

Indian Academy of Pediatrics (IAP)
महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

प्रकरण १९ :

लक्ष न देणाऱ्या/अतिक्रियाशील मुलाची काळजी

लहान मुलांच्या वाढीमध्ये मस्ती करणे, अति हालचाल करणे हे एका मर्यादेपर्यंत सामान्य समजले जाते. मात्र त्याची मर्यादा ओलांडल्यामुळे ती अती चंचलता आणि अभ्यास आणि इतर गोष्टीत लक्ष केंद्रित न होणे ह्या पातळीवर जाते. अशा ह्या समस्यांना पालकांना काय मदत करता येते हे पाहूया.



अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर
अनुवाद : डॉ. सुनील गोडबोले
पुनरावलोकन : डॉ. सुहास कुलकर्णी
उज्वल करमळकर

Convener: Anjan Bhattacharya

Members: Amar Verma, Rajni Farmania,
Vijay Jain

Reviewer: Arushi Gahlot



लक्ष न देणाऱ्या/अतिक्रियाशील मुलाच्या काळजीबद्दल १० वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न

- १) अटेन्शन डेफिसिट हायपरएक्टिव्ह डिसऑर्डर (ADHD) म्हणजे काय ?
- १अ) साधे 'भरपूर ऊर्जा असलेले' मूल आणि 'अतिक्रियाशील मूल' यात फरक कसा करायचा ?
- २ब) आवेग (impulsivity) म्हणजे काय ?
- २क) माझे मूल 'लक्ष देत नाही आहे' (inattentive) हे मला कसे समजेल ?
- ३) पण, माझा मुलगा त्याला हवे असेल तर चांगले लक्ष केंद्रित करू शकतो. मग तो लक्ष न देणारा / अतिक्रियाशील कसा असू शकतो ?
- ४) माझे मूल लक्ष न देणारे/अतिक्रियाशील असल्याची मला शंका असल्यास मी काय करावे ?
- ५) मुलाला त्याच्या लक्ष न देण्यामुळे/अतिक्रियाशीलतेमुळे इतरही समस्या असू शकतात का ?
- ६) वयानुसार एडीएचडीची वैशिष्ट्ये जाणवू शकतात का ? एडीएचडी बरा होऊ शकतो का ? मूल सामान्य होऊ शकते का ?
- ७) एडीएचडीचे निदान कसे केले जाऊ शकते ?
- ८) आमच्यामुळे माझ्या मुलाला हा विकार झाला आहे का ?
- ९) माझे मूल इतर सामान्य मुलांप्रमाणे शाळेत जाऊ शकते का ?
- १०) लक्ष न देणे/ अतिक्रियाशीलतेसाठी औषधे देणे हे गरजेपेक्षा थोडे जास्त आहे असे तुम्हाला वाटत नाही का ? खरंच औषधांची गरज असते का ?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 2020-2021

Piyush Gupta

IAP President 2021

Remesh Kumar R

IAP President-Elect 2021

Bakul Parekh

IAP President 2020

GV Basavaraja

IAP HSG 2020-2021

Deepak Ugra

National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh

IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: **Deepak Ugra**

Member Secretaries: **Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai**

Members: **Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman**

लक्ष न देणाऱ्या/अतिक्रियाशील मुलाची काळजी

प्रश्न
(१)

अटेन्शन डेफिसिट हायपरएक्टिव्ह
डिसऑर्डर (DHD) म्हणजे काय ?

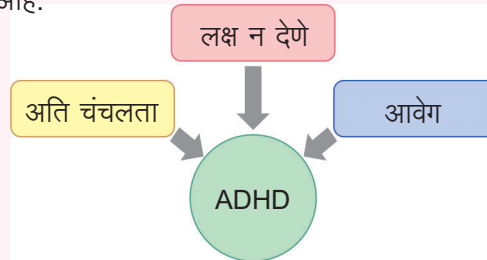
यात मुलामध्ये अतिक्रियाशीलता, आवेग आणि लक्ष नसणे यांचे मिश्रण असते.

निदानासाठी :

घर, शाळा, खेळ आणि शेजार यासारख्या किमान दोन वेगवेगळ्या ठिकाणी ही वर्तणूक-समस्या दिसली पाहिजे.

वर्तन मुलाच्या वयानुसार अयोग्य असले पाहिजे.

लहान वयापासूनच (<१२ वर्षे) मुलामध्ये लक्षणे दिसणे आवश्यक आहे आणि मुलाच्या दैनंदिन जीवनातील कार्य लक्षणीयरित्या बिघडलेले असणे आवश्यक आहे.



