

# Diploma in psychology & Counseling

# **Child Psychopathology**

**Sonali Fernando**

***Counselor & Psychotherapist (MIPC)***

***B.A. Hon. Psychology (Kelaniya)***

***M.A. Buddhist Ayurvedic Counselling (PGIPBS)***

***HND. Counselling & Psychotherapy (SLNIPC)***

***Dip. Counselling & Psychotherapy (IPS)***

# අවධාන උණුකා හා අධික්‍රියාකාරී අක්‍රමකාවය Attention Deficit/ Hyperactive Disorders



A  
D  
H  
D  
Attention  
Deficit  
Hyperactivity  
Disorder



# හැදින්වීම

❖ අවධානය යොමු කිරීමේ හිඟ අධික්‍රියාකාරීත්වයේ ආබාධය (**ADHD**) යනු ඔබ අවධානය යොමු කරන ආකාරය, නිශ්චලව හිඳීම සහ ඔබේ හැසිරීම පාලනය කරන ආකාරය කෙරෙහි බලපාන මොළයේ ආබාධයකි.

❖ එය ළමුන් හා නව යොවුන් වියේදී ඇති විය හැකිය.



❖ **ADHD** යනු ළමුන් තුළ බහුලව හඳුනාගත් මානසික  
ආබාධයකි.

❖ **ADHD** වැළැක්වීමට හෝ සුව කළ නොහැක. නමුත් ඒය  
කළින් හඳුනා ගැනීම සහ හොඳ ප්‍රතිකාර හා අධ්‍යාපන  
සැලැස්මක් තිබීම මගින් මෙම රෝගය කළමනාකරණය  
කරගැනීමට හැකියාව පවතී.



❖ අවධානය අඩුවීම/ අධික්‍රියාකාරීත්වයේ ආබාධය (**ADHD**) යනු මිලියන සංඛ්‍යාත දරුවන්ට බලපාන නිදන්ගත තත්ත්වයක් සහ බොහෝ විට වැඩිහිටි විය දක්වාම පවතී. **ADHD** හට අවධානය පවත්වා ගැනීමේ අපහසුව, අධික්‍රියාකාරීත්වය සහ ආවේගශීලී හැසිරීම් වැනි නොනවතින ගැටලුවල එකතුවක් ඇතුළත් වේ.

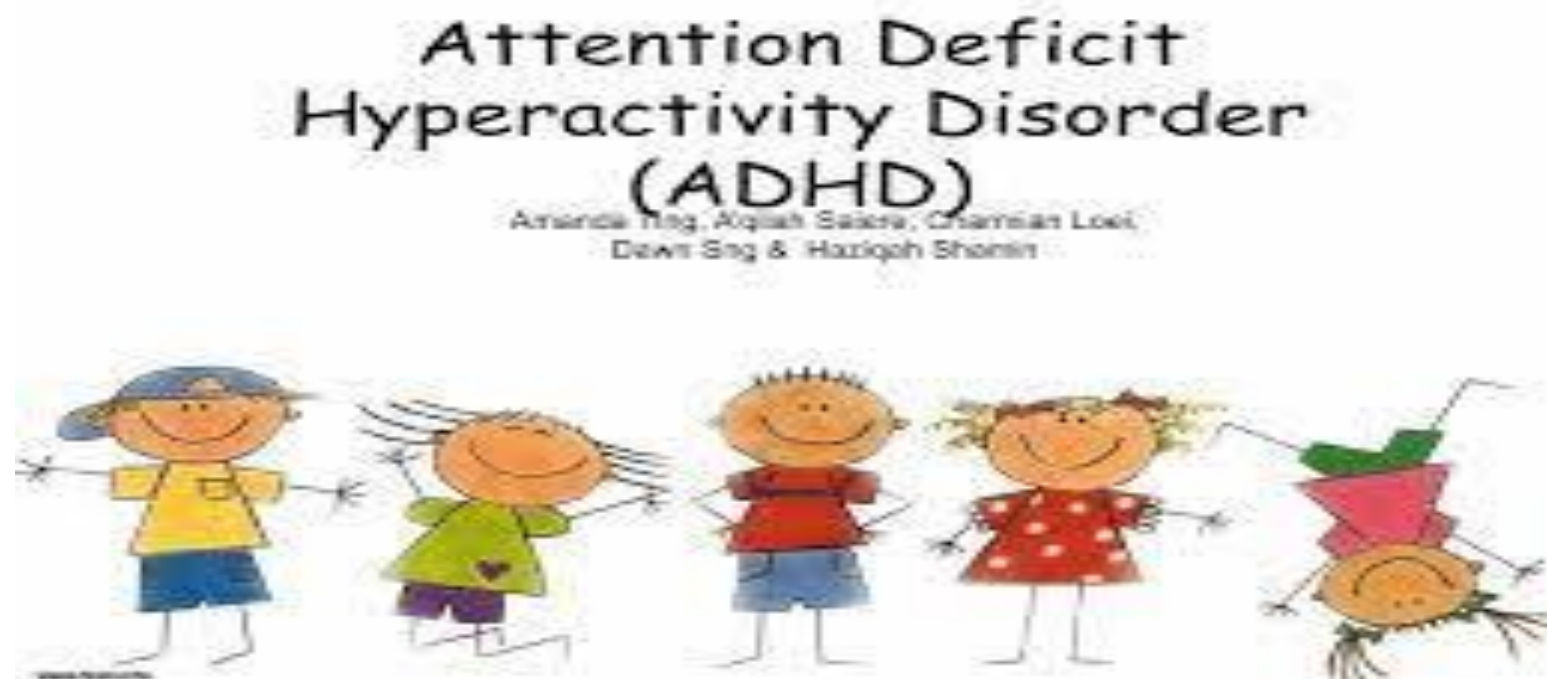
❖ බොහෝ නිරෝගී දරුවන් එක් වරක් හෝ තවත් අවස්ථාවකදී නොසැලකිලිමත්කම, අධික්‍රියාකාරී හෝ ආවේගශීලී වේ. පෙර පාසල් දරුවන්ගේ අවධානය කෙටි වීම සහ එක් ක්‍රියාකාරකමක වැඩි කාලයක් රැඳී සිටීමට නොහැකි වීම සාමාන්‍ය දෙයකි.

