ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
BEHAVIOUR PROBLEMS IN CHILDREN AND ADOLESCENTS

Centre of Knowledge on Healthy Child Development
OFFORD CENTRE FOR CHILD STUDIES

ਕੋਈ ਵੀ ਦੋਸ਼ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਸਭ ਬੱਚੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੁਰਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਥਿਤੀ ਹੱਥ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਜਾਂ ਕੁੜੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਅਲ੍ਹੜ ਜਦੋਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਚਿੜਚਿੜੇ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਲੜਾਕੇ ਵੀ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਖੇ ਨਾ ਲੱਗਣ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੱਚ ਅਤੇ ਝੂਠ ਵਿਚਲੇ ਫ਼ਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨਿੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਸੀਬਤ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵਿਹਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਸੀਬਤ 'ਚ ਪਾਵੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਵਿਘਟਨਕਾਰੀ ਵਿਹਾਰ ਵਿਕਾਰ (disruptive behaviour disorder) ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਵਿਘਟਨਕਾਰੀ ਵਿਹਾਰ ਵਿਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ – ਵਿਰੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਢੀਠ ਵਿਹਾਰ ਵਿਕਾਰ (ਓ.ਡੀ.ਡੀ.) (Oppositional Defiant Disorder) (ODD) ਅਤੇ ਆਚਰਨ ਵਿਕਾਰ (ਸੀ.ਡੀ.) (Conduct Disorder)(CD)।

ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਤਮੀਜ਼ੀ ਕਰੇ, ਆਖੇ ਨਾ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਵੱਡਿਆਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਬਹਿਸ ਕਰੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਅਸਹਿਯੋਗੀ ਅਤੇ ਢੀਠ ਵਿਹਾਰ (ਓ.ਡੀ.ਡੀ.) ਹੋਵੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਹਮਲਾ, ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਕਰਨੀ ਆਚਰਨ ਵਿਕਾਰ (ਸੀ.ਡੀ.) ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਘਟਨਕਾਰੀ ਵਿਹਾਰ ਵਿਕਾਰ (Disruptive behaviour disorders) ਦੀ ਪਛਾਣ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਦੇ ਪੜਾਉ 'ਤੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਫ਼ੇਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਇੱਕ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਨਾ ਡਟੇ ਰਹਿ ਸਕਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਚਰਨ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਠੋਰ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਪਕੜ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਬੋਲ ਕੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕੁੱਝ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਾਉਣ। ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨੀ ਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਦਾਸ, ਮਾਯੂਸ, ਅਤੇ ਨਰਾਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ।

ਵਿਹਾਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਵਿਰੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਢੀਠ ਵਿਹਾਰ ਵਿਕਾਰ (ਓ.ਡੀ.ਡੀ.) Oppositional Defiant Disorder (ODD):
ਵਿਰੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਢੀਠ ਵਿਹਾਰ ਵਿਕਾਰ (ਓ.ਡੀ.ਡੀ.) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਵਿਹਾਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੈਰਪੂਰਨ, ਅਸਹਿਯੋਗੀ, ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਅਪਮਾਨ ਭਰਿਆ ਵਤੀਰਾ ਅਪਨਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਿਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਹਾਰ ਅਧਿਕਾਰਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵੱਲ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਜਾਂ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਢੰਗ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਆਚਰਨ ਵਿਕਾਰ (ਸੀ.ਡੀ.) Conduct Disorder (CD):
ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਚਰਨ ਵਿਕਾਰ (ਸੀ.ਡੀ.), ਵਿਰੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਢੀਠ ਵਿਹਾਰ ਵਿਕਾਰ (ਓ.ਡੀ.ਡੀ.) ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਪੜਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੀ.ਡੀ. ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੋਈ "ਸ਼ਰਾਰਤਾਂ" ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ; ਸੀ. ਡੀ. ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਮਨੋਰੋਗ ਵਿਕਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇੰਨੇ ਲੜਾਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚ ਮੁੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਚੋਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਚੋਂ ਸਾਮਾਨ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸੰਨ੍ਹ ਵੀ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ "ਠੱਗਣ" ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਸਕੂਲੋਂ ਵੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ?

