

بے توجہی اور زائد الحركتی کی بیماری (اے۔ڈی۔ایچ۔ ڈی)

انگلش نام = Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

بے توجہی اور زائد الحركتی کی بیماری (اے۔ڈی۔ایچ۔ ڈی) ایک بہت عام حالت ہے جو فرد کے برتاؤ اور رویے کو متاثر کرتی ہے۔ اسکی تشخیص عموماً بچوں میں کی جاتی ہے لیکن بڑے افراد بھی اس سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ اسکی علامات میں مسلسل بے چینی، اضطراب اور توجہ مرکوز کرنے میں ناکام ہونا شامل ہیں۔ اسکی تشخیص تفصیلی چھان بین کے بعد کی جاتی ہے۔ اسکے علاج میں والدین کے تربیتی پروگرام اور کچھ ادویات شامل ہوتی ہیں۔ خوراک بھی اسکے علاج کا ایک عنصر ہو سکتی ہے۔

بے توجہی اور زائد الحركتی بیماری (اے۔ڈی۔ایچ۔ ڈی) کیا ہے؟

بے توجہی اور زائد الحركتی بیماری کے دو حصے ہیں، یعنی توجہ کے نقائص/ کمی اور زائد الحركتی۔ اگرچے یہ علیحدہ بھی ہو سکتی ہیں، لیکن اکثر لوگوں میں اکٹھی پائی جاتی ہیں۔ یہ ایک ایسی عام حالت ہے جو بنیادی طور پر فرد کے برتاؤ اور رویے کو متاثر کرتی ہے۔ جس کی وجہ سے فرد کو عقلی، شعوری، سماجی اور نفسیاتی مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔

بے توجہی اور زائد الحركتی بیماری (اے۔ڈی۔ایچ۔ ڈی) کی علامات کیا ہیں؟

توجہ کے نقائص اور زائد الحركتی بیماری (اے۔ڈی۔ایچ۔ ڈی) کے شکار بچوں میں مندرجہ ذیل علامات ہو سکتی ہیں جیسے

مسلسل بے چینی

اضطراب

توجہ مرکوز کرنے کی ناقابلیت

یہ خصوصیات ایک سے زیادہ مواقع پر نظر آتی ہیں جیسے سکول، کام کی جگہ وغیرہ۔ اور وہ ایک سے زیادہ سرگرمیوں میں بھی نظر آتی ہیں جیسے سکول کے کام اور تعلقات وغیرہ میں۔ یہ مسئلہ اسکی عمر سے زیادہ درجے کی توقعات لگا لینے سے پیدا ہوتا ہے اور یہ چیزیں بچے کی روزمرہ زندگی میں نمایاں انتشار پیدا کرتی ہیں۔

بے توجہی اور زائد الحركتی بیماری (اے۔ڈی۔ایچ۔ ڈی) کی تین ذیلی اقسام ہیں:

کثیر الحركتی/جلد بازی کی ذیلی قسم: توجہ کے نقائص اور زائد الحركتی بیماری (اے۔ڈی۔ایچ۔ ڈی) کی اس قسم کی کچھ خصوصیات میں سے اہم؛ بے آرامی، غیر موزوں صورتحال میں ادھر ادھر بھاگنا، آرام سکون سے بیٹھ کے کھیلنے میں مشکلات اور زیادہ باتونی ہو جانا شامل ہیں۔

توجہ مرکوز کرنے کی ناقابلیت کی ذیلی قسم: اس ذیلی قسم میں بچے کو توجہ مرکوز کرنے یا توجہ دینے میں مشکلات کا سامنا ہو سکتا ہے، ہو سکتا ہے کہ وہ اپنی لاپرواہی کی وجہ سے غلطیاں کرے، یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ نہ تو ہدایات کو ٹھیک سے سن سکے نہ ان پر عمل کر سکے اور اسکی توجہ آسانی سے ہٹ جاتی ہو۔ بچہ روزمرہ سرگرمیوں کی چیزوں کو بھول بھی سکتا ہے۔ اہم چیزیں جیسے سکول کی کتابیں اور کھلونے گم بھی کر سکتا ہے۔ اور اسے سرگرمیوں کو منظم کرنے میں مشکلات کا سامنا بھی ہو سکتا ہے۔

