आप अकेले नहीं हैं! सहायता व सलाह उपलब्ध हैं!

आपके बच्चों का सुख आपके हाथ में है।

✓ सोचे सीखे और उस हिसाब से अपने बच्चे की मदद के लिए योजना बनाएं।
✓ पूरे परिवार को शामिल करें
✓ अपने बच्चे को मजेदार खेलों में हिस्सेदार बनाइये।
✓ बच्चों से नियमित तौर पर संवाद तथा अंतर क्रिया करते रहें।

याद रखिये, जिन्हें आटिज्म हैं उन्हें।

✓ यिाद रखें प्रत्येक ऑटिज्म को एक समान । दिनचर्या तथा नियमितता की जरूरत होती है।
✓ कुछ भी समझाने के लिए सोशल स्टोरी, तस्वीरों का उपयोग करें।

इसी दौरान अपना भी ख्याल रखना ना भूले।

✓ नियमित रूप से शारीरिक अभ्यास व अपने मन की शांति के लिए ध्यान करें।
✓ अपने दूसरे बच्चे पर भी ध्यान देना ना भूलें।
✓ अपने जीवनसाथी के साथ भी वक्त बिताए और अन्य परिवार वालों से भी नाता जारी रखें।

अपने जैसे अन्य माता–पिता को प्रेरणा दें।

✓ आस पास किसी सपोर्ट ग्रुप से जुड़े।
✓ अपने अनुभव व विचार अन्य माता–पिता के साथ बाँटे।
✓ समाज में आटिज्म के बारे में गलतफहमियाँ के खिलाफ जागरूकता फैलाइये।

क्या आटिज्म का कोई इलाज है? याद रखिये...

- आटिज्म बीमारी नहीं हैं।
- इसकी कोई दवाई नहीं है।
- लेकिन सही शैक्षिक व्यवहारिक तथा संवाद से बच्चों के विकास मे बदलाव लाया जा सकता है।
- (अर्ली इंटरवेंशन) समय से पहले कोशिश करने से संवाद और दैनिक जीवन जीने की क्षमता बढ़ती है

अप्रैल आटिज्म जागरूकता महीना हैं। आटिज्म संबंधित जानकारी फैला कर समाज को जागृत करें!

– आटिज्म स्थिति के लोगों को खुशाल जिंदगी जीने का मौका दिलाइये!
– किसी भी निदान को अपनी खुशियाँ और सुख के बीच न आने दे!

नकली डॉक्टरों से बच कर रहें!

याद रखिये, ऐसे कई लोग हैं जो आटिज्म का इलाज करने का दावा कर के पैसे बनाते हैं। 'मेटल केलेशन', 'स्टेम सेल थेरेपी', 'HBOT', या खान–पान में बदलाव (एलर्जी के जांच किये बिना) जैसी तरकीबें आटिज्म का इलाज नहीं हैं।

– आटिज्म की जड़ तक पहुचने के लिए वैज्ञानिक प्रयास जारी हैं।
– बेबसी या हताशा में आ कर अपने बच्चे का स्वास्थ्य खतरे में न डालें।
– जागरुक और सशक्त माता–पिता अपने बच्चों की सबसे सफल देख–रेख करते हैं।

हमसे संपर्क करें
+91 84484 48996

www.nayi-disha.org

हम आपकी सलाह व आपके प्रश्नों सुनने के लिए हमेशा हाजिर हैं
contactus@nayi-disha.org

@nayidisharesourcecentre

inform · connect · empower
Nayi Disha
Where Hope Meets Courage

आटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर जानकारी पत्र

आटिज्म क्या है?

आटिज्म बच्चों के दिमागी विकास का ऐसा विकार है जिसके कारण उन्हें सीखने, बोलने, संचार करने, और सामाजिक सम्बन्ध बनाने में परेशानी होती है।

क्या आपको अपने बच्चे के विकास में अन्य बच्चों से फर्क नजर आता हैं?

वह दूसरे बच्चों के साथ मिलकर नहीं खेल पाते।

वह आपकी अपेक्षा अनुसार बात नहीं कर पाते।

औरों से बात करते समय वे आंख से आंख मिलाकर तथा हावभाव का इस्तेमाल नहीं करते।

आटिज्म के प्राथमिक चिन्ह–लक्षण
(पांच साल या कम उम्र के बच्चे)

यह चिन्ह प्रत्यक्ष होते हैं। इनके अलावा आटिज्म के और भी चिन्ह हैं, जिनका पता जांच करने से ही लगता है।

भाषा और बोलचाल

- नाम बुलाने पर कोई प्रतिक्रिया ना दिखाना।
- भाषा के विकास में देरी होना।
- एक ही शब्द या वाक्य बार बार दोहराना।
- बोल पाने के बावजूद से कम बात करना।

सामूहिक मेलजोल व मिलनसारिता

- औरों से मेलजोल में रूचि न लेना।
- अकेले खेलना।
- औरों के साथ खेलने में रूचि न लेना।
- संवाद के दौरान औरों की आंखों में आंख ना मिलाना।
- अपनी पसंदीदा कोई चीज दिखाने के लिए उंगली के इशारे का प्रयोग ना करना।

विशेष रूचि व दोहराने वाले व्यवहार

- विचित्र या अनोखी रूचियाँ रखना।
- विशेष शारीरिक गतिविधि को बार–बार करना – जैसे ऊँगली, हाथ, शरीर को हिलाना।
- विशेष कार्यों को बार–बार करना – जैसे दरवाजा खोल–बंद करना, लाइट स्विच ऑन–ऑफ करना।
- विशेष संवेदना पर प्रतिक्रिया देना – जैसे रौशनी की तरफ देखना, आवाजों से डरना, चीजों को सूंघना।
- विशेष नियमों से रोजमर्रा के काम करना।

क्या आपने अपने बच्चे में आटिज्म के कुछ लक्षण देखें हैं?

