



## आटिज्म (स्पेक्ट्रम) के बच्चों की मदद करने के वर्तमान और प्रमाणित तरीकों का सारांश

### मदद करने के प्रमुख तरीके

#### माता-पिता, देखभाल करने वाले और अध्यापकों को जानकारी और मदद देना

बच्चे अपने घर और स्कूल में बड़े होते हैं; उनकी मदद भी सबसे ज्यादा वहीं जरूरी और कारगर होती है. आटिज्म और उसकी मदद के तरीकों की अच्छी जानकारी देना उसकी मदद का पहला कदम है. यह जानकारी देने का एक नियमित तरीका होना चाहिये -

- जानकारी मौखिक (जुबानी) और लिखित में दी जाए
- सवाल पूछने का अवसर और समय दिया जाए

यह प्रयत्न करना चाहिये कि माता-पिता उनसे मिल सकें जिनको आटिज्म के बच्चों की देखभाल या मदद करने का अनुभव है (जैसे चिकित्सक व अन्य माता-पिता). अगर जरूरत हो तो सामाजिक और आर्थिक मदद भी देनी चाहिये.

#### रहने की जगह और सामाजिक स्थिति को सुधारना

बच्चे की जरूरतों के अनुसार रहने व पढ़ने की जगह को सुधारना -

- समझाने के लिए चित्रों व चिन्हों का प्रयोग
- वातावरण में शोर और ज्यादा रौशनी (चौंध) कम करना

## आटिज्म की विशेष मदद के तरीके

### बच्चे के विकास के स्तर के अनुसार मदद करना

- बच्चे के बात-चीत करने/समझने व मेल जोल करने के तरीके को समझने में माता-पिता और अध्यापकों की मदद करना
- ऐसे तरीकों का प्रयोग करना जिनसे बच्चे को अपनी बात कहने/समझने/समझाने में मदद मिले और उसे दूसरों के साथ खलने और मेल जोल में आसानी हो

### बच्चे के व्यवहार की परेशानी की मदद करना

1. व्यवहार की परेशानी बढ़ाने और उत्पन्न करने के कारणों को सुधारना
  - बात-चीत करने/समझने/समझाने में कमी,





जानकारी एवं सूचना प्रदान करना, माता-पिता और चिकित्सकों की सक्षमता बढ़ाना, बच्चों के परिणामों को सुधारना

- वातावरण में परेशानी की स्थिति - जैसे शोर,
- सामाजिक परेशानी जैसे कोई बच्चे को तंग या परेशान करता हो
- बच्चे के रहने या खेलने की स्थिति में कमी
- बच्चे के काम/रहने में नियमितता की कमी
- बच्चे के व्यवहार पर माता-पिता की कम या गलत प्रतिक्रिया
- आटिज्म के साथ होने वाली कोई और दशा या बीमारी की मदद की ज़रूरत

## 2. और यह भी देखना कि -

- बच्चे के व्यवहार से उसको कोई खतरा है और उसके परिवार पर क्या असर पड़ रहा है
- माता-पिता की क्षमता और जीवन में क्या मदद की जरूरत है

## 3. व्यवहार बदलने के तरीकों में यह शामिल हो -

- यह अच्छी तरह जाहिर हो की किस व्यवहार को बदलना है
- व्यवहार के साथ बच्चे और परिवार के जीवन का ध्यान रखें
- माता-पिता को व्यवहार बदलने के तरीके की जानकारी और ट्रेनिंग दें
- बच्चे में परिवर्तन की लगातार जांच हो

अगर इन सब तरीकों से व्यवहार ना बदले और बच्चे या उसके परिवार के जीवन पर उसका गहरा असर हो तो बाल रोग या मानसिक रोग विशेषज्ञ से दवाई के बारे में सलाह लें.

## बच्चे की क्षमता बढ़ाने में मदद करना

यह तरीके बच्चे को रोजमर्रा के काम करने में, जैसे सफ़र या खरीददारी, मदद देते हैं.

### बच्चे के मानसिक तनाव को कम करने के तरीके

- बच्चे को तनाव कम करने के तरीके सिखाना
- साइकोलोजिस्ट से cognitive behaviour therapy के बारे में मादा लें.

कुछ तरीके जिनसे मदद नहीं मिलती है -





जानकारी एवं सूचना प्रदान करना, माता-पिता और चिकित्सकों की सक्षमता बढ़ाना, बच्चों के परिणामों को सुधारना

**इन तरीकों के ठीक होने के प्रमाण कम या नहीं हैं इसलिए इन्हें करने की सलाह नहीं देनी चाहिए -**

- नुरोफीडबैक
- auditory integration थेरेपी
- secretin
- chelation
- hyperbaric oxygen therapy
- कोई और बिकने वाली या बाँटने वाली चीज़ या दवाई - आपके बच्चे को नुकसान हो सकता है

सोने की समस्या की मदद

### **Further reading:**

National Institute for Health and Care Excellence. Autism: the management and support of children and young people on the autism spectrum. (Clinicalguideline170.) 2013.<http://guidance.nice.org.uk/CG170>

Volkmar, F., Cook, E. H., Pomeroy, J., Realmuto, G., & Tanguay, P. (1999). Practice parameters for the assessment and treatment of children, adolescents, and adults with autism and other pervasive developmental disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(12), 32S-54S.

