

RAWATAN

ADHD boleh dirawat menggunakan ubat atau tanpa ubat. Walaubagaimanapun gabungan kedua-dua kaedah adalah lebih baik.

Maklumat mengenai ADHD

Ubat-ubatan

Latihan kemahiran ibubapa

Terapi carakerja

Latihan kemahiran mengurus

Terapi kognitif tingkah laku (CBT)



Perlukan bantuan?

Jika anda mempunyai sebarang persoalan mengenai ADHD, dapatkan nasihat doktor.

Untuk maklumat lanjut, rujuk Clinical Practice Guidelines Management of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Children & Adolescents (Second Edition) di laman sesawang berikut:

Ministry of Health Malaysia:
www.moh.gov.my

Academy of Medicine Malaysia:
www.acadmed.org.my

Malaysian Psychiatric Association:
www.psychiatry-malaysia.org



Ministry of Health
Malaysia



Malaysian Psychiatric
Association



Malaysian Child and
Adolescent Psychiatric
Association



Academy of
Medicine Malaysia

Management of
Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder
in Children & Adolescents
(Second Edition)



MENGENALI ADHD

Attention-Deficit/
Hyperactivity Disorder
(Kecelaruan Kurang Daya
Tumpuan dan Hiperaktif)



Apakah ADHD?

Satu kecelaruan tingkah laku yang disebabkan masalah perkembangan otak dan saraf dengan ciri-ciri berikut:

- kurang tumpuan, hiperaktif dan impulsif
- bermula di peringkat kanak-kanak dan selalunya berterusan sehingga dewasa
- memberi impak besar terhadap pembelajaran dan hubungan keluarga dan rakan-rakan



Ciri-ciri ADHD:

Kurang daya tumpuan

- sukar fokus semasa bermain dan belajar
- perhatian mudah terganggu
- kerap lupa dan kehilangan barang peribadi
- sukar menyiapkan tugas

Hiperaktif dan impulsif

- sukar duduk diam
- kelihatan gelisah
- gemar menyampuk perbualan
- tidak sabar menunggu giliran
- bercakap berlebihan

Kanak-kanak dan remaja yang mempunyai masalah pembelajaran, tingkah-laku, emosi atau penyalahgunaan bahan terlarang perlu penilaian untuk ADHD.



PANDUAN UNTUK IBU BAPA

- Kekal tenang dan bersabar; jadi contoh terbaik kepada anak anda
- Sediakan rutin aktiviti harian dan paparkan peringatan di tempat yang mudah dilihat
- Sediakan arahan jelas secara lisan dan bertulis
- Mudahkan arahan dengan penggunaan gambar
- Sentiasa berikan maklumbalas yang membina. Fokus kepada kelebihan anak, berikan pujian dan ganjaran yang bersesuaian. Elakkan penggunaan kata-kata negatif.
- Luangkan masa berdua bersama anak anda dengan melakukan aktiviti yang menyeronokkan

- Beri satu arahan pada satu-satu masa dan pantau respon anak anda
- Pastikan waktu makan, aktiviti fizikal dan waktu tidur yang teratur untuk anak dan anda
- Sediakan ruang tanpa gangguan semasa membuat kerja sekolah/ulang kaji
- Bahagikan tugas kepada beberapa bahagian kecil yang boleh anak anda lakukan
- Bantu anak mengingati tarikh akhir tugas
- Dapatkan kerjasama pihak sekolah dan guru kelas untuk sokongan anak anda

