



Ipca Laboratories Ltd.

125, Kandivali Industrial Estate, CTS No. 328, Kandivali (West), Mumbai 400 067, India

Disclaimer: The content of this scientific input has been conceptualized, developed and designed by Flowing Ink Communications Pvt. Ltd. exclusively for . Although great care has been taken in compiling and checking the information, the authors/editors, Flowing Ink Communications Pvt. Ltd. and its agents and sponsors shall not be responsible, or in any way liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise however, or for any consequences arising from there.
No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without written permission from the author.

For the use of a Registered Medical Practitioner or a Hospital or a Laboratory only.



অনুপ্রাণিত কৰক

কণমানি তৰাবোৰক...

যাতে সিহঁতি অধিক
উজ্জলি উঠিব পাৰে

ঘৰত এটেনচন
ডেফিচিট হাইপাৰএক্টিভ
ডিজঅৰ্ডাৰ (ADHD) পৰিচালনা
কৰিবৰ বাবে স্তম্ভশাৰীৰ
বাবে এখন নিৰ্দেশিকা





ৰাতিপুৱাৰ খৰখেদা



ৰাতিপুৱাৰ সময়খিনি কিয় এখন যুদ্ধৰ দৰে লাগে?



যিবোৰ দেখিবলৈ
অসাধাৰণত
যেন লাগে,
সেইয়া আচলতে
ADHD হ'ব পাৰে



ADHD – যি মনোযোগ, শৃংখলাবদ্ধতা বা পৰিকল্পনা,
আৰু আত্ম নিয়ন্ত্ৰণত প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে



চিন্তাৰ মগজুৰ ভিতৰখন



ADHD কি বুজো আহক

ADHD -য়ে মগজুৰ কাৰ্যক্ষমতা বা দক্ষতাক প্ৰভাৱিত কৰে যেনে :



মনোযোগিতা :
কোনো কামত অধিক সময়
মনোযোগ দি থাকিবলৈ
অসুবিধা হয়



স্মৃতিশক্তি :
কথাবোৰ মনত
ৰাখিবলৈ অসুবিধা হয়



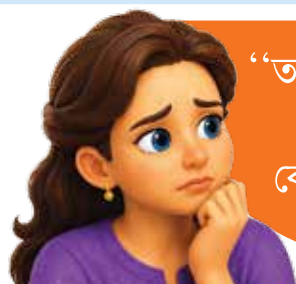
শৃংখলাবদ্ধতা :
বস্তুবোৰ শৃংখলাবদ্ধকৈ
ৰাখিবলৈ অসুবিধা হয়



আৱেগ নিয়ন্ত্ৰণ :
কিবা এটা কাম কৰাৰ
আগতে ভাবিবলৈ
অসুবিধা হয়



পৰিকল্পনা :
আগতীয়াকৈ পৰিকল্পনা
কৰিবলৈ আৰু নিৰ্দেশনা
মানি চলিবলৈ অসুবিধা হয়



“তাৰমানে সি এলেভুৱা নহয়..
তাৰ মগজুৱেহে
বেলেগ ধৰণে কাম কৰে।”



ADHD কি বুজি পোৱাটোৱেই হৈছে আপোনাৰ সন্তানটোক
সহায় কৰাৰ দিশত আপুনি লোৱা প্ৰথমটো পদক্ষেপ

Ref: ADHD in children. Signs, symptoms and help for ADHD in kids. Available from:
<https://www.helpguide.org/mental-health/adhd/adhd-in-children>. Accessed on June 26, 2026



স্কুললৈ যোৱাৰ সময়ত দৌৰা-দৌৰি হোৱাৰ বহস্য



স্কুলৰ প্ৰতিটো দিনেই এক দৌৰা-দৌৰি বা প্ৰতিযোগিতাৰ দৰে কিয় অনুভৱ হয়?



এটা সময়ত
কেৱল এটা কাম
কৰো আহক



পিতৃ-মাতৃৰ বাবে পৰামৰ্শ
কামবোৰ সৰু সৰু ভাগত ভগাই ল'লে সেইবোৰ কৰা
বা বুজি পোৱাটো সহজ হৈ পৰে।

কিহে সহায় কৰে?



দৃশ্যযুক্ত কামৰ তালিকা



ৰাতিয়েই কাপোৰবোৰ
সাজু কৰি ৰাখক



ৰাতি শুবলৈ যোৱাৰ
আগতে স্কুল বেগ
পেক কৰি ৰাখক



এবাৰত কেৱল
এটা নিৰ্দেশনা দিয়ক



☀️	📖	⚽	🍴	🌙
🕒	✅	✅	✅	✅
🕒	✅	✅	✅	✅
🕒	✅	✅	✅	✅

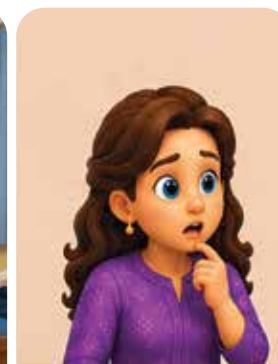
প্ৰত্যাশিত
ৰুটিন



বিশৃংখল কোঠাৰ ৰহস্য



তাৰ কোঠাটো সদায় কিয় বিশৃংখল হৈ থাকে?



