



DOERNBECHER
CHILDREN'S
Hospital

અટિજમ સ્પેક્ટ્રમ ડિસઓર્ડર હયાન્ડબુક



यो पुस्तिकाको बारेमा

हामी तपाईंसँग भेटेर तपाईंलाई अटिजम स्पेक्ट्रम डिसअर्डर (ASD) लाई अझ राम्ररी बुझ्न मद्दत गर्ने अवसरको धेरै कदर गर्दछौं। यो पुस्तक तपाईंलाई अहिले वा भविष्यमा हुन सक्ने प्रश्नहरूको जवाफ दिनका लागि भइरहेको स्रोतको रूपमा परिवारहरूको सहयोगमा लेखिएको थियो। हामीले विभिन्न विषयहरूमा धेरै जानकारी समावेश गरेका छौं, तपाईंले सुरु गर्न आवश्यक जानकारीहरू फेला पार्न सक्नुहुनेछ भनी आशा छ।

OHSU Doernbecher's Child Development and Rehabilitation Center (CDRC) को Autism Clinic (अटिजम क्लिनिक) प्राप्त रिपोर्टहरूको बारेमा तपाईंसँग विशेष प्रश्नहरू भएमा कृपया तिनीहरूलाई लेखेर तपाईंसँग काम गरेका कुनै पनि चिकित्सकहरूलाई फोन गर्नुहोस्। उनीहरूको नाम र फोन नम्बरहरू तपाईंले पाउनु हुने लिखित रिपोर्टहरूमा सूचीबद्ध गरिएका छन्। कृपया हामीलाई जानकारी दिन, प्रश्नहरूको उत्तर दिन वा तपाईंलाई आवश्यक पर्ने सहायताहरू फेला पार्न मद्दत गर्नका लागि हामीलाई निरन्तर स्रोतको रूपमा सोच्नुहोस्।

यो पुस्तिका प्रयोग गर्नका लागि सुझावहरू:

1. तपाईंले एकैपटक सबै पढ्नुपर्छ जस्तो नसोच्नुहोस्।
2. अब तपाईंका लागि महत्त्वपूर्ण कुरा के हो पढ्नुहोस् र बाँकी सेभ गर्नुहोस्।
3. तपाईंको अनुभव र आवश्यकताहरू यहाँ साझा गरिएका भन्दा भिन्न हुन सक्छन् भनी थाहा पाउनुहोस्।
4. तपाईंका नोट र अन्य कागजी कार्यहरू निश्चित स्थानमा राख्नुहोस्, फाइल जस्तै, ताकि तपाईं यसलाई तपाईंको भविष्यका अपोइन्टमेन्टहरूमा सँगै लैजान सक्नुहुन्छ।

आफ्नो हेरचाह सँगै हामीलाई विश्वास गर्नुभएकोमा फेरि धन्यवाद।

विषयसूची

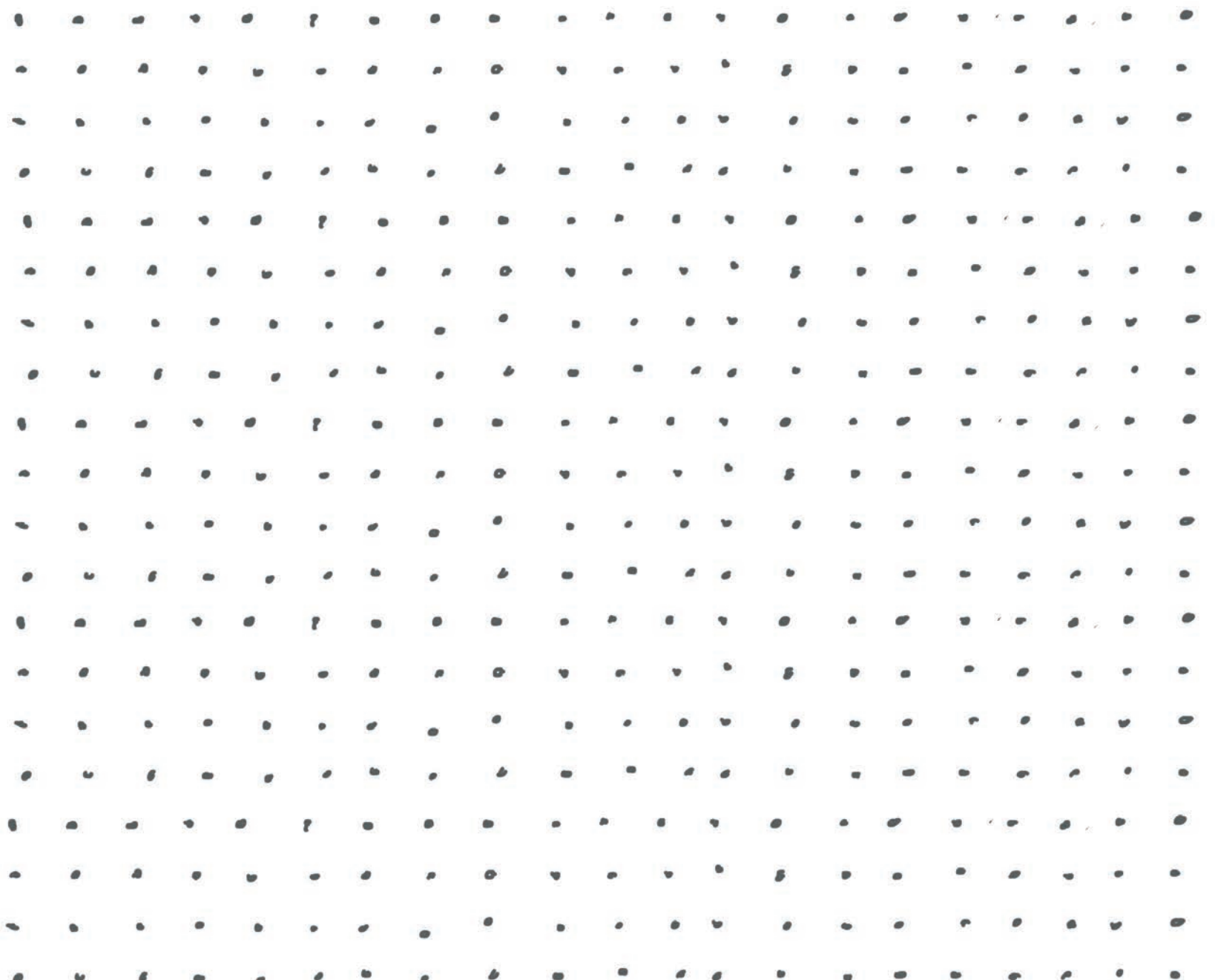
म अब के गरूँ?	5
सुरुवातमा	7
ASD निदान पाउने	8
JENNIFER का सुझावहरू	12
स्पेक्ट्रमलाई परिभाषित पाउँ	17
लक्षणहरू	19
अन्य ASD का विशेषताहरू	20
सार्वजनिक सेवाहरू	25
ASD उपचार गर्दै	33
अटिजमसँग सम्बन्धित शब्दहरूको शब्दावली	40





म अब के गरूँ?

○HSU अटिजम क्लिनिकमा आउने हरेक व्यक्ति र परिवार अद्वितीय हुन्छन् र तिनीहरूको आफ्नै अपेक्षा र प्रश्नहरू हुन्छन्। अटिजम स्पेक्ट्रम डिसअर्डर (ASD) को निदानको बारेमा सुनेर केही परिवारहरूलाई राहत मिलेको छ र अरूलाई निदान स्वीकार गर्न केही समय चाहिन्छ। तपाईं आज जे महसुस गर्नुहुन्छ, कुनै स्थितिमा तपाईंले यो सोच्नु हुनेछ: “म अब के गरूँ?” कुन-कुन स्रोतहरू उपलब्ध छन् भनी पत्ता लगाउनु र तपाईं र तपाईंको बच्चालाई सफल हुन मद्दत गर्ने योजना बनाउनु सुरु गर्ने सबैभन्दा राम्रो ठाउँ हो।





सुरुवातमा

हामीले (तल) कुराहरूको सूची प्रदान गरेका छौं जुन तपाईंले सुरु गर्न सक्नुहुन्छ। तिनीहरूमध्ये धेरैलाई तपाईंले OHSU Autism Clinic (अटिजम क्लिनिक) मा दिइएका सिफारिसहरूमा पनि सूचीबद्ध गरिएको छ।

- **आफ्नो प्राथमिक हेरचाह डाक्टरसँग अपोइन्टमेन्टको समय तालिका।**
 - तपाईंको मूल्याङ्कन पछि तपाईंलाई दिइएको प्रतिवेदनको प्रतिलिपि हामीसँग ल्याउनुहोस्। तपाईंको रेफरल प्रदायकले पनि Doernbecher बाट नतिजाहरू पाइरहेको हुनुपर्छ।
 - तपाईंलाई दिइएको जानकारीको बारेमा छलफल गरी आवश्यक भएमा थेरापी वा फलो-अप अपोइन्टमेन्टहरूका लागि कुनै पनि रेफरलहरू पाउनुहोस्।
 - तपाईंको डाक्टर ASD को बारेमा सहज र जानकारी हुनुहुन्छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- **तपाईंको बच्चा 5 वर्ष भन्दा कम उमेरको छ भने आफ्नो स्थानीय Education Service District, (ESD) (शिक्षा सेवा जिल्ला) लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।**
 - तपाईंको बच्चाले पहिले नै कुनै कार्यक्रममा सहभागी भइरहेको छैन भने Early Intervention (EI) (प्रारम्भिक हस्तक्षेप) कार्यक्रम सुरु गर्नुहोस्। यी कार्यक्रमहरू सामान्यतया Oregon र Washington मा निःशुल्क हुन्छन्।
- **तपाईंको बच्चा स्कूल जाने उमेरको भएमा शिक्षक वा स्कूल विशेष शिक्षा टीमसँग जानकारी बाँड्नुहोस्।**
 - स्कूल, आमाबाबु र सबै भन्दा धेरै बच्चाका लागि जानकारी आदान-प्रदान गर्नु र सँगै योजना बनाउनु उपयोगी हुन्छ। तपाईंको बच्चालाई Individual Education Program (IEP) (व्यक्तिगत शिक्षा कार्यक्रम) विकसित गर्न वा उसको सफलतालाई समर्थन गर्नका लागि भएका कार्यक्रम परिवर्तन गर्नु पर्ने हुन सक्छ।
- **ASD भएको बालबालिकाका अर्को अभिभावकसँग कुरा गर्नुहोस्।**
 - Autism Society of Oregon (ASO) (अटिजम सोसाइटी अफ ओरेगन) ले तपाईंलाई तपाईंको क्षेत्रमा रहेका अन्य परिवारहरूसँग जोडिन सक्छ। OHSU र ASO ले पनि परिवार र व्यक्तिहरूलाई एकअर्कासँग जोडिन मद्दत गर्नका लागि स्वागत परियोजनामा सहकार्य गर्दछ।
 - Family Involvement Network (FIN) (परिवार संलग्नता नेटवर्क) एउटा निःशुल्क कार्यक्रम हो जसमा परिवारका सदस्यहरू र स्पेनिश भाषा बोल्नेहरू उपलब्ध छन्। थप जानकारीका लागि 503-494-0864 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।
- **ASD भएको एउटा साथीसँग कुरा गर्नुहोस्।**
 - तपाईं किशोर वा वयस्क हुनुहुन्छ भने ASD को निदान गरेको कुनै व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्नु तपाईंका लागि उपयोगी हुन सक्छ। तपाईंले अरूलाई स्कूलमा वा सामाजिक क्लब वा कार्यक्रमहरूमा भेटाउन सक्नुहुन्छ जुन विशेष गरी ASD भएका व्यक्तिहरूका लागि हो। Autism Society of Oregon (अटिजम सोसाइटी अफ ओरेगन) र Welcome Project (वेलकम प्रोजेक्ट) ले पनि तपाईंलाई आफ्नो समुदायका अन्य व्यक्तिहरूसँग जोडिन मद्दत गर्न सक्छ।

ASD निदान पाउने

तपाईं वा तपाईंको बच्चा/ले ASD अनुभव गरिरहनुभएको छ भनी पत्ता लगाउनु एकदमै भावनात्मक समय हुन सक्छ। सबै परिवारहरूले विभिन्न तरिकाले प्रतिक्रिया व्यक्त गर्छन् तर धेरै मानिसहरूले कुनै न कुनै स्तरमा संघर्ष गरिरहेको रिपोर्ट गर्छन्।

आमाबाबुको रूपमा तपाईंले आफ्नो बच्चा/लाई यति धेरै माया गर्नुहुन्छ कि उसका लागि चीजहरू गाह्रो हुनेछ भनेर सोच्दा उदास हुन सक्छ। आफ्नै लागि निदान पाउने वयस्कहरूमा धेरै भिन्न भावनाहरू पनि हुन सक्छन्। कसैलाई अन्ततः आफैलाई राम्रोसँग बुझ्नका लागि राहत मिल्न सक्छ जबकि अरूले हडबडाएको महसुस गर्न सक्छन्।

ASD निदानको सामना गर्नु र स्वीकार गर्नु एक पटकको अनुभव होइन। चीजहरू राम्ररी हुने र आमाबाबु वा व्यक्तिहरूले महसुस गर्ने समयहरू हुन सक्छ कि उनीहरू आफ्नो निदान स्वीकार गर्न आएका छन् र त्यसपछि केहिले फेरि भावनालाई सक्रिय गर्नेछ।

धेरै व्यक्तिहरूले अनुभव गरेको रिपोर्ट गर्ने भावनात्मक चरणहरू छन्, जसमा निम्नलिखित कुराहरू समावेश हुन सक्छ:

आघात वा अन्योल

तपाईं वा तपाईंको बच्चा/लाई ASD पत्ता लागेको दिन धेरै भारी र भ्रमित हुन सक्छ। केही व्यक्तिहरूले निदानसँग सहमत नभएर, रिस उठाएर वा दोस्रो रायको इच्छा गरेर यसको सामना गर्न सक्छन्। केही व्यक्तिहरू "ध्यान दिँदैनन्" र जानकारीलाई बेवास्ता गर्ने प्रयास गर्छन्, जबकि अरूले यसको बारेमा कसरी सञ्चार गर्ने भन्ने हानि भएको महसुस गर्छन्। तपाईंलाई दिइएको समाचारलाई साँच्चै अगाडि बढाउन समय लाग्छ।