आकृति क्रमांक १ : लक्ष न देणाऱ्या/अतिक्रियाशील मुलांच्या आजाराची वैशिष्ट्ये

प्रश्न
(१अ)

साधे'भरपूर ऊर्जा असलेले'मूल आणि
'अतिक्रियाशील मूल' यात फरक
कसा करायचा ?

जर एखाद्या मुलामध्ये मुलाच्या वयानुसार खालील वैशिष्ट्ये अपेक्षेपेक्षा 'जास्त' दिसली आणि मुलाच्या दैनंदिन कार्यावर त्याचा परिणाम होत असेल, तर ते अतिक्रियाशील मूल असू शकते. तज्ञांकडून लवकर मूल्यांकन करणे आवश्यक आहे. अतिक्रियाशीलतेची/हायपरएक्टिव्हिटीची वैशिष्ट्ये अशी आहेत:

- हात आणि पायांच्या चंचल (अस्वस्थ किंवा चिंताग्रस्त) हालचाली किंवा एकाजागी स्थिर राहू शकत नाहीत.
- वर्गात किंवा इतर परिस्थितीमध्ये ज्यावेळी बसणे अपेक्षित आहे अशा वेळीच त्याने जागा सोडणे.
- जेव्हा अपेक्षित नाही अशा परिस्थितीत जास्त प्रमाणात धावणे किंवा चढणे.
- खेळण्याचे नियम पाळण्यात अडचणयेणे.
- तो बऱ्याचदा हलतच असतो किंवा बऱ्याचदा पायाला भिंगरी असल्यासारखे वागतो
- अति बोलणे.

प्रश्न
(२ब)

आवेग (impulsivity) म्हणजे काय ?

आवेग या शब्दाचा अर्थ काळजीपूर्वक कृती न करणे किंवा विचार न करता तसेच नियोजन न करता अचानक गोष्टी करण्याची प्रवृत्ती. काही उदाहरणे खालीलप्रमाणे आहेत

- प्रश्न पूर्ण होण्याआधीच उत्तर सांगणे.
- आपली पाळी/ टर्न येण्याची वाट पाहण्यात अनेकदा अडचण येणे. संयम नसणे.
- अनेकदा कामात व्यत्यय आणणे किंवा इतरांमध्ये घुसखोरी करणे.
- संभाषण किंवा खेळांमध्ये घुसखोरी / लुडबूड करणे.

प्रश्न
(२क)

माझे मूल 'लक्ष देत नाही आहे' (inattentive) हे मला कसे समजेल ?

जर मूल शाळा, घर, खेळ किंवा शेजार अशा अनेक ठिकाणी खालील वैशिष्ट्ये दर्शवित असेल, ते कदाचित 'लक्ष न देणारे' असू शकते.

- तपशिलांकडे बारकाईने लक्ष देण्यात अयशस्वी. शाळेच्या कामात किंवा दैनंदिन कामात निष्काळजीपणामुळे चुका करणे.
- कामामध्ये किंवा खेळामध्ये लक्ष, एकाग्रता टिकवून ठेवण्यात अडचण.
- अनेकदा थेट बोलल्यावरही लक्ष देत नाही.
- सूचनांचे वारंवार पालन करत नाही आणि शालेय कामे, रोजची कामे किंवा कामाच्या ठिकाणी कर्तव्ये पूर्ण करण्यात अपयशी ठरतो.
- सतत मानसिक प्रयत्नांची आवश्यकता असते. (उदा : शालेय काम किंवा गृहपाठ) अशी कामे बऱ्याचदा टाळतो, नापसंत करतो, करण्यास नाखूष असतो.
- बऱ्याचदा कार्ये किंवा क्रियाकलापांसाठी आवश्यक असलेल्या गोष्टी हरवतात (उदा. खेळणी, शालेय असाइनमेंट, पेन्सिल, पुस्तके किंवा साधने).
- बाह्य उत्तेजनांमुळे सहज विचलित होतो.
- दैनंदिन व्यवहारात अनेकदा विस्मरण होते.

प्रश्न
(३)

पण, माझा मुलगा त्याला हवे असेल तर चांगले लक्ष केंद्रित करू शकतो. मग तो लक्ष न देणारा / अतिक्रियाशील कसा असू शकतो ?

