# ADHD

Dr. மகேஷ் ராஜகோபால், அறம் மனநல மருத்துவமனை, திருச்சி

Tamil Psychiatry Journal, Vol-I, Issue -3, Oct - Dec 2025, Page 7 - 9

ஒலிம்பிக்கில் இருபத்தெட்டு முறை பதக்கம் வென்ற மைக்கேல் பெல்ப்ஸ், நடனத்தில் புகழ்பெற்ற கரீனா ஸ்மிர்ன் ஆப், வில்ஸ்மித், ஸ்டீபன் ஹாக்கின்ஸ் இவர்கள் அனைவருமே ADHD யால் பாதிக்கப்பட்டவர்களே. உண்மையில் இந்தக் குறை வந்துவிட்டது எனத் தெரிந்தால், பயப்படும் பெற்றோர்களே அதிகமாக இருக்கிறார்கள்.

**சரி. பயப்படாமல் இருக்க என்ன செய்யலாம்?**

❖ முதலில் ADHD என்றால் என்னவென்று பார்ப்போம்? ADHD என்றால் Attention Deficit Hyperactive Disorder. இந்தக் குறைபாட்டால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு மூன்று முக்கிய அறிகுறிகள் தென்படும்.

❖ கவனமின்மை in Attention

❖ அமைதியாக இருக்க வேண்டிய இடத்தில் கூட அமைதியாக உட்கார முடியாமல் அங்கும் இங்கும் தொடர்ந்து சுற்றிக் கொண்டு இருப்பது (Hyper Activity)

❖ முன்யோசனையினறி அவசர அவசரமாக தொடர்ந்து சில காரியங்களைச் செய்வது. (Impulsivity)

ADHO என்பது நீண்ட நாட்காளான மனநல பாதிப்பாகும். இதனால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளின் கல்வி நட்பு வட்டா அவரகளுடைய கற்றல்திறன். அன்றாடம் செய்யக்கூடிய தேவையான அனைத்து அடிப்படை ஆத்தலைத் கற்றுக் கொள்வதிலும், திறம்பட செயல்படுவதிலும் குறைபாடுகள் ஏற்படும். இதனால் அவர்கள் வகுப்ப அமர்ந்து கவனத்தோடு பாடங்களைக் கற்க முடியாத நிலை இருக்கும். அவர்களிடம் சிறு வேலைக் கொடுத்து அதை முடிக்க வேண்டுமென்று கூறினால், அவர்கள் அந்தச் செயலை முழுமையாக முடிப்பதற்குள் அங்கிருந்து ஒடி விடுவார்கள். இதனால் பாடங்களைக் கற்பதிலும் அல்லது திறனை வளர்த்துக் கொள்வதிலும் குறைபாடுகள் இருக்கும்.

ADHD–யால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு தருந்த சிகிச்சை அளிக்கவில்லை என்றால், எதிர்காலத்தில் தாங்கள் அடைய நினைக்கும் இலக்கினை அடைய முடியாமல் போய் விடுவார்கள். இதனால் தன்னம்பிக்கை குறைந்து, தங்களைத் தாங்களே குறைத்து மதிப்பிடும் மனப்பான்மைக்குச் செல்வதோடு, மற்றவர்கள் குறை கூறினால் அதைத் தாங்கிக் கொள்ளும் மனப்பான்மை குறைய ஆரம்பித்து எதற்கெடுத்தாலும் மனவேதனை அடையக்கூடிய நபராக மாறி விடுவார்கள்.

2011 இல் கோயம்புத்தூரில் உள்ள ஒரு பள்ளியில் ஆறு வயது முதல் பதினோரு வயதுடைய சுமார் 750 குழந்தைகளிடம் நடத்திய ஆய்வு ஒன்றில் 21ரூ குழந்தைகளிடம் ADHD அறிகுறிகள் காணப்படுவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதில் ஆண் குழந்தைகள் 66.71% என்றும் பெண் குழந்தைகள் 33.3ரூ என்றும் ஆய்வறிக்கை கூறுகிறது.

அமெரிக்க செக்காட்ரிக் இதழில் குழந்தைகள் 106 கவனக் குறைபாட்டால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்று அடிப்படையில் கூறுகிறார்கள். மேலும் இக்கட்டுரையில் ஆண் குழந்தைகளுக்குத்தான் இது போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு மறைல மருத்துவரிடம் சிகிச்சைக்கு அழைத்து வருகிறார்கள் என்றும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அதற்கான காரணமாக ஆண் குழந்தைகளிடம் காணப்படும் அறிகுறிகள் பெற்றோர்களுக்கு இம்சைத் தரக்கூடியதாக இருக்கிறது.

ஆண் குழந்தைகள் அதிக ஈஹப்பர் ஆக்டிவால் பாதிக்கப்படுவதாகவும். பெண் குழந்தைகள் அதிகக் கவனமில்மையால் பாதிக்கப்படுவதாகவும் கூறுகிறார்கள். இதனால் ஆண் குழந்தைகள் நான் ADHD யால் அதிகம் பாதிக்கப்படுவதாக பிம்பம் தோன்றுகிறதே தவிர, பெண் குழந்தைகளை விட ஆண் குழந்தைகள் அதிகம் இக்குறைப்பாட்டினால் பாதிக்கப்படுவதில்லை என்று அமெரிக்க சைக்கியாட்ரிக் இதழில் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

**ஹனுமுனு அரிதான பிரச்சனை என்று யோசித்தாலும் குழந்தைப் பருவத்திலேயே பாதிக்கப்படும் வாய்ப்புகள் அதிகமாக உள்ளது.**

**இதில் முக்கியமாக மூன்று ADHD வகைகள் காணப்படுகிறது.**

❖ (Inattentive Type. கவனமின்மை

❖ Hyperactivity/ Impulsive Type), முன் யோசனையின்றி அவசர அவசரமாக சில காரியங்களைச் செய்வது.

