



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.



પ્રેરિત કરો

નાના તરલા ઓ ને...

...વધુ ચમકવા માટે

ઘરમાં જ અટેન્શન
ડિફિસિટ હાઇપરએક્ટિવિટી
ડિસઓર્ડર – (એડીએચડી) નો
ઈલાજ કરવા સારસંભાળ
રાખનાર માટેની માર્ગદર્શિકા.

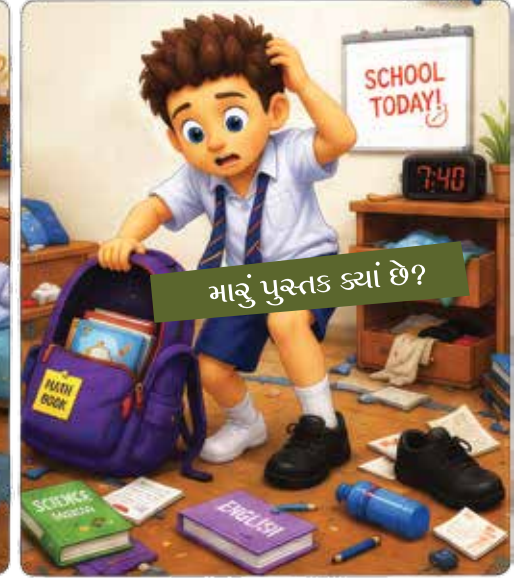




સવારની ભાગદોડ



સવારનો સમય એક જંગ જેવો શા માટે લાગે છે?



એની જે
નેદરકારી
દેખાય છે,
તે ખરેખર
એડીએચડી
હોઈ શકે છે.



એડીએચડી ધ્યાન, વસ્તુઓને સુવ્યવસ્થિત રાખવાની અને સ્વયં પર નિયંત્રણ જાળવવાને પ્રભાવિત કરી શકે છે.



ચિન્ટુના મગજની અંદર



એડીએચડીને સમજવું

એડીએચડી મગજની કુશળતાને અસર કરે છે જેમ કે:



ધ્યાન:
કાર્યો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી
રાખવામાં મુશ્કેલી



યાદશક્તિ:
વસ્તુઓ યાદ રાખવામાં
મુશ્કેલી



વ્યવસ્થિતતા:
સંગઠન વસ્તુઓને
વ્યવસ્થિત રાખવામાં
મુશ્કેલી



આવેગ નિયંત્રણ:
કાર્ય કરતાં પહેલાં
વિચારવામાં મુશ્કેલી



આયોજન:
આગોતરું આયોજન કરવામાં
અને સૂચનાઓનું પાલન
કરવામાં મુશ્કેલી



“આથી એ આળસુ નથી...
પણ તેનું મગજ
અલગ રીતે કાર્ય કરે છે.”



એડીએચડીને સમજવું એ તમારા બાળકને મદદરૂપ
થવાની દિશા તરફનું પ્રથમ પગલું છે.

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



શાળામાં જવા ભાગદોડ કરવાનું રહસ્ય



શાળાનો દરેક દિવસ દોડવાની હરિફાઈ જેવો શા માટે લાગે છે?



માતાપિતા માટે સલાહ
કામોને નાનાં-નાનાં પગલાંઓમાં વહેંચવાથી
એ કરવાનું સરળ બને છે.

શું મદદરૂપ થાય છે?



વિશ્યુઅલ ચેકલિસ્ટ



કપડાં રાત્રે જ તૈયાર કરી રાખો



સૂતાં પહેલાં સ્કૂલ બેગ પેક કરો



એક સમયે એક જ સૂચના આપો

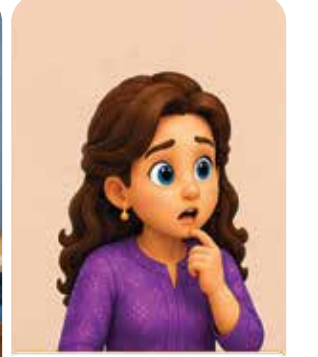


☀️	📖	⚽	🍴	🌙
🕒 ☀️	✅	✅	✅	✅
🕒 ☀️	✅	✅	✅	✅
🕒 🌙	✅	✅	✅	✅

એકસમાન દિનચર્યાઓ બનાવી રાખો

અવ્યવસ્થિત રૂમનું રહસ્ય

તેનો રૂમ હંમેશા અવ્યવસ્થિત કેમ રહે છે?