ملی جلی قسم: اگر بچہ بیماری کی اس ذیلی قسم کا شکار ہے تو اس میں اُوپر بیان کی گئی دونوں اقسام کی خصوصیات موجود ہوں گی۔

بے توجہی اور زائندالحرکتی بیماری کے شکار بچوں میں دوسرے مسائل کا بھی شکار ہونے کا اوسط درجے سے زیادہ امکان ہوتا ہے۔ جیسے گھبراہٹ اور ڈپریشن، چال چلن کی بیماریاں اور حالات سے مطابقت قائم کرنے میں مشکلات۔ بے توجہی اور زائندالحرکتی بیماری کے شکار کچھ بچوں کو پڑھنے میں مشکلات یا سوئے قرات ہو سکتا ہے۔

نوٹ: بہت سے بچے خصوصاً جنکی عمر 5 سال سے کم ہوتی ہے، ان میں توجہ مرکوز کرنے کی قابلیت نہیں ہوتی اور وہ بے چین رہتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ وہ اے۔ڈی۔ایچ۔ ڈی کا شکار ہیں۔

### بے توجہی اور زائندالحرکتی بیماری (اے۔ڈی۔ایچ۔ ڈی) کی وجوہات کیا ہیں؟

بے توجہی اور زائندالحرکتی بیماری کی وجوہات ابھی تک معلوم نہیں ہو سکیں۔ لیکن ایسا خیال کیا جاتا ہے کہ شاید دماغ کے کسی ایسے حصے میں معمولی سی تبدیلی آ جاتی ہے جو تحریکات اور توجہ مرکوز کرنے کے نظام کو کنٹرول کرتا ہے۔ اگرچہ اسکی بنیادی وجہ نامعلوم ہے، بہت سے ایسے عوامل ہیں جنکے متعلق سمجھا جاتا ہے کہ وہ بے توجہی اور زائندالحرکتی بیماری کے شکار ہونے کے خطرے کو بڑھا دیتے ہیں۔ ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

### وراثت

وراثتی مادہ/جینز والدین سے بچے میں منتقل ہو تے ہیں۔ ہمارے جینز یہ طے کرتے ہیں کہ ہمارا جسم کس طرح کام کرے گا، ہم کیسے نظر آئیں گے اور اکثر اوقات یہ بھی کہ ہم کس بیماری میں مبتلا ہوں گے۔ کچھ تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ کچھ جینز کا تعلق بے توجہی اور زائندالحرکتی بیماری سے ہے۔ ایک بچے کا بے توجہی اور زائندالحرکتی بیماری کا شکار ہونے کا امکان بہت زیادہ ہوگا اگر اسکے ماں، باپ، بہن، بھائیوں میں سے کسی کو بے توجہی اور زائندالحرکتی بیماری ہے۔

### پیدائش سے پہلے

اگر کوئی ماں ذچگی کے دوران شراب پیتی، سگریٹ نوشی کرتی یا نشہ آور ادویات کا استعمال کرے گی تو اس سے بچے میں بے توجہی اور زائندالحرکتی بیماری ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

### ذچگی کے مسائل

اس کا مطب وہ مسائل ہیں جب بچہ پیدا ہوتا ہے جیسے پیدائش کے دوران ہونے والی مشکلات جس کی وجہ سے دماغ کو آکسیجن پہنچنے میں مشکلات ہوتی ہیں۔ بہت کم وزن کے پیدا ہونے والے بچوں میں بھی اس بیماری کا شکار ہونے کا امکان بہت زیادہ ہوتا ہے۔

### شدید محرومی

اگر بچہ اپنی زندگی کے ابتدائی سالوں میں بہت زیادہ نظر انداز ہوا ہو تو اس سے بے توجہی اور زائندالحرکتی بیماری کا شکار ہونے کا امکان بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔

بچے کی پرورش کے دوران اثر انداز ہونے والے عوامل جیسے والدین کی خراب تربیت، بہت زیادہ ٹی۔وی اور فلمیں دیکھنا، خاندانی تناؤ وغیرہ بچے میں بے توجہی اور زائندالحرکتی بیماری کے ہونے کا سبب نہیں بنتے۔ تاہم یہ عوامل بے توجہی اور زائندالحرکتی بیماری کے بچے کے برتاؤ کو بدترین کر دیتے ہیں۔ خوراک بھی اسکا ایک عنصر ہو سکتی ہے۔

بے توجہی اور زائندالحرکتی بیماری کتنی عام ہے؟

بے توجہی اور زائندالحرکتی بیماری سکول جانے والے 100 میں سے 5 بچوں کو متاثر کرتا ہے۔ لڑکوں میں یہ لڑکیوں کے مقابلے میں تین گنا زیادہ عام ہے۔ بیماری کی تشخیص عموماً 3 سے 7 سال کی عمر کے بچوں میں کی جاتی ہے۔ ہو سکتا ہے بعد کی زندگی میں اسکی شناخت نہ ہو سکے۔ اکثر اوقات یہ نوجوانی تک پہنچنے سے پہلے تشخیص نہیں ہو پاتی۔

بے توجہی اور زائندالحرکتی بیماری کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

بے توجہی اور زائندالحرکتی بیماری کی تشخیص کے لیئے کوئی بھی سادہ سا ٹیسٹ موجود نہیں ہے۔ اگر کسی بچے کے استاد یا ڈاکٹر کو یہ شک ہو کہ اس بچے کو بے توجہی اور زائندالحرکتی بیماری ہو سکتی ہے تو اس بچے کو وہ کسی ماہر کے پاس بھیجیں گے تاکہ وہ اسکی چہان بین کر کے تشخیص کی تصدیق کریں اور اسکا کوئی علاج شروع ہو سکے۔ ماہر ڈاکٹر سے مراد بچوں کا ماہر ڈاکٹر بھی ہو سکتا ہے، بچوں کا سائیکالوجسٹ بھی۔

ایک ڈاکٹر کے لیئے بے توجہی اور زائندالحرکتی بیماری کی مصدقہ تشخیص کرنے کے لیئے، اسکا مقررہ معیار پورا ہونا بہت ضروری ہے۔ جیسے توجہ مرکوز کرنے کی ناقابلیت اور/یا زائندالحرکتی، جلد بازی یا شتاب کاری کی علامات کو کم از کم 6 مہینے سے موجود ہونا چاہیئے۔ یہ بچے کی زندگی میں بہت سے مسائل کی وجہ بھی بن سکتی ہیں، اور اسکی عمر کے مطابق متوقع کاموں میں وہ کسی حد تک مختلف ہو سکتا ہے۔ ان کا آغاز 7 سال کی عمر سے پہلے ہی ہونا چاہیئے، اور یہ برتاؤ اور رویے ایک جگہ سے زیادہ میں موجود ہوں، جیسے گھر پر اور سکول میں۔ مزید برآں بچے کی علامات کی وجہ بننے والی وجوہات کی مزید چہان بین کرنی چاہیئے، جیسے ڈپریشن اور گھبراہٹ۔

بے توجہی اور زائندالحرکتی بیماری (اے۔ڈی۔ایچ۔ ڈی) کے علاج کے طریقے کیا ہیں؟

تجویز کردہ علاج کا انحصار بچے کی عمر اور اسکی بیماری یا علامات کی شدت کے مطابق ہوتا ہے۔ مثالی چیز تو یہ ہے کہ علاج میں ماہرین کی ایک ٹیم شامل ہو، جو بے توجہی اور زائندالحرکتی بیماری کے لحاظ سے تجربہ کار اور تربیت یافتہ ہوں۔ ٹیم میں ڈاکٹر، ٹیچر، نرس، سوشل ورکر، پیشہ ورانہ تعلیم دینے والا تھراپسٹ، سائیکالوجسٹ اور صحت کی نگہداشت کرنے والا کوئی ماہر شامل ہونا چاہیئے۔ علاج میں ادویات کے ذریعے علاج اور ادویات کے بغیر علاج دونوں طریقے شامل ہونے چاہیئے۔

