



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.



ଛୋଟ ତାରକାମାନଙ୍କୁ

ପ୍ରେରଣା ଦିଅନ୍ତୁ

...ଅଧିକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତାର ସହିତ ଚମକିବା ପାଇଁ

ଘରେ ଆବେଶକୁ
ଡେଫିସିଟ୍ ହାଇପରଆକ୍ଟିଭିଟି
ଡିଜଅର୍ଡର (ଏଡିଏଚଡି) ର
ପରିଚାଳନା କରିବା ନିମନ୍ତେ
ଯନ୍ତ୍ରପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ
ନିମନ୍ତେ ଗାଇଡ୍

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

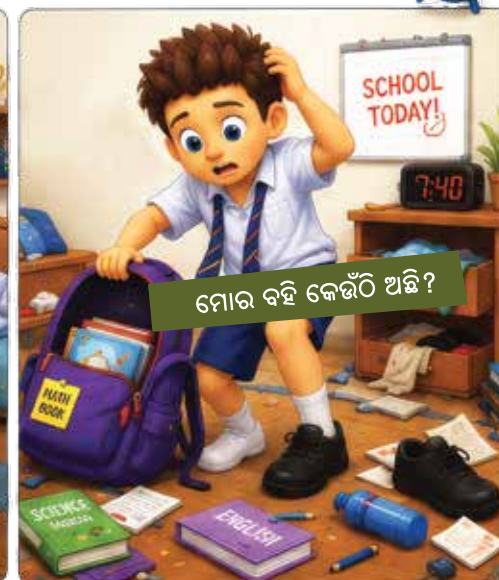




★ ★ ସକାଳ ସମୟରେ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ ★ ★



ସକାଳ କାହିଁକି ଯୁଦ୍ଧ ପରି ମନେ ହୁଏ?



ଯାହା
 ଖାମସ୍‌ଆଲି
 ପରି ଜଣାପଡ଼େ
 ତାହା ହୁଏତ
 ଏତିଏତତି
 ହୋଇପାରେ।



ଏତିଏତତି ଧ୍ୟାନ, ସଂଗଠିତ କରିବା ଓ ନିଜକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ
 କରିବାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ।



ଚିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କରେ



ଏଡିଏଚଡି କୁ ବୁଝିବା

ଏଡିଏଚଡି ମସ୍ତିଷ୍କ ଦକ୍ଷତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଯେପରିକି:



ଏକାଗ୍ରତା :
କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏକାଗ୍ରତା
ଲାଭ କରିବାରେ ସମସ୍ୟା



ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି:
ବିଷୟ ମନେ
ରଖିବାରେ ସମସ୍ୟା



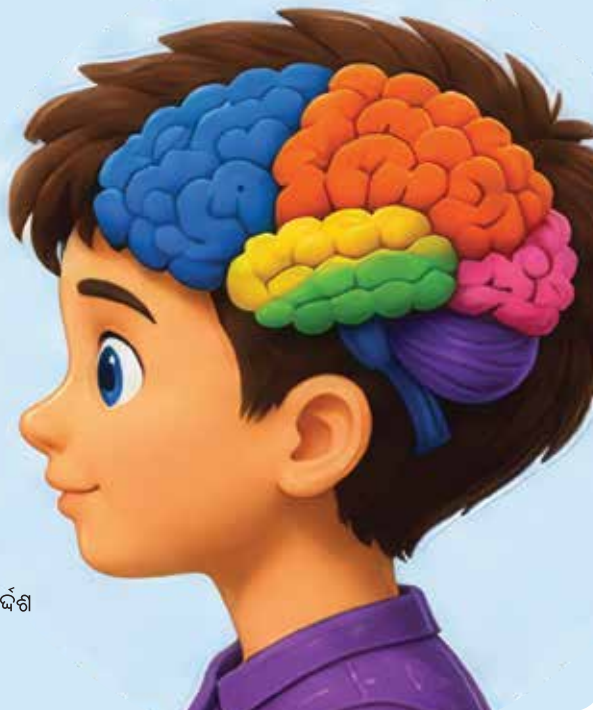
ସଂଗଠିତ କରିବା :
ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକୁ ଶୁଖିଳିତ
କରି ରଖିବାରେ ସମସ୍ୟା



ଆବେଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ:
କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପୂର୍ବରୁ
ଚିନ୍ତା କରିବାରେ ସମସ୍ୟା



ଯୋଜନା କରିବା:
ଯୋଜନା କରିବାରେ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ
ଅନୁପାଳନରେ ସମସ୍ୟା



ସେ ଅଳସୁଆ ନୁହେଁ ..
କିନ୍ତୁ ତାର ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିନ୍ନ
ଭାବରେ କାମ କରେ।



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଏଡିଏଚଡି
କୁ ବୁଝିବା ହେଉଛି ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ।

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



ସ୍କୁଲକୁ ଯିବା ସମୟରେ ଚରବର ହେବାର ରହସ୍ୟ



ପ୍ରତିଦିନ ସ୍କୁଲ ଯିବା କାହିଁକି ଏକ ଦୌଡ଼ ପରି ମନେହୁଏ?



ଅଭିଭାବକ ଟିପ୍

କାମ ଗୁଡ଼ିକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଭାଗରେ କରିବା ଦ୍ଵାରା
ଏହାକୁ ଅନୁପାଳନ କରିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ।

କଣ ସହାୟତା କରେ?



ଦେଖିକରି ଯାଞ୍ଚ କରିବା



ରାତିରେ ପୋଷାକକୁ
ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖନ୍ତୁ



ଶୋଇବାକୁ ଯିବା
ପୂର୍ବରୁ ସ୍କୁଲ ବ୍ୟାଗକୁ
ପ୍ୟାକ୍ କରନ୍ତୁ



ଗୋଟିଏ ସମୟରେ
ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ
ଦିଅନ୍ତୁ



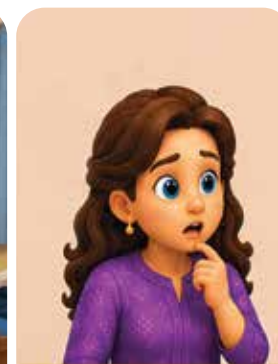
ଅନୁମାନଯୋଗ୍ୟ
ରୁଟିନ୍



ଅପରିଷ୍କାର ରୁମର ରହସ୍ୟ



ତାର ରୁମ୍ ସର୍ବଦା କାହିଁକି ଅପରିଷ୍କାର ରହୁଛି?



ଏତିଏବେ ସମସ୍ୟା
ଥୁବା ପିଲାମାନେ
କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସଂଗଠିତ ଓ
ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ
ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି।

କଣ ସହାୟତା କରେ?



ବାସ୍ନେଇ, ବିନ୍ଦୁ ଓ ଲେବଲର
ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ



ଷ୍ଟୋରେଜ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିବା ଓ ବ୍ୟବହାର
କରିବା ସହଜ କରନ୍ତୁ



ଦୈନନ୍ଦିନ ଅଭ୍ୟାସକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ଯେପରିକି
ପ୍ରତିଦିନ ତାଙ୍କର ବିଛଣାକୁ ସଜାଡ଼ିବା



ଜୋଡା ଓ ସ୍କୁଲ ବ୍ୟାଗକୁ ଗୋଟିଏ
ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ



ବଡ଼ କାମ ପାଇଁ, ଏକ ସୂଚୀ
ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରନ୍ତୁ



ଅଭିଭାବକ ଟିପ୍



1. ଯୈର୍ଯ୍ୟବାନ ହୁଅନ୍ତୁ! ଶୁଦ୍ଧିକୃତ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ
2. ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ ଓ ସବୁକିଛି ଠିକ୍ ହେବା ଆଶା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

କଣ ସହାୟତା କରେ ?