એડીએચડી ધરાવતાં બાળકો ઘણીવાર વસ્તુઓને સુવ્યવસ્થિત રાખવામાં તથા પ્રાથમિકતા નિર્ધારિત કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવતાં હોય છે.

શું મદદરૂપ બનો છે?



બાસ્કેટ, ડબ્બા અને લેનલનો ઉપયોગ કરો



સામાન સુધી સરળતાથી પહોંચી શકાય અને ઉપયોગમાં લઈ શકાય તેવી રીતે રાખો



તેની પથારી દરરોજ ગોઠવવા જેવી રોજિંદી આદતોનું પાલન કરવા પ્રોત્સાહિત કરો



પગરખાં અને શાળાની વસ્તુઓ એક જ જગ્યાએ રાખો



મોટાં કામો માટે, સમયપત્રકનું પાલન કરો



માતાપિતા માટે સલાહ



1. ધીરજ રાખો. વ્યવસ્થિત રહેવાની હોંશિયારી કેળવવામાં સમય લાગે છે.
2. સંપૂર્ણતા નહીં પણ પ્રાયાસોનો પ્રશંસા કરો.

હોમવર્ક કાયમ માટે રહે છે

હોમવર્ક
સંઘર્ષ



પેન્સિલો છોલવી



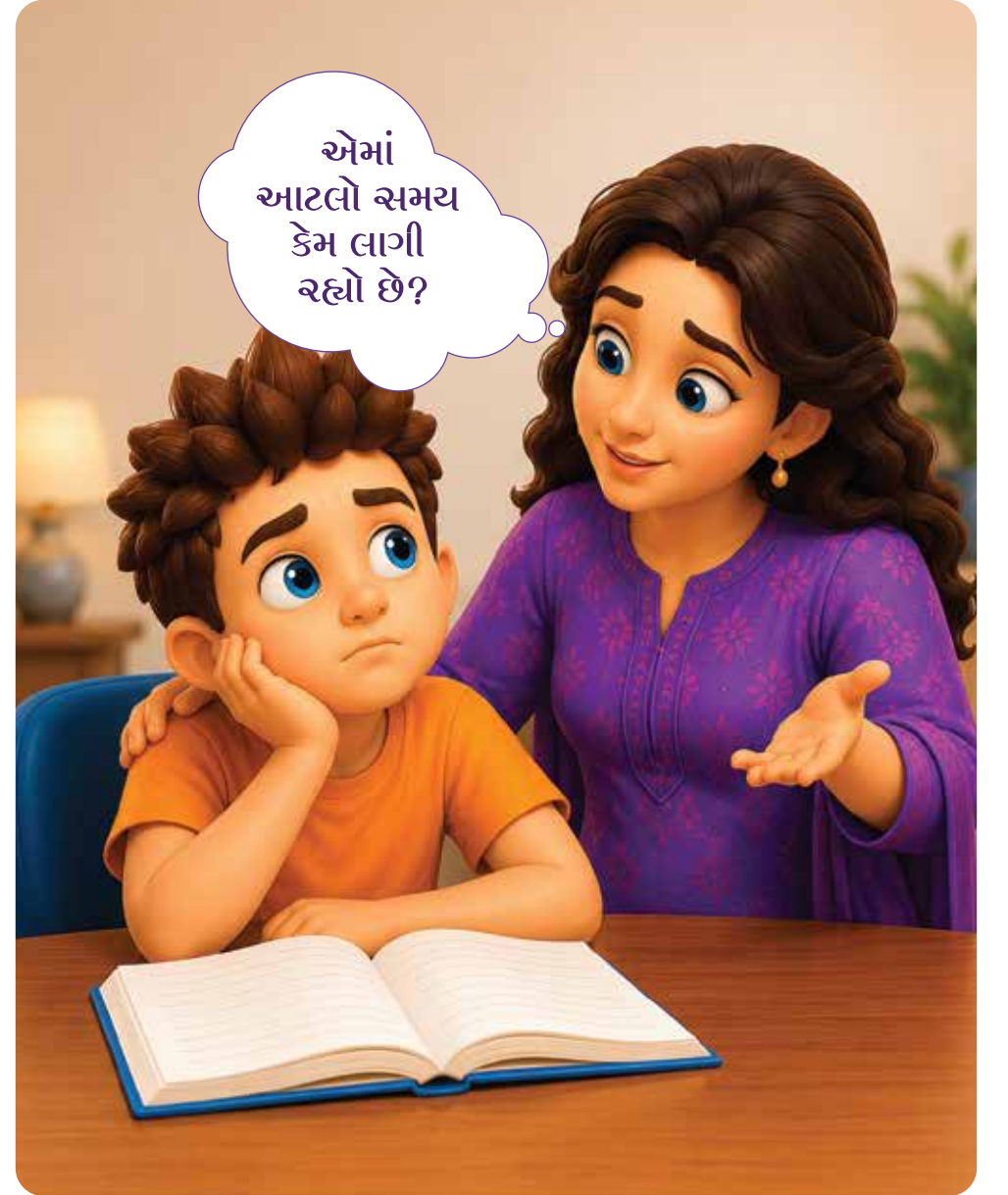
પાણી પીવું



બહાર જોવું

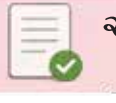


વારંવાર ઉઠવું



એડીએચડી ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું અને
કાર્યો પૂર્ણ કરવાનું મુશ્કેલ બનાવે છે.

