

(ADHD) د پاملرنې كسر

درک کول ADHDد

ADHD / د پاملرنې کسر هایپرېکټیوي ناروغي (یو طبي / عصبي ژوندی حالت دی چې (ADD پدې معنی دی چې دا مغز څنگه کار کوي او چلند باندې اغیز کوي.

اشخاص ممکن د چلند ، زده کړې او ADHDد ځان تنظیم کولو پورې اړوند ستونزې ولري.



<https://freerangestock.com/photos/59705/yellow-coreopsis-flower-closeup.html>

درک کول ADHD

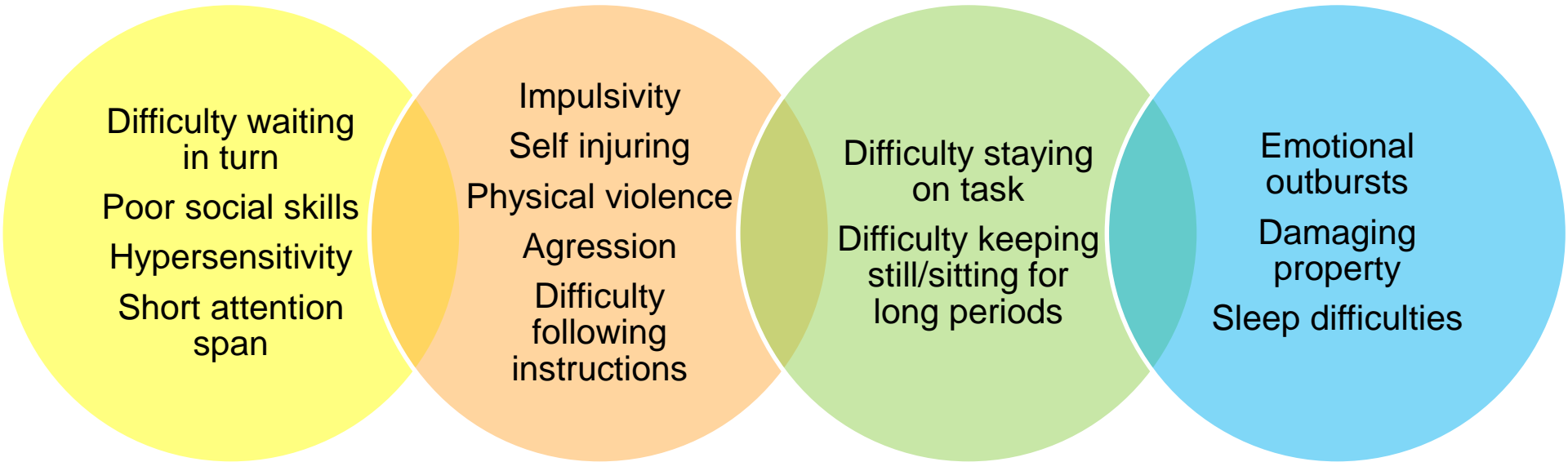
سره عام دي. ADHD بهې تثبیت ، غیرعقولیت او نه پاملرنې د

لیوالتیا د دې لامل کیږي چې سړی د دې په فکر کولو دمخه عکس العمل څرگند کړي چې پایله به یې څه وي د بیلګې په توګه د مصروف سپرک څخه تیریدل پرته لدې چې چیک کړئ چې دا څومره خوندي دی.

د هایپرریکریټ معنی دا ده چې فرد ممکن ناست پاتې وي خورا ستونزمن وي او ممکن د کود کولو ، شاوخوا ځغلو یا په دوامداره توګه حرکت کولو اړتیا احساس کړي.

بې پروایي پدې معنی ده چې سړی ممکن د اوږدې مودې لپاره په یو څه تمرکز کولو کې ستونزه ولري ، یا د اوږدې مودې لپاره د تمرکز کولو لپاره پاتې شي ترڅو د دندې په توګه بشپړ کړي.

Behaviours to Expect



(ADHD Ireland, 2019)

د تمې لپاره چلند کونکي



ADHD تصادفي ټپونه او قصدي ځان ته زيان د سره ژوند کولو خلکو کې پير عام دی.

