



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 ipca. 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.



உற்சாகமூட்டுவீர்

சின்னஞ்சிறு நட்சத்திரங்கள்...
... ஒளிமயமாய் பிரகாசிக்கட்டும்

வீட்டில் அட்டென்ஷன்
டெஃபிசிட் ஹைபர்ஆக்டிவிட்டி
டிஸார்டர் (ஏடிஹெச்டி)
(கவனக்குறைவு மற்றும் மிகை
செயல்பாடு குறைபாடு)
பிரச்சனையை சமாளிக்க
பராமரிப்பு வழங்குநருக்கான
வழிகாட்டி.





காலை நேர பரபரப்பு



ஏன் காலை வேளைகள் போர்க்களமாக தோன்றுகின்றன?



கவனக்குறை
போன்று
தோன்றுவது
உண்மையில்
ஏடிஹெச்டி-ஆக
இருக்கலாம்



ஏடிஹெச்டி என்பது கவனம், ஒழுங்கமைவு, மற்றும் சுயக் கட்டுப்பாட்டை பாதிக்கலாம்.



சிண்டுவின் மூளைக்குள்



ஏடிஹெச்டி-ஐ புரிந்து கொள்ளுதல்

ஏடிஹெச்டி மூளையின் திறன்களை பாதிக்கின்றன, அதாவது:



கவனக்குவிப்பு:
வேலைகளில் கவனத்துடன் இருப்பதில் சிரமம்



நினைவாற்றல்:
விஷயங்களை நினைவில் வைப்பதில் சிரமம்



ஒழுங்கமைவு:
பொருள்களை ஒழுங்காக வைத்துக் கொள்வதில் சிரமம்



உந்துதல் கட்டுப்பாடு:
செயல்படுவதற்கு முன் சிந்திப்பதில் சிரமம்



திட்டமிடுதல்:
முன்கூட்டி திட்டமிடுவதில் மற்றும் விதிமுறைகளை பின்பற்றுவதில் சிரமம்



“ஆக அவன் சோம்பேறி இல்லை...
அவனுடைய மூளை
வித்தியாசமாக
செயல்படுகிறது.”



உங்கள் குழந்தைக்கு உதவுவதில் முதல் படி
ஏடிஹெச்டி-ஐ புரிந்துகொள்ளுதல் ஆகும்.

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



பள்ளிக்குச் செல்லும் பரபரப்பின் மர்மம்



ஏன் ஒவ்வொரு பள்ளி நாளும் ஒரு பந்தயம் போல் உணரச் செய்கிறது?



ஒரு
நேரத்தில்
ஒரு வேலை
செய்வோம்.



பெற்றோருக்கான குறிப்பு

பணிகளை சிறிய படிக்களாகப் பிரித்துக் கொண்டு
செய்யும் போது எளிதாக ஆகிறது.

எது உதவுகிறது?



காட்சி மூலம் சரிபார்
பட்டியல்



ஆடைகளை இரவில்
தூங்குவதற்கு முன்பே
தயாராக வைத்துவிடவும்



படுக்கைக்கு செல்லும்
முன்பே பள்ளிப்
பையை தயாராக
வைத்துவிடவும்.



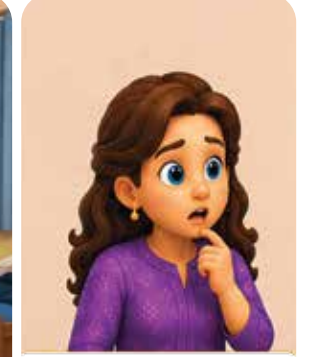
ஒரு நேரத்தில்
ஒரு அறிவுரையை
மட்டும்
கொடுக்கவும்.



கணிக்கக்கூடிய
வழக்கங்கள்

குழப்பமான அறையின் மர்மம்

அவனுடைய அறை எப்போதும் ஏன் குழப்பமாக இருக்கிறது?



ஏடிஹெச்டி உள்ள குழந்தைகள் பெரும்பாலும் பொருட்களை ஒழுங்கமைப்பதற்கும் முன்னுரிமை அளிப்பதற்கும் சிரமப்படுகிறார்கள்.

எது உதவுகிறது?