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤਣਾਉ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਆਮ ਬੁਰਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਣ ਬਣ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੰਗ ਪਰੇਸ਼ਾਨ (ਬੁਲੀ) ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢਾਰਸ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਣਾਉ ਭਰਪੂਰ ਸਮਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਬੱਚਾ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ।

ਵਿਹਾਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

ਵਿਰੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਢੀਠ ਵਿਹਾਰ ਵਿਕਾਰ (ਓ.ਡੀ.ਡੀ.) ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ, ਚਿੰਤਾ, ਜਾਂ ਅਟੈਨਸ਼ਨ ਡੈਫ਼ੀਸਿਟ/ਹਾਈਪਰ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਏ.ਡੀ./ਐਚ.ਡੀ.) ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਿਹਾਰ ਅਕਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਓ.ਡੀ.ਡੀ. ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਹਾਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਜੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਮੀਆਂ ਹੋਣ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਤਭੇਦ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਅਸਰ ਵਜੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਓ.ਡੀ.ਡੀ. ਦੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਓ.ਡੀ.ਡੀ. ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਓ.ਡੀ.ਡੀ. ਅਤੇ ਸੀ.ਡੀ. ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਠੋਰ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਆਮ ਹਨ?

ਵਿਘਟਨਕਾਰੀ ਵਿਹਾਰ ਵਿਕਾਰ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 5% ਤੋਂ 15% ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਢੀਠ ਵਿਹਾਰ ਵਿਕਾਰ (ਓ.ਡੀ.ਡੀ.) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 4% ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਚਰਨ ਵਿਕਾਰ (ਸੀ.ਡੀ.) ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਓ.ਡੀ.ਡੀ. ਅਤੇ ਸੀ.ਡੀ. ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਓ.ਡੀ.ਡੀ. ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚੋਂ "ਉੱਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ" ਪਰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਸੀ.ਡੀ. ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੀ.ਡੀ. ਵਾਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਫ਼ੇਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਇੱਕ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਨਾ ਟਿਕੇ ਰਹਿ ਸਕਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਪਰਾਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਬੌਧਿਕ ਵਿਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ (ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ.) (Cognitive behavioural therapy) (CBT) ਰਾਹੀਂ ਵਿਰੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਢੀਠ ਵਿਹਾਰ ਵਿਕਾਰ (ਓ.ਡੀ.ਡੀ.) ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ੈਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸੋਚ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਓ.ਡੀ.ਡੀ. ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਵਰਤਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਰਤਾਉ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਵਿਰੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਢੀਠ ਵਿਹਾਰ ਵਿਕਾਰ (ਓ.ਡੀ.ਡੀ.) ਅਤੇ ਆਚਰਨ ਵਿਕਾਰ (ਸੀ.ਡੀ.) ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਪੇ ਅਜਿਹਾ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਪੇ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਵਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾ ਸਿੱਖਣ, ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਆਚਰਨ ਵਿਕਾਰ (ਸੀ.ਡੀ.) ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

> ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਢੰਗਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਹਾਲਾਤ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਏ.ਡੀ./ਐਚ.ਡੀ.,ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ, ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਮਯਾਬ ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਢੀਠ ਵਿਹਾਰ ਵਿਕਾਰ (ਓ.ਡੀ.ਡੀ.) ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਓ.ਡੀ.ਡੀ. ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਸੁਖਾਲ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਰੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਢੀਠ ਵਿਹਾਰ ਵਿਕਾਰ (ਓ.ਡੀ.ਡੀ.) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਚਰਨ ਵਿਕਾਰ (ਸੀ.ਡੀ.) ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗੜਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਛੇਤੀ ਦਖ਼ਲ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ, ਅਤੇ ਬਹੁ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਐੱਮ.ਐੱਸ.ਟੀ. (Multisystemic Therapy) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬਹੁ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ (ਐੱਮ.ਐੱਸ.ਟੀ.) ਇੱਕ ਵਿਸਤਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਜ਼ਾ ਜਾਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਫ਼ਾਇਦੇ ਦੀ ਥਾਂ ਵਧੇਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਤਾਬਾਂ (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