શું મદદરૂપ થઈ શકે છે?

	અભ્યાસ માટે શાંત સ્થાન	
	હોમવર્કને નાના હિસ્સાઓમાં વહેંચી દો	
	ધ્યાન આપીને કામ કરવા કામ કરવા માટે ટાઈમરનો ઉપયોગ કરો (15-20 મિનિટ)	
	ટૂંકા વિરામ માટે (5-10 મિનિટ) સમય નક્કી કરો	
	હોમવર્ક માટે દરરોજ એક સમય નિશ્ચિત કરો	
	સૂચનો સરળ બનાવો	



માતાપિતા માટે સલાહ

“બહુ સારું કર્યું!” એમ કહેવાને બદલે, કહો:



મને ગમ્યું કે, તેં સતત પ્રયાસ કરવાનું ચાલુ રાખ્યું.



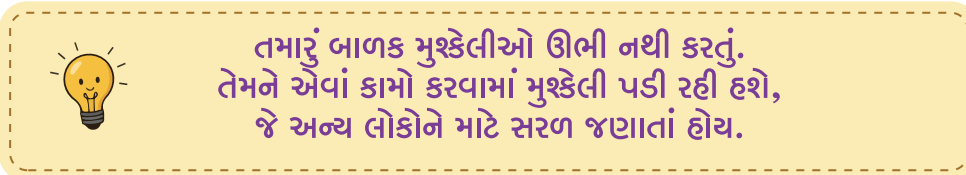
મને ગમ્યું કે, તેં પોતાની મેળે જ ગણિતના દાખલાનો ઉત્તર જાતે ઉકેલ્યો.

અવ્યવસ્થિતતાથી વ્યસ્થિતતા

એક સમયે એક પગલું



એડીએચડી ઘરાવતાં બાળકો આના થકી લાભાન્વિત થાય છે:





Together In
ADHD

પરામર્શના સમય પછી પણ
પરિવારોને સહારો આપવા માટે,



એડીએચડી જાગૃક્તા,
વેબસાઇટ અને
સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ્સ

જે ક્લિનિકની બહાર પણ
વાતચીત ચાલુ રાખે છે

-  Together in ADHD
-  togetherinadhd
-  togetherinadhd.com



સંકળાયેલા રહેવા માટે સ્કેન કરો