उदासी

कोही-कोही मानिसहरूले आफू वा आफ्नो बच्चा बन्न सक्ने सोचेको कुरा गुमाएकोमा शोक मनाइरहेका छन्। कहिलेकाहीँ यो कति अनुचित हुनेछ कि उनीहरू वा उनीहरूको बच्चा/ले केहि कुराहरूसँग संघर्ष गर्नेछन् भन्ने अनुभव स्वीकार गर्न गाह्रो हुन्छ। दुखी र रिसाउनु सामान्य हो र रुनु स्वस्थकर हो। एउटै अभिभावकको रूपमा तपाईं र तपाईंको बच्चा/लाई सबैभन्दा बढी चाहिने कुरा तपाईं हुनुभएकोले उदासीले तपाईंमा हावी हुन नदिने महत्त्वपूर्ण छ। तपाईं आफै र/वा तपाईंको बच्चा/लाई मद्दत गर्नका लागि कसरी अगाडि बढ्ने भन्ने योजनाको साथ आउन थाल्नुभएमा यो एक पटकमा एक कदम मात्रै भए पनि तपाईंलाई थप नियन्त्रणमा महसुस गर्न मद्दत गर्न सक्छ।





दोषी

धेरै मानिसहरू दोषी महसुस गर्छन्। उनीहरूले आफ्नो बालबालिकाका ASD ले गर्दा हुन सक्छ वा उनीहरूले यसलाई रोक्न लागि केहि गर्न सक्थे कि भनेर आश्चर्यचकित हुन्छन्। यद्यपि ASD का कारणहरू पूर्ण रूपमा थाहा छैन, हामीलाई थाहा छ कि उनीहरू कुनै पनि व्यक्तिले नियन्त्रण गर्न नसक्ने कुरा होइनन्। ASD आनुवंशिक रूपमा जोडिएको छ र मस्तिष्कको विकासमा परिवर्तनहरू धेरै चाँडै हुन्छन् भनी अनुसन्धानले सुझाव दिन्छ। ASD दरहरू विश्वभरका जातीय र जातीय समूहहरूमा समान छन् त्यसैले यो विशेष पर्यावरणीय वा चिकित्सा कारकहरूले गर्दा होइन भनेर व्यापक रूपमा स्वीकार गरिएको छ।

रिस

तपाईंको बच्चालाई अन्य बच्चाहरूलाई स्वाभाविक रूपमा आउने कुराहरूसँग संघर्ष गरेको हेर्न धेरै कठिन हुन्छ। कहिलेकाहीँ तपाईं अरु, तपाईंको जीवनसाथी, आफैं वा विशेषगरि कसैलाई निर्देशन नगरिएको रिसको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। यो प्रक्रियाको एउटा स्वाभाविक हिस्सा हो। अबदेखि वर्षौं पछि पनि कुराहरू यति अनुचित देखिने समय आउनेछ कि यसले तपाईंलाई रिस उठाउनेछ। तपाईंलाई चोट लागेको छ वा तपाईंलाई सहयोग चाहिन्छ भनी धेरै पटक अरुले बुझ्दैनन्। समान अनुभव भएका अन्य व्यक्ति र अभिभावकहरूसँग कुरा गर्नु धेरै उपयोगी हुन सक्छ।

एक्लोपन

यो प्रायः व्यक्तिहरू र बच्चाहरू अशक्तता भएका अभिभावकहरूका लागि आउन र जान सक्छ। यो कसैले बुझ्न सक्दैन वा अरुले एउटै संघर्ष मार्फत जानु पर्दैन कि जस्तो लाग्न सक्छ। अशक्तता अनुभव नगर्ने वा अशक्तता भएको बच्चा भएका अरुलाई तपाईं के भइरहेको छ भनी बुझ्न कठिन हुन सक्छ। यो कस्तो छ भन्ने कुरा उनीहरूलाई बताउन तपाईंमा भर पर्न सक्छ ताकि उनीहरूले तपाईंलाई सहायता गर्न सक्छन्।

स्वीकृति

स्वीकृतिको अवधि भनेको तपाईंले ASD सँग बस्ने वास्तविकताको कदर गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईं वा तपाईंको परिवारको आवश्यकताहरूका लागि वकालत गर्न पनि तयार हुनुहुन्छ भन्ने हुन सक्छ। स्वीकृति एक निरन्तर प्रक्रिया हो, अन्तिम चरण होइन।





Autism Speaks (अटिजम
स्पिक्स)
(www.autismspeaks.org)
परिवारका सदस्यहरूका लागि
निद्रा, सहयोगी भाइबहिनीहरू,
ट्रान्स्महरू प्रबन्ध गर्ने
र थप कुराहरूको बारेमा
निःशुल्क डाउनलोड गर्न
मिल्ने टुलकिटहरूको सङ्ख्या
बनाउँछ।

व्यक्तिहरू

तपाईंलाई किशोरावस्था वा वयस्कमा अटिजम छ भन्ने कुरा थाहा गम्भीर कुरा कुरा हुन सक्छ। तपाईंले अरूसँग आफ्नो निदानको बारेमा कुरा गर्नु महत्त्वपूर्ण छ र यसको तपाईंलाई के मतलब हुन सक्छ। यसको मतलब तपाईं अचानक तपाईंको नयाँ लेबलबाट सीमित हुनुहुन्छ भन्ने होइन। यसले तपाईंलाई राम्रोसँग बुझ्नका लागि साधन दिन्छ कि “के तपाईंलाई के ले विश्वास दिलाउँछ” र तपाईंलाई अगाडि बढ्न मद्दत गर्नेछ। तपाईं अझै पनि समान क्षमता भएको उहि व्यक्ति हुनुहुन्छ। तपाईंका लागि के ले राम्रो काम गर्छ भन्ने कुरा बुझ्नु र तपाईंका लागि कठिन हुने कुराहरूका लागि मद्दत खोज्नु महत्त्वपूर्ण हुनेछ। तपाईंका लागि काम गर्ने विशेष रणनीतिहरूसँगै आउन मद्दत गर्नका लागि चिकित्सक वा मानसिक स्वास्थ्य व्यवसायिसँग काम गर्न नडराउनुहोस्।

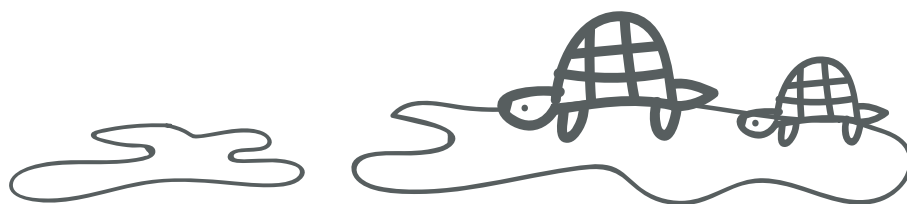
भाइबहिनीहरू

ASD भएका बच्चाका भाइबहिनीहरूसँग प्रायः आफ्नै प्रश्न, तनाव र चुनौतीहरू हुन्छन्। यो महत्त्वपूर्ण छ कि तपाईंले तिनीहरूको आवश्यकताहरूमा पनि ध्यान दिनुहुन्छ र उनीहरूसँग एकलै समय बिताउनुहोस्। उनीहरू सजिलैसँग ASD भएका आफ्ना भाइबहिनीको मागबाट ओझेलमा पर्न सक्छन् र उनीहरूको आफ्नै उपचार वा तपाईंसँगको विशेष समयबाट लाभ उठाउन सक्छन्। ASD भएका बच्चाका भाइबहिनीहरूसँग प्रायः आफ्नै प्रश्न, तनाव र चुनौतीहरू हुन्छन्। यो महत्त्वपूर्ण छ कि तपाईंले तिनीहरूको आवश्यकताहरूमा पनि ध्यान दिनुहुन्छ र उनीहरूसँग एकलै समय Autism Speaks (अटिजम स्पिक्स) बिताउनुहोस्(www.autismspeaks.org)।

परिवारका सदस्यहरू

तपाईंको परिवारका अन्य व्यक्तिहरूले प्रत्येक व्यक्तिले ASD भएकासँग भिन्न व्यवहार गर्ने जस्ता नयाँ निदानमा विभिन्न तरिकाले प्रतिक्रिया दिनेछन्। उनीहरूले तपाईंसँग भएका सबै जानकारी नपाएको हुन सक्छ। कहिलेकाहीँ आमाबाबुले साथीहरू वा परिवारसँग यसबारे कुरा गर्नु अघि उनीहरूलाई ASD सम्बन्धी थप सहज नभएसम्म पर्खन रोज्छन्। तपाईंलाई र तपाईंको बच्चाहरूलाई माया गर्ने अन्य व्यक्तिहरूले पनि हडबड, क्रोधित वा अन्योलमा पार्न सक्छन्। तिनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस्:

- तपाईंले आफ्नो बच्चाका लागि गरिरहनुभएका निर्णयहरूप्रति सम्मान र सहायोगी हुनुहोस्।
- ASD को बारेमा थप जान्नुहोस्।
- तपाईंको बालबालिकाका बानी परेको दिनचर्या र प्रणालीहरूको पालना गर्नुहोस्।
- आफ्नै लागि सहायता गर्ने समूह खोज्नुहोस्।



मलाई 36 वर्षको उमेरमा Asperger को लक्षण को निदान गरिएको थियो। यो एक रमाइलो अवसर थियो - यसले मलाई अन्ततः सामान्य हुन प्रयास गर्न रोक्न मद्दत गर्यो। मैले ASDs (अटिजम स्पेक्ट्रम डिसअर्डर) को बारेमा जति धेरै सिकें, म आफूलाई कार्यात्मक र रमाइलो तरिकाले जीवनमा छाँटकाँट गर्न सक्षम भएँ। यो बाहिर जान्छ कि अनौठो हुनु कार्यात्मक मात्र होइन, यो साँच्चै रमाइलो छ। मैले गहनताका साथ ASD को अनुसन्धान गरें। मैले आमाबाबु, शिक्षक, OT र मनोवैज्ञानिक, न्यूरोलोजिस्टहरूको अन्तर्वार्ता लिएँ - तपाईं यसलाई जे भन्नुहोस्। मैले ती राम्रा वयस्कहरू मध्ये एउटा भयानक धेरै AS/अटिजमको “स्वभावको विरपरित” व्यस्त रूपमा काम गरिरहेका थिए भनी फेला पारें। उनीहरू दिक्क र थकित पनि थिए! थोरै अभिभावक र शिक्षकहरूको केही समय, ऊर्जा र पीडा जोगाउने आशामा, मैले उनीहरूका लागि “सुझावहरू” को सूची लिएर आएको छु। यी एक Aspie को हृदयबाट आउँछन् जसले वास्तवमै अनौठो जीवहरूलाई मन पराउँछन् जसलाई हामीले “विशिष्ट” भनिन्छ।

— Jennifer McIlwee Myers

Jennifer का सुझावहरू

- 1 कृपया हामीलाई "सामान्य" बनाउन नखोज्नुहोस्। हामी बरु धेरै कार्यात्मक हुनेछौं। यो तपाईं आफ्नो सबै समय र शक्ति आँखा जुधाउन र तपाईंको खुट्टा हल्लाउन लगाउनु पर्दा कार्यात्मक रूपमा हुन कठिन हुन्छ।
- 2 कृपया हामीलाई अत्याधिक संरक्षण, प्रलोभन वा कस्ट नदिनुहोस्। हामीसँग अतिरिक्त बिग्रन र स्वः-भोगी हुन सिक्नका लागि पहिले नै पर्याप्त सामाजिक समस्याहरू छन्।
- 3 तपाईंको इच्छा अनुसार संसार कस्तो थियो वा तपाईं कस्तो सोच्नुहुन्छ भन्ने अनुसार हामीलाई सामाजिक सीपहरू सिकाउनुहोस्। वास्तवमा के भइरहेको छ भनेर ध्यान दिएर हेर्नुहोस् र हामीलाई वास्तविक संसारिक नियमहरू सिकाउनुहोस्।
- 4 तपाईं "सामान्य" बच्चा भएको खण्डमा कुरा नगर्नुहोस् र/वा तपाईंको जीवन पूर्ण वा धेरै सजिलो हुनेछ जस्तो कार्य नगर्नुहोस्। हामी तपाईंले नचाहेका बच्चाहरू हौं भन्ने थाहा पाएर हामी अगाडि बढ्दैनौं।
- 5 हामीलाई विशिष्ट व्यवहार र सफल मास्किङ सिकाउनुको मलतब हामी "निको हुन्छौं" भनेर सोच्ने गल्ती नगर्नुहोस्। कृपया हाम्रो व्यवहार जति सामान्य देखिन्छ त्यति नै कठिन हामी के काम गरिरहेका छौं भनी याद गर्नुहोस्। तपाईंका लागि स्वाभाविक, सरल व्यवहार भनेको हाम्रो लागि निरन्तर प्रयास हो।
- 6 कृपया हामीलाई पुरस्कारको साथ सजाए नदिनुहोस् वा सजाएसँगै पुरस्कार नदिनुहोस्। हामी मध्ये जो कोहीले विश्रामलाई स्कूलको सबैभन्दा तनावपूर्ण कुरा हो भन्ने अनुभव गर्छौं, विश्रामबाट टाढा राख्ने कुनै पनि कार्य हामी सीमामा नरही सिक्ने काम दोहोर्याउनेछौं। फैशनेबल तर साँच्चै चिलाउने कपडाको साथ राम्रो व्यवहारका लागि मिलेको पुरस्कारले हामीलाई धेरै राम्रो व्यवहार नगर्न प्रशिक्षण दिनेछ।
- 7 तपाईंले हामीलाई अन्य बालबालिकाको व्यवहारको नक्कल गर्न र उ जस्तै हुन प्रशिक्षण दिनुहुन्छ भने श्राप दिन, लोकप्रिय खेलौनाहरूका लागि रिसाउन, तपाईंलाई मन नपर्ने तरिकामा लुगा लगाउन र अन्ततः मद्यपान गर्न, धुम्रपान गर्न र किशोरकिशोरीहरूका रूपमा यौनको रूपमा खोज्ने प्रयास गर्न सिक्छौं भने छक्क नपर्नुहोस्। ती "राम्रा केटाकेटीहरू" तपाईंलाई धेरै सोच्नुहुन्छ कि तपाईंलाई थाहा नभएका धेरै कुराहरू गर्नुहुन्छ - वा तपाईंलाई हाई स्कूल सम्झनु हुन्छ?