ହୋମସ୍କୁଲ
କରିବାରେ
ସମସ୍ୟା



ପେନ୍‌ସିଲକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା



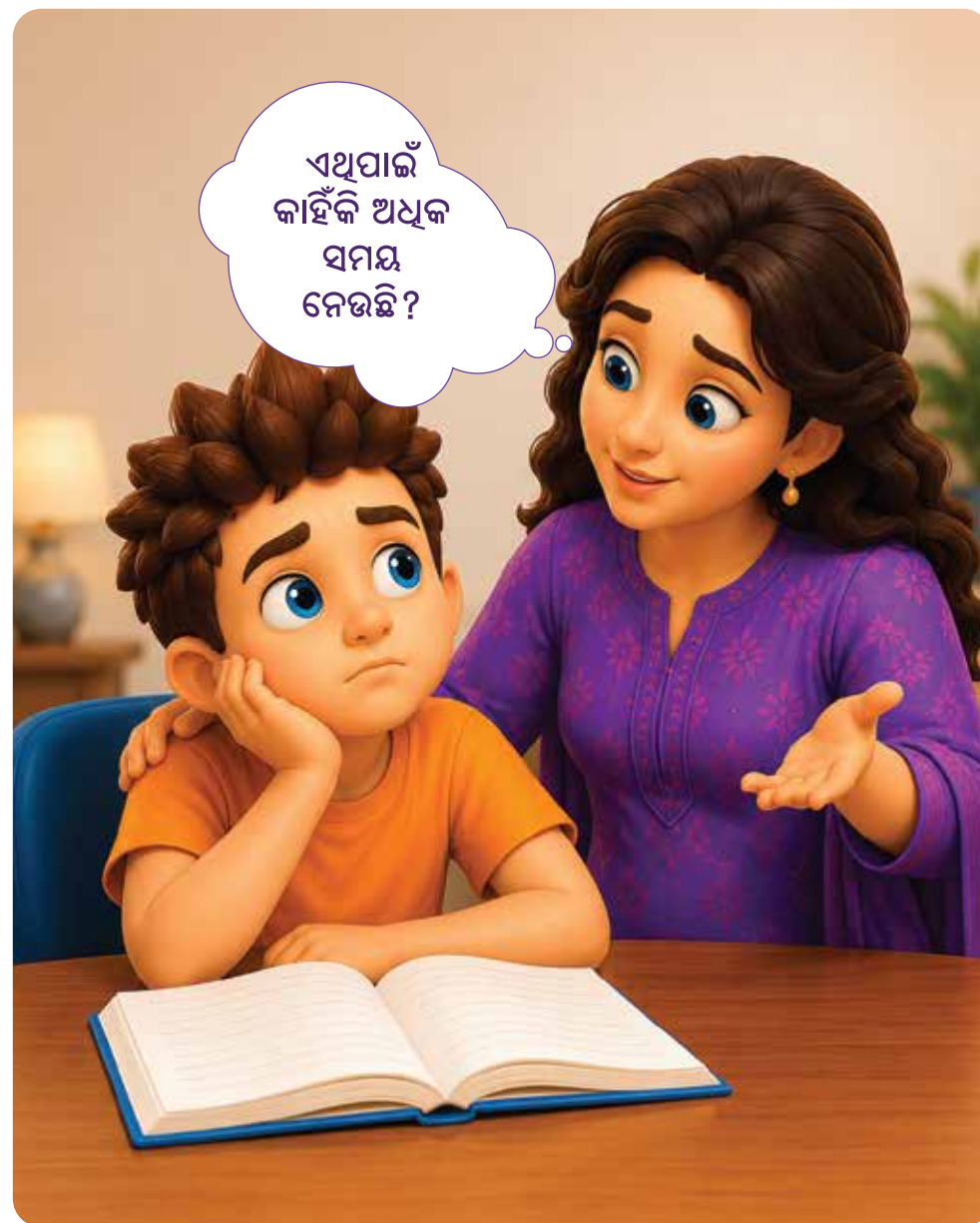
ପାଣି ପିଇିବା



ବାହାରକୁ ଦେଖିବା

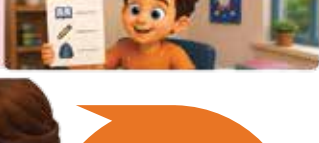


ପୁଣିଥରେ ଉଠିବା



ଏତିଏତତି ହେତୁ ଏକାଗ୍ରତା ହାସଲ କରିବା ଓ
କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପ୍ତ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ।

କଣ ସହାୟତା କରେ ?