❖ (Combined Type) மேலே குறிப்பிட்ட இரண்டு வகை அறிகுறிகளும் கலந்தவையாக இருக்கும்.

❖ இம்மூன்று வகைகளையும் விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

## INATTENTIVE TYPE (கவனக் குறைபாடு அதிகமுள்ள ADHD வகை)

❖ இவர்கள் ஒரு காரியத்திற்கு அதிகக் கவனம் கொடுத்து செயல்பட மாட்டார்கள். இதனால் இவர்கள் செய்கின்ற வேலையில் அதிக தவறுகள் ஏற்படும். உதாரணத்திற்கு முழுநேரம் செயல்படும் பள்ளி மற்றும் கல்லூரியில் நடத்தப்படும் பாடங்களை இவர்களால் தொடர்ந்து கவனிக்க முடியாது.

❖ மற்றவர்கள் பேசும் போது கவனம் செலுத்தி காது கொடுத்து கேட்க மாட்டார்கள்.

❖ இவர்களுக்கு கொடுக்கப்பட்ட வேலையில் முழுக்கவனம் செலுத்தாமல் பல தவறுகள் செய்வதோடு, அதை முழுவதுமாக முடிக்காமல் பாதியிலேயே விட்டு விடுவார்கள்.

❖ இதனால் அதிக கவனம் தேவைப்படும் செயல்களைக் கூட வேண்டுமென்றே தவிர்த்து விடுவார்கள்.

❖ குழந்தைகள் தங்களுடைய சிறுசிறு பொருட்களை தவற விட்டு விடுவார்கள். உதாரணத்திற்கு பேனா. பென்சில், ரப்பர், புத்தகம், டிபன்பாக்ஸ், தண்ணீர் பாட்டில் என்று தங்கள் உடைமைகளை அடிக்கடி தொலைத்து விடுவார்கள்.

❖ தாங்கள் செய்ய வேண்டிய அன்றாட வேலைகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வேலைகளை முழுமையாக செய்யாமல் பாதியிலேயே மறந்து விடுவார்கள்.

## HYPERACTIVE/ IMPULSIVE TYPE:

❖ ஹைப்பர்ஆக்டிவிட்டி என்பது அவர்கள் செய்யும் செயல்களை இடைவெளி விடாமல் செய்வதும், அசைந்து கொண்டும். ஓடிக்கொண்டும் இருப்பதகும் Impulsivity என்பது ஒரு முடிவையோ அல்லது செயலையோ முன்யோசனையின்றி செய்வதாகும்.

❖ Hyperactive/impulsive வகை ADHD– ல் இருப்பவர்கள் தங்களைக் கீழே குறிப்பிட்டுள்ள அறிகுறிகளால் வெளிப்படுத்தில் கொண்டே இருப்பார்கள்.

❖ கையை தொடர்ந்து அசைத்துக் கொண்டே இருப்பது.

❖ இருக்கின்ற இடத்தில் தொடர்ந்து அமைதியாக உட்கார முடியாமல் இருப்பது.

❖ அங்குமிங்கும் ஓடுவது மேஜை மீது ஏறி இறங்குவது போன்று இருப்பது.

❖ அமைதியாக விளையாட சந்தம், கூச்சல் போட்டுக் கொண்டு விளையாடுவது.

❖ ஓயாமல் ஏதாவது செயல்களை செய்து கொண்டிருப்பது

❖ அதிகமாக பேசுவது

❖ கேட்கின்ற கேள்விகளைக் கூறி முடிப்பதற்கு முன்பே பதில் கூறுவது. அடுத்தவர்கள் பேசும் போது இடைமறித்து பேசுவது.

❖ விளையாடும் போது அவர்கள் முறை வருவதற்கும். இடைமறித்து விளையாடுவது.

❖ இந்த அறிகுறிகள் எல்லாமே நார்மல் குழந்தைகளும் செய்வது போல் இருக்கும் என்பவர்களுக்கு நார்மல் குழந்தைகள் இதில் ஒன்றிரண்டைத் தான் செய்வார்கள். ஆனால் ADHD இருக்கும் குழந்தைகள் இவற்றில் பெரும்பாலானவற்றை தொடர்ந்து செய்வார்கள்.

❖ இவற்றில் இருந்து வெளிவர அடிப்படையாக இவர்கள் படிக்கும் பள்ளிகளில் இம்மாதிரியான குழந்தைகளின் சுவனச்சிதரனுக்கு ஏற்றவாறு வகுப்பறையில் கற்றுக்கொடுக்கும் முறையை மாற்ற வேண்டிய அவசியத்திய இருக்கின்றோம். ADHD குறைப்பாட்டினை மருந்துகள் மற்றும் உளவியல் சிகிச்சை மூலம் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

**(பெரியவர்களுக்கு ADHD)**

குழந்தைப் பருவத்தில் கண்டறியப்படாமல், பெரியவர்களாக வளர்ந்து வேலைக்குச் செல்லும் பொழுது, அவர்களுடைய கவனக்குறைபாடு மற்றும் அதித செயல்பாடுகள் வேலையிலும், உறவிலும் பலவித சிக்கல்களை உருவாக்கும். இது போன்று தாமதமாக கண்டறியப்படும் குறைப்பாட்டிற்கு Adult ADHD என்று பெயர். மேலும் சிறுவயதில் கண்டறியப்பட்ட ADHD குறைபாடு, வளர்த்த பிறகும் அறிகுறிகள் இருக்கும். Adult ADHD குறைப்பாட்டினை மருந்துகள் மற்றும் உளவியல் சிகிச்சை மூலம் கட்டுப்படுத்தமுடியும்.