अनेकदा पालकांचा असे वाटते की मुलाला अभ्यास किंवा इतर कामांमध्ये रस नसल्यामुळे त्यांच्या कामगिरीवर दुष्परिणाम होतो. तथापि, हे समजून घेणे अत्यंत महत्वाचे आहे की हा खोडकरपणा अटेन्शन डेफिसिट हायपरएक्टिव्हिटी डिसऑर्डर (ADHD) सारखा न्यूरोबिहेवियरल डिसऑर्डर असू शकतो. अशावेळेस मुलाला ओरडणे किंवा कडक शिस्तीत वाढवण्याऐवजी त्याला मदतीची आवश्यकता आहे. म्हणून, जेव्हा एखादे मूल दोन किंवा अधिक सेटिंग्जमध्ये (शाळा, घर आणि खेळ) अतिक्रियाशीलता, लक्ष न देणे किंवा आवेग दाखवते आणि मुलाच्या कार्यप्रणालीवर किंवा कार्यक्षमतेवर त्याचा दुष्परिणाम होत असतो, तेव्हा ती चिंतेची बाब असते. अशा परिस्थितीतवेळीच वैद्यकीय मदत घेणे आवश्यक आहे.

प्रश्न
(४)

माझे मूल लक्ष न देणारे/अतिक्रियाशील असल्याची मला शंका असल्यास मी काय करावे ?

एकदा तुम्हाला संशय आला म्हणजे तुम्ही आधीच इतरांपेक्षा पुढे आहात. पण समस्या नाकारण्याने तो लवकर मूल्यांकन आणि उपचारांमध्ये अडथळा ठरू शकतो. तुम्ही तुमच्या मुलाला वेळीच एखाद्या तज्ज्ञाकडे नेणे आवश्यक आहे (जसे की बालरोगतज्ञ, बालविकासतज्ञ, बाल मेंदूविकारतज्ञ (न्यूरोलॉजिस्ट), किंवा बाल मानसोपचारतज्ञ). हे तज्ञ मुलाच्या समस्येचे मूल्यांकन करतील आणि मुलासाठी योग्य उपचार सुचवतील.

प्रश्न
(५)

मुलाला त्याच्या लक्ष न देण्यामुळे/अतिक्रियाशीलतेमुळे इतरही समस्या असू शकतात का ?

होय, ADHD असलेल्या सुमारे ६०-७०% मुलांमध्ये अतिरिक्त समस्याही उद्भवू शकतात. उदाहरणार्थ - स्वमग्रता (ऑटिझम स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर), अध्ययन अक्षमता (LD), टिक डिसऑर्डर, चिंता विकार, आचरण विकार (conduct disorder), ऑपोजिशनल डिफिएंट डिसऑर्डर (ODD), नैराश्य आणि द्विध्रुवीय विकार (bipolar disorder)

प्रश्न
(६)

वयानुसार एडीएचडीची वैशिष्ट्ये जाणवू शकतात का? एडीएचडी बरा होऊ शकतो का? मूल सामान्य होऊ शकते का?

वयानुसार एडीएचडीशी संबंधित लक्षणे बदलतात. हे प्रत्येक मुलाच्या मुख्य क्लिनिकल वैशिष्ट्यांवर अवलंबून असते. हायपरएक्टिव्हिटी वयानुसार हळूहळू सुधारते; तथापि, आवेग मुख्यत्वे पौगंडावस्थेत समस्या बनू शकतो. शालेय वयाच्या मुलांमध्ये लक्ष न देणे बऱ्याचवेळा आढळते. हा नैसर्गिक इतिहास प्रत्येक व्यक्तीसाठी बदलू शकतो. ADHD ची वैशिष्ट्ये काही वैद्यकीय कारणांमुळे असू शकतात जसे की अशक्तपणा, संवेदी कमतरता, चयापचय किंवा अनुवांशिक विकार, विषद्रव्ये आणि कुटुंबातील तणाव. म्हणून अशा मुलांवर तज्ञांकडून काम करणे आवश्यक आहे. आपले डॉक्टर उपचार करण्यायोग्य कारणे तपासतील आणि उपचारांचा सल्ला देतील. आवश्यक असल्यास उपचारांमध्ये वर्तन उपचार आणि/किंवा औषधे यांचा समावेश होतो.

प्रश्न
(७)

एडीएचडीचे निदान कसे केले जाऊ शकते?