❖ වැඩිහිටි දැවන් සහ නව යොවුන් වියේ දී පවා, අවධානය යොමු කිරීම බොහෝ විට උනන්දුව මට්මට මත රඳා පවතී.

❖ මීට අමතරව සමහර දැවන්ට ස්වාභාවිකවම අනෙක් අයට වඩා ඉහළ ක්‍රියාකාරකම් මට්ටමක් ඇත.



# රෝග ලක්ෂණ Symptoms



මෙහි මූලික ලක්ෂණ නම්,

1) නොසැලකිල්ල

2) අධික්‍රියාකාරී ආවේගශීලී හැසිරීමයි.





❖ මෙම රෝග ලක්ෂණ ආරම්භ වන්නේ වයස අවුරුදු 12 ට පෙර වන අතර සමහර ළමුන් තුළ ඒවා වයස අවුරුදු 3 සිට පෙනෙන්නට ඇත.

❖ **ADHD** රෝග ලක්ෂණ සුදු, මධ්‍යම, උග්‍ර හෝ නිදන්ගත විය හැකි අතර ඒවා වැඩිහිටි විය දක්වාම පැවතිය හැකිය.

❖ **ADHD** කාන්තාවන්ට වඩා පිරිමින් තුළ බහුලවම දක්නට ලැබෙන අතර පිරිමි ළමයින් හා ගැහැණු ළමයින් තුළ හැසිරීම් වෙනස් විය හැකිය.

# ADHD හි උප ප්‍රභේද තුනක් ඇත.

1) ප්‍රධාන වශයෙන් නොසැලකිල්ල සහ අවධානයට ලක් නොවීම. (Predominately inattentive)

2) ප්‍රධාන වශයෙන් අධික්‍රියාකාරී/ ආවේගශීලී වේ. (Predominately hyperactive/ impulsive)

3) මෙය නොසැලකිලිමත් රෝග ලක්ෂණයන් හා අධික්‍රියාකාරී ආවේගශීලී රෝග ලක්ෂණවල මිශ්‍රණයකි. (Combined)

# Inattention (නොසැලකිලිමත්කම)

නොසැලකිලිමත්කම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ ළමයෙකුට යම් කාර්යයක නියුක්ත වීම, අවධානය පවත්වා ගැනීම සහ සංවිධානාත්මකව සිටීම උෂ්කර විය හැකි අතර මෙම ගැටලු ඇති වන්නේ විරෝධය හෝ අවබෝධයක් නොමැතිකම නිසාම නොවේ.



නොසැලකිලිමත් වීමේ රටාවක් පෙන්වන දැවෙනුට බොහෝ විට,

- 1) විස්තර කෙරෙහි දැඩි අවධානයක් යොමු කිරීමට අපොහොසත් වීම හෝ පාසල් වැඩ වලදී නොසැලකිලිමත් ලෙස වැරදි සිදු කිරීම.
- 2) කාර්යයන්හිදී හෝ ක්‍රීඩාවේදී අවධානය යොමු කිරීමේදී ගැටලු ඇත.

