## ऑटिज़्म क्या है?

■ ऑटिज़्म एक मानसिक रोग है जिसके लक्षण जन्म से या बाल्यावस्था से ही नज़र आने लगतें हैं!

■ जिन बच्चो मे यह रोग होता है उनका विकास अन्य बच्चो से असामान्य होता है!

## ऑटिज़्म को कैसे पहचाने?

■ बाल्यावस्था में सामान्य बच्चों व ऑटिस्टिक बच्चों में कुछ प्रमुख अंतर होते हैं जिनके आधार पर इस अवस्था की पहचान की जा सकती है जैसे की :–

■ सामान्य बच्चे माँ का चेहरा देखते हैं व उसके हाव–भाव को समझने की कोशिश करतें है परन्तु ऑटिज़्म से ग्रसित बच्चे किसी से नज़र मिलाने से कतराते हैं,

■ सामान्य बच्चे आवाजें सुनने से खुश हो जाते हैं परन्तु ऑटिस्टिक बच्चे आवाजों पर ध्यान नही देते तथा कभी–कभी बधिर प्रतीत होते हैं,

■ सामान्य बच्चे धीरे–धीरे भाषा–ज्ञान में वृद्वि करते हैं, परन्तु ऑटिस्टिक बच्चे बोलने से कुछ समय बाद अचानक ही बोलना बंद कर देते हैं तथा अजीब आवाजें निकालते हैं,

■ सामान्य बच्चे माँ के दूर होने पर या अन्जाने लोगों से मिलने पर परेशान हो जाते हैं परन्तु औटिस्टिक बच्चे किसी के भी आने या जाने से परेशान नही होते,

■ ऑटिस्टिक बच्चे तकलीफ के प्रति कोई क्रिया नही करते तथा उससे बचने की कोशिश नही करते,

■ सामान्य बच्चे करीबी लोगों को पहचानते हैं तथा उनसे मिलने पर मुस्कुरातें है पर ऑटिस्टिक बच्चे कोशिश करने पर भी किसी से बात नही करते जैसे अपनी ही किसी दुनिया में खोये रहतें हैं,

■ सामान्य बच्चे अपने वातावरण में

■ ऑटिस्टिक बच्चे एक ही वस्तु या कार्य में उलझे रहते हैं तथा अजीब क्रियाओ को बार–बार दोहरातें हैं जैसे ओगे–पीछे हिलना, हाँथ को हिलाते रहना, आदि,

■ ऑटिस्टिक बच्चे अन्य बच्चो की तरह काल्पनिक खेल नहीं खेल पाते वह खेलने की बजाए खिऔनों को सूंघते या चाटतें हैं,

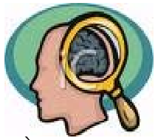
■ ऑटिस्टिक बच्चे बदलाव को बर्दाशत नहीं कर पाते व अपने क्रियाकलापों को नियमानुसार ही करना चाहतें हैं

■ ऑटिस्टिक बच्चे या तो बहुत चंचल या बहुत सुस्त रहते हैं

■ इन बच्चो में अधिकतर कुछ विशेष बातें होती हैं जैसे किसी एक इन्द्री का अतितीव्र होना, जैसे की श्रवण शक्ति!

## ऑटिज़्म होने के क्या कारण हैं?

औटिज़्म होने के कोई एक वजह नही खोजी जा सकी है, अनुशोधों के अनुसार ऑटिज़्म होने के कई कारण हो सकते हैं जैसे की :–



■ मस्तिष्क की गतिविधियों में असामान्यता होना,

■ मस्तिष्क के रसायनों में असामान्यता होना,

■ जन्म से पहले बच्चे का विकास सही रूप से न हो पाना आदि!

## ऑटिज़्म का क्या इलाज है?

ऑटिज़्म की श्रीध की पहचान व मनोरोग विशेषज्ञ से तुरंत परामर्श ही इसका सबसे पहला इलाज है!

## ऑटिज़्म से ग्रसित बच्चे को निम्नलिखित तरीकों से मदद दी जा सकती है?

### इन्द्रियों को सम्मिलित करनाः

■ शरीर पर दबाव बनाने के लिए बड़ी गेंद का इस्तेमाल करें,

■ सुनने की अतिशक्ति को कम करने के लिए कान पर थोड़ी देर के लिए हल्की मालिश करें!

### खेल व्यवहार के लिएः

■ खेल खेल में नए शब्दों का प्रयोग करें

■ खिलौनों के साथ खेलने का सही तरीका दिखाएँ,

■ बारी–बारी से खेलने की आदत डालें,

■ धीरे–धीरे खेल में लोगो की संख्या को बढ़ते जायें!