निदानातील पहिला आणि सर्वात महत्त्वाचा मुद्दा म्हणजे तज्ञांनी चांगली क्लिनिकल मुलाखत घेऊन तसेच तपासणी करून नैदानिक मूल्यमापन करणे. अतिक्रियाशीलता आणि लक्ष न देणे ही वैशिष्ट्ये अनेक वैद्यकीय कारणांमुळेही असू शकतात. तुमचे डॉक्टर ADHD ची वैशिष्ट्ये स्पष्ट करणारी इतर कोणती वैद्यकीय कारणे नाहीत ना याची खात्री करतील आणि नंतर मानक प्रशावली-आधारित निकषांद्वारे अंतिम निदान केले जाऊ शकते. मानसिक विकारांच्या डायग्नोस्टिक आणि स्टॅटिस्टिकल मॅन्युअल (DSM 5)

प्रश्न
(८)

आमच्यामुळे माझ्या मुलाला हा विकार झाला आहे का ?

नक्कीच नाही! कोणताही पालक त्यांच्या मुलाचे नुकसान करणार नाही किंवा जाणूनबुजून काही करणार नाही. ही समस्या आहे आणि तुमच्या मुलाला मदतीची आवश्यकता आहे हे समजून न घेणे ही पालकांची समस्या असू शकते. बऱ्याच पालकांचा असा विश्वास असतो की ते देखील त्यांच्या बालपणात असेच होते आणि म्हणूनच त्यांना त्यांच्या मुलांच्या अयोग्य वर्तनासाठी डॉक्टरांना भेटण्याची आवश्यकता नाही असेच वाटते. या न्युरोबिहेव्हियरल डिसऑर्डरमधील आणखी एक मुद्दा असा आहे की त्याचे अनुवांशिक (जनुकीय) कारण असू शकते. याचा अर्थ असा आहे की हे एखाद्या जनुकांशी संबंधित विकारामुळे असू शकते. यावर तुमचे डॉक्टर तुम्हाला पुढील मार्गदर्शन करू शकतात.

प्रश्न
(९)

माझे मूल इतर सामान्य मुलांप्रमाणे शाळेत जाऊ शकते का ?

ह्या किंवा अशा न्युरोडेव्हलपमेंटल डिसऑर्डर असलेले कोणतेही मूल इतर मुलांप्रमाणे सामान्य जीवन जगू शकते. या गोष्टी चांगल्या होऊ शकत नाहीत किंवा मुलाला अमुक एक विकार आहे आणि त्यामुळे तो दुर्दैवी आहे हा चुकीचा समज आहे. वेळेवर आणि नियमित हस्तक्षेप लक्षणीय फरक करू शकतात.

प्रश्न
(१०)

लक्ष न देणे / अतिक्रियाशीलतेसाठी औषधे देणे हे गरजेपेक्षा थोडे जास्त आहे असे तुम्हाला वाटत नाही का? खरंच औषधांची गरज असते का?

‘वर्तन-उपचार’ ही पहिली आणि सर्वात महत्त्वाची गोष्ट आहे जी मुलाच्या जीवनात मदत करते आणि बदल घडवून आणते. औषधे त्यांना योग्य त्या परिणामांसाठी वर्तणुकीशी संबंधित उपचारांसह काम करण्यास मदत करतील. काळजीपूर्वक केलेल्या संशोधनातून हे सिद्ध झाले आहे की तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली ‘वर्तन-उपचार’ आणि ‘योग्य प्रमाणात औषध’ यांचा एकत्रित वापर सर्वोत्तम मदत करते.

थोडक्यात सांगायचे तर, आपण काय करू शकता आणि काय करू नये: -

लक्ष न देणाऱ्या / अतिक्रियाशील मुलासाठी काय करावे ?

- लवकर निदान करा
- लवकर आणि योग्य आरोग्यसेवा मिळवा
- लवकर हस्तक्षेप सुरू करा
- सकारात्मक राहा आणि संयम ठेवा
- चांगल्या परिणामांची अपेक्षा करा
- नियमित पाठपुरावा करा

लक्ष न देणाऱ्या / अतिक्रियाशील मुलासाठी काय करू नये ?

- मुलाला दोष देऊ नका किंवा ओरडू नका
- पालकांना दोष देऊ नका
- मूल बरे होऊ शकत नाही असे समजू नका
- मुलाच्या उपचारांच्या वेळापत्रकात व्यत्यय आणू नका

टीप : कृपया या परिस्थितीत हे लक्षात ठेवा, तुमच्या डॉक्टरांना तुमच्या मुलाबद्दल खरंच उत्तम माहीती आहे! हार्दिक शुभेच्छा!!