- கூடைகள், தொட்டிகள், மற்றும் லேபிள்களைப் பயன்படுத்தவும்.
- சேமிப்பு இடங்களை எளிதில் அணுகி பயன்படுத்தும் வகையில் வைத்துக் கொள்ளவும்.
- தினசரி படுக்கையை சரிசெய்வது போன்ற பழக்கங்களை மேற்கொள்ள அவர்களை ஊக்குவியுங்கள்
- காலணிகள் மற்றும் பள்ளிக்குரிய பொருட்களை ஒரே இடத்தில் வைக்கச் செய்யுங்கள்
- பெரிய வேலைகளுக்கு அட்டவணை ஒன்றை பின்பற்றவும்



பெற்றோருக்கான குறிப்பு

- பொறுமையாக இருக்கவும். ஒழுங்கமைக்கும் திறன்களுக்கு நேரம் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- முயற்சிகளை பாராட்டுங்கள், முழுமையை அல்ல.

வீட்டுப்பாடம் செய்துமுடிக்க நேரம் எடுக்கிறது

வீட்டுப்பாடம்
போர்க்களம்தான்



பென்சில்களை
சீவி கூராக்குதல்



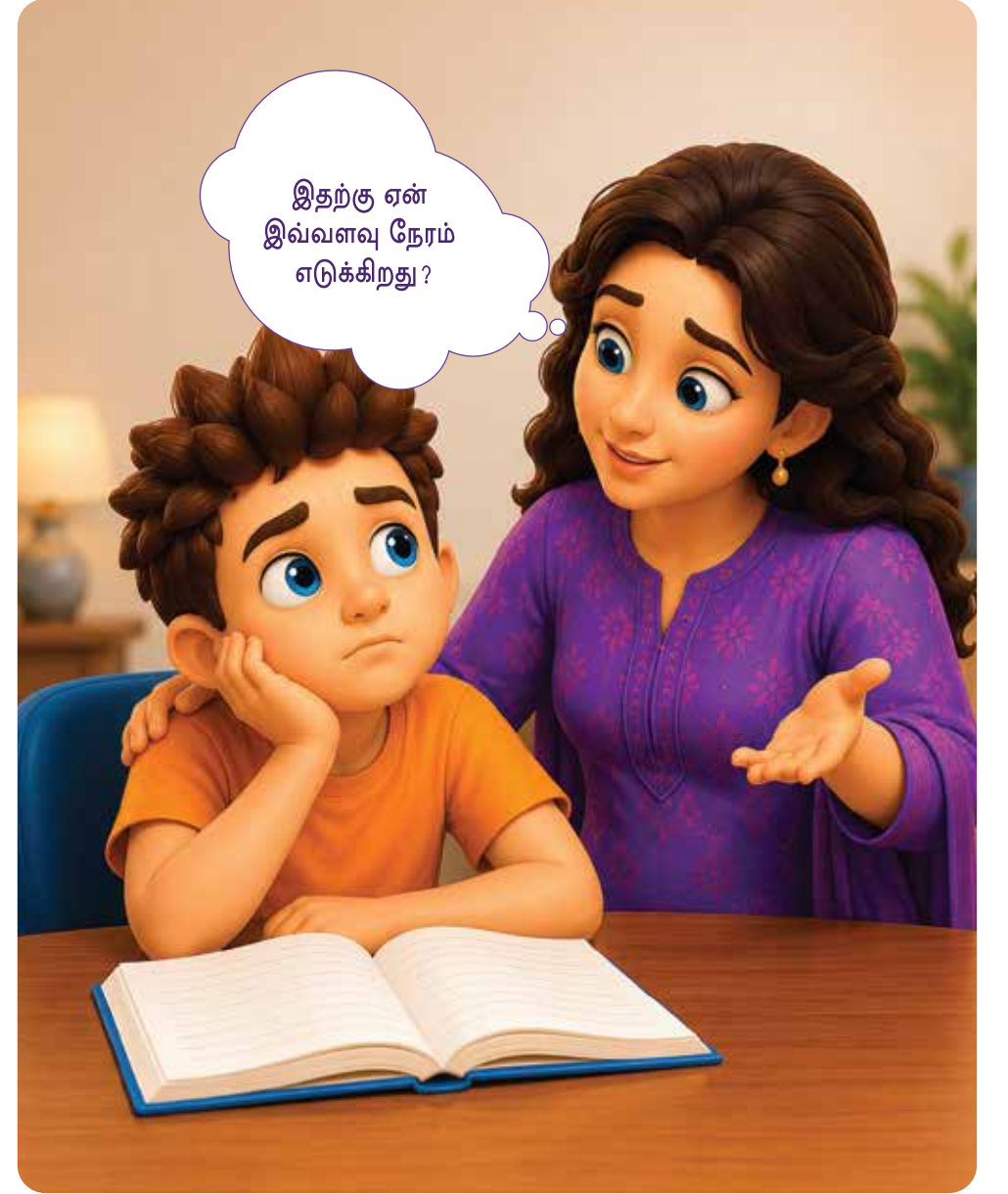
தண்ணீர் குடித்தல்



வெளியே வேடிக்கை
பார்த்தல்

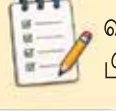
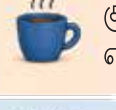
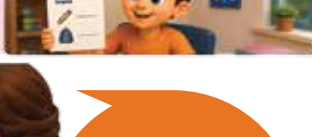


மறுபடி தொடங்குதல்



ஏடிஹெச்டி கவனம் செலுத்த முடியாமை மற்றும் வேலை முடிக்க இயலாமைக்கு காரணமாக அமைகிறது.

எது உதவுகிறது?

	அமைதியான படிக்கும் இடம்	
	வீட்டுப் பாடத்தை சிறு பகுதிகளாக பிரித்துக் கொள்ளுதல்	
	கவனமுடன் வேலை செய்ய நேரம்காட்டியை (15-20 நிமிடங்கள்) பயன்படுத்தவும்.	