کیا بے توجہی اور زائندالحرکتی بیماری (اے۔ڈی۔ایچ۔ ڈی) کا بغیر ادویات کے علاج ممکن ہے؟

عام طور پر سکول جانے کی عمر سے پہلے کی عمر والے اور بڑے بچوں میں اگر علامات معمولی سے درمیانے درجے کی ہوں تو اسکے علاج کا عموماً پہلا مرحلہ والدین کا ہوتا ہے جنہیں والدین کے تربیتی پروگرام میں تربیت حاصل کرنے کے لیئے بھیجا جاتا ہے۔ اکثر اوقات بچے کو بھی گروپ کے تربیتی پروگرام میں بھیجا جاتا ہے جس کا مقصد بچے کے برتاؤ اور رویے میں بہتری لانا ہوتا ہے۔ والدین کے تربیتی پروگرام میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہوتی ہیں؛

- مسائل پیدا کرنے والے برتاؤ اور رویے کو کم کرنے یا ان سے نمٹنے کی مہارتیں سیکھنا
- اپنے بچے سے تعلق بنانے یا بات چیت کرنے کے موثر طریقے سیکھنا

• اس کورس سے آپکو اپنے بچے کے برتاؤ اور رویے اور جذبات کو سمجھنے میں مدد ملے گی۔  
 بچے کے سکول کی ٹیچر کو بھی اسکے علاج کے عمل کا حصہ بننے کے لیئے اس کورس میں شامل کیا جا سکتا ہے۔  
 اس سے وہ کلاس روم میں وہ مخصوص طریقے استعمال کرنے کے قابل ہو گی جس سے بچے کو سیکھنے اور بہتر  
 کارکردگی دکھانے میں مدد ملے گی۔ فیملی تھراپی بھی اس میں مددگار ہو سکتی ہے۔  
 بے توجہی اور زائدالحرکتی بیماری (اے۔ڈی۔ایچ۔ ڈی) اگر شدید ہو اور مندرجہ بالا علاج مؤثر ثابت نہ ہوں تو ادویات کے  
 ذریعے علاج تجویز کیا جاتا ہے۔

بے توجہی اور زائدالحرکتی بیماری (اے۔ڈی۔ایچ۔ ڈی) کا ادویات کے ذریعے علاج کیا ہے؟  
 مغربی ممالک میں 3 بنیادی ادویات کو بے توجہی اور زائدالحرکتی بیماری (اے۔ڈی۔ایچ۔ ڈی) کے لیئے لائسنس جاری کیا  
 گیا ہے۔ ان میں Ritalin سب سے زیادہ عام استعمال ہونے والی دوا ہے۔ دوسری بہت سی ادویات جو اسکے علاج کے  
 لیئے استعمال کی جا سکتی ہیں وہ dexampetamine and Atomoxetine ہیں۔ 6 سال سے کم عمر کے بچوں کا علاج  
 عموماً ادویات سے نہیں کیا جاتا۔ بچوں کے برتاؤ کی بیماریوں کے ماہر ڈاکٹر کی زیر نگرانی ادویات سے علاج کیا جاتا ہے۔  
 یہ ادویات صرف سپیشلسٹ ڈاکٹرز/ماہرین امراض نفسیات ہی دے سکتے ہیں۔

بے توجہی اور زائدالحرکتی بیماری (اے۔ڈی۔ایچ۔ ڈی) کے لیئے بہت سالوں سے بہت سے بچوں کے لیئے استعمال ہونے  
 والی ادویات کا اثر بہت اچھا ہے۔ بہت سی تحقیقات یہ بتاتی ہیں کہ صرف ادویات کے ذریعے علاج اتنا مؤثر نہیں ہوتا  
 جتنا اسکے ساتھ برتاؤ کے تربیتی پروگرام ملانے سے ہوتا ہے۔

بے توجہی اور زائدالحرکتی بیماری (اے۔ڈی۔ایچ۔ ڈی) کا شکار بچوں کی خوراک کیسی ہو؟  
 بے توجہی اور زائدالحرکتی بیماری (اے۔ڈی۔ایچ۔ ڈی) کے شکار بچوں کا خوراک کے ذریعے علاج کرنے کی کوششیں کئی  
 سالوں سے کی جا رہی ہیں۔