- 3) කෙලින්ම කථා කළත් සවන් නොදීම.
- 4) උපදෙස් පිළිපැදීමට අපහසුව සහ පාසල් වැඩ හෝ වැඩ අවසන් කිරීමට අපොහොසත් වීම.
- 5) කාර්යයන් සහ ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය කිරීමේදී ගැටලු ඇත.
- 6) ගෙදර වැඩ වැනි අවධානය යොමු කළ යුතු මානසික උත්සාහයන්ගෙන් වැළකී සිටීම හෝ අකමැති වීම.

7) පහසුවෙන් අවධානය වෙනතකට යොමු කිරීම.

8) බොහෝ විට දේවල් අහිමි වේ.

9) දවල් සිහින දකින්නට නැඹුරු වේ.





# Hyperactive & impulsivity

## අධික්‍රියාකාරීත්වය සහ ආවේගශීලී බව

අධික්‍රියාකාරී සහ ආවේගශීලී රෝග ලක්ෂණ රටාවක් පෙන්නා දැවෙකුට බොහෝ විට,

1) ඔහුගේ හෝ ඇයගේ දෑත් හෝ පාද සමග යම් යම් චංචල දේ සිටි කිරීම.

- 2) පන්ති කාමරයේ හෝ වෙනත් තත්ත්වයන් තුළ වාඩි වී සිටීම උෂ්කරය.
- 3) සුදුසු නොවන අවස්ථාවන් වලදී නිරන්තරයෙන්ම එහා මෙහා උවත්තා හෝ ගමනේ යෙදීම සිදු කිරීම.
- 4) නිශ්ශබ්දව ක්‍රියාකාරකමක් ක්‍රීඩා කිරීමේ හෝ සිදු කිරීමේ ගැටලු පැවතීම.
- 5) ඔනෑවට වඩා කතා කිරීම.

6) ප්‍රශ්න අසන්නන්ට බාධා කරමින් පිළිතුරු සැපයීම.

7) ඔහුගේ හෝ ඇයගේ වාරය එතතෙක් බලා සිටීම උෂ්කරයි.

8) අන් අයගේ සංවාද, ක්‍රීඩා හෝ ක්‍රියාකාරකම් වලට බාධා කිරීම සිදු කිරීම.





## ADHD සදහා අවදානම් සාධක නම්,

- 1) වෙනත් මානසික සෞඛ්‍ය ආබාධ සහිත හෝ දෙමාපියන් හෝ සහෝදර සහෝදරියන් වැනි රැඩර තත්ත්වයන්.
- 2) පාරිසරික විෂ ද්‍රව්‍යවලට නිරාවරණය වීම.
- 3) ගර්භණී සමයේ දී මව මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, මත්පැන් භාවිතය හා උම්පානය කිරීම.

4) නොමේරූ දෑ උපත්.

5) සිති අධික්‍රියාකාරීත්වයට හේතු වන බවට ජනප්‍රිය සැකයක් පැවතිය ද මේ සඳහා විශ්වාසදායක සාක්ෂියක් නොමැත.

6) මොළයේ වෙනස්කම්. ( **ADHD** සහිත ළමුන් තුළ අවධානය පාලනය කරන මොළයේ ප්‍රදේශ අඩු ක්‍රියාකාරී වේ.

7) ගර්භණී සමයේ දී උර්වල පෝෂණය.

## සිංකූලයා

- 1) බොහෝ විට පන්ති කාමරය තුළ පොරබදින අතර එමගින් අධ්‍යනය අසාර්ථක වීමට සහ අනෙක් දැවැන්ගේ සහ වැඩිහිටියන්ගේ විනිශ්චය වලට හේතු විය හැකිය.
- 2) උර්වල ආත්ම අභිමානයක් ඇති කිරීමට නැඹුරු වීම.
- 3) සම වයසේ මිතුරන් සහ වැඩිහිටියන් සමග අන්තර් ක්‍රියා කිරීමට සහ පිළිගැනීමට අපහසු වීමට ඉඩ ඇත.



## වළක්වා ගන්නා ආකාරය Prevention

ඔබේ දරුවාගේ **ADHD** අවදානම අඩු කිරීමට උපකාරී වීම සඳහා,

1) ගර්භණී සමයේ දී කලලරූපය වර්ධනය වීමට හානි කරන දේ වලින් වළක්වා ගැනීම සිදු කළ යුතුය. නිදසුනක් වශයෙන්, මත්පැන් පානය නොකිරීම, විනෝදජනක ඖෂධ භාවිතා නොකිරීම.

