



एडीएचडी (मज्जासंस्थेचा आजार)

(अटेंशन डेफिसिट हायपरअॅक्टिविटी डिसॉर्डर)

डॉ. प्रभा आचार्य

ए

का जागी स्वस्थ बसू न शकणारी, सांगितलेले कधीही न ऐकणारी, कितीही स्पष्ट समजावूनही सूचना न पाळणारी किंवा नको त्या वेळी नको ते बोलणारी मुले आपल्याला सगळ्यांनाच माहित असतात. कधीकधी या मुलांच्या नावावर 'त्रासदायक' असा शिक्का मारला जातो किंवा आळशी आणि बेशिस्त असल्याबद्दल त्यांच्यावर टीकासत्र सोडले जाते. पण त्यांना अटेंशन डेफिसिट हायपर अॅक्टिविटी डिसॉर्डर (एडीएचडी) असू शकते.

अटेंशन डेफिसिट हायपर अॅक्टिविटी डिसॉर्डर (एडीएचडी) हा मज्जासंस्थेच्या विकासात अडथळा निर्माण करणारा एक मानसिक आजार आहे. लक्ष केंद्रित करण्यास त्रास होणे, अत्याधिक क्रियाशीलता किंवा त्या व्यक्तीच्या वयाला



न शोभणाऱ्या वर्तनावर नियंत्रण ठेवण्यास होणारी अडचण ही त्याची लक्षणे आहेत.

चिन्हे आणि लक्षणे :

अनवधान

अनवधानाची लक्षणे असलेले लोक अनेकदा पुढील गोष्टी करतात :

- शाळेत, कामाच्या ठिकाणी किंवा इतर उपक्रमांमध्ये काम करताना तपशील नजरेतून निसटून जाणे किंवा चुकवणे.



- संभाषण, व्याखाने किंवा लांबलचक उताऱ्यांच्या वाचनासह कामात किंवा खेळण्यात लक्ष टिकवू न शकणे.
- थेट संवाद साधूनही सांगितलेल्या गोष्टी न ऐकणे.
- सूचना समजून न घेणे आणि शाळेचा अभ्यास, कामे किंवा कामाच्या ठिकाणाच्या जबाबदाऱ्या पूर्ण न करू शकणे किंवा सुरु केलेल्या कामावरचे लक्ष चटकन उडणे किंवा सहज विषयांतर करणे.
- कामे कोणत्या क्रमाने करावी, साहित्य आणि वस्तू कोणत्या क्रमाने ठेवाव्या यासारख्या गोष्टींचे संयोजन करण्यात अडचण येणे, भोंगळ कारभार आणि वेळेचे अपुरे व्यवस्थापन आणि दिलेल्या मुदतीत काम न करू शकणे.
- शाळेत पुरवलेल्या वस्तू, पेन्सिली, पुस्तके, उपकरणे, तसेच पैशाचे पाकीट, चाव्या, कागदपत्रे, चरमा आणि मोबाईल फोनसारख्या दैनंदिन आवश्यक असलेल्या गोष्टी हरवणे.
- असंबद्ध विचार किंवा उत्तेजकांनी सहज विचलित होणे.

- दैनंदिन छोटीमोटी कामे करताना, कामासाठी खेपा मारताना, आलेल्या फोनला परत फोन करताना आणि ठरवलेल्या भेटी पाळताना विसराळूपणा करणे.

अत्याधिक क्रियाशीलता – आवेगशीलता

- वर्गात किंवा कार्यालयात जेव्हा एका जागी बसणे अपेक्षित असेल तेव्हा आपली जागा सोडणे.
- नको त्या ठिकाणी धावणे, धडकणे किंवा एखाद्या ठिकाणी चढणे किंवा कुमारावयीन आणि प्रौढ व्यक्तींनी अस्वस्थ होणे.



- आपल्या खेळात किंवा छंदात शांतपणे रममाण न होऊ शकणे.
- सतत कुठेतरी 'जायला निघाल्यासारखे' वेगाने वावरणे किंवा 'यंत्राने नियंत्रित

केल्याप्रमाणे' वागणे.

- सतत बडबड करणे.
- प्रश्न विचारण्यापूर्वी उत्तर सांगणे, इतरांची वाक्ये पूर्ण करणे किंवा आपली बोलण्याची पाळी येईपर्यंत न थांबता बोलायला सुरुवात करणे.
- इतरांच्या संधीच्या वेळी घुसखोरी करणे किंवा व्यत्यय आणणे. उदाहरणार्थ, संभाषण, खेळ किंवा उपक्रम.

एडीएचडीची कारणे :

अटेंशन डेफिसिट हायपर अॅक्टिविटी डिऑर्डर (एडीएचडी)भागील नेमके कारण अद्याप कळले नसून पुढील घटकांचा संयोग त्यासाठी जबाबदार असावा असे म्हटले जाते-

- १) आनुवंशिकता
- २) मेंदूचे कार्य आणि रचना
- ३) मुदतपूर्व जन्म (गरोदरपणाच्या ३७ व्या आठवड्यापूर्वी)
- ४) जन्मतः कमी असलेले वजन

५) गर्भाशयात असताना किंवा सुरुवातीच्या काही वर्षात मेंदूला झालेली इजा.