8 कृपया हामीलाई ASD/Asperger को प्रारम्भिक स्तरमा हामीले सहन सक्ने बारे जानकारी दिनुहोस्। हामीले के भइरहेको छ भनेर थाहा पाउनु पर्छ — र हामी हामीलाई केही “गलत” भइरहेको छ भनी पत्ता लगाउनेछौं, चाहे तपाईंले हामीलाई भन्नुहोस् वा नगर्नुहोस्।

9 तपाईं हामीलाई लेबल लगाउन डराउनुहुने भएकोले हाम्रा लागि निदान वा मद्दत नगर्नुहोस्। त्यो निदान र उपयुक्त सहायता बिना हाम्रा शिक्षकहरू, परिवार र सँगै विद्यार्थीहरूले हामीलाई पर्याप्त मात्रामा लेबलहरू दिनेछन् — र हामीले उनीहरूलाई पर्याप्त मात्रामा सुनेमा विश्वास गर्न सक्छौं

10 हामीले गर्न नसक्ने काम गर्नका लागि हामीलाई जबरजस्ती नगर्नुहोस्। जबरजस्ती सामाजिक अवस्थाले हामीलाई प्रशान्त महासागरको बिचमा फ्याँक्नुभन्दा तैरिन सिकाउनुभन्दा सामाजिक सीपहरू सिकाउँदैन।

11 अरू केटाकेटीहरूले गरेको कामका लागि हामीलाई सजाए नदिनुहोस्। अन्य बच्चाहरूले हामीलाई “अटिस्टिक” व्यवहारका लागि जिस्काउँछन् र यातना दिन्छन् भन्ने तथ्यको मतलब हामीले परिवर्तन गर्नुपर्छ भन्ने नभ उनीहरूले गर्छन् भन्ने हो। पूरै कार्य बन्द गर्नका लागि उफार्ने वा स्विड गर्न आवश्यक नैतिक रूपमा गलत होइन; न्यूरोलोजिकल अशक्तता भएकोमा कसैलाई पीडा दिनु हो।

12 “हामीलाई पाठ सिकाउन” का लागि अपमान वा सार्वजनिक लज्जास्पदको प्रयोग गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्। हामीले अरू मानिसहरूबाट त्यसको धेरै धेरै पाउँछौं र सिकेको एउटा मात्र पाठ हामी तपाईंलाई पनि विश्वास गर्न सक्दैनौं।

13 यो गर्न आवश्यक हुँदा हामीलाई (वा हामीलाई “परिणामहरू” दिनुहोस्, स्वर्गले हामीलाई मद्दत गर्नुहोस्) सजाए दिनुहोस् - तर कारण र प्रभाव बीचको सम्बन्धलाई धेरै स्पष्ट पार्नुहोस्। हाम्रो व्यवहारले हाम्रा लागि अनावश्यक नतिजा कसरी निम्त्याउन सक्छ भन्ने कुरा बुझ्नका लागि हामीलाई प्रायः भिजुअल सहायता चाहिन्छ।

14 हाम्रो व्यवहार सम्भावित रूपमा हाम्रा लागि खतरनाक हुँदा हामीलाई धेरै सुस्त नपार्नुहोस्। उदाहरणका लागि किशोरावस्थाको पहिले पिछा गर्ने व्यवहारले गम्भीर परिणामहरू निम्त्याउनु पर्छ — हामी युवा छँदा यस्तो व्यवहारलाई गम्भीरतापूर्वक व्यवहार नगरेकोले हामी ठूला हुँदा कानुन कार्यान्वयनमा समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

- 15 अप्रशिक्षित शिविर सल्लाहकार, “सामान्य साथी” वा युवा पास्टरहरूलाई Asperger को सामना गर्न सक्नका लागि विश्वास नगर्नुहोस्। प्रायः हाम्रा समस्याहरूको उनीहरूको जवाफमा “धेरै प्रयास गर्नुहोस्” “तपाईं साँच्चै चाहनुहुन्छ भने यो गर्न सक्नुहुन्छ,” र “यसबाट बाहिर निस्कनुहोस्” जस्ता अत्यधिक विनाशकारी वाक्यांशहरू समावेश हुन्छन्।
-
- 16 एउटा कुराको नमुना बनाउँदै अर्को कुरा सिकाउनु हुँदैन। तपाईं विक्षिप्त हुनुहुँदा चिच्याउनुहुन्छ वा हिर्काउनुहुँदा हामी पनि गर्नेछौं। तपाईं हामीमाथि क्रोधित हुनुहुन्छ भने हाम्रो “अटिस्टिक रिस” देखेर छक्क नपर्नुहोस्। र तपाईंले धुम्रपान गर्नुहुँदा, तपाईंको खुट्टा हल्लाउँदा तपाईंको मैनीक्योरमा छानी आज तपाईंको तेस्रो डबल लेटलाई तल राखेर आज हामीलाई हाम्रो स्टिमहरूको बारेमा नबताउनुहोस्।
-
- 17 तपाईंको अहंकारलाई “दोषपूर्ण” बच्चा भएकोले चोट लागेकोले हामीलाई कुनै कुरामा पूर्ण रूपले सफल हुन आवश्यक हुँदैन। हामी सबै Temple Grandin हुन सक्दैनौं। तपाईं आफ्ना साथीहरूलाई हाम्रो बारेमा गर्व गर्न सक्नुहुँदैन भने सबै इमानदार कामहरू महान छन् भनी याद गर्नुहोस्।
-
- 18 तपाईंलाई त्यसो गर्नका लागि विश्राम हेरचाहको व्यवस्था गर्नु परेमा हाम्रा भाइबहिनीहरूसँग समय बिताउनुहोस्। यो हप्तामा एक पटक वा सोभन्दा बढी फास्ट-फूड जोइन्टमा खाजा मात्र हो भने हामीसँग बिना तिनीहरूका लागि केही विशेष तालिका बनाउनुहोस्।
-
- 19 आवश्यकता अनुसार आफ्नो लागि मद्दत माग्नुहोस्। तपाईंले सक्ने अवस्थामा विश्राम हेरचाहको लाभ उठाउनुहोस्। तपाईं निराश हुनुहुँदा संज्ञानात्मक-व्यवहारिक परामर्श र/वा औषधि पाउनुहोस्। यसलाई एकलै गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्। सम्झनुहोस्: हाम्रो सफा घर हुनुको तुलनामा तपाईं सुत्ने र पौष्टिक भोजन पाउनु धेरै महत्त्वपूर्ण छ।
-
- 20 सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण: कृपया, कृपया, हामीलाई माया गर्न र स्वीकार गर्नका लागि हामी “ठीक” वा “निको” नभएसम्म पर्खिनुहोस्। तपाईंले हाम्रो सम्पूर्ण जीवनलाई यसरी गुमाउन सक्नुहुन्छ।
-

* कृपया 2013 देखि Asperger's Syndrome लाई अब अटिजम स्पेक्टम डिसअर्डर (Autism Spectrum Disorder) भनिन्छ भनी ध्यान दिनुहोस्। यद्यपि, Asperger's Syndrome निदान पाउने धेरै मानिसहरू यो पहिलेको नैदानिक भाषालाई कायम राख्न धेरै सहज छन्



स्पेक्ट्रमलाई परिभाषित पाउँ

“स्पेक्ट्रम” शब्दको सरल मतलब लक्षणहरू प्रत्येक व्यक्तिका लागि निकै भिन्न हुन सक्छ। यद्यपि ASD को निदान परिभाषित गर्ने स्पष्ट स्वरूपहरू छन्, त्यहाँ विभिन्न लक्षणहरूले विभिन्न व्यक्तिहरूलाई कसरी असर गर्छ भन्ने विस्तृत सीमा छ।

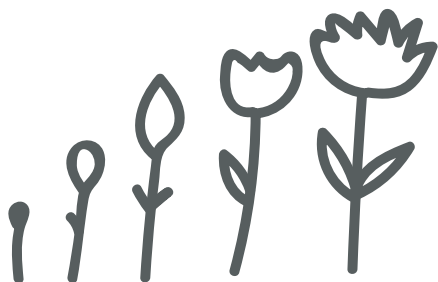
बढ्दो तीव्रताको संख्या रेखाको बारेमा सोच्नुको सट्टा तपाईंले ASD लाई “बुफे” जस्तै सोच्न सक्नुहुन्छ – टेबलमा सबैले समान आधारभूत पाठ्यक्रमहरू पाउँछन् तर खुराक र मसला व्यक्तिका लागि विशिष्ट हुनेछन्।

यसले गर्दा ASD प्रत्येक व्यक्तिमा धेरै भिन्न देखिन सक्छ र जीवनकालको अवधिमा पनि परिवर्तन हुन सक्छ। उदाहरणका लागि बालबालिकाका सामाजिक कौशलमा धेरै कठिन समय हुन र धेरै कम दोहोरिने व्यवहारहरू हुन सक्छ। अर्को बच्चा दिनचर्याबाट लिन र भाषासँग सजिलो समय बिताउन सक्छ। किन्डरगार्टनमा लजालु जस्तो देखिने केटी मिडल स्कूलमा अधिक मौखिक हुन सक्छे तर तनाव वा डिप्रेसनबाट लड्न थाल्छ।

कसरी ASD को निदान गरिन्छ?

ASD को निदान गर्न रगत परीक्षण वा मस्तिष्कको इमेजिङ सहित कुनै चिकित्सा परीक्षण गर्न सकिन्छ। तर ASD को मूल्याङ्कनको अंशको रूपमा पूरा गरिनु पर्ने धेरै मूल्याङ्कनहरू छन्। यी मध्ये धेरै जसो परीक्षणहरूलाई “प्रमाणित” वा “मान्यता प्राप्त” परीक्षणहरू भनिन्छ। उनीहरूलाई एउटा व्यक्तिसँग अन्तरक्रिया गर्नका लागि केही धेरै विशिष्ट प्रकारको व्यवहारिक ढाँचाहरू खोज्दै राम्रोसँग प्रशिक्षित व्यक्ति (डाक्टर वा मनोवैज्ञानिक) चाहिन्छ। अन्य मूल्याङ्कनहरूले क्लिनिकल टोलीलाई ASD जस्तो देखिने वा प्रायः ASD (जस्तै ADHD) सँगसँगै जाने अन्य विकारहरू रोक्न मद्दत गर्दछ। सहयोग, हस्तक्षेप र लक्ष्य निर्धारणका लागि सही योजना सुनिश्चित गर्न टोलीलाई व्यक्तिको बल र कमजोरीहरू बुझ्न मद्दत गर्नका लागि केही परीक्षणहरूको प्रयोग गरिन्छ।

अभिभावकको रिपोर्ट वा शिक्षक/हेरचार गर्ने व्यक्ति/रोजगारदाताहरूको इनपुटमा भर पर्ने अन्तर्वार्ताहरूका साथै सामान्यतया मूल्याङ्कन गरिएको व्यक्तिसँगै प्रत्यक्ष रूपमा गरिएका परीक्षणहरूको संयोजन हुनेछ। दुवै प्रकारको जानकारी (प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष) निदान गर्नका लागि महत्त्वपूर्ण छ। यसले क्लिनिकल टोलीलाई उनीहरूले अपोइन्टमेन्टको बेला हेर्न नपाउने कुनै पनि व्यवहारको पृष्ठभूमिका साथै राम्रो व्यवहारको “स्न्यापसट” प्राप्त गर्न पाउन मद्दत गर्दछ।



ASD बुझ्दै

ASD एक विकासात्मक अशक्तता हो जुन मस्तिष्कको विकासले हुन्छ। ASD का लक्षणहरू प्रारम्भिक बाल्यकाल(यद्यपि तिनीहरूले पछिसम्म निदान नगर्न सक्छन्) मा देखिन्छ, अन्य व्यक्तिहरूसँग सम्बन्धित तथा कुराकानी गर्ने व्यक्तिको क्षमतामा महत्त्वपूर्ण चुनौतीहरू समावेश हुन्छन्।

Autism Spectrum Disorder (ASD) (अटिजम स्पेक्ट्रम डिसअर्डर) को निदानका लागि चिकित्सा मापसजाए Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5) (मानसिक विकारहरूको निदान र तथ्याङ्क पुस्तिका, पाँचौं संस्करण) मा आधारित छ। अघिल्लो चौथो संस्करणबाट एउटा ठूलो परिवर्तन यो हो कि ASD लाई अब धेरै उप-प्रकारहरू (जस्तै PDD-NOS, Asperger को विकार, र अटिस्टिक विकार) भन्दा एकल स्पेक्ट्रम मानिन्छ। यस परिवर्तनको कारण यो हो कि विगत दशकहरूमा अनुसन्धानले प्रत्येक सहायक प्रकारका मुख्य लक्षणहरू वास्तवमा समान थिए र समयको साथ तीव्रतामा सरेका थिए भनी देखाएको छ।

ASD प्रमुख व्यवहारको एक सामान्य सेटबाट परिभाषित गरिएकोले यसलाई एकल निदानको रूपमा सबैभन्दा राम्रो प्रतिनिधित्व गरिन्छ।

यो परिवर्तन हुनु अघि कुनै पनि प्रकारको ASD को निदान गरिएको जो कोहीले अझै पनि ASD भएकाका लागि नयाँ मापसजाएहरू पूरा गर्नुपर्छ भनी थाहा पाउनु महत्त्वपूर्ण छ।



ASD को निदान गर्न बच्चाहरूले देखाउनुपर्ने निम्नलिखित लक्षणहरू वर्णन गर्दछः

1 सामाजिक अन्तरक्रिया र संचारमा कठिनाइहरू (सबै परिस्थितिहरू):

- सामाजिक-भावनात्मक पारस्परिकता (चासो वा भावनाहरू बाँड्ने, वस्तुहरूको लागि आँखाउने, सामाजिक स्थितिहरूको सुरुवात गर्ने, अगाडि र पछाडिका कुराकानी)
- अमौखिक संचार (आँखा जुधाउने, अनुहारको भाव, इशारा, शरीर-भाषा, मौखिक र अमौखिक प्रयासहरूको संयोजन) को प्रयोग र बुझ्ने
- उमेरका सामान्य सामाजिक सम्बन्ध बनाउने र राख्ने (अरूमा रूचि देखाउने, कल्पनाशील खेल सेयर गर्ने, परिस्थितिसँग मिल्दो व्यवहार समायोजन गर्ने)

2 व्यवहार, रूचि वा क्रियाकलापहरूको प्रतिबन्धित र दोहोरिने बानीहरू (यी मध्ये दुई वा बढी):