	குறுகிய இடைவேளை (5-10 நிமிடங்கள்) எடுத்துக் கொள்ளவும்	
	தினசரி வீட்டுப்பாடத்திற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்	
	விதிமுறைகளை எளிதாக்குங்கள்	



பெற்றோருக்கான குறிப்பு

நல்ல வேலை என்பதற்கு பதிலாக இப்படிச் சொல்லுங்கள்:



உன்னுடைய விடாமுயற்சி எனக்கு மிகவும் பிடித்திருந்தது.



நீயே கணக்குகளை போட்ட விதம் எனக்கு மிகவும் பிடித்திருந்தது.



குழப்பத்திலிருந்து நேர்த்தியான நிலைக்கு



ஒரு நேரத்தில் ஒரு அடி



ஏடிஹெச்டி உள்ள குழந்தைகள் இவற்றால் பயனடைகிறார்கள்:



கணிக்கக்கூடிய
வழக்கங்கள்



காட்சி மூலம்
நினைவூட்டல்கள்



தெளிவான
அறிவுறுத்தல்கள்



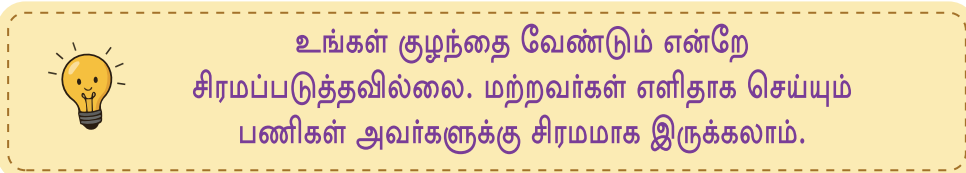
நேர்மறையான
ஊக்கமளிப்பு



பொறுமை மற்றும்
ஊக்கம்



தேவைப்படும்போது
தொழில்சார் நிபுணர்
உதவியை கேட்டுப்
பெறுங்கள்

உங்கள் குழந்தை வேண்டும் என்றே
சிரமப்படுத்தவில்லை. மற்றவர்கள் எளிதாக செய்யும்
பணிகள் அவர்களுக்கு சிரமமாக இருக்கலாம்.





Together In
ADHD

மருத்துவ ஆலோசனை நேரத்திற்கு
அப்பால் குடும்பங்களுக்கு ஆதரவு அணித்திட,



ஏடிஹெச்டி விழிப்புணர்வு,
இணையதளம் மற்றும்

சமூக ஊடக தளங்கள்

ஆகியவை மருத்துவமனைக்கு அப்பாலும்
உறையாடலை தொடர உதவுகின்றன.

-  Together in ADHD
-  togetherinadhd
-  togetherinadhd.com



தொடர்பில் இருப்பதற்கு ஸ்கேன் செய்யவும்