autism
west midlands

رہنمائی
برائے آٹِزم

آٹِزم کیا ہے؟

آٹِزم تا عمررہنے والی ارتقائی معذوری ہے، جو لوگوں کے حسب ذیل امورکے طریقہ پراثر اندازہوتی ہے:

- بات چیت
- باہمی تعامل
- موقع کی مناسبت سے سوچنا اور برتاؤ کرنا
- اپنے حواس کا احساس

اس کا مطلب یہ ہے کہ آٹِزم سے متاثربعض لوگوں کو اپنی روزمرّہ کی زندگی میں مشکلات کا سامنا کرنا ہوتا ہے۔ وہ اکثرشدید طورپرمتفکر رہتے ہیں۔ کئی لوگ تبدیلی کوبہت ہی مشکل محسوس کرتے ہیں۔ صحیح سمجھ کے ساتھ، آٹِزم سے متاثرہ لوگ ایک اطمینان بخش زندگی گزارسکتے ہیں۔

آٹِزم براہ راست طور پرلوگوں کے ذہنی طیف پراثر انداز ہوتی ہے، اوراس کی کئی اقسام پائی جاتی ہے، جولوگوں میں اس کی تشخیص پر ان کو موصول ہوتی ہے، جیسے، ''سیکھنے کی معذوریوں کے ساتھ وابستہ آٹِزم''، ''اعلیٰ کارکردگی والی آٹِزم''،''آسپرجر سنڈروم''۔ آٹِزم کو بعض اوقات آٹِزم طیفی کیفیت (اے ایس سی)، آٹِزم طیفی خرابی(اے ایس ڈی) یا آٹِزم طیف کہا جاتا ہے۔ یہ بات سمجھنا بہت اہم ہے کہ اگرکوئی شخص بہت زیادہ باصلاحیت ہے تو اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اس کا آٹِزم بہت ہی ہلکا ہے۔ ذہنی طور پر قابل شخص پر آٹِزم کا اثر، انتہائی ناکارہ کرنے والا ہوسکتا ہے۔

آٹِزم سے متاثرہ لوگوں کو درج ذیل اُمور بہت ہی مشکل معلوم ہوسکتے ہیں:

- دنیا کوسمجھنا
- سیکھنا
- اپنےآپ کونئے ماحول میں ڈھالنا
- جذبات کوسمجھنا
- عملی چیزیں انجام دینا
- استدلال اورفیصلہ سازی
- ایک اچھی دماغی صحت اورخیروعافیت کو برقرار رکھنا

آٹِزم سے متاثرہ ایک شخص کو کچھ کام بہت ہی آسان معلوم ہوسکتے ہیں، جب کہ دیگرکام مشکل معلوم ہوسکتے ہیں مثلاً:

- اسپرجرسسنڈروم سے متاثرہ شخص ایک کامیاب کمپیوٹرسائنس دان اورمصنف ہوسکتا ہے، لیکن وہ سڑک پار کرنے سے گھبراسکتا ہے، کیونکہ وہ رفتاراورفاصلہ کا اندازہ نہیں لگا سکتا۔

- ایک ایسا شخص جس کو سیکھنے میں مشکلات اور آٹِزم ہو، وہ اپنے لباس کو خود سے پہننے کے قابل نہیں ہوسکتا لیکن وہ ایک ہزار ٹکڑوں والے جِگسا معممہ کو باکس پرموجود تصویرکودیکھے بغیر تیزی کے ساتھ جوڑسکے گا۔

- بعض اعلیٰ کارکردگی والے آٹِزم سے متاثرہ لوگوں کو تاریخ سے محبت ہو سکتی ہے اوروہ انگلستان کے تمام بادشاہوں اورملکاؤں کی تواریخ کوآسانی کے ساتھ یاد رکھ سکتے ہیں، لیکن اسکول کا ہرایک وقفہ اورکھانا کھانے کے وقت کو تنہائی میں گزارتے ہیں، کیونکہ ان کے لئے دوست بنانا ایک مکمل معمہ ہے۔

آٹِزم کے بارے میں بنیادی حقائق(معلومات)

- یہ عمربھرساتھ رہتی ہے۔
- یہ پوری دنیا میں مختلف پس منظررکھنے والے لوگوں کومتاثر کرتی ہے۔
- آٹِزم والے شخص کا دماغ، آٹِزم نہ رکھنے والے شخص کے دماغ کے مقابلہ میں ایک مختلف طریقہ پر تشوونما پاتا ہے اور کام کرتا ہے۔
- آٹِزم سے متاثرہ لوگ دنیا کو مختلف طریقہ پر دیکھتے، سنتے، چکھتے، چھوتےاورسنتے ہیں۔ ان کی اپنی موجودگی کی جگہ کاعلم اوران کا توازن بھی متاثر ہو سکتا ہے۔
- آٹِزم میں ایک جینیاتی تعلق پایا جاتا ہے،اس لئے یہ خاندان کے ایک سے زائد رکن پر اثرانداز ہوسکتی ہے۔