جن مرکبات یا چیزوں کی بچے میں کمی ہو انکا اضافہ کرنا۔ جیسے فیٹی ایسڈ جیسے اومیگا 3 اور/یا اومیگا6 نقصان دہ  
 سمجھی جانے والی خوراک کو بند کر دینا۔ یعنی ایسی خوراک جس میں مصنوعی رنگ اور مرکبات شامل ہوں۔  
 ریسرچ میں اس نتیجے پر پہنچا گیا ہے کہ اس بات کا کوئی مؤثر ثبوت نہیں ہے کہ خوراک میں تبدیلیاں لانے سے بے  
 توجہی اور زائدالحرکتی بیماری (اے۔ڈی۔ایچ۔ ڈی) کے علاج میں کوئی مدد ملتی ہے۔ تاہم یہ تجویز کیا گیا ہے کہ بے  
 توجہی اور زائدالحرکتی بیماری کی تشخیص میں کھانے اور پینے کے متعلق معلومات بھی شامل ہونی چاہئیں تاکہ ان  
 چیزوں کے متعلق جانا جا سکے جو بچے کی زائد الحرکتی پر اثر انداز ہو رہی ہیں۔ اگر انکے درمیان کوئی واضح تعلق  
 موجود ہو تو صحت کی نگہداشت کرنے والے ماہرین کو چاہیئے کہ وہ والدین کو کھانے اور پینے کی چیزوں اور بے توجہی  
 اور زائدالحرکتی بیماری والے برتاؤ کو نوٹ کرنے کے لیئے ڈائری لکھنے کی تجویز دیں۔ اگر وہ ڈائری بھی ان چیزوں کے  
 درمیان تعلق کی تصدیق کرے تو اسے کسی ماہر خوراک کے پاس جانے کی تجویز دینی چاہیئے۔

بے توجہی اور زائدالحرکتی بیماری کی بہتری کا امکان کیا ہے؟  
 بے توجہی اور زائدالحرکتی بیماری کے شکار 10 میں سے 8 بچے نوعمری کے سالوں تک ان علامات کا تجربہ کرتے رہیں  
 گے۔ اور 10 میں سے 5 بچے نوجوانی کی عمر تک ان میں سے کچھ علامات کا تجربہ کرتے رہیں گے۔ عمر کے بڑھنے کے

ساتھ ساتھ علامات بدل سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر ایک بچہ جو ہر وقت بے چین رہتا تھا، ہو سکتا ہے وہ نوجوانی میں بہت زیادہ اندرونی تناؤ محسوس کرے۔ اس بات کا بھی امکان ہے کہ وقت کے ساتھ علامات کی شدت کم ہو جائے، اور اسکی وجوہات کم رکاوٹ پیدا کریں۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے علاج سے علامات میں بہتری لائی جا سکتی ہے۔

اس بات کا اوسط سے زیادہ امکان ہوتا ہے کہ بے توجہی اور زائد حرکتی بیماری کے شکار بچوں میں نوجوانی کی عمر میں دوسرے مسائل بھی پیدا ہو جائیں گے، جیسے بے روزگاری، تعلقات میں مشکلات، نشہ آور اشیاء کا استعمال اور جرم۔ تاہم ابتدائی عمر میں برتاؤ اور رویے میں بہتری لانے والے علاج کا مقصد اس حالت کے طویل المدت اثرات کو کم کرنا ہے۔

مزید ذہنی بیماریوں پر مفت معلومات اور سی بی ٹی پر مشتمل اپنی مدد آپ کے علاج کے کتابچوں کے لئے ہماری ویب سائٹ دیکھیں۔ پاکستان ایسوسی ایشن آف کوگنیٹو تھراپسٹس

<http://www.pactofganization.com/>

بیماری شدید ہونے کی صورت میں اپنے ڈاکٹر یا نزدیکی ماہر امراض نفسیات سے رجوع کریں۔