- दोहोरिने बोली, मोटरको गति वा वस्तुहरूको प्रयोग (हात फडफड, इकोलालिया, वस्तुहरूको गैर-कार्यात्मक प्रयोग)
- दिनचर्या, व्यवहारको दोहोरिने ढाँचा वा परिवर्तनका लागि सुदृढ प्रतिरोध (एउटै ड्राइभिङ मार्गमा जोर दिनु, बारम्बार प्रश्न गर्नु वा साना परिवर्तनहरूमा अत्यधिक कष्ट)को बारेमा अस्थिरता
- असामान्य रूपमा तीव्र वा केन्द्रित (वस्तुहरूमा संलग्न, अत्यधिक संकिर्ण वा व्याकुल रूचि) प्रतिबन्धित, निश्चित रूचि
- संवेदी इनपुटमा अत्यधिक वा कम-प्रतिक्रियाशीलता वा पर्यावरणको संवेदनशील पक्षहरूमा असामान्य रूचि (पीडा/तातो/चिसो, विशिष्ट आवाज वा बनावट, गन्ध वा वस्तुको स्पर्श, बत्ती वा घुम्ने वस्तुहरूप्रति आकर्षण)।

3 यी कठिनाइहरू प्रारम्भिक बाल्यकाल (तर सामाजिक मागहरूले व्यक्तिको क्षमताभन्दा बढी नहुन्जेल पूर्ण रूपमा अवलोकन गर्न सकिँदैन) मा उपस्थित हुनुपर्छ।

4 यी कठिनाइहरूले दैनिक कामलाई सीमित र कमजोर बनाउँछ।

अन्य ASD का विशेषताहरू

अग्रिम सोच

ASD भएका व्यक्तिहरू उनीहरूको आफ्नै आन्तरिक इच्छाले विषयमा महारत हासिल गर्नका लागि धेरै उज्ज्वल र धेरै उत्प्रेरित हुन सक्छन्। उनीहरूको कहिलेकाहीँ गहन रुचि हुन्छ र ती क्षेत्रहरूमा विशेषज्ञ बन्न सक्छन्। संज्ञानात्मक परीक्षणमा धेरै बलियो भएकाहरूलाई अझै पनि धेरै क्षेत्रहरूमा कठिन हुन सक्छ जस्तै:

- अमूर्त विचार
- पुरा तस्विर हेर्दा
- महत्त्वपूर्ण नभएका कुराहरू फिल्टर गर्दै
- संस्था
- योजना
- समस्या समाधान
- आफूले सिकेको कुरा लिएर भिन्न ठाउँमा कार्यान्वयन गर्ने।

ग्लोबल डेभलपमेन्टल डिले (GDD)

यो निदान साना बच्चाहरूलाई उनीहरूको जीवन (जस्तै संचार, राम्रो मोटर कौशल, वा उमेर विशिष्ट स्वतन्त्रता कौशल)को विभिन्न क्षेत्रहरूमा ढिलाइ हुँदा दिइन्छ। ग्लोबलको सरल मतलब ढिलाइ बालबालिकाका क्षमताको धेरैजसो क्षेत्रहरूमा देख्न सकिन्छ भन्ने हो। यो निदान छ वर्ष र मुनिका बालबालिकाका लागि हो।

बौद्धिक अशक्तता (ID)

कुनै व्यक्तिको IQ (मानसिक क्षमताको मापन) कम छ र उसको “जीवन कौशल” छ वर्ष पछि उल्लेखनीय ढिलाइ हुन्छ, यसलाई बौद्धिक अशक्तता भनिन्छ। ID 18 वर्ष भन्दा पहिले निदान गरिनु पर्छ र दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरू (जस्तै आफ्नो हेरचाह र सञ्चार) गर्न, साथै तर्क, योजना र समस्याहरू समाधान गर्ने उनीहरूको सामान्य मानसिक क्षमताहरूमा महत्त्वपूर्ण सीमितता भएका मानिसहरू समावेश छन्।

तनाव र डिप्रेसन

ASD भएका केही व्यक्तिहरू तनाव र/वा डिप्रेसनबाट पनि पीडित हुन्छन्। केटाकेटीहरू बढ्दै हुँदै जाँदा र सामाजिक रूपमा बढी सचेत हुन थालेपछि थप सामान्य हुन्छ। सामाजिक अपेक्षाहरू पनि उमेरसँगै बढ्दै जान्छ त्यसैले साथीहरूसँग रहन अझ कठिन हुन सक्छ। यसको तनाव समयसँगै बढाउन र व्यक्तिलाई निरन्तर चिन्तित वा निराश महसुस गराउनका लागि कमजोर बनाउन सक्छ। समयसँगै मूड र समस्याग्रस्त व्यवहार परिवर्तनहरूको चिकित्सक र प्राथमिक डाक्टरहरूसँग छलफल गरिनु पर्छ।

आनुवंशिक विकार

केही व्यक्तिहरूलाई नाजुक X सिन्ड्रोम जस्ता ASD एक आनुवंशिक विकारको कारणले हुन्छ। अरूलाई डाउन सिन्ड्रोम जस्तै अर्को सिन्ड्रोमसँग ASD को दोहोरो निदान हुन सक्छ। ASD निदान भएका व्यक्तिहरूका लागि आनुवंशिक विकारको परीक्षण गरिनुलाई सबैभन्दा राम्रो अभ्यास मानिन्छ। यसले ASD निदानलाई परिवर्तन गर्दैन तर यसले व्यक्तिलाई किन यी कठिनाइहरू छन् वा अन्य चिकित्सा अवस्थाहरू निरीक्षण गरिनु पर्ने संकेत गर्दछ भनी व्याख्या गर्नका लागि मद्दत गर्न सक्छ। यसले परिवार नियोजन र परिवारका अन्य व्यक्तिहरूलाई आफ्नो बच्चाहरूको सिन्ड्रोम हुने जोखिम हुन सक्छ भने बुझ्न मद्दत गर्न सक्छ।

गैस्ट्रोइन्टेस्टाइनल र खाना सम्बन्धी विकारहरू

ASD भएका केही मानिसहरूले ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल (GI) वा पेटसम्बन्धी समस्याहरूको रिपोर्ट गर्छन्। ASD भएका बालबालिका र वयस्कहरू कहिलेकाहीँ एकदमै राम्रो खानेकुरा खाने हुन्छन् र उनीहरूलाई मुखमा केही खानेकुरा निल्न वा सहन पनि गाह्रो हुन सक्छ। ASD भएका बालबालिकाहरूलाई दीर्घकालीन कब्जियत वा पखाला जस्ता समस्याहरू हुन सक्छ। यी कठिनाइहरू तपाईंको चिकित्सा प्रदायकहरूसँग छलफल गरिनुपर्छ ताकि तिनीहरू चाँडो भन्दा चाँडो सम्बोधन गर्न सकोस्। यसमा GI विशेषज्ञका लागि रेफरल, खुवाउने/निल्ने क्लिनिक वा व्यावसायिक थेरापी वा बोली-भाषा थेरापी जस्ता सहायक उपचारहरू समावेश हुन सक्छन्।

सुत्ने समस्याहरू

ASD भएका धेरै व्यक्तिहरूलाई निदाउन र/वा रातमा सुत्न समस्या हुन्छ। यो समग्र परिवारका लागि निकै कठिन हुन सक्छ। तपाईं वा तपाईंको बच्चाहरूलाई निद्रामा समस्या भएमा तपाईंले मद्दतका लागि सम्भवतः व्यवहारिक हस्तक्षेप, चिकित्सा उपचार वा निद्राको अध्ययन सहित गर्न सक्ने कुराहरूको बारेमा आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।



के कारणले ASD हुन्छ?

वैज्ञानिकहरूलाई ASD के कारणले हुन्छ भन्ने थाहा छैन। त्यो प्रश्नको उत्तर खोज्न धेरै अनुसन्धान भइरहेका छन्। तपाईं सामेल हुन चाहनुहुन्छ भने आफ्नो क्लिनिकल टोलीलाई थाहा दिनुहोस्। यो सम्भव छ कि अर्को 20 वर्ष भित्र विश्वभर ASD को विविधता र उपस्थितिको व्याख्या गर्नका लागि धेरै जानकारी उपलब्ध हुनेछ। अहिलेकोका लागि व्यापक रूपमा स्वीकार गरिएका धेरै कुराहरू छन्।

- ASD मस्तिष्कको विकासको तरिकाले गर्दा हुन्छ, सम्भवतः विकासमा निकै छिटो सुरु हुन्छ।
- ASD को एउटा मात्र कारण छैन। बच्चाहरूलाई ASD अनुभव गर्न सक्ने सम्भावना बढाउने धेरै कारकहरू छन्।
- जीन जोखिम कारक मध्ये एक हो। ASD प्रायः परिवारहरूमा हुन्छ। ASD भएको दाजुभाइ वा आमाबाबु भएको बच्चामा पनि ASD हुने सम्भावना तिब्र हुन्छ।

के कारणले ASD हुँदैन?

ASD को कारणहरू निर्धारण गरिएको छैन तर केही कुराहरू अस्वीकार गरिएको छ।

- त्यहाँ धेरै ठूला, उच्च-गुणस्तर अध्ययनहरू भएका छन् र खोपहरू र ASD बीच कुनै सम्बन्ध फेला परेको छैन।
- खराब अभिभावकत्वलाई एक पटक ASD को कारण मानिन्थ्यो। यो साँचो होइन।
- गर्भावस्थाको समयमा आहार एक कारक हो कि भनेर केहि मानिसहरू आश्चर्यचकित हुन्छन् तर यसलाई समर्थन गर्नका लागि कुनै अनुसन्धान छैन। विश्वभरका धेरै जातीय समूहहरूसँग समान ASD दरहरू छन् र उनीहरूको आहार निकै भिन्न छन्।



किन ASD भएका बच्चाहरू धेरै छन्?

Centers for Disease Control and Prevention (सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल एण्ड प्रिभेन्सन) ले संयुक्त राज्य अमेरिकाका 68 बालबालिकामध्ये 1 जनालाई ASD भएको रिपोर्ट गरेको छ। यो संख्या पछिल्ला दशकहरूमा तीव्र रूपमा बढेको छ। यो किन हुन्छ?

- जब 1990 को दशकमा Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) (डायग्नोस्टिक एण्ड स्ट्याटिस्टिकल म्यानुअल अफ मेन्टल डिसअर्डर्स) परिमार्जन गरिएको थियो, सहायताबाट लाभ उठाउन सक्ने थप व्यक्तिहरूलाई समावेश गर्न जानाजानी यो परिभाषालाई फराकिलो बनाइयो। पहिले, धेरै मानिसहरू निदानका लागि योग्य हुन पर्याप्त "गम्भीर" हुने थिएनन्। यो संख्या बढ्नुको प्रमुख कारण हो।
- निदानको वरिपरि ASD र कम सामाजिक चिन्हको बारेमा धेरै अधिक जनचेतना पनि हो।
- विगतका दशकहरूमा पहिले नै ASD का लागि स्क्रिन गर्न र निदान गर्न र हस्तक्षेप र सहायता प्रदान गर्नका लागि सक्रिय प्रयासहरू भएका छन्।





सार्वजनिक सेवाहरू जन्म-21 वर्ष

विशेष शिक्षा (0-किन्डरगार्टन)

एकपटक बच्चालाई ASD को मेडिकल निदान भएको पहिचान गरिसकेपछि ऊ विशेष शिक्षा सेवाहरूका लागि योग्य हुनेछ। ओरेगनमा, स्कूल डिस्ट्रिक्टहरूको आफ्नै योग्यता मापदण्डहरू छन् जुन कहिलेकाहीँ चिकित्सा मापदण्डहरू भन्दा भिन्न हुन सक्छ। यो भ्रामक हुन सक्छ त्यसैले शैक्षिक टोली प्रश्नहरू सोध्न नडराउनुहोस्। त्यहाँ प्रश्नहरूको उत्तर दिन मद्दत गर्न सक्ने FACT Oregon जस्ता राज्यव्यापी अभिभावक संगठनहरू पनि छन्। संघीय सरकारले अशक्तता भएका सबै बालबालिकालाई “निःशुल्क र उपयुक्त शिक्षा” प्राप्त गर्ने आदेश दिएको छ।

बालबालिकाको जन्म किन्डरगार्टन सम्मका लागि, धेरैजसो शैक्षिक सेवाहरू बालबालिकाको स्थानीय Educational Service District (ESD) (शैक्षिक सेवा डिस्ट्रिक्ट) द्वारा उपलब्ध गराइन्छ।

- तीन वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूले Early Intervention (EI) (प्रारम्भिक हस्तक्षेप) सेवाहरू (प्रायः घरेलु वातावरणमा) पाउँछन्।
- तीन वर्ष र किन्डरगार्टन बीचका बालबालिकाहरूले Early Childhood Special Education (ECSE) (प्रारम्भिक बाल्यकाल विशेष शिक्षा) सेवाहरू (प्रीस्कूल कक्षाकोठामा प्रायः) पाउँछन्।

Early Intervention (EI) (प्रारम्भिक हस्तक्षेप) र/वा Early Childhood Special Education (ECSE) (प्रारम्भिक बाल्यकाल विशेष शिक्षा) का लागि योग्य हुने साना बालबालिकाहरूका लागि व्यावसायिकहरूको टोली र बच्चाका आमाबाबुले Individual Family Service Plan (IFSP) (व्यक्तिगत परिवार सेवा योजना) ल्याउनका लागि सँगै मिलेर काम गर्छन्। यो बच्चाको घर र स्कूलमा बढी सफल हुन रणनीतिहरू सिक्न मद्दत गर्ने एउटा योजना हो। यस योजनामा बच्चाको हाल कसरी प्रदर्शन गरिरहेको छ र उनीहरूले काम गर्ने लक्ष्यहरू समावेश गर्नेछ। ESD हरूले प्रदान गर्न सक्ने केही चीजहरू समावेश छन्:

- स्पीच थेरापी (भाषा बोल्ने र प्रयोग गर्ने, खाना खुवाउने, आदि)
- व्यावसायिक थेरापी (संवेदी, आफ्नो-हेरचाह, राम्रो मोटर कौशल, आदि)
- शारीरिक थेरापी (गतिशीलता वा चाल, ग्रस मोटर स्किल्स, आदि)
- व्यवहारिक थेरापी (संक्रमण, खेल, व्यवहार नियमन, आदि)
- अभिभावक र परिवारका लागि प्रशिक्षण
- सामाजिक प्ले समूह

