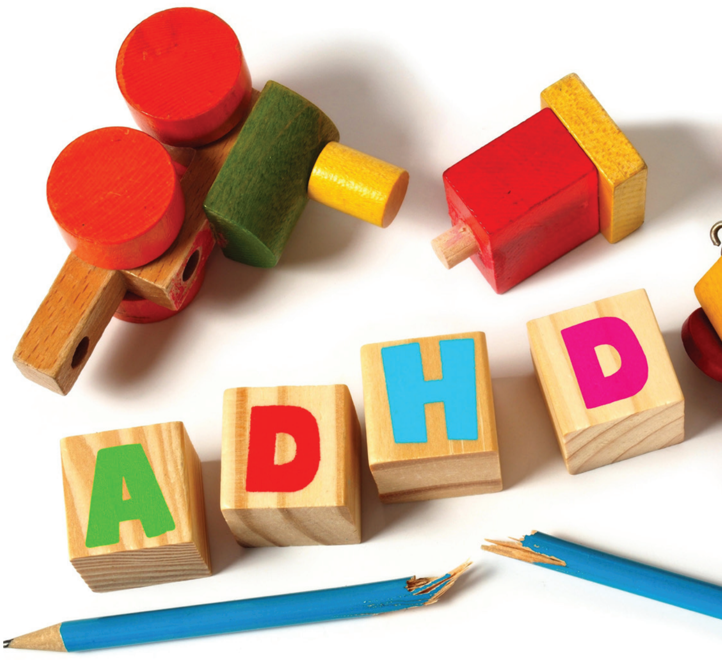
പറഞ്ഞുറപ്പിച്ച നല്ല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ പോയിന്റുകൾ ആർജിക്കുന്ന മുറയ്ക്ക് സമ്മാനങ്ങൾ നൽകാം. കൊച്ചു കുട്ടികൾക്ക് പ്രതിഫലം അപ്പോൾ തന്നെ നൽകുന്നതാണ് നല്ലത്. മോശം പ്രവർത്തനത്തിനുള്ള പരിണിത ഫലം എന്തെന്ന് കുട്ടിയോട് വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ടാകണം.

6.കുട്ടി വളരുന്നതനുസരിച്ചു നിങ്ങളുടെ അച്ചടക്ക വിദ്യകൾ മാറ്റുക

ടൈം ഔട്ട് (നിശ്ചിത സമയം അടങ്ങിയിരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടൽ) ഉൾപ്പെടെയുള്ള ചില രീതികൾ ചെറിയ കുട്ടികളിൽ ഫലിക്കുന്നതു പോലെ കൗമാരക്കാരിൽ ഫലിക്കണമെന്നില്ല. മുതിർന്ന കുട്ടി ഒരു നിയമം ലംഘിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അഞ്ച് മിനിറ്റ് ടൈം ഔട്ട് സമയപരിധിക്ക് പകരം മുറി നേരെയാക്കുന്നത് പോലുള്ള അഞ്ച് മിനിറ്റ് ജോലികൾ നിങ്ങൾക്ക് നൽകാം.

7.സ്കൂളിൽ സമാനമായ പെരുമാറ്റ സംവിധാനം സജ്ജമാക്കാൻ കുട്ടിയുടെ അധ്യാപകരോട് ആവശ്യപ്പെടുക.

അങ്ങനെ നല്ല പെരുമാറ്റം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെയും മോശം പെരുമാറ്റം നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെയും പെരുമാറ്റരീതിയിൽ ഗുണപരമായ മാറ്റം കൊണ്ടുവരാൻ സാധിക്കും.



എ.ഡി.എച്ച്.ഡി. യുടെ ചികിത്സയ്ക്കാവിശ്യമായ മരുന്നുകൾ

തലച്ചോറിലെ ഡോപ്പാമിൻ, നോർഅഡ്രിനാലിൻ എന്നീ രാസവസ്തുക്കളുടെ പ്രവർത്തനവൈകല്യം മൂലമുണ്ടാകുന്ന അസുഖമായതിനാൽ സ്വഭാവ ചികിത്സയോടൊപ്പം മരുന്നുകളും തീർച്ചയായും ആവശ്യമായി വരും. മരുന്നുകൾ കൊടുക്കുന്നതിലെ വിമുഖത കുട്ടിയുടെ മുന്നേറ്റത്തിനെ വളരെയധികം പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും.