६) गर्भवती असताना सिगारेट, दारू यांचे सेवन किंवा औषधांचा गैरवापर.

७) लहान वयात विषारी शिसाशी जास्त प्रमाणात आलेला संपर्क.

उपचार आणि उपचार पद्धती

एडीएचडीवर सध्या उपलब्ध असलेल्या उपचारांची लक्षणे कमी करण्यास आणि कार्यक्षमता सुधारण्यास मदत होते. या उपचारांमध्ये औषधोपचार, मानसोपचार, शिक्षण किंवा प्रशिक्षण यांचा किंवा यांच्या संयोगाचा समावेश होतो.

एडीएचडी असलेल्या व्यक्तींसाठी आहाराबद्दल टिपा :

- संतुलित आणि सकस आहार घ्यावा.
- टुना, सॅल्मॉन आणि इतर थंड पाण्यातील पांढरे मासे, अक्रोड, ब्राझील नट्स, ऑलिव्ह तेल, अंबाडी यासारख्या ओमेगा-३ सारख्या आरोग्यवर्धक स्निग्ध

पदार्थांचा पुरवठा करणाऱ्या खाद्यपदार्थांचा आहारात समावेश करावा.

- अंडी, सुका मेवा, कडधान्ये, द्विदल धान्ये यासारख्या प्रथिनेयुक्त पदार्थांचा आहारात समावेश करावा.
 - अख्खी धान्ये, भाज्या, फळे यासारख्या संमिश्र कर्बोदके पुरवणाऱ्या खाद्यपदार्थांचा आहारात समावेश करावा.
 - पांढरा भात, मैदा, शर्करायुक्त पदार्थ यासारख्या साध्या कर्बोदकांचा आहार एका मर्यादितपर्यंत घ्यावा.
 - अन्नामध्ये खाद्यपदार्थांसाठी असलेल्या कृत्रिम रंगाचा वापर टाळावा.
 - पुरेशी झोप घ्यावी.
 - दररोज व्यायाम करावा.
 - संगणकावरील खेळ, दूरदर्शनचा मर्यादित वापर करावा.
 - प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ टाळावेत.
- email :** drprabhaacharya@yahoo.com
संपर्क : ०२२-२८३७२८३७/ ९१६७०००२४२

शब्दांकन - मधुरा बाळ

● ।। स्वामी प्रबोध ।।... (पान २१ वरून)

काय रे विंचू खरे होते का? जर ते खरे नव्हते, तर दिवे का लावलेस, ग्रंथ लिहिले म्हणजे ज्ञान होते काय?' हे ऐकून विष्णूबुवा खजील झाले. त्यांचा अहंकार गळून पडला. म्हणूनच ज्ञान असावे ज्ञानभास नसावा, तसेच साधू सत्पुरुषांना ओळखल्याशिवाय त्यांची परीक्षा घेऊ नये. उलट स्वामींनीच विष्णूबुवांची परीक्षा घेतली. आत्मज्ञानाचा अर्थ अनुभूतीने सांगितला.

सद्गुरूंच्या सेवेत अभिमान, अहंकार,

सज्जामद यांपैकी काहीही न बाळगता त्यांना शरण जायला हवे. संत-साधू-सद्गुरू यांच्याकडे विनम्रतेनेच गेले पाहिजे. स्वामींनी ही शिकवण एका प्रसंगी तुम्हा-आम्हाला दिली आहे. अक्कलकोट तालुक्यात कासेगाव म्हणून एक छोटे खेडेगाव आहे. तिथला पाटील स्वामींचा भक्त होता. त्याला वाटत होते की, स्वामींनी आपल्या गावी यावे, पण माझ्या एकट्याच्या बोलण्यावरून ते कसे येतील? म्हणून त्याने गावचा पोलीस पाटील आणि तहसीलदार यांना बरोबर घेतले आणि तो

स्वामींकडे आला. तो जरी भक्त होता तरी पोलीस पाटील तहसीलदार यांना आपल्या पदाचा, सत्तेचा अभिमान होता. त्यांना बरोबर घेऊन आल्याचे पाहून स्वामी म्हणाले, 'असे काय आलात? जरा लहान घोडे घेऊन या.' त्यांना ते कळले नाही. मग चोळाप्याने त्याचा अर्थ स्पष्ट केला. तो म्हणाला, 'स्वामींना बोलायचे तर अधिकारी कशाला? विनम्रतेने त्यांना बोलवा तर ते येतील.' सर्वानाच मथितार्थ कळून आला. विनम्रता व शरणागती हीच गुरूभेटीची प्रवेशद्वारे आहेत. ■

अगं तेच तर, सुर्य नैसर्गिक कोपला की, प्रचारातल्या आरोप प्रत्यारोपामुळे? तेच कळत नाहीय...



प्रचार करून करून वेडे झालेत!