ADHD থকা শিশুবোৰে
পায়ে কামবোৰ
শৃংখলাবদ্ধ কৰা আৰু
কোনটো কাম বেছি
জৰুৰী তাক স্থিৰ
কৰাত অসুবিধা পায়।

কিহে সহায় কৰে?

- বাস্কেট, পাত্ৰ বা বাকচ আৰু লিখি
বাখিবলৈ লেবেল ব্যৱহাৰ কৰক
- বস্তুবোৰ এনেদৰে জমা ৰাখক যাতে বিচাৰিলে
ওহৰতে পোৱা যায় আৰু ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা যায়
- দৈনন্দিন অভ্যাস কিছুমান গঢ়ি তুলিবলৈ উৎসাহিত
কৰা যেনে সদায় নিজৰ বিচনা ঠিক কৰা
- জোতা আৰু স্কুলৰ বস্তুবোৰ একেটা
স্থানতে ৰখা
- ডাঙৰ কামবোৰৰ বাবে,
এখন সূচী মানি চলা



পিতৃ-মাতৃৰ বাবে পৰামৰ্শ



১. ঐশ্বৰ্য্যশীল হওক। শৃংখলাবদ্ধতাৰ দক্ষতা গঢ়ি তুলিবলৈ সময়ৰ প্ৰয়োজন।
২. প্ৰচেষ্টাক প্ৰশংসা কৰক কিন্তু নিপুণতাক নহয়

হ'মরক কেতিয়াও শেষেই নহয়

হ'মরকৰ
যুদ্ধখন



পেঞ্চিল জোঙা কৰা



পানী খোৱা



বাহিৰলৈ চাই থকা

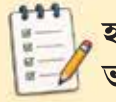
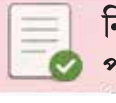
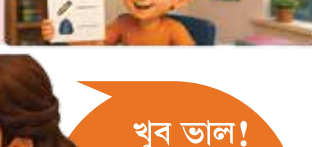


পুণৰ থিয় হোৱা



ADHD-য়ে একেটা কামতে মনপুতি লাগি থকা
আৰু কামটো কৰি শেষ কৰাটো কঠিন কৰি তোলে

কিহে সহায় কৰে?

	পঢ়া-শুনা কৰা নিৰিবিলি পৰিবেশ	
	হ'মৱৰ্কবোৰ সৰু সৰু ভাগত ভগাই লোৱা	
	মনোযোগেৰে কাম কৰাৰ বাবে টাইমাৰ ব্যৱহাৰ কৰা (15-20 মিনিট)	
	মাজে মাজে চুটি বিৰতিৰ ব্যৱস্থা কৰা (5-10 মিনিট)	
	প্ৰতিদিনে হ'মৱৰ্ক কৰাৰ বাবে এটা নিৰ্দিষ্ট সময় স্থিৰ কৰা	
	নিৰ্দেশনা বা কথাবোৰ সহজে বুজিব পৰাকৈ কোৱা	



পিতৃ-মাতৃৰ বাবে পৰামৰ্শ

খুব ভাল কাম কৰিলা বুলি কোৱাৰ পৰিবৰ্তে, কওক :



তুমি যেনেদৰে চেষ্টা কৰি আছা মোৰ ভাল লাগিছে।



তুমি নিজে যেনেকৈ অংকবোৰ সমাধান কৰিলা, মোৰ ভাল লাগিছে।

বিশৃংখল অৱস্থাৰ পৰা শৃংখলিত অৱস্থালৈ

এবাৰত এটা পদক্ষেপ



ADHD থকা শিশুসকল ইয়াৰ দ্বাৰা উপকৃত হয়:



পূৰ্বানুমান কৰিব
পৰা ৰাটনি



মনত পেলাবৰ
বাবে দৃশ্যৰ ব্যৱহাৰ



স্পষ্ট
নিৰ্দেশনা



ইতিবাচক
উৎসাহ



ঐশ্বৰ্য আৰু
অনুপ্ৰেৰণা



যেতিয়া প্ৰয়োজন
হয় পেছাদাৰী
সহায় বিচৰা




আপোনাৰ শিশুটি জটিল নহয়। তাহাঁতি হয়তো
আনে সহজে কৰি পেলাব পৰা কামবোৰ
কৰিবলৈও অসুবিধাৰ সন্মুখীন হৈছে।





Together In
ADHD

কথোপকথনৰ সময়ৰ পিছতো
পৰিয়ালবোৰক সহায় কৰিবলৈ,

 **ipca**
has developed

এক কঙ্কড় সজাগতা,
ৱেবচাইট আৰু
সামাজিক মাধ্যমৰ প্লেটফৰ্মসমূহ
যিয়ে ক্লিনিকৰ বাহিৰতো কথোপকথন অব্যাহত ৰাখে

 Together in ADHD
 togetherinadhd
 togetherinadhd.com



সংযোজিত হৈ থাকিবলৈ স্কেন কৰক