പിരുപിരുപ്പും എടുത്തുചാട്ടവും കുറയ്ക്കുകയും ഏകാഗ്രത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ചില മരുന്നുകൾ എ.ഡി.എച്ച്.ഡി. ചികിത്സയിൽ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. മീഥൈൽ ഫെനിഡേറ്റ്, അറ്റൊമോക്സെറ്റിൻ, ക്ലൊനിഡിൻ എന്നിവയാണ് എ.ഡി.എച്ച്.ഡി യുള്ളവർക്ക് പ്രധാനമായും നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടാറുള്ള മരുന്നുകൾ.

എ.ഡി.എച്ച്.ഡി ചികിത്സയിൽ മരുന്നുകൾക്ക് തീർച്ചയായും സുപ്രധാന സ്ഥാനമുണ്ട്. മരുന്നുകൾ ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന കാലയളവ് വരെ കൃത്യമായി കഴിക്കുകയും പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുകയും വേണം.

ശ്രദ്ധ കൂട്ടുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതു പോലെ അനാവശ്യ കാര്യങ്ങളിലേക്ക് ശ്രദ്ധ മാറിപ്പോകാതിരിക്കാൻ, ചുറ്റുവട്ടത്തുള്ള ശ്രദ്ധാകേന്ദ്രങ്ങളും ഇല്ലാതാക്കണം. മാതാപിതാക്കളും, അധ്യാപകരും, കുട്ടിയും എ.ഡി.എച്ച്.ഡി ഉണ്ടെന്നു മനസ്സലാക്കിയാൽ തന്നെ ചികിത്സ എളുപ്പമാകും.

പ്രശ്നം മനസ്സിലാക്കി എല്ലാവരും അവരവരുടെ ഉത്തരവാദിത്വം നന്നായി ചെയ്താൽ അശ്രദ്ധയും അമിത വികൃതിയും കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും. ഇത്തരം വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ ശാസ്ത്രീയമായി സമീപിക്കുന്നതിന് മുൻപേ സ്കൂളിലോ വീട്ടിലോ അവർക്ക് വ്യക്തിപരമായി നേരിടേണ്ടിവരുന്ന എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്നു കൂടി അറിയേണ്ടതുണ്ട്. മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നും കുട്ടി ആഗ്രഹിക്കുന്നതും എന്നാൽ കിട്ടാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ശ്രദ്ധയും സ്നേഹവും പരിഗണനയും അംഗീകാരവുമൊക്കെ അവർക്ക് ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം. വീട്ടിലോ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കിടയിലോ ഉള്ള സൗഹൃദാന്തരീക്ഷത്തിന് മാറ്റം വരികയോ, ക്ലാസ്സിൽ അവഗണിക്കപ്പെടുന്നു എന്ന തോന്നലുണ്ടാവുകയോ ഒക്കെ ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടിക്ക് പഠനത്തിൽ താത്പര്യക്കുറവ് ഉണ്ടായി എന്നുവരാം.

പിൻകുറിപ്പ്

പ്രായത്തിനു ചേരാത്ത അശ്രദ്ധയും അമിത വികൃതിയും ഒരു രോഗാവസ്ഥയാണെന്നു മനസ്സിലാക്കുകയും അതിനു നേരത്തെ തന്നെ ചികിത്സ നൽകുകയും ചെയ്താൽ ഭാവിയിലുണ്ടാകാവുന്ന പല പെരുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങളും ഒഴിവാക്കുന്നതോടൊപ്പം ജീവിതവിജയവും കൈവരിക്കാവുന്നതാണ്.