2) සිගරට් උම් සහ ඊයම් තීන්ත ඇතුළු දූෂක හා විෂ වලට නිරාවරණය වීම වළක්වා ගැනීම සිදු කළ යුතුය.

3) තවමත් සනාථ කර නැතත්, ජීවිතයේ පළමු වසර පහ තුළ ළමයින් රූපවාහිනිය සහ වීඩියෝ ක්‍රීඩාවලට අධික ලෙස නිරාවරණය වීමෙන් වළක්වා ගැනීම.

# ADHD ප්‍රතිකාරය

**ADHD** වලට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා ප්‍රවේශයන් කිහිපයක් ඇත. නමුත් පර්යේෂණයන්ට අනුව බොහෝ ළමුන් සඳහා රෝග ලක්ෂණ කළමනාකරණය කිරීමට ඇති හොඳම ක්‍රමය බහු මාදිලි ප්‍රවේශයකි. මෙය එකට වැඩ කරන බහුවිධ ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඇතුළත් වේ.



- ❖ **ADHD** හි බොහෝ රෝග ලක්ෂණ ඖෂධ සහ චිකිත්සාව සමඟ කළමනාකරණය කළ හැකිය.
- ❖ චිකිත්සකයින්, වෛද්‍යවරුන්, ගුරුවරුන් සහ දෙමාපියන් අතර සමීප සහයෝගීතාව ඉතා වැදගත් වේ.
- ❖ මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රම හැසිරීම් වෙනස් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි.

# Special education

## විශේෂ අධ්‍යාපනය

- ❖ විශේෂ අධ්‍යාපනය දැවෙනුට පාසැලේදී ඉගෙනීමට උපකාර කරයි.
- ❖ ව්‍යුහය හා දිනවර්ගයාට තිබීම මෙම දැවෙන්ට බොහෝ සෙයින් උපකාරී වේ.



# Behavior modification

චර්යා සංස්කරණය

- ❖ හැසිරීම් වෙනස් කිරීම මගින් නරක හැසිරීම් යහපත් හැසිරීම් වෙනුවට ආදේශ කිරීමට ක්‍රම උගන්වයි.
- ❖ ඔබ ඔවුන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වන හැසිරීම් රටාවන් ගැන ඔබේ දැඩිවාට දන්වන්න.
- ❖ සරල, පැහැදිලි නීති සකස් කරන්න.



- ❖ හොඳ හැසිරීමක් ගැන විමසිල්ලෙන් සිටින්න.
- ❖ ඔවුන් තම ආවේගයන් පාලනය කරගත් විට ඔවුන්ට ත්‍යාග පිරිනමන්න.
- ❖ දෙමාපියන්ට, ගුරුවරුන්ට සහ පවුලේ සාමාජිකයින්ට ද යම් හැසිරීම් පිළිබඳ ප්‍රතිපෝෂණය ලබා දිය හැකි අතර පුද්ගලයෙකුට ඔහුගේ හැසිරීම පාලනය කිරීමට උපකාර කිරීම සඳහා පැහැදිලි නීති, වැඩ ලැයිස්තු සහ ව්‍යුහාත්මක පිළිවෙත් ස්ථාපිත කිරීමට උදවු වේ.

- ❖ තම වාරය එතතෙක් බලා සිටීම, සෙල්ලම් බඩු හුවමාරු කරගැනීම, උපකාරය ඉල්ලීම හෝ උපහාසයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම වැනි සමාජ කුසලතා චිකිත්සකයින් විසින් දැවන්ට ඉගැන්විය හැකිය.
- ❖ අන් අයගේ මුහුණේ ඉරියව් සහ ඒවාට නිසි ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම සමාජ කුසලතා පුහුණුවේ කොටසක් විය හැකිය.





# Psychotherapy (Counseling)

මනෝචිකිත්සාව (උපදේශනය)

- ❖ මෙමගින් **ADHD** ඇති කෙනෙකුට තම හැගීම් සහ කළකිරීම් පාලනය කිරීමට වඩා හොඳ ක්‍රම ඉගෙන ගැනීමට උපකාර කළ හැකිය.
- ❖ එය ඔවුන්ගේ ආත්ම අභිමානය වැඩි දියුණු කිරීමට උපකාරී වනු ඇත.