ستاسو مينه وال ممکن ستونزمن وگي چې خپل ځان په ارامه ډول څرگند کړي که چيرې هغه تيز دی ، او ممکن تيريدونکی يا تاوتریخوالیونکی چلند څرگند کړي.

د ټولنيز عمل کول د فرد لپاره ننگونه کيدی شي.

د تمې لپاره چلند کونکي

د تشخیص منل:

عام عکس العمل
رنځ

تشخیص منل ممکن د هغه چا لپاره ډیر ADHD د پاملرنې تمویل کونکي ممکن انډیننه هم ولري چې د مشکلات رامینځته کړي چې دوی یې پاملرنه کوي او دوی ممکن د تشخیص منلو څخه ډډه وکړي.



<https://freerangestock.com/photos/48233/happy-child-drawing-a-sunny-landscape-.html>

اندیښني

د خوب گډوډي دواړه د لویانو او لویانو لپاره چې سره ژوند کوي معمول دی ADHD د

هغه څوک چې تاسو ورته پاملرنه کوی ممکن د خوب خوب لپاره ساعتونه وخت ونیسي او ممکن د شپي په اوردو کې ډیری وختونه وینس شي.

سره اشخاص ممکن ناوړه چلند یا له ADHD د تاوتریخوالي ډک عمل ولري.

دا کولی شي د پاملرنې غوښتونکي لپاره ننگوني رامینځته کړي او د دې بریدونو په ځواب کې

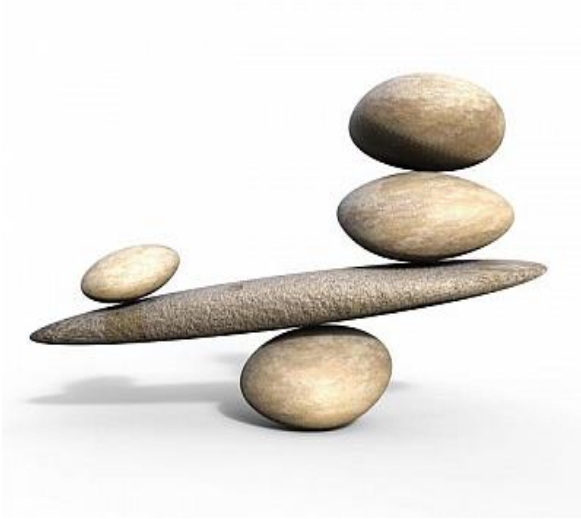
اندیښني

سره ماشوم ته پاملرنه ADHD والدين چي د چمتو کوي د دوی نورو ماشومانو باندې د دې اغیزو په اړه اندیښمن کیدی شي

ښي کیدی شي ځيني وختونه د ADHD د ګډوډۍ او فشار کور چاپیریال پایله ولري پاملرنې کونکي ممکن د فشار او سوځیدني څخه رنځ وي ځکه چې دوی د خپل عزیز اړتیا ته ځواب ووايي او ممکن احتمال نورو ماشومانو ته پاملرنه چمتو کړي

ایا ستاسو د خوښي شوي درمل درمل کول یا نه باید د ډیری پاملرنې ورکونکو لپاره اندیښنه وي پاملرنې کونکي ممکن ویره لري چې درملنه کولی اخته کس لپاره د ستونزې حل ADHD شي د ډیر مشکل کړي. د درملو ضمنی اغیزې لکه د اشتها ضایع کول ، د خوب خوب کول او د "زومبي" په څیر دولت پریکړه کوي چې د درملو هڅه کول که نه حتی نور ننگونه.

د فرد لپاره ستراتيژي



ستاسو د عزيز لپاره ټولنيز فرصتونه رامینځته کول کولی شي دوی سره مرسته وکړي چې پکې شامل وي او د دوی ملگرو لخوا ډیر منل شوي احساس وکړي

هر ټولنيز فرصت کولی شي د ډيرو فرصتونو لامل شي!

<https://freerangestock.com/photos/50390/spa-stones-shows-equal-value-and-balance.html>

هڅه وکړئ د فرد څخه ملاتړ وکړئ کله چې دوی د نورو خلکو سره وي او له دوی سره مرسته وکړئ کله چې نور خلک خبرې کوي نو واورېدل او اورېدل یې په یاد وساتئ.