	ଶାନ୍ତ ପାଠ ପଢ଼ିବା ସ୍ଥାନ	
	ହୋମୱାର୍କକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ସୋପାନରେ ପରିଣତ କରନ୍ତୁ	
	ଏକାଗ୍ରତାର ସହିତ କାମ କରିବା ସେସମ୍ ପାଇଁ (15-20 ମିନିଟ୍) ଏକ ଟାଇମର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ	
	କ୍ଷୁଦ୍ର ବିରାମ ରଖନ୍ତୁ (5-10 ମିନିଟ୍)	
	ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋମୱାର୍କ ଟାଇମ୍ ରଖନ୍ତୁ	
	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ସହଜ କରନ୍ତୁ	



ଅଭିଭାବକ ଟିପ୍

ବହୁତ ଭଲ କହିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ! କୁହନ୍ତୁ:



ତୁମେ ତେଜା କରୁଥିବା ଦେଖୁ ମୁଁ ଖୁସି।



ତୁମେ ନିଜେ କିପରି ଗଣିତ ସମାଧାନ କଲ ତାହା ଦେଖୁ ମୁଁ ଖୁସି।



ବିଶୃଙ୍ଖଳିତାରୁ ଶୃଙ୍ଖଳା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ



ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ପଦକ୍ଷେପ



ଏତିଏତି ଥିବା ପିଲାମାନେ ଏହାଦ୍ୱାରା ସହାୟତା ପାଇଥାନ୍ତି:



ଅନୁମାନଯୋଗ୍ୟ
ରୁଟିନ୍



ଭିକ୍ଷୁଆଳ
ରିମାଇଣ୍ଡର



ସ୍ପଷ୍ଟ
ନିର୍ଦ୍ଦେଶ



ସକାରାତ୍ମକ
ପଦକ୍ଷେପ



ସୈନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ
ପ୍ରୋତ୍ସାହନ

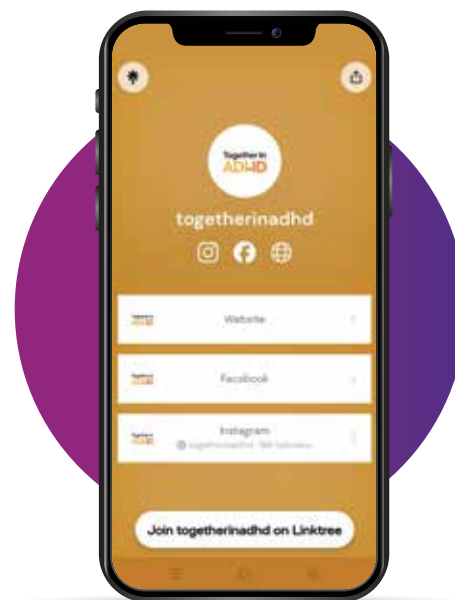


ଆବଶ୍ୟକତା
ସମୟରେ ପେଶାଦାର
ସହାୟତା ନେବା




ଆପଣଙ୍କର ପିଲା କଟିଳ ନୁହେଁ।
ଅନ୍ୟମାନେ ସହଜ ମନେ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ପରିଚାଳନା
କରିବାରେ ତାଙ୍କୁ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ।





Together In
ADHD

ପରାମର୍ଶ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ବାହାରେ ପରିବାରକୁ
ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ

 **ipca**
ବିକଶିତ କରିଛି

ଏକ ଏଡିଏଚଡି ସଚେତନତା,
ଝେବସାଇଟ୍ ଓ
ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ

ଯାହା ସର୍ବଦା କ୍ଲିନିକ୍ ବାହାରେ ମଧ୍ୟ
ଆଲୋଚନା କରି ରଖୁଥାଏ

 Together in ADHD
 togetherinadhd
 togetherinadhd.com



ଯୋଗାଯୋଗରେ ରହିବା ପାଇଁ ସ୍କାନ କରନ୍ତୁ