- ❖ **ADHD** රෝගයෙන් පෙළෙන දරුවෙකු ගැන පවුලේ සාමාජිකයින්ට හොඳින් අවබෝධ කර ගැනීමට උපදේශනය උපකාරී වනු ඇත.
- ❖ නිෂේධාත්මක හැගීම් මගහරවා ගැනීම සඳහා දෙමාපියන්ට සහ දරුවන්ට විශේෂ උපකාර අවශ්‍ය විය හැකිය.
- ❖ ඔවුන් දරුවාට සහ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ දෙමාපියන්ට නව කුසලතා, ආකල්ප සහ එකිනෙකා සමඟ සම්බන්ධ වීමේ ක්‍රම වර්ධනය කිරීමට ද උපකාර කරනු ඇත.

❖ **ADHD** රෝග ලක්ෂණ සහ හැසිරීම් කළමනාකරණය සඳහා දැඩි  
සමග තනි පුද්ගල ප්‍රතිකාර සැසි පමණක් ඇතුළත් වන  
මනෝවිකිත්සාව ඵලදායී නොවේ.

❖ **ADHD** සමග ඇති විය හැකි කාංසාවේ හෝ මානසික අවපීඩනයේ  
රෝග ලක්ෂණ වලට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය වඩාත්  
ඵලදායී වේ.





# Social skills training

## සමාජ නිපුණතා පුහුණුව

සමාජ නිපුණතා පුහුණුව මගින් මාඳවීම සහ බෙදාගැනීම වැනි හැසිරීම් ඉගැන්විය හැක.





# Cognitive behavioral therapy

සංජානන චර්යා විකිත්සාව

- ❖ සංජානන චර්යා විකිත්සාව පුද්ගලයෙකුට අවධානය සහ සාන්ද්‍රණය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා තමාගේම සිතුවිලි සහ හැගීම් පිළිබඳව දැනුවත්ව සහ පිළිගැනීමට ඉගෙන ගැනීමට උපකාරී වේ.
- ❖ ක්‍රියා කිරීමට පෙර සිතීම හෝ අනවශ්‍ය අවදානම් ගැනීමට ඇති ආශාවට ප්‍රතිරෝධය දැක්වීම වැනි ප්‍රතිකාර සමග එන ජීවන වෙනස්කම් වලට හැඩගැසීමට විකිත්සකයා **ADHD** සහිත පුද්ගලයා දිරිමත් කරයි.

## Parenting skills training (behavioral parent management training)

මාපිය කුසලතා පුහුණුව (චර්යා මාපිය කළමනාකරණ පුහුණුව)

- ❖ තම දරුවන් තුළ ධනාත්මක හැසිරීම් දිරිමත් කිරීම සහ විපාක දීම සඳහා දෙමාපියන්ට කුසලතා උගන්වයි.
- ❖ දරුවෙකුගේ හැසිරීම වෙනස් කිරීමට, ඔවුන්ට දිරිගැන්වීමට අවශ්‍ය හැසිරීම් සඳහා ක්ෂණික හා ධනාත්මක ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දීමට සහ ඔවුන්ට අධෛර්යමත් කිරීමට අවශ්‍ය හැසිරීම් නොසලකා හැරීමට හෝ හරවා යැවීමට විපාක සහ ප්‍රතිවිපාක පද්ධතියක් භාවිතා කිරීමට දෙමාපියන්ට උගන්වනු ලැබේ.

# Specific behavioral classroom management interventions & or academic accommodations **ලබුන්** **සහ යෙහවනයන් සදහා විශේෂිත වර්යාත්මක පන්තිකාමර** **කළමණාකරණ**

- ❖ මැදිහත්වීම් සහ අධ්‍යයන නව්‍යාත් රෝග ලක්ෂණ කළමණාකරණය කිරීමට සහ පාසැලේ දී සහ සම වයසේ මිතුරන් සමග ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩිදියුණු කිරීමට ඵලදායී බව පෙන්වා දී ඇත.
- ❖ මැදිහත්වීම්වලට හැසිරීම් කළමණාකරණය සැලසුම් හෝ ආයතනික හෝ අධ්‍යයන කුසලතා ඉගැන්වීම් ඇතුළත් විය හැකිය.



# Stress management techniques

මානසික ආතතිය කළමනාකරණය

❖ මානසික ආතතිය කළමනාකරණය කිරීමේ තාක්ෂණයන් **ADHD** සහිත දරුවන්ගේ දෙමාපියන්ට බලාපොරොත්තු සුන්වීම සමග කටයුතු කිරීමේ හැකියාව වැඩි කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ දරුවාගේ හැසිරීමට සන්සුන්ව ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකිය.





THE END