کیا چیز مدد کر سکتی ہے؟

- آٹِزم سے متاثرہ شخص کی توجہ حاصل کرنے کے لئے اس شخص کو نام سے پکاریں
- زبان کو آسان رکھیں اورجواب دینے کے لئے وقت دیں
- سماجی اُ صولوں کو بیان کریں اوریہ بتائیں کہ مختلف سماجی مواقع پر کس طرح کے طرزعمل کو اپنایا جائے
- پیش گوئی کرنے کے لئے ڈھانچہ اورمعمول فراہم کریں۔ یہ اضطراب کوکم کرنے میں مدد دے گا
- بعض لوگوں کو بولی یا لکھی گئی چیزوں کو سمجھنے میں، واقعی طور پر بصری تعاون جیسےعلامتوں، تصاویر، فوٹو گرافس کے ذریعہ تعاون حاصل ہوتا ہے
- سماجی کہانیاں، آٹِزم سے متاثرہ لوگوں کواپنی زندگی میں تبدیلی لانےمیں مددگارثابت ہوسکتی ہیں.

خصوصی دلچسپیاں

آٹِزم لوگوں کے اندرکسی مخصوص توانائیوں یا مرکوزِ دلچسپیوں کے فروغ کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ اضطراب کی سطح بہت زیادہ بڑھنے کی صورت میں یہ خیالات کے غلبہ والے اورمنفی ہوسکتے ہیں۔ تاہم، اگر کسی فرد کو سمجھا جائے اور اس کو پوری طرح تعاون فراہم کیا جائے توان کی خصوصی دلچسپی کو مناسب راہ دی جا سکتی ہے، اوران کے اندرایک سکون، خوشی، اورملازمت بھی پیدا کی جا سکتی ہے، جو انہیں ایک اطمینان بخش زندگی گزارنے مدد دے گی۔

چند ایسے غیرمعمولی افراد پائے جاتے ہیں، جن کی خصوصی دلچسپیاں ایک بہت ہی نادر صلاحیت بن گئیں، مثلاً اسٹیفن ولٹشائر جیسا ایک فنکاریا ٹیمپل گرانڈین جیسا ایک سائنسدان ۔

آٹِزم اور حواس

آٹِزم سے متاثرہ کئی لوگ روزمرّہ کی حسّیاتی معلومات جیسے آواز، نظر،اور سونگھنے کے عمل کی تعمیل میں دشواری محسوس کرتے ہیں۔ اس سے شخص کی زندگی میں ایک گہرا اثر پڑ سکتا ہے۔ ماحول میں ایک چھوٹی سی تبدیلی ایک بہت بڑا فرق پیدا کر سکتی ہے۔

ان کی مدد کرنے کے لئے، ماحول پر نظر ڈالیں اور دیکھیں کہ آیا آٹِزم سے متاثرہ لوگوں کے لئے اس سے دشواریاں توپیدا نہیں ہورہی ہیں؟ ہمیشہ تیار رہنے کی کوشش کریں: آٹِزم سے متاثرہ لوگوں کو اُن ممکنہ حسیاتی محرّکات کے بارے میں پیشگی طورپراطلاع دیں، جو ان کو ایک مختلف ماحول میں پیش آسکتی ہیں۔

ویسٹ مِڈ لینڈز آٹِزم کے بارے میں

یو کے میں نصف ملین (پانچ لاکھ) سے زائد لوگ آٹِزم سے متاثرہیں، جو کہ ایک غیر مرئی، غلط فہمی کی شکار اور تنہائی والی معذوری ہے۔ 60,000 لوگ ویسٹ مڈ لینڈز میں رہتے ہیں۔

ہم مڈ لینڈز میں آٹِزم سے متاثرہ لوگوں کے لئے ایک سرکردہ خیراتی ادارہ ہیں۔ ہماری موجودگی کا سبب آٹِزم سے متاثرہ تمام لوگوں اوران لوگوں سے محبت کرنے اوران کی نگہداشت کرنے والے لوگوں کو ایک اطمینان بخش اور دلچسپیوں سے بھرپورزندگی گزارنے میں تعاون دینا ہے۔ ہمارا پُرجوش، ماہرعملہ اوررضاکاران عمر اور صلاحیتوں کے تمام طبقات کے لئے کام کرتے ہوئے آٹِزم سے متاثرہ لوگوں کے لئے راست تعاون فراہم کر رہے ہیں۔

ہم سے رابطہ کریں

Autism West Midlands
Regent Court
George Road
Edgbaston Birmingham
B15 1NU

ایمیل:
عمومی سوالات: hello@autismwestmidlands.org.uk
تعاون اور مشورہ: info@autismwestmidlands.org.uk

ٹیلیفون:
مین ریسیپشن: 7582 450 0121 • انفارمیشن ہیلپ لائن: 111 00 03 0303

ویب سائٹ:
www.autismwestmidlands.org.uk

Find us on Facebook:
Search "Autism West Midlands"

Follow us on Twitter:
@autismwestmids

ہمارا ویژن ایک ایسی دنیا ہے جہاں پر آٹِزم طیف پر موجود تمام لوگوں کو ایک اطمینان بخش اور دلچسپیوں سے بھرپور زندگی گزارنے کےلئے درکارماہرانہ نگہداشت اور تعاون مہیا ہوں۔

رجسٹرڈ چیریٹی نمبر: 517077
رجسٹرڈ کمپنی نمبر:1953344 (انگلستان اور ویلز)