No More Misbehavin': 38 Difficult Behaviors and How to Stop Them ਲੇਖਕਾ: Michele Borba ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Jossey-Bass (2003) ISBN: 0787966177

Kids are worth it! Revised Edition : Giving Your Child the Gift of Inner Discipline ਲੇਖਕਾ: Barbara Coloroso ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Harper Resource; Rev. Ed. (2002) ISBN: 0060014318

The Difficult Child ਲੇਖਕਾ: Stanley Turecki ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Bantam; 2nd Rev. Ed. (2000) ISBN: 0553380362

How to Behave So Your Children Will, Too! ਲੇਖਕਾ: Sal Severe ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Penguin USA (2003) ISBN: 0141001933

Your Defiant Child: Eight Steps to Better Behavior ਲੇਖਕਾ: Russell Barkley ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Guilford Press (1998) ISBN:1572303212

Discipline: The Brazelton Way ਲੇਖਕਾ: T. Berry Brazelton ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Perseus Publishing (2003) ISBN: 0738207837

Making Children Mind Without Losing Yours ਲੇਖਕਾ: Kevin Leman ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Fleming H Revell Co. (2000) ISBN: 0800757319

Raising Your Spirited Child: A Guide for Parents Whose Child Is More Intense, Sensitive, Perceptive, Persistent, Energetic ਲੇਖਕਾ: Mary Sheedy Kurcinka ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Perennial Press (1998) ISBN: 0060923288

Rage, Rebellion and Rudeness: Parenting in the new Millenium ਲੇਖਕਾ: G. Scott Wooding ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Fitzhenry & Whiteside Limited (2003) ISBN:155041755X

Backtalk: Four Steps to Ending Rude Behavior in Your Kids ਲੇਖਕਾ: Carolyn Crowder ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Fireside; (Mar. 1998) ISBN: 068484124X

ਵੈੱਬ-ਸਾਈਟਾਂ (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਦੀ ਮਨੋ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਅਮਰੀਕਨ ਅਕੈਡਮੀ (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry)
www.aacap.org/publications/factsfam

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਬਾਲ ਰੋਗਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸੋਸਾਇਟੀ (Canadian Paediatric Society)
www.caringforkids.cps.ca/behaviour

Offord CENTRE FOR CHILD STUDIES

HAMILTON HEALTH SCIENCES
McMaster Children's Hospital

McMaster University

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਸੈਂਟਰ ਔਫ਼ ਨੌਲਿਜ ਔਨ ਹੈਲਥੀ ਚਾਈਲਡ ਡਵੈਲਪਮੈਂਟ (Centre of Knowledge on Healthy Child Development) ਵੱਲੋਂ ਸੀ.ਆਈ.ਬੀ.ਸੀ. ਵਰਲਡ ਮਾਰਕੀਟਸ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਮੀਰੈਕਲ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ (CIBC World Markets Children's Miracle Foundation) ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸੈਂਟਰ ਫ਼ੌਰ ਨੌਲਿਜ ਔਨ ਹੈਲਥੀ ਚਾਈਲਡ ਡਵੈਲਪਮੈਂਟ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੋਹਰੀ ਸੰਸਥਾ ਔਫੋਰਡ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ੌਰ ਚਾਈਲਡ ਸਟਡੀਜ਼ (Offord Centre for Child Studies) ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੌਜੈਕਟ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www.knowledge.offordcentre.com** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸਾਂਝਾਂ ਦਾ ਲਾਇਸੰਸ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵੰਡਣ — ਕਾਪੀ, ਤਕਸੀਮ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਘੱਲਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।

ਹੇਠਲੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਧੀਨ:

ਮਾਨਤਾ ਦੇਣੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲਿਖਾਰੀ ਜਾਂ ਲਾਇਸੰਸ ਧਾਰਕ ਵੱਲੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੇ ਢੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਨਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਪਰ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਹ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਕੰਮ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ)।

ਗੈਰ ਵਣਜ ਸਬੰਧੀ: ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਪਾਰਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ।

ਕੋਈ ਵਿਉਤਪੱਤੀ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਰੂਪਾਂਤਰ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਰਚਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

© 2007 HHS. Rev. 10/08