प्रारम्भिक हस्तक्षेप कार्यक्रमहरू क्षेत्र अनुसार निकै भिन्न हुन सक्छन्। केही सेवाहरू घरमा उपलब्ध गराइनेछ, अरूहरू पहिलेको स्कूल वा अन्य स्थानमा बालबालिकाका आवश्यकता र ESD को स्रोतहरूको आधारमा भर पर्न सक्छन्।

विशेष शिक्षा सेवाहरू (किन्डरगार्टन–उमेर 21)

पाँच र 21 वर्ष बीचका बालबालिकाले आफ्नो स्थानीय सार्वजनिक स्कूल डिस्ट्रिक्ट मार्फत विशेष शिक्षा सेवाहरू पाउँछन्। Individualized Education Program (IEP) (यी कार्यक्रमहरूमा जहिले पनिव्यक्तिगत शिक्षाकार्यक्रम) समावेश हुन्छ। यो बच्चा/लाई स्कूलमा सफल हुन के चाहिन्छ भन्ने निर्णय गर्नका लागि स्कूलका व्यावसायि टोली र बच्चाका आमाबाबुले विकास गरेको हो। IEP एउटा योजना हो जुन स्कूलमा हुनुपर्छ र योग्य अशक्तता भएका प्रत्येक बालबालिकाका लागि पालना गर्नुहोस्।

स्कूल डिस्ट्रिक्टले दिन सक्ने सेवाहरूको दायरा धेरै फराकिलो छ र बालबालिकाका आवश्यकताहरूमा भर पर्दछ। केही बालबालिकाले अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूसँग कक्षाकोठामा बस्दा लाभ उठाउन सक्छन्, जबकि अन्य बालबालिकाहरू नियमित शिक्षा कक्षा (र केहीले दुवैको संयोजनबाट राम्रो गर्न सक्छन्)मा रहेमा अझ राम्रो गर्न सक्छन्।

यो धेरै महत्त्वपूर्ण छ कि आमाबाबुले आफ्नो बालबालिकाका शिक्षालाई प्रभाव पार्ने निर्णयहरूमा संलग्न हुनुपर्छ। अभिभावकलाई शिक्षा प्रक्रियामा समान सहयोगीको रूपमा व्यवहार गरिनु पर्छ। कहिलेकाहीँ आमाबाबुले आफ्नो बच्चाका लागि विभिन्न स्थानहरू वा हस्तक्षेपहरूका लागि वकालत गर्नुपर्छ जुन टोलीमा अन्य शिक्षकहरूलाई स्पष्ट नहुन सक्छ।



वयस्क अवस्थामा परिवर्तन

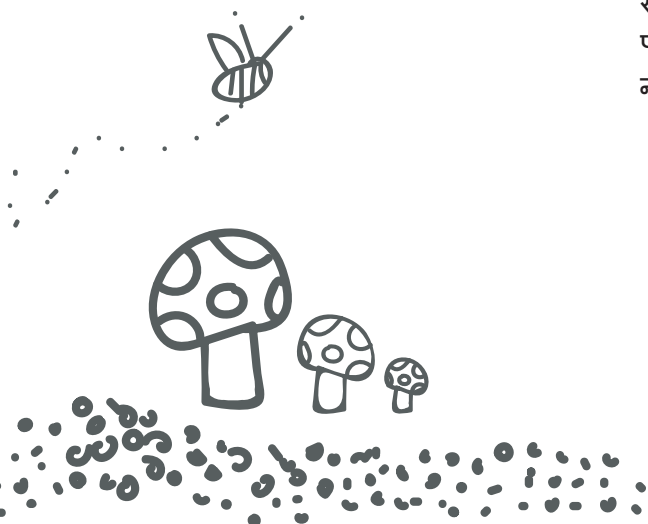
एउटा व्यक्ति 18 वर्षको हुँदा उ वा उनी अशक्तताको पर्वाह नगरी एउटा कानूनी वयस्क बन्छ। यहाँ सजग हुन केही निम्न परिवर्तनहरू छन्:

- 1. कानूनी** – अटिजम स्पेक्ट्रममा व्यक्तिको सहायता आवश्यकताहरूको आधारमा आमाबाबु वा अभिभावकहरूले आफ्नो वयस्क बालबालिकाका सम्बन्धमा अभिभावकत्व, संरक्षण र/वा वकिलको अधिकार जस्ता कानूनी साधनहरू पाउनु पर्ने हुन सक्छ। यसले समय लिन्छ र कार्यान्वयन गर्न महँगो हुन सक्छ त्यसैले तपाईंको वयस्क बच्चा 18 वर्षको हुनु अघि यी साधनहरूलाई राम्रोसँग अनुसन्धान गर्न थाल्नुहोस्।
- 2. मेडिकल** – 18 वर्षको उमेरमा र कहिलेकाहीँ पहिले, असक्षम व्यक्तिले उ वा उनको मेडिकल रेकर्डहरूमा पहुँच नियन्त्रण गर्दछ। तपाईंको वयस्क बालबालिकाका मेडिकल रेकर्डहरू 18 वर्ष पछि पहुँच गर्नका लागि आमाबाबुले आफ्नो वयस्क बालबालिकाका लिखित सहमति वा ती रेकर्डहरू पहुँच गर्न छुट्टै कानूनी अधिकार चाहिन्छ।
- 3. सामाजिक सुरक्षा** – 18 वर्षको उमेरमा आम्दानी र सम्पत्तिको योग्यता परिवारको आय र सम्पत्तिमा नभइ अशक्तता भएका व्यक्तिको आय र सम्पत्तिमा आधारित हुन्छ। अभिभावकलाई प्रतिनिधि भुक्तानीकर्ताको रूपमा तोक्न सकिन्छ यद्यपि यसले अभिभावकत्व जस्ता छुट्टै कानूनी अधिकार दिँदैन। SSI वा अन्य सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम पाउने व्यक्तिलाई विशेष परिस्थितिहरूमा कार्यरत गर्न सकिन्छ। थप जानकारीका लागि त्यहाँ धेरै कार्यक्रम भइ आवश्यकताहरू जटिल हुन सक्ने भएकोले कृपया SSA लाई सम्पर्क गर्नुहोस्। सामाजिक सुरक्षा अशक्तता कार्यक्रमहरूको बारेमा थप जानकारीका लागि यहाँ हेर्नुहोस्: www.ssa.gov/disabilityssi
- 4. वयस्कहरूकालागि सहायता सेवाहरू** - 18 वर्षको उमेरमा अटिजम स्पेक्ट्रममा रहेको व्यक्ति वयस्क सहायता सेवाहरूमा परिवर्तन हुन्छ जुन काउन्टी Developmental Disability, (DD) (विकासात्मक अशक्तता) सेवाहरू मार्फत जारी रहन सक्छ वा ब्रोकरेज सहायता सेवाहरू मार्फत दिन सकिन्छ। यी सेवाहरू विकासात्मक असक्षमता भएका व्यक्तिलाई आफ्नै घरमा वा परिवार वा साथीहरूसँग बस्न र काम लगायत सामुदायिक जीवनमा पूर्ण रूपमा सहभागी हुन मद्दत गर्नका लागि तयार पारिएको हो।
 - a.** योग्य हुनका लागि, व्यक्तिसँग DD निदान पुष्टि भएको, व्यापक सेवाहरू प्राप्त नगरेको र DD सेवाहरूका लागि योग्य हुनुपर्छ। स्थानीय DD कार्यक्रम कार्यालयहरूको सूचीका लागि यहाँ जानुहोस्: www.oregon.gov/DHS/dd/county/county_programs.shtml वा आफ्नो स्थानीय काउन्टी DD कार्यक्रम कार्यालयमा फोन गर्नुहोस् वा



1-800-282-8096 मा फोन गर्नुहोस्। अशक्तता भएका व्यक्तिसँग पहिले नै DD सेवाहरू नभएमा यो धेरै सजिलो भएकोले उसको 22 औं जन्मदिन अघि आवेदन दिने प्रयास गर्नुहोस्।

- b. उनीहरूले 24 घण्टा सहायता दिने भएकाले आवासीय सेवा, सामूहिक घर र पालनपोषण गर्ने घरहरू जस्ता व्यापक सेवाहरू फरक छन्। वयस्कहरूका लागि सहायता सेवाहरूमा नामांकनले व्यापक सेवाहरू वा ASD भएका व्यक्तिलाई भविष्यमा आवश्यक पर्ने कुनै अन्य सेवाहरू पहुँच गर्ने सम्भावनाहरूमा हानि पुर्याउने छैन।
 - c. तपाईंको वयस्क बच्चाले काउन्टी DD सेवाहरू वा सहायता ब्रोकरेज मार्फत सेवाहरू पाउन सक्छ। यो वयस्कहरूका लागि सेवाहरू सहायता ब्रोकरेजहरू मार्फत मात्र हुँदाको विगतका वर्षहरूबाट आएको परिवर्तन हो। सेवाहरू प्राप्त गर्ने व्यक्तिले कुनै पनि समयमा काउन्टी सेवाहरूबाट ब्रोकरेज सेवाहरूमा (र पछाडि) सार्न रोज्न सक्छ, यद्यपि केही ब्रोकरेजहरूसँग प्रतीक्षा सूचीहरू छन्।
 - d. ब्रोकरेज मार्फत सेवाहरू तपाईंको व्यक्तिगत एजेन्ट (PA) बाट उपलब्ध गराइन्छ। काउन्टी मार्फत सेवाहरू तपाईंको सेवा संयोजक (SC) द्वारा उपलब्ध गराइन्छ। सेवाहरू वयस्क आवश्यकता मूल्याङ्कन मार्फत निर्धारित आवश्यकताको आधारमा उपलब्ध गराइन्छ। त्यहाँबाट व्यक्तिलाई घर र समुदायमा सकेसम्म स्वतन्त्र रूपमा काम गर्न मद्दत गर्नका लागि व्यक्तिगत सहायता योजना (ISP) तयार पारिने छ। सेवा पाउने व्यक्तिले जुनसुकै बेला आफ्नो PA वा SC परिवर्तन गर्न सक्छ।
 - e. वयस्कले आफ्नो आमाबाबुलाई व्यक्तिगत सहयोगीको रूपमा राख्न सक्छ तर यो रुचिको विवाद भएकोले आमाबाबु अशक्तता भएको व्यक्तिको कानुनी अभिभावक हुनुहुन्छ। यसको सट्टा, त्यो निर्णय लिनका लागि कुनै तेस्रो पक्षलाई नियुक्त गर्नुपर्ने हुन्छ।
5. शिक्षा – अटिजम स्पेक्ट्रममा भएका व्यक्तिले नियमित हाईस्कूल डिप्लोमाको साथ स्नातक गरेमा उनीहरूलाई थप शैक्षिक सेवाहरू उपलब्ध हुँदैनन्। यद्यपि, परिमार्जित डिप्लोमाको साथ स्नातक हुनु भनेको व्यक्तिले 21 वर्षको उमेर नपुग्दासम्म स्कूल वर्षको अन्त्यसम्म परिवर्तन सेवाहरूका लागि योग्य हुन्छ।



6. व्यावसायिक पुर्नवास – यो अशक्तता भएका मानिसहरूलाई उपयुक्त रोजगारी खोज्न र राख्न मद्दत गर्ने एउटा राज्यको एजेन्सी हो। व्यावसायिक पुर्नवास मार्फत मद्दतका लागि योग्य हुन व्यक्ति DD सेवाहरूका लागि योग्य हुनु पर्दैन। व्यावसायिक पुर्नवास कार्यालयहरूको सूचीका लागि यहाँ हेर्नुहोस्: www.oregon.gov/DHS/Offices/Pages/Vocational-Rehabilitation.aspx

निम्नबाट जानकारी अनुकूल गरिएको छ: A Road Map to Support Services for Adults, 3rd Edition, (वयस्कहरूका लागि सहायता सेवाहरूको खाका, तेस्रो संस्करण), DRO, OCDD, Oregon DHS - जेष्ठ र अशक्तता भएका व्यक्तिहरूको सहयोगी परियोजना।

ASD an Introduction for Parents: A Guide to Oregon's Human Services System (आमाबुवाका लागि ASD एउटा परिचय: ओरेगनको मानव सेवा प्रणालीका लागिमार्गनिर्देशन)। बाट प्रकाशित: Oregon Technical Assistance Corporation (Oregon प्राविधिक सहायता निगम)

18 वर्ष मुनिका बालबालिकाका लागि के-कस्ता प्रकारका सेवाहरू उपलब्ध छन्?

परिवारहरूका लागि सहायता

ओरेगनको प्रत्येक काउन्टीमा एउटा कार्यक्रम छ जसले परिवारहरूलाई राहत, तालिमका अवसरहरू र विशेष शिक्षाद्वारा प्रदान नगरिएका अन्य आधारभूत सहायताहरू प्रदान गर्न मद्दत गर्न सक्छ। यो सहायता तपाईंको काउन्टी विकास अशक्तता कार्यक्रमबाट सञ्चालित छ। यस कार्यक्रम अन्तर्गत मद्दतका लागि योग्य हुन तपाईंको बच्चाको ओरेगनको “विकासात्मक रूपमा अशक्तता”को परिभाषा पूरा गर्नुपर्छ। तपाईंलाई तपाईंको बच्चाको ASD भएको देखाउने स्कूल परीक्षणको नतिजा र/वा डाक्टरको प्रतिवेदनहरू चाहिन्छ। कार्यक्रम परिवारहरूका लागि सबै आय स्तरहरूमा खुला छ।

केस प्रबन्धकहरूले तपाईंलाई आफ्नो बालबालिकाका घरमा हेरचाह गर्नका लागि आवश्यक पर्ने विश्राम र तालिमको प्रकारको बारेमा सोच्न मद्दत गर्न सक्छन्। तपाईंले यसमा ठूलो भूमिका खेल्नुहुनेछ – तपाईंले आफूलाई कहाँ र कहिले र कस्तो प्रकारको मद्दत चाहिन्छ निर्धारण गर्नुहुन्छ। केस प्रबन्धकहरूले तपाईंले पाउनु भएको सहायतालाई समन्वय र निरीक्षण गर्नेछन्। कार्यक्रम सानो छ र सम्भवतः तपाईंका सबै आवश्यकताहरू पूरा गर्न सक्दैनन् भनी सम्झनुहोस्। तर यसले तपाईंलाई सुरु गराउन सक्छ।



सघन आन्तरिक सेवाहरू (18 वर्ष मुनिका बच्चाहरूका लागि)