### बोल चाल के लिएः

■ छोटे छोटे वाक्यों में बात करें,

■ साधारण भाषा का प्रयोग करें,

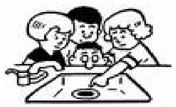
■ रोजमर्रा में इस्तेमाल होने वाले शब्दो को जोड़ कर बोलना सिखांए,

■ पहले समझना तथा फिर बोलना सिखांए,

■ यदि बच्चा बोल पा रहा है तो उसे शाबाशी दें तथा बार–बार बोलने के लिए प्रेरित करें,

■ बच्चे को अपनी जरूरतों को बोलने का मौका दें,

■ यदि बच्चा बिल्कुल बोल नही पाए तो उसे तस्वीर की तरफ़ इशारा करके अपनी जरूरतों के बारे में बोलना सिखाएं!



### मेल जोल के लिएः

■ बच्चे को घर के अलावा अन्य लोगों से नियमित रूप से मिलने का मौका दें,

■ बच्चे को तनाव मुक्त स्थानों जैसे पार्क आदि में ले

कर जायें,

- अन्य लोगों को बच्चे से बात करने के लिए प्रेरित करें,
- बच्चे के साथ धीरे–धीरे कम समय से बढ़ात हुए अधिक समय के लिए नज़र मिला कर बात करने की कोशिश करे,
- तथा उसके किसी भी प्रयत्न को प्रोत्साहित करना न भूलें!

**व्यवहारिक परेशानियों के लिए:**

यदि बच्चा कोई एक व्यवहार बार–बार करता है तो उसे रोकने के लिए उसे कुछ ऐसी गति–विधियों में लगाएं जो उसे व्यस्त रखें ताकि वे व्यवहार दोहरा न सके,

- ग़लत व्यवहार दोहराने पर बच्चे को कुछ ऐसा काम करवांए जो उसे पसंद नही है,

- यदि बच्चा कुछ देर ग़लत व्यवहार न करे तो उसे तुरंत प्रोत्साहित करें,
- प्रोत्साहन के लिए रंग–बिरंगी, चमकीली तथा ध्यान खीचनें वाली चीजों का इस्तेमाल करें!

**गुस्सा या अधिक चंचलता के लिए:–**

- बच्चे को अपनी शक्ति को इस्तेमाल करने के लिए सही मार्ग दिखाएँ जैसे की उसे तेज व्यायाम, दौड़, तथा बाहरी खेलों में लगाएं,

- यदि परेशानी अधिक हो तो मनोचिकित्सक के द्वारा दी गई दवा का उपयोग भी किया जा सकता है!

**ऑटिज़्म के लक्षण दिखने पर किससे मदद मांगे?**

- ऑटिज़्म एक आजीवन रहने वाली अवस्था है जिसके पूर्ण उपचार के लिए कोई दवा की खोज ज़ारी है, अतः इसके इलाज के लिए यहाँ–वहाँ न भटकें व बिना समय गवाएं इसके बारे में जानकारी उपल्बध करें,
- ऑटिज़्म के लक्षण दिखने पर मनोचिकित्सक, मनोवैज्ञानिक, या प्रशिक्षित स्पेशल एजुकेटर (विशेष अध्यापक) से सम्पर्क करें।

**क्या ऑटिज़्म से ग्रसित बच्चा कभी ठीक हा पाता है?**

ऑटिज़्म एक प्रकार की विकास सम्बंघित बीमारी है जिसे पूरी तरह तो ठीक नहीं किया जा सकता, परन्तु सही प्रशिक्षण व परामर्श के द्वारा रोगी को बहुत कुछ सिखाया जा सकता है, जो उसे अपने रोज के जीवन में अपनी देखरेख करने में मदद करता है।

**क्या ऑटिज़्म से ग्रसित व्यक्ति सामान्य जीवन जी सकता है?**

- ऑटिज़्म से ग्रसित 70% वयक्तियों में मानसिक मन्दता पायी जाती है जिसके कारण वह एक सामान्य जीवन जीने में पूरी तरह से समर्थ नहीं हो पाते, परन्तु यदि मानसिक मन्दता बहुत अघिक न हो तो ऑटिज़्म से ग्रसित व्यक्ति बहुत कुछ सीख पाता है । कभी–कभी इन बच्चों में कुछ ऐसी काबिलियत भी देखी जाती हैं जो सामान्य वयक्तियों की समझ व पहुच से दूर होती हैं।

**सी. आई. पी. मे ऑटिज़्म सम्बंघित क्या सुविघाएं उपलब्ध है?**

सी. आई. पी. मे ऑटिज़्म की जाँच, आवश्यक सलाह, जानकारी, आवश्यक प्रशिक्षण, दवा, व्यवहारिक प्रशिक्षण, आदि संबंघित सभी प्रकार की सुविघाएं उपलब्ध है। अघिक जानकारी के लिए वेब–साइट को भी देख सकते हैं ।

www.nimh.nih.gov
www.autism-india.org
www.autismspeaks.org
www.cipranchi.nic.in


फोन करें : 1–800–3451849 (Toll free)
: 0651–2451116

डॉ अलका निज़ामी
इन्दु दुबे


# ऑटिज़्म
## जानकारी व उपयुक्त सलाह

केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान
राँची–834006
झारखण्ड, भारत