'मोडिफाइड चेकलिस्ट फॉर आटिज्म इन टौडलेर्स' (M-CHAT) और 'क्वांटिटेटिव चेकलिस्ट फॉर आटिज्म इन टौडलेर्स' (Q-CHAT) नामक जांच इंटरनेट पर मुफ्त उपलब्ध हैं।

याद रखें, सिर्फ इन जांचों से आटिज्म की पहचान करना सही नहीं हैं। इन से सिर्फ ये पता चलता है कि आटिज्म होने की संभावना कम या ज्यादा है।

आटिज्म के लक्षण दिखे तो किन से संपर्क करे?

अगर आपको अपने बच्चे के संचार या सामाजिक मेलजोल के विकास के बारे में चिंता है – चाहे M–CHAT / Q–CHAT का नतीजा जो भी हो – तो इन से जांच करवायें:

प्रमाणित पेडिआट्रिशन (बच्चों के डाक्टर) या डेवलपमेंटल पेडिआट्रिशन

प्रमाणित साइकोलोजिस्ट या चाइल्ड साइकियाट्रिस्ट

मेरे बच्चे को आटिज्म क्यों हुआ?

आटिज्म **एक अनुवांशिक या 'जेनेटिक' स्थिति है। इस में माता–पिता का कोई दोष नहीं।** आटिज्म के विशेष जीन्स को खोजने और समझने का वैज्ञानिक प्रयास जारी हैं।

- **आटिज्म किसी एक जीन के नहीं बल्कि कई अनेक जीन्स के कारण हो सकता हैं।**
- **जरूरी नहीं कि यह जीन्स में नुक्स माता–पिता में भी हो। यह परिवार में पहली बार आपके बच्चे में दिख सकते हैं।**
- **आटिज्म होने की वजह जानने के लिए वैज्ञानिक प्रयास जारी हैं।**

ऑटिज्म के शुरुआती लक्षण

प्रशिक्षित डॉक्टर से जांच करवाइये कि क्या बच्चे के संचार, व्यवहार, और अन्य क्षमताएं 'DSM–5' में दिए गए आटिज्म मानदंड से मिलती हैं।

जांच के दौरान बच्चे में इन चीजों की परख करते हैं।

- दूसरों के साथ व्यवहार। इशारों और चेहरे के भावों का इस्तेमाल।
- खेल–कूद दौरान व्यवहार और कल्पनाशक्ति।
- विशेष रुचि रखना या विशेष तरीके से कुछ कार्य करना / बिलकुल नहीं करना।
- विचित्र शौक या नापसंदगी होना।

जांच के बाद, दो संभावनाएं हैं।

1. बच्चे को आटिज्म होना।
2. आटिज्म के अलावा कोई विकासात्मक परेशानी होना।

बच्चे को आटिज्म का निदान बताया जाने पर, अपने डॉक्टर से सलाह और सहायता मांगने में देरी न करें।

याद रखिये: आपके डॉक्टर विभिन्न जांचो का इस्तेमाल करेंगे। 'CARS-2', 'ADOS–2', 'ADI–R', 'ISAA' जैसे टेस्ट का इस्तेमाल करने से जांच का नतीजा बेहतर होता है।
हर बच्चे को हर जांच कि जरुरत नहीं होती। डॉक्टर अपने अनुभव अनुसार अंदाजा लगाएंगे कि किस जांच की जरुरत हैं / नहीं।

ओटिस्म के लिए कोई स्कैन या मेडिकल जांच नहीं होती। इसको केवल साइकोलॉजिकल जांच से पहचाना जा सकता हैं।

अपने बच्चे की जांच कराने से न हिचकिचाए।

ऑटिज्म प्रबंधन के लिए प्रमाणित उपचार

'स्पीच एंड लैंग्वेज थेरेपी' (बोली व भाषा की पद्धति)

- बच्चों की बातचीत और संचार क्षमता बढ़ाने के लिए।
- संचार क्षमता बढ़ाने से कुछ व्यवहारिक समस्याएं भी कम होती हैं।

'बिहेवियर मैनेजमेंट' (व्यवहार शासन)

- उचित व्यवहारों को बढ़ावा देने के लिए।
- साथ साथ हानिकारक व अनुचित व्यवहारों को कम करने के लिए।

'स्ट्रक्चर्ड टीचिंग एंड डेवलपमेंटल मॉडलस्' यानी विकास हेतु शिक्षा (शिक्षण) की विशेष तकनीक। के विशेष तकनीक

- 'एप्लाइड बेहेवियर एनालिसिस' (ABA)
- 'डेन्वर मॉडल', 'रिलेशनशिप डेवलपमेंटल इंटरवेंशन' (RDI), 'रेस्पॉन्सिव टीचिंग' (RT), और अन्य 'टीच मेथड' (TEACCH Method)।

'पिक्चर एक्सचेंज कम्युनिकेशन सिस्टम' (PECS)

- उन बच्चों के लिए फायदेमंद जिनकी वार्तालाप क्षमता कम हो।
- इस तकनीक से वो तस्वीरों के माध्यम से संवाद कर सकते हैं।

'ऑक्यूपेशनल थेरेपी' (OT)

- 'मोटर स्किल्स' यानी शारीरिक कौशल सुधार के लिए।
- इस तकनीक से दैनिक कार्य – जैसे दाँत साफ करना, कपड़े पहनना, आदी – सीखते हैं।

आटिज्म का शासन करने के लिए 'बेहेवियर मैनेजमेंट'(व्यवहार शासन) पद्धति सबसे प्रभावशाली पायी गयी है।