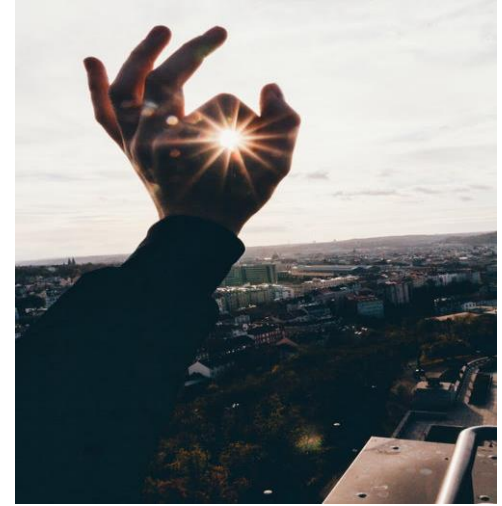
تيري کونکي او تاوتریخوالي سلوک ته خواب ويل

ترتولو مهم شيان چي ساتونکی يي کولی شي ترسره کړي کله چي د تيري او يا تاوتریخوالي بریدونو په وړاندې غبرگون څرگند وي نو ارامه اوسئ.

په تيبټ او آرام غږ کې خبرې وکړئ او نور ماشومان يا زيانمنونکي خلک له وضعیت څخه لرې کړئ.

له هغه شخص څخه وپوښتی چي ولې دوی خفه دي. هغه څه تکرار کړئ چي دوی تاسو ته ويلي دي نو دوی پوهیږي چي تاسو اورئ او تاسو يي اوریدلي یاست.

له هغه کس څخه و غواړئ چي یوې بلې خونې يا بهر ته راشي چي د هغوی د احساس څرنگوالي په اړه وغږیږي. په چاپیریال کې بدلون د وضعیت آموولو کې مرسته کولی شي.



<https://www.pexels.com/photo/architecture-backlit-buildings-city-671549/>

نوري ګټوري تگلاري

د خونديتوب پلان کول کولی شي پاملرني پالونکو سره اشخاص ADHD سره مرسته وکړي د ملاتړ وکړي کله چې خطرناک حالت پېښ شي. تاسو د هغه شخص ساتلو لپاره څه کولی شئ چې تاسو ورته پاملرنه کوئ چې خوندي وي؟

عملي لارښوونې ستاسو د کور خوندي ځای رامینځته کولو کې شامل دي: په کړکيو او دروازو کې تالاشي د زينو لپاره د امنيت دروازه د پلاستيک کټورۍ او پليټونو او پيالو کارول تيز يا خطرناک شيان وساتئ لکه درمل په خوندي ډول لاک شوي

د خپل مينه وال لپاره د خوب خوب کولو ورځينی رامینځته کول کولی شي دوی سره مرسته وکړي چې پاتې آرام ترلاسه کړي او لږ ستړي او شايد په بله ورځ خارش وکړي د هر سکرين وخت خوب کولو څخه 2 ساعته دمخه ، کافين يا د لورې شکر څښاک / ناشوني او شديد فزيکي فعاليت بايد مخنيوی وشي. روښانتيا بايد ضعيفه وي او آرامه او آرامه فعاليتونه بايد د خوب وخت څخه دمخه ساعت کې ترسره شي. د خوب په خونه کې د تودوخې او را بايد د سپري اړتياو سره سم تنظيم شي

ايا تاسو غواړئ نور څه زده كړئ؟

زموږ متقابل سرچينې كڅوړه به تاسو ته معلومات دركړي
اندېښنې چې تاسو د پاملرنې كونكي په حيث شايد لرئ
څه كيدى شي
د پاملرنې بار اداره كولو څرنگوالي كټورې لارښوونې
د فشار او سوځيدني څخه مخنيوى څرنگوالى
ستاسو د احساساتو سره څنگه چلند وكړئ
د گډوډي منل
او نور!

تاسو به د تاسو او پاملرنې اخیستونكي لپاره تمرینونه او
فعالیتونه هم ومومئ!



**د سرچینې كڅوړه به د 2020 دوبي كې
شتون ولري!**