तपाईंको बच्चालाई खतरनाक व्यवहार र/वा चिकित्सा समस्याहरूले गहन निरीक्षण वा हस्तक्षेपको आवश्यकता भएमा तपाईंको काउन्टीले तपाईंलाई सघन आन्तरिक सेवाहरूका लागि राज्य कार्यक्रममा पठाउन सक्छ। यो कार्यक्रम परिवारले व्यक्तिगत हेरचाह, सुरक्षा परिमार्जन, प्रशिक्षण, व्यवहारिक परामर्श र यस्तै बालबालिकासँग सम्बन्धित आवश्यकताहरूमा महत्त्वपूर्ण मद्दत प्राप्त नपाउन्जेल घरमा बस्न नसक्ने बालबालिकाहरूका लागि हो। जाँचसूचीले बालबालिकाका कठिन व्यवहार र/वा चिकित्सा समस्याहरूको गम्भीरतालाई मूल्याङ्कन गर्ने योग्यताको निर्धारण गर्दछ। यो कार्यक्रममा प्रवेश गर्न सजिलो छैन र सेवा दिन सक्ने बालबालिकाको संख्याको सीमा छ। तर तपाईंलाई आवश्यक छ भन्ने लागेमा आफ्नो काउन्टी विकास अशक्तता केस प्रबन्धकलाई विचार गर्नका लागि भन्नुहोस्।

संकट/घर बाहिर प्लेसमेन्ट (18 वर्ष मुनिका बालबालिकाका लागि)

तपाईंको बच्चा संकटमा छ र घरमा बस्न सक्दैन भने काउन्टी र क्षेत्रीय/राज्यको प्लेसमेन्ट विशेषज्ञहरूले तपाईंको बच्चाका लागि अस्थायी पालनपोषण घर वा समूह घर खोज्न तपाईंसँग काम गर्न सक्छन्। केही बच्चाहरू केही हप्ताका लागि; बच्चा र परिवारको अवस्थाको आधारमा लामो समयसम्म अन्य व्यक्तिहरू प्लेसमेन्ट स्थलमा छन्। राज्यमा ASD र अन्य विकासात्मक अशक्तता भएका बालबालिकाहरूलाई सेवाहरू दिने सीमित संख्यामा पालनपोषण र सामूहिक घरहरू छन्। (ओरेगनमा ASD भएका बालबालिकाका लागि कुनै विशेष संस्था वा आवासीय सार्वजनिक स्कूल छैन)। तपाईंको काउन्टीमा केही संकट पालनपोषण गर्ने घरहरू हुन सक्छन् तर सम्भवतः तपाईंलाई बालबालिकाको संकट सेवाहरूका लागि राज्यको कार्यक्रममा पठाउनेछ। दुर्भाग्यवश, विशेष प्लेसमेन्टहरू परिवारको घर नजिकै नहुन सक्छ।

राज्यसँग कानूनी सहमति चाहिन्छ। यसलाई Developmental Disabilities Child Placement Agreement (विकासात्मक अशक्तता बालबालिका प्लेसमेन्ट सहमति) भनिन्छ। साथै, प्लेसमेन्टको समयमा परिवारहरूले आफ्ना बच्चाहरूसँग संलग्न रहन सक्ने तरिकाहरू समावेश गर्नका लागि योजना लेखिनेछ। परिवारहरूले आफ्ना बालबालिकाको SSI लाभहरू (तल हेर्नुहोस्) भुक्तानीकर्ताको रूपमा Oregon Program for Seniors and People with Disabilities (SPD) (जेष्ठ र अशक्तता भएका व्यक्तिहरूका लागि ओरेगन कार्यक्रम) लाई अधिकार दिनु आवश्यक हुन्छ। बालबालिकाले हाल SSI पाउँदैनन् भने कार्यक्रमले बालबालिकाको नाममा यी सुविधाहरूका लागि आवेदन दिनेछ। प्लेसमेन्टको खर्च परिवारलाई शुल्क लिइने छैन; यद्यपि, यो भविष्यमा परिवर्तन हुन सक्छ। परिवारहरूले आफ्नो बच्चाका लागि कपडा उपलब्ध गराउने र स्वास्थ्य बीमा राख्ने अपेक्षा गरिन्छ। SPD ले परिवारको स्वास्थ्य बीमालाई पूरक बनाउन मेडिकल कार्डका लागि पनि आवेदन दिनेछ।



पूरक सुरक्षा आम्दानी (SSI)

SSI Medicaid मार्फत अशक्त वा दीर्घकालीन रूपमा बिरामी भएका र परिवारको कम भएका वा आम्दानी वा आर्थिक स्रोतहरू नभएका व्यक्ति, योग्य बालबालिकाहरूलाई आम्दानी र चिकित्सा बीमा उपलब्ध गराउने एउटा संघीय कार्यक्रम हो। तपाईंको परिवार Medicaid का लागि योग्य भएमा तपाईंको बच्चा SSI भुक्तानका लागि योग्य हुन सक्छ। SSI का लागि आवेदन दिनु चुनौतीपूर्ण र जटिल हुन सक्छ तर यसो गर्ने सकिन्छ। थप जानकारीका लागि तपाईंको काउन्टी Mental Health and Developmental Disabilities Services Office (मानसिक स्वास्थ्य र विकासात्मक अशक्तता सेवा कार्यालय) मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

जेष्ठ र अशक्तता भएका व्यक्तिहरूका लागि ओरेगनको कार्यक्रमले राहत हेरचाह र प्राविधिक परामर्शदेखि सघन इन-होम सहायता, संकटको हस्तक्षेप र घर बाहिर प्लेसमेन्टसम्म सेवाहरू प्रदान गर्दछ। ASD भएका व्यक्तिहरूका लागि कुनै छुट्टै, विशेष कार्यक्रम छैन। बरु, काउन्टी र राज्य कार्यक्रमहरू मार्फत विकासात्मक अशक्तता भएका मानिसहरूलाई सेवा दिने सेवाहरू प्रदान गरिन्छ।

तपाईंको बच्चा 18 वर्ष मुनिको छ भने जेष्ठ र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि कार्यक्रमबाट सेवाहरूको "अधिकार" छैन भनी बुझ्न महत्त्वपूर्ण छ। विशेष शिक्षाको विपरीत, अशक्तता भएका बालबालिकाहरूलाई सार्वजनिक शिक्षाको कानुनी अधिकार भएको ठाउँमा – योग्य भए पनि अशक्तता भएका बालबालिकाहरूलाई सेवा दिनु पर्ने कुनै कानून छैन।

सेवाहरू सामान्यतया संकटको अवस्थामा उपलब्ध कोषहरूमा सीमित हुन्छन्। यद्यपि, पछिल्ला केही वर्षहरूमा 18 वर्ष मुनिका अशक्तता भएका बालबालिका र उनीहरूका परिवारहरूका लागि सेवाहरू विस्तार र सुधार भएका छन्। अब घरमा अशक्तता भएका बालबालिकाको हेरचाह गर्ने परिवारहरूका लागि थप मद्दत उपलब्ध छ र परिवारहरूमा संकट र "बर्नआउट" रोक्न थप डलरहरू उपलब्ध छन्।

तपाईंको बालबालिकाका उमेर जतिनै भए पनि, सेवाहरूका लागि "ढोका" भनेको तपाईंको स्थानीय काउन्टी विकास अशक्तता कार्यक्रम हो। यो सामान्यतया काउन्टी मानसिक स्वास्थ्य विभाग (राज्य र स्थानीय विकास अशक्तता सेवा हेर्नुहोस्)मा छ। तपाईंको काउन्टीका केस प्रबन्धकहरू (कहिलेकाहीँ सेवा संयोजकहरू भनिने)ले तपाईंको बच्चा सेवाहरूका लागि योग्य छ कि छैन भनी हेर्न तपाईंसँग कुरा गर्नेछन्।

- तपाईंको बच्चा 18 वर्ष भन्दा कम छ भने केस प्रबन्धकले तपाईंलाई कुन मद्दत चाहिन्छ भनेर निर्णय गर्न र सेवा विकल्पहरू विकास गर्नका लागि मद्दत गर्नेछ।
- तपाईंको बच्चा 18 वा माथिको छ भने केस प्रबन्धकले तपाईंको बच्चा र तपाईंसँग विकल्पहरू पहिचान गर्न र उपलब्ध सेवाहरू पहुँच गर्नका लागि काम गर्नेछ।





ASD उपचार गर्दै: बारम्बार सिफारिस गरिने थेरापीहरू

सञ्चार, बोली र भाषा

अटिजमको मुख्य अंगहरू मध्ये सञ्चार, बोली र भाषा विकास हो। केही व्यक्तिहरू पूर्ववर्ती हुन सक्छन्, जबकि अन्य व्यक्तिहरू धेरै राम्ररी बोल्न सक्छन् तर कमजोर सामाजिक कुराकानी क्षमता भएका छन्। अटिजम भएका व्यक्तिहरूले जुनसुकै तहमा भाषा प्रयोग गरे पनि, तिनीहरू सबैसँग केही स्तरको सामाजिक-सञ्चार चुनौती हुनेछ। स्पीच र भाषा थेरापी 18 महिनाको उमेरमा सुरु गर्न सकिन्छ। यस क्षेत्रका केही सामान्य कठिनाइहरू निम्नलिखित छन्:

- पटकै बोल्दैनन्
- प्रश्नहरूको जवाफ दिन वा कथा सुनाउन कठिनाइ
- वार्तालापमा पारस्परिकताको कमी ("पछाडि-अगाडि")
- आवाजको अप्राकृतिक स्वर ("छन्द") वा असामान्य स्वर ध्वनिहरूको प्रयोग
- अर्को व्यक्तिले भनेको कुरा दोहोर्याउँदै ("इकोलालिया")
- अमूर्त अर्थहरू वा सन्दर्भ बाहिरका शब्दहरू बुझ्न कठिनाइ
- आँखा जुधाउने, शरीरको भाषा/अमौखिक संकेतहरूको कमजोर प्रयोग र बुझाइ
- याद गरिएका शब्द वा वाक्यांशहरू रट गर्ने तरिकामा, कहिलेकाहीँ सन्दर्भमा दोहोर्याउने

बोली भाषा रोग विशेषज्ञ (SLP) लाई बोली, भाषा र संचार, अमौखिक संचार र कहिलेकाहीँ खाना खुवाउने काम गर्नका लागि प्रशिक्षित गरिएको छ। उनीहरूले धेरै समस्याहरू सहित मद्दत गर्न सक्छन्, जस्तै:

- सहयोगको अनुरोध र उचित विरोध
- खेलको शुरुवात र निरन्तरता
- सम्बन्ध निर्माण गर्न मद्दत गर्नका लागि वार्तालापको कौशल
- मौखिक र अमौखिक संकेतहरू पहिचान

- विशिष्ट सञ्चार (नमस्ते, अलविदा, आदि) का लागि उपयुक्त समयहरू सिक्दै
- बढ्दो र वैकल्पिक संचार (AAC): पिक्चर एक्सचेंज कम्युनिकेशन सिस्टम (PECS), कम्प्युटर, लेटर बोर्ड र ट्याब्लेटहरू सहित विभिन्न प्रणालीहरू मार्फत कुराकानी गर्न नसक्ने बालबालिकाका लागि तरिकाहरू।

व्यावसायिक थेरापी

ASD भएका व्यक्तिहरूले प्रायः व्यावसायिक थेरापी (OT) बाट लाभ उठाउन सक्छन्। व्यावसायिक चिकित्सकले जीवनको "व्यवसाय" (अर्थात्, बालबालिकाका लागि खेल्ने र स्कूल)मा आफ्नो सीप बढाउन मानिसहरूसँग काम गर्दछ। उनीहरूले ASD भएका व्यक्तिहरूलाई दैनिक जीवनका सामान्य क्रियाकलापहरू (खान, हेरचाह, सुरक्षा, खेल्ने, लेख्ने, टाइप गर्ने, स्कूल वा काममा जाने, आदि)मा पूर्ण रूपमा सहभागी हुनबाट जोगाउने कुराहरू पहिचान गर्नका लागि मद्दत गर्छन्।

ASD भएका धेरै भएका व्यक्तिहरूलाई संवेदनशील जानकारी अगाडि बढाउन वा प्रभावकारी तरिका (स्पर्श, गन्ध, दृष्टि, आवाज)ले आफ्नो वरपरको जानकारी लिन सक्ने हुन समस्या हुन्छ। उदाहरणका लागि उनीहरू चर्को आवाज वा छालामा कुराहरू महसुस गर्ने तरिकाबाट डराउन सक्छन्। यसले तिनीहरूको व्यवहार, ध्यान र भावनाहरूलाई नियन्त्रित गर्नका लागि कठिन बनाउन सक्छ। सेन्सरी इन्टिग्रेसन (SI) थेरापीले यी मुद्दाहरूलाई सम्बोधन गरी OT सामान्यतया यस क्षेत्रमा उपचार योजनाहरू बनाउनमा संलग्न प्राथमिक विशेषता हो।

- OT स्कूल उमेरका बालबालिकाहरूले स्कूलमा पाउने एक सामान्य थेरापी हो।
- यो घरमा, क्लिनिक वा समुदायमा हुन सक्छ।
- यो थेरापी धेरै व्यक्तिगत र प्रत्येक व्यक्तिको आवश्यकतामा आधारित छ।

OT ले गर्न सक्ने केही उदाहरणहरू:

- हात-आँखाको समन्वय बढाउने खेलहरूको योजना बनाउनुहोस्
- प्रक्रिया (धेरै चर्को भएमा हेडफोन लगाउने) गर्ने क्षमता सुधार गर्नका लागि संवेदनशील इनपुट समायोजन गर्नुहोस्

- टेक्नोलोजी वा विभिन्न उपकरणहरू (लेखनका लागि पेन्सिलको गिपको प्रयोग गर्न वा नरम कपडा लगाउन जत्तिकै सरल हुन सक्छ) प्रयोग गरी वातावरण परिवर्तन गर्नुहोस्
- प्रायः OT मा पिङ, ट्राम्पोलिन र बच्चाहरूका लागि शारीरिक गतिविधि समावेश गर्ने अन्य तरिकाहरू समावेश छन्।

शारीरिक थेरापी

मोटर सीपले व्यक्तिले आफ्नो शरीरलाई कार्य गर्नका लागि सार्न सक्ने तरिकामा असर गर्छ। कहिलेकाहीँ अटिजम भएका व्यक्तिहरूमा कम विकसित मोटर सीपहरू हुन्छन्। यस अवस्थामा भौतिक चिकित्सा (PT) (शारीरिक चिकित्सा) ले मद्दत गर्न सक्छ। शारीरिक थेरापिस्टले व्यक्तिलाई दिनहुँ क्रियाकलापहरूका लागि आवश्यक मांसपेशी, सन्तुलन र समन्वयको विकास गर्न मद्दत गर्नका लागि शारीरिक सीमाहरूमा काम गर्छ।





