The Adult ADHD Team

Manygates Clinic

Belle Isle Health Park

Portobello Road

Wakefield

West Yorkshire

WF1 5PN

Tel: 01924 316494

Website: **www.southwestyorkshire.nhs.uk/ADHD**

Urdu

آپ کی رائے کو پسندیدگی سے دیکھا جائے گا

اگر آپ ٹرسٹ کی فراہم کردہ سروسز میں سے کسی سروس کے متعلق رائے کا اظہار کرنا چاہتے ہیں، اظہار پسندیدگی یا شکایت کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی اِس کے متعلق عملے کے کسی فرد سے معلومات حاصل کریں۔ اگر آپکو اپنی رائے کے اظہار کے لئے مشورے یا مدد کی ضرورت ہے تو براہ مہربانی ہمارے ساتھ ٹیلی فون نمبر **0800 587 2108** پر مفت رابطہ کریں۔
یہ معلومات دیگر فارمیٹس (صورتوں) میں بھی فراہم کی جاسکتی ہیں بشمول بریل، بڑی لکھائی، آڈیو یا انگلش کے علاوہ زبانیں، مزید معلومات کے لئے ہمارے ساتھ ٹیلی فون نمبر **0800 587 2108** پر مفت رابطہ کریں۔

Job no. 4934 > 5610 Nov 2013

NHS

South West Yorkshire Partnership
NHS Foundation Trust

Adult Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

ADHD بالغوں کے لئے معلومات

توجہ کی کمی اور زیادہ فعالیت

مریضوں کے لئے معلوماتی لیفلٹ

With **all of us** in mind.

ADHDکیا ہے ؟

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (مخففADHD)بچوں میں توجہ کی کمی اور زیادہ فعالیت(زیادہ متحرک ہونے) کی خرابی بچپن میں پیدا ہوتی ہے اور اِسکو ایک معذوری کے طور پر تسلیم کیا جاتا ہے۔

ADHD کے حامل افراد کو مندرجہ ذیل صورتوں میں مشکل پیش آسکتی ہے :-

- **توجہ کی کمی**- آسانی سے توجہ ہٹ جانا، عدم توجہ، آسانی سے بوریت کا شکار ہونا، کاموں کو شروع کرنے اور ختم کرنے میں مشکل اور دی گئی ہدایات میں سے بعض ہدایات پر عمل نہ کرنا۔
- **زیادہ فعالیت** (زیادہ متحرک ہونا)- آرام سے (ٹک) کر بیٹھنے میں مشکل، ہمیشہ کچھ نہ کچھ کرنے کی ڈگر اور سکون سے نہ بیٹھنا، اِدھر اُدھر بھاگتے دوڑتے رہنا، بلا سوچے سمجھے باتیں کرتے رہنا (باتونی)، حادثات پیش آتے رہنا اور سونے میں مشکل پیش آنا
- **اُکساہٹ** -بلا سوچے سمجھے بولتے اور کچھ کرتے رہنا، دوسروں کے کاموں میں مداخلت کرنا، اپنی باری کا انتظار نہ کرنا، خطرات سے لاپرواہی برتنا، غصّے اور جذبات کو کنٹرول کرنے میں مشکل، تجربات سے سبق نہ سیکھنا

دیگر عام مشکلات سے دوچار ADHD کے حامل بالغ افراد

- غصّے کو کنٹرول کرنے میں مشکل
- منشیات اور شراب نوشی کا غلط استعمال
- مزاج (موڈ) کا بدلتے رہنا
- کم خود توقیری

اِن کے علاوہ ADHD کے حامل بالغ افراد کو ہدایات پر عمل کرنے، معلومات یاد رکھنے، کسی کام پر توجہ قائم رکھنے، کاموں کو ترتیب دینے اور وقت کے اندر کام کو مکمل کرنے میں مشکل پیش آسکتی ہے۔ اُوپر دی گئی علامات گھر، سکول کالج وغیرہ اور عام جگہوں پر مشکل پیدا کرسکتی ہیں اور انفرادی طور پر مختلف لحاظ سے اثر انداز ہوسکتی ہیں۔

اَب تک خیال کیا جاتا تھا کہ بچوں میں ADHD زیادہ دیر تک قائم رہ سکتی ہے کیونکہ بعض اوقات زیادہ فعالیت ٹین ایج سالوں میں کم ہوتی دکھائی دیتی ہے۔ اَب پتہ چلا ہے کہ کئی علامات بلوغت میں بھی جاری رہتی ہیں۔

اگر آپ، یا آپکے خاندان کے کسی فرد، دوست یا رفیق کار کو بچپن کے دوران اِن مشکلات کا سامنا رہا ہے اور اَب یہ روزمرہ بالغ زندگی کو متاثر کرتی ہیں تو مدد و معاونت دستیاب ہے۔

ADHDکے حامل بالغ افراد کے لئے کونسی مدد دستیاب ہے؟

ADHD کے حامل بالغ افراد کے لئے ویک فیلڈ کے مینی گیٹس کلینک میں ایک سپیشلسٹ ٹیم موجود ہے۔

یہ سروس نوجوان افراد کی چلڈرن سے اڈلٹ سروسز میں منتقل ہونے اور ایسے بالغ افراد جنکا اِس سے پہلے ADHD جائزہ نہیں لیا گیا ہے، میں مدد کرتی ہے۔

اڈلٹ ADHD ٹیم سپیشلسٹ (خاص) جائزہ لیتی ہے اور علاج فراہم کرتی ہے مثلاً:-

- ادویات کا استعمال
- نفسیاتی جائزہ اور تھیراپی (علاج معالجہ)
- آزادانہ طرز زندگی قائم کرنے میں مدد
- انفرادی مقاصد طے کرنا اور حاصل کرنے میں مدد
- دیکھ بھال کرنے والے افراد کے لئے مدد

مزید معلومات اور ریفرل

مزید معلومات جاننے یا اگر سپیشلسٹ جائزے کے لئے جانے کی ضرورت ہے تو اپنے جی پی (فیملی ڈاکٹر) سے بات کریں یا اڈلٹ ADHD سروس سے رابطہ کریں۔

ADHD کے حامل افراد صحیح مدد کے ذریعے بھرپور اور صلہ بخش زندگیاں گزار سکتے ہیں۔ زیادہ تر تسلیم کیا جاتا ہے کہ ADHD کی حالت بے مثال خوبیوں (قوتوں) اور صلاحیتوں کی حامل ہے مثلاً:-

- تخلیق کی صلاحیت
- زیادہ جسمانی توانائی
- مزاح کی حس / کامیڈی کا عنصر یا صلاحیت
- نئے نئے آئیڈیاز (تجاویز وغیرہ) ذہن میں آنا