व्यवहारसम्बन्धी थेरापी

Applied Behavior Analysis (ABA) (एप्लाइड बिहेभियर एनालिसिस)

ASD का लागि ABA सबैभन्दा राम्रोसँग समर्थन गरिएको हस्तक्षेप हो र अनुसन्धानमा आधारित छ। ABA दैनिक परिस्थितिहरूमा वैज्ञानिक रूपमा आधारित व्यवहार सिद्धान्तहरूको प्रयोग हो ABA थेरापीले विभिन्न व्यवहारहरू बढाउन वा घटाउन मद्दत गर्ने लक्ष्यहरू तर्फ काम गर्दछ। उदाहरणका लागि परिवारले आफ्नो बालबालिकाका खानाको मात्रा बढाउन टाउको ठोक्ने समस्या पनि कम गर्न चाहन सक्छ। कुन व्यवहारहरू लक्षित गर्नका लागि सबैभन्दा उपयोगी हुन्छन् सो विशेष परिस्थितिमा भर पर्नेछ। सबै ABA कार्यक्रमहरूले घर, स्कूल र अन्य स्थलहरूमा प्रयोग गर्न सकिने विशेष शिक्षण, अभिभावकको संलग्नता र सिकाउने सीपहरू लगायतका समान भागहरू बाँड्छन्। ABA बच्चाहरूका लागि चंचल र उत्प्रेरक हुनुपर्छ।

- ABA ले सीपहरू निर्माण गर्नका लागि मद्दत गर्न सक्छ जसले गर्दा एक व्यक्तिले दैनिक जीवनमा उच्च स्तरले काम गर्न सक्छ। ABA लाई प्रायः भाषा, खेल, व्यवहार, ध्यान दिन र सिक्न सक्ने क्षेत्रमा सीपहरू बढाउनका लागि प्रयोग गरिन्छ।
- सबै उमेरका व्यक्तिहरूले ABA बाट लाभ उठाउन सक्छन्, यद्यपि केही अनुसन्धानले यो दृष्टिकोण जति पहिले प्रयोग गरिन्छ त्यति नै राम्रो हुन्छ भनी सुझाव दिन्छ।
- ABA एक उपचार हो जुन ASD भएका मानिसहरूले अनुभव गरेको मात्र नभइ सबै प्रकारका व्यवहारिक आवश्यकताहरूका लागि प्रयोग गरिन्छ।

ABA को विज्ञानमा निम्न दृष्टिकोणहरू पनि आधारित छन्:

- रम्भिक स्टार्टडेनभर मोडेल (ESDM)
- भोटल रेस्पन्सट्रीटमेन्ट (PRT)
- रिलेसनसिप डेभलपमेन्टइन्टरभेन्सन (RDI)
- फ्लोरटाइम वा विकासात्मक व्यक्तिगत भिन्नताको सम्बन्ध (DIR)
- अटिस्टिक र सम्बन्धित संचारको उपचार र शिक्षा (TEACCH)
- डिस्ट्रिक्ट ट्रायल टिचिङ (DTT)

संज्ञानात्मक व्यवहार थेरापी (CBT)

CBT ले राम्ररी अनुसन्धान गरिएका प्रविधिहरूको समूहलाई बुझाउँछ जो बालबालिका र वयस्कहरूले अनुभव गर्ने कठिनाईहरूको उपचारमा प्रभावकारी हुन्छ। CBT चिन्ता र मनोदशासम्बन्धी विकारहरूको उपचार गर्न, तनाव र रिस व्यवस्थापन सिकाउन र पारस्परिक कौशलमा सुधार गर्नका लागि राम्रोसँग काम गर्छ। CBT को लक्ष्य भनेको मानिसहरूलाई भावना, विचार र व्यवहारहरू कसरी सम्बन्धित छन् भनेर थाहा पाउनका लागि मद्दत गर्नु हो। CBT ले मानिसहरूलाई कसरी सहयोगी धारणा पहिचान गर्ने र व्यवहारको थप सकारात्मक ढाँचाहरू कसरी विकास गर्ने भनेर सिकाउँछ। उपचार सामान्यतया सीपमा आधारित हुन्छ र यसमा बालबालिकाका लागि सक्रिय पारिवारिक सहभागिता समावेश हुन्छ।

- ASD भएका व्यक्तिहरूका लागि CBT उपयोगी छ जससँग पर्याप्त मौखिक सीपहरू र उनीहरूको विचार र व्यवहारको बारेमा सोच्ने क्षमता छ।
- भिजुअल सहायताको प्रयोग र थेरापी क्रियाकलापहरूमा व्यक्तिको विशेष रुचिहरू समावेश प्रायः उपयोगी हुन्छ।
- लाइसेन्स प्राप्त मानसिक स्वास्थ्य व्यवसायिहरूले मनोवैज्ञानिक, क्लिनिकल सामाजिक कार्यकर्ता, मनोचिकित्सक र व्यावसायिक सल्लाहकारहरू सहित CBT उपलब्ध गराउन सक्छन्।
- CBT व्यक्तिगत रूपमा वा समूहहरूमा गर्न सकिन्छ। CBT प्रायः सामाजिक संचार र सामाजिक सोच सुधार गर्ने उद्देश्यले चिकित्सीय सामाजिक कौशल समूहहरूको ठूलो भाग हो।

निम्न उपचारको दृष्टिकोणले प्रभावकारी रूपमा संज्ञानात्मक-व्यवहारिक सिद्धान्तका पक्षहरू समावेश गर्छ:

- डायलेक्टिक व्यवहारिक थेरापी (DBT)
- अभिभावक-बाल अन्तरक्रिया थेरापी (PCIT)
- माइन्डफुलनेस आधारित CBT



अन्य सहायक थेरापी र हस्तक्षेपहरू

संगीत, कला, अनुकूली व्यायाम र पशु चिकित्सा: अझै पनि ASD को उपचारका लागि राम्रोसँग अनुसन्धान नगरिएको तर उपयोगी हुन सक्ने धेरै उपचारहरू छन्। यी उपचारहरूले सामाजिक सीपहरूलाई समर्थन गर्न, आत्म-सम्मान बढाउन र आत्मविश्वास निर्माण गर्न, मोटर सीपहरू विकास गर्न मद्दत गर्न र ASD भएका व्यक्तिको जीवनको समग्र गुणस्तर सुधार गर्नका लागि मद्दत गर्न सक्छ।

प्रिस्क्रिप्शनका औषधिहरू

त्यहाँ ASD को उपचार गर्न डिजाइन गरिएको कुनै औषधि छैन, तर हाइपरएक्टिविटी, बेवास्ता, आक्रामकता, चिन्ता, अवसाद, निद्रा गडबडी र मूड बदल्ने जस्ता केही औषधिहरूले प्रभावकारी रूपमा सम्बन्धित लक्षणहरूको उपचार गर्न सक्छन्। उपचारको एक अंशको रूपमा प्रिस्क्रिप्शनका औषधि समावेश गर्ने लक्ष्य प्रायः हस्तक्षेपकारी लक्षणलाई कम गर्नु हो ताकि व्यक्तिले अन्य प्रकारका थेरापीहरू वा शैक्षिक अवसरहरूमा राम्रो प्रतिक्रिया दिन सकून्। तपाईंको PCP सँग कुनै पनि व्यवहारिक परिवर्तनहरू बारे छलफल गर्नु र तपाईंको क्लिनिकल टोलीलाई कुनै पनि सम्बन्धित अन्तरक्रिया वा साइड इफेक्टहरू निरीक्षण गर्नका लागि सबै औषधिहरू (ओभर-द-काउन्टर वा भिटामिन/हर्बल सप्लिमेन्टहरू सहित)को बारेमा जानकारी गराउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

आहारसम्बन्धी हस्तक्षेपहरू

केही व्यक्तिहरूले आफ्नो आहार परिवर्तन गरेपछि काममा सुधारहरूको रिपोर्ट गर्छन्। ASD को अनुभव गरिरहेका परिवारहरूद्वारा प्रयोग गरिने दुई सबैभन्दा सामान्य आहार हस्तक्षेपहरू ग्लुटेन र केसिन-नभएका र यिस्ट बिनाका आहारहरू हुन्। यस क्षेत्रमा मार्गदर्शन दिन सक्ने, साथै तपाईंको प्राथमिक डाक्टरको सल्लाह पनि खोजिरहेका प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञहरू जस्ता व्यवसायिहरू छन्। सँगै, उनीहरूले आहार प्रतिबन्धको सम्भावित परिणाम सम्भावित हानि भन्दा बढी छ कि भनेर निर्णय लिनका लागि मद्दत गर्न सक्छन्। समस्याहरू छन् भने विशेष एलर्जी परीक्षण सिफारिस गर्न सकिन्छ।



अटिजमसँग सम्बन्धित शब्दहरूको शब्दावली

Autism Diagnostic Observation Schedule (ADOS) (अटिजम डायग्नोस्टिक निरीक्षणसमयतालिका) ASD निदानका लागि स्वर्ण मानक मानिने एक अन्तरक्रियात्मक परीक्षण हो। अन्य जानकारीको साथ (उदाहरणका लागि अन्तर्वार्ता र विकास परीक्षणबाट) मा, ADOS लाई सामान्यतया अटिजम मूल्याङ्कनमा समावेश गरिन्छ।

अटिस्टिक र सम्बन्धित सञ्चार अशक्तता भएका बालबालिकाहरूको प्रशिक्षण र शिक्षा (TEACCH) ASD भएका व्यक्तिहरूले कार्यात्मक व्यवहार बढाउन भिजुअल संकेतहरूलाई अझ प्रभावकारी रूपले प्रयोग र बुझ्ने विचारमा आधारित थेरापी हो।

अडियोलोजिस्ट एक व्यवसायी हो जसले श्रवणशक्तिमा कमी वा सन्तुलन समस्या भएका व्यक्तिहरूको निदान र उपचार गर्दछ।

Americans with Disabilities Act (ADA) (अमेरिकन विथ डिसेबिलिटी एक्ट) अमेरिकी कानून हो जसले अशक्तता भएका व्यक्तिका लागि अधिकार सुनिश्चित गर्दछ।

अमौखिक व्यवहारहरू ले आँखाको हेराइ, अनुहारको भाव, शरीरको मुद्रा र इशाराहरू सहित शब्दहरू बिना जानकारी वा भावनाहरू व्यक्त गर्दछ।

आकस्मिक सिकाइ ले औपचारिक शिक्षणको क्रममा उनीहरूले के सिकेका छन् भनी बुझ्न मद्दत गर्नका लागि बच्चाहरूलाई उनीहरूको घर वा समुदायमा "पलमा" नयाँ सीपहरू सिकाउँछन्।

आनुवंशिकविद् आनुवंशिक समस्याहरूमा विशेषज्ञ चिकित्सकलाई बुझाउँछ।

Individuals with Disabilities Education Act, (IDEA) (अशक्तता भएका व्यक्ति शिक्षा ऐन) 3 र 21 बीचको उमेरका सबै अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको "निःशुल्क र सार्वजनिक शिक्षा" लाई अनिवार्य गर्ने अमेरिकी कानून हो।

इकोलिया शब्द वा वाक्यांशहरू दोहोर्‍याइएको छ।

इशाराहरू हात र टाउकोका चालहरू हुन्, जुन अरु कसैलाई (जस्तै दिने, पुग्ने, हात हल्लाउने, देखाउने वा टाउको हल्लाउने) अमौखिक रूपमा सञ्चार संकेत गर्न प्रयोग गरिन्छ।

ग्रहणशील भाषा शब्द र वाक्य बुझ्ने क्षमता हो।

ग्यास्ट्रोएन्टेरोलोजिस्ट डाक्टरहरू अन्ननली, पेट, सानो आन्द्रा, ठूलो आन्द्रा, प्यान्क्रियाज, कलेजो, पित्त थैली र पित्त प्रणाली लगायत GI पथका विकारहरूमा विशेषज्ञ हुन्छन्।

छुट्टैपरीक्षणशिक्षण (DTT) एक प्रकारको व्यवहारिक थेरापी हो।

डिसप्रेक्सिया मस्तिष्कको मांसपेशी गतिविधिको योजना बनाउन र ती पूरा गर्ने नसक्नु हो।

दीर्घकालीन कब्जियत हप्तामा तीनवटा भन्दा कम दिसा गर्नु भनेको भइरहेको अवस्था हो।

नाजुक X एक आनुवंशिक विकार हो जसले कहिलेकाहीँ ASD को विशेषताहरू सेयर गर्दछ। सामान्यतया ASD को निदान पाउने व्यक्तिहरूलाई नाजुक X का लागि परीक्षण गर्न सिफारिस गरिन्छ।

निन्द्रासम्बन्धी सरसफाई ले आवाज, प्रकाश र तापक्रम समायोजन गर्ने, निद्रा र क्याफिनबाट जोगिने जस्ता बानी र पर्यावरणीय कारकहरूलाई राम्रो निद्राका लागि महत्त्वपूर्ण जनाउँछ।

निः शुल्कउपयुक्तसार्वजनिक शिक्षा (FAPE) को मतलब तीन देखि एक्काइस वर्ष उमेर सम्मका सबै बालबालिकाहरूलाई सार्वजनिक खर्चमा शिक्षा उपलब्ध गराउनुपर्छ।

न्यूरोलोजिस्ट ले स्नायु प्रणाली, विशेष गरी मस्तिष्क र मेरुदण्डसँग सम्बन्धित चिकित्सा समस्याहरूमा विशेषज्ञ डाक्टरलाई बुझाउँछ।

प्रारम्भिक हस्तक्षेप (EI) विकासात्मक समस्याहरू वा अन्य अशक्तताहरूलाई सकेसम्म चाँडो पहिचान गरेर उपचार गर्नका लागि तयार पारिएको राज्यको अनुदान पोषित कार्यक्रम हो। EI का लागि योग्यता जन्म देखि तीन वर्ष को उमेर सम्म हो।

पिकचर एक्सचेन्जकम्युनिकेशनसिस्टम (PECS) तस्विर प्रतीकहरूको प्रयोग गर्ने सञ्चार प्रणाली हो। व्यक्तिहरूले पूर्ण वाक्यहरू निर्माण गर्ने, सञ्चार गर्न थाल्न र प्रश्नहरूको जवाफ दिन तस्विर प्रतीकहरूको प्रयोग गर्न सिक्छन्।

Pica कम्तिमा 1 महिना (18-24 महिनाका) सम्म लगातार खानु वा अखाद्य पदार्थहरूको मुखमा राख्नु हो। पदार्थहरूमा माटो, फोहोर, ढुङ्गा, कपाल, प्लास्टिक, आदि जस्ता वस्तुहरू समावेश हुन सक्छन्।

प्रतीकात्मक नाटक ले खेलको वर्णन गर्दछ जसमा बच्चाहरूले चीजहरू गर्ने वा केही वा अरु कोही भएको देखाउँछ। यो सामान्यतया दुई देखि तीन वर्ष को उमेर को बीचमा विकसित हुन्छ। यसलाई मेक बिलिटी वा प्रिटेन्ड प्ले पनि भनिन्छ।

पिभोटल रेस्पन्सट्रीटमेन्ट (PRT) एक थेरापी हो जसले नचाहिने व्यवहारहरू परिवर्तन गर्न मद्दत गर्छ।

फ्लोरटाइम ASD भएका बालबालिकाका लागि विकासात्मक हस्तक्षेप हो।

विकासात्मक कोसेढुङ्गाहरू धेरै बालबालिकाले निश्चित उमेरमा गर्न सक्ने सीप वा व्यवहार। यसलाई www.cdc.gov मा फेला पार्न सकिन्छ।

विकासात्मक गडबड सामान्य विकासलाई प्रभाव पार्ने विकारको परिवारलाई जनाउँछ।

विकासात्मक बाल रोग विशेषज्ञ एक चिकित्सा डाक्टर हो जसको विकासात्मक व्यवहारिक बाल चिकित्सामा विशेष प्रशिक्षण छ।

विकासात्मक व्यक्तिगत फरक सम्बन्ध (DIR) थेरापी हो, जसलाई फ्लोरटाइम भनिन्छ।

Modified Checklist of Autism in Toddlers (MCHAT) (बच्चाहरूमा अटिजमको परिमार्जित जाँचसूची) थप परीक्षणका लागि बच्चाहरूलाई पहिचान गर्नका लागि विशेषज्ञलाई पठाउन सकिने एउटा स्क्रिनिङ उपकरण हो।

विश्वव्यापी विकासात्मक ढिलाइ (GDD) यो 6 वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूमा निदान हो। यसको मतलब धेरै क्षेत्रमा विकासमा ढिलाइ भएको छ।

बोलिने भाषा (अभिव्यक्त पनि भनिन्छ) मौखिक व्यवहार वा भाषणको प्रयोग, विचार, विचार र भावनाहरू अरूसँग सञ्चार गर्नका लागि।

बौद्धिक अशक्तता ले व्यक्तिलाई अझ बिस्तारै विकास गर्न दिने मानसिक कार्यमा सीमितताहरू वर्णन गर्दछ। उनीहरूलाई बोल्न, हिँड्न र लुगा लगाउन वा खान जस्ता व्यक्तिगत आवश्यकताहरू पूरा गर्न सिक्न धेरै समय लाग्न सक्छ र स्कूलमा सिकनका लागि समस्या हुने सम्भावना हुन्छ। हल्का देखि गम्भीर हुन सक्छ र पहिले मानसिक विलम्बताको रूपमा मानिएको थियो।

विशेष शिक्षा भनेको अपाङ्गता भएका बालबालिकाका अद्वितीय आवश्यकताहरू पूरा गर्नका लागि परिवारलाई कुनै शुल्क नलाग्ने एउटा सार्वजनिक स्कूलको कार्यक्रम हो।

व्यापक विकासात्मक गतिविधि (PDD) विकासात्मक अटिजमको उपप्रकार मानिन्थ्यो तर अब चिकित्सा स्थलमा प्रयोग गरिँदैन।

व्यावसायिक थेरापी (OT) ले दैनिक जीवनमा सहयोग गर्ने मोटर सीपहरूको विकासमा मद्दत गर्छ। OT ले संवेदनशील समस्याहरू, चालको समन्वय, सन्तुलन र लुगा लगाउने, काँटाले खाने, हेरचाह गर्ने आदि जस्ता आफैँ सहायता

गर्ने कौशलहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्छ। भिजुअल धारणा र हात-आँखा समन्वयलाई सम्बोधन गर्न सक्छ।

व्यक्तिगतपारिवारिक सेवायोजना (IFSP) प्राथमिक सहभागीको रूपमा परिवार सहित एक टोलीले बनाएको छ। यो लक्ष्यहरू पहिचान गर्न मद्दत गर्ने एक योजना हो र ती लक्ष्यहरू पूरा गर्ने प्रक्रिया हो।

Individualized Education Program (IEP) (व्यक्तिगत शिक्षा कार्यक्रम) ले विद्यार्थीको विशेष सिकाइका आवश्यकताहरू, स्कूलले तिनीहरू कसरी पूरा गर्नेछ र प्रगति समीक्षा गर्ने तरिकाहरू पहिचान गर्दछ। 14 वर्ष वा सोभन्दा माथिका विद्यार्थीहरूका लागि, IEP मा माध्यमिक शिक्षा वा कार्यस्थलमा सुरुवा गर्ने वा विद्यार्थीलाई समुदायमा सकेसम्म स्वतन्त्र रूपमा बाँच्न मद्दत गर्ने योजना समावेश हुनुपर्छ।

भावपूर्ण भाषा अन्य व्यक्तिहरूका लागि मनसाय, इच्छा वा विचारहरूको सञ्चार हो। यसमा भाषण, लेखन, इशारा, हस्ताक्षर, सञ्चार बोर्डको प्रयोग र अभिव्यक्तिका अन्य प्रकारहरू समावेश छन्।

भाषण र भाषा थेरापी व्यक्तिको सञ्चार गर्ने क्षमतामा सुधार गर्ने लक्ष्यसँगै दिइएको छ। यसमा मौखिक र अमौखिक सञ्चार समावेश छ।

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) (मानसिक गडबडको निदान र सांख्यिकीय पुस्तिका) अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएसन द्वारा प्रकाशित मनोवैज्ञानिक र मनोचिकित्सा विकारहरूको वर्गीकरणका लागि आधिकारिक प्रणाली हो।

मुख्यधारा को मतलब विद्यार्थीहरूले भएको नियमित शिक्षा कक्षाहरूमा सहभागी हुने अपेक्षा गरिन्छ। यो क्रमिक, आंशिक, वा अंशकालिक प्रक्रिया हुन सक्छ (जस्तै, विद्यार्थीले नियमित विद्यालय भित्र छुट्टै कक्षामा सहभागी भइ नियमित जिम र खाजामा मात्र सहभागी हुन सक्छन्)।

मोटरको कमी व्यक्तिले गर्न नसक्ने शारीरिक सीप हो वा उसलाई गर्न कठिनाइ हुन्छ।

एप्लाइडव्यवहारिक विश्लेषण (ABA) एक प्रकारको थेरापी हो जसले व्यक्तिहरूलाई क्रमशः प्रक्रिया मार्फत व्यवहार परिवर्तन गर्नका लागि मद्दत गर्दछ।

राहत हेरचाह अस्थायी, अशक्तता भएका व्यक्तिहरूलाई दिइएको अल्पकालीन हेरचाह हो। राहत हेरचाहले हेरचाहकर्ताहरूलाई तनाव र थकानबाट छुटकारा दिनका लागि विश्राम लिन अनुमति दिन्छ।

रीइन्फोर्समेन्ट या रीइन्फोर्सर एक इच्छित व्यवहार पछि दिइएको पुरस्कार हो।

रुचिको रूढिवादी ढाँचावा रुचिको प्रतिबन्धित ढाँचाहरूले रुचि र क्रियाकलापहरूको एक संकिर्ण दायराको साथ गहन व्यस्तताको ढाँचालाई जनाउँछ।

रूढिवादी व्यवहार दोहोरिने व्यवहार वा कार्यहरू हुन्। तिनीहरूमा दोहोरिने चलनहरू जस्तै हिँड-डुल गर्ने, घुम्ने, हात फडफडाउने वा शरीर वा औंलाहरूको मुद्रा समावेश हुन सक्छ।

स्टिम वा "स्वः-उत्तेजना" व्यवहार ले कसैको इन्द्रियहरूलाई उत्तेजित गर्न मद्दत गर्दछ। केही "उत्तेजनाहरू" सहयोगी हुन सक्छन् (शान्त, एकाग्रता बढाउने वा अत्यधिक आवाज रोक्न गर्न)।

सबैभन्दाकम प्रतिबन्धात्मक पर्यावरण (LRE) अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई अपाङ्गता नभएका साथीहरूसँग हुने अवसरहरूलाई कम्तीमा प्रतिबन्धित गर्ने परिस्थिति। कानूनले प्रत्येक अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई न्यूनतम प्रतिबन्धात्मक वातावरणमा शिक्षा दिनु पर्ने व्यवस्था गरेको छ।

समावेशीकरण मा अशक्तताको पूर्वाह नगरी सामान्यतया विकासशील साथीहरूसँग नियमित कक्षाकोठामा सबै बालबालिकाहरूलाई शिक्षा दिनु समावेश हुन्छ।

सामाजिक कथाहरू साधारण कथाहरू हुन् जसले परिस्थितिहरू वर्णन गर्दछ जुन ASD भएका व्यक्तिलाई बुझ्न कठिन हुन सक्छ। उदाहरणका लागि बच्चाको उसबाट के अपेक्षा गरिएको छ वा उसले त्यहाँ कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ भनी बुझ्न कठिन भएको देखिएमा एक सामाजिक कथा जन्मदिनको पार्टीहरूका बारेमा लेखिएको हुन सक्छ।

सामाजिक कार्यकर्ता भनेको परिवारको सामाजिक, भावनात्मक र सामाजिक आर्थिक आवश्यकताहरूमा एक प्रशिक्षित विशेषज्ञ हो। सामाजिक कार्यकर्ताहरूले प्रायः परिवारहरूलाई आवश्यक पर्ने सेवाहरू फेला पार्नका लागि मद्दत गर्छन्।

सामाजिक पारस्परिक सम्बन्ध मानिसहरू बीचको सामाजिक अन्तरक्रियाको अधि-पछिका प्रवाह हो।

Relationship Development Intervention (RDI) (सम्बन्ध विकासको हस्तक्षेप) सामाजिक सम्बन्धको माध्यमबाट सकारात्मक व्यवहार निर्माणमा आधारित एक थेरापी हो जुन सामान्यतया बाल्यकाल र प्रारम्भिक बाल्यकालमा विकास हुन्छ।

सामान्य शिक्षा एउटै ग्रेड स्तरमा सिकाइने धेरै विषयहरूमा "नियमित शिक्षा" पाठ्यक्रमहरूको एउटा शृंखला हो।

स्पर्शनीय बचाव कुनै सनसनीप्रति कडा नकारात्मक प्रतिक्रिया हो जसले टाँसिने चीज छोएर वा मुखमा नआम खानेकुराको अनुभूति जस्ता धेरैजसो मानिसहरूलाई अप्ठ्यारो पार्ने छैन। स्पर्श गर्नका लागि शब्द विशेष छ।

स्व-नियमनले आत्म-नियन्त्रणलाई बुझाउँछ। आत्म-नियमनले व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको भावना र व्यवहारहरू व्यवस्थित गर्न मद्दत गरी हामीलाई समाज, काम र पारिवारिक जीवनमा सफलतापूर्वक सहभागी हुन अनुमति दिन्छ।

संवेदनशील इन्ट्रिगेशन डिसफिङ्गेशन एक न्यूरोलोजिकल भिन्नता हो जसले इन्द्रिय र स्थितिगत भावना (प्रोप्रियोसेप्शन) बाट जानकारी अगाडि बढाउने कठिनाइहरू पैदा गर्दछ। संवेदनशील जानकारी सामान्य रूपमा महसुस गर्न सकिन्छ तर असामान्य रूपमा बुझिन्छ।

संवेदनशील इन्ट्रिगेशन मस्तिष्कले शरीरबाट संवेदनशील उत्तेजना वा संवेदनालाई अगाडि बढाउने तरिका हो र त्यसपछि त्यो जानकारीलाई विशिष्ट, योजनाबद्ध, समन्वित मोटर क्रियाकलापमा अनुवाद गर्छ।

संवेदनशील इन्ट्रिगेशन थेरापीलाई आउने संवेदनशील जानकारी प्रयोग गर्ने क्षमता सुधार गर्नका लागि प्रयोग गरिन्छ।

संवेदनशील रक्षात्मकता भनेको संवेदनशील इनपुटमा नकारात्मक प्रतिक्रिया दिने प्रवृत्ति हो। अतिसंवेदनशीलता पनि भनिन्छ।

संयुक्त ध्यान अर्को व्यक्तिसँग प्रायः हेरिरहने वा इशारा गर्ने इशाराहरू पालन गरी हेर्न सकिने अनुभव बाँड्ने प्रक्रिया हो। संयुक्त ध्यानमा कमजोरी ASD को प्रमुख नोकसान हो।

संज्ञानात्मक सीप सिकने प्रक्रियामा प्रयोग गरिने कुनै पनि मानसिक सिप हो।

शारीरिक थेरापी ले रोगीहरूलाई उनीहरूको शारीरिक क्षमताहरू पुनः पाउन वा सुधार गर्नका लागि मद्दत गर्दछ।

हाइपरलेक्सिया सानै उमेरमा पढ्ने क्षमता हो। हाइपरलेक्सिक हुनका लागि बच्चाको पढ्दैछ भनेर बुझ्न पर्दैन।

हाइपोटोनिया एउटा शब्द हो जसको अर्थ कम मांसपेशी टोन हुन्छ।

माथिको शब्दावलीबाट शब्दकोषको सम्पादन गरिएको संस्करण हो: Autism Speaks (अटिजम स्पिक्स) संस्थाबाट 100 Day Kit(100 दिन किट) संस्करण 2.0। तपाईं यहाँ किट हेर्न सक्नुहुन्छ: www.autismspeaks.org

OHsu Doernbecher मा अटिजम क्लिनिक
Child Development and Rehabilitation Center

Mail Code BTE355
700 S.W. Campus Drive
Portland, OR 97239-3098

टेलिफोन 503-494-8811

ohsu.edu/doernbecher



DOERNBECHER
CHILDREN'S
Hospital

OHsu ले धैरेजसो प्रमुख स्वास्थ्य योजनाहरू स्वीकार गर्छ।
OHsu समान अवसर, सकारात्मक कार्य गर्ने संस्था हो।
DCH 21489387 10/20