ऑटिज़्म संबंधित रोगी सूचना पुस्तिका

ऑटिज़्म प्रभावितों के सामान्य धारा में समावेश की रूपरेखा

ऑटिज़्म प्रभावित अभिभावको के लिए एक चिकित्सीय दिशानिर्देश

अप्रैल, 2023

बचपन में तंत्रिका के विकास संबंधी रोगो हेतु आधुनिक एवं उन्नत अनुसंधान केंद्र,
बाल तंत्रिका विभाग, बाल रोग विभाग
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान
दिल्ली, भारत

www.pedneuroaiims.org

ऑटिज़्म संबंधित दृष्टिकोण को बदलना: घरेलु, कार्यस्थल, कला, एवं राष्ट्रीय नीतियों में ऑटिज़्म प्रभावितों का समावेश

ऑटिज़्म जागरूकता माह – अप्रैल 2023

go blue for autism

ऑटिज़्म प्रभावित परिवारो को समर्पित

ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (एएसडी) क्या है?

डायग्नोस्टिक एंड स्टैटिस्टिकल मैनुअल, अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन (डी.एस.एम. 5) का पांचवां संस्करण ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (ए.एस.डी.) को एक न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर के रूप में परिभाषित करता है, जिसमें "सामाजिक संचार में लगातार कमी और कई संदर्भों में सामाजिक संपर्क और प्रतिबंधित, दोहराए जाने वाले पैटर्न व्यवहार, रुचि या गतिविधियाँ " जैसे लक्षणों की विशेषता है।"

"स्पेक्ट्रम" शब्द ऑटिज़्म वाले व्यक्तियों के बीच मौजूद गुणों, कौशल और क्षमताओं की विस्तृत विविधता का वर्णन करता है। ऑटिज़्म वाले प्रत्येक व्यक्ति का एक अनूठा अनुभव होता है और उसे एक अलग स्तर के समर्थन की आवश्यकता होती है। यद्यपि आत्मकेंद्रित के मूलभूत लक्षण विभिन्न प्रकार की कठिनाइयों का कारण बन सकते हैं, यह समझना महत्वपूर्ण है कि वे विशिष्ट कौशल और क्षमताएं भी प्रदान कर सकते हैं।

इस तथ्य के बावजूद कि आत्मकेंद्रित एक आजीवन स्थिति है, आत्मकेंद्रित बच्चे सही देखभाल और अनुरूप समर्थन के साथ काफी प्रगति कर सकते हैं। इस पुस्तिका का उद्देश्य माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए आत्मकेंद्रित और साक्ष्य-आधारित हस्तक्षेप और प्रबंधन के बारे में जानकारी प्रदान करना है ताकि उन्हें अपने बच्चे की बेहतर देखभाल करने में मदद मिल सके।

निदान और मूल्यांकन

ऑटिज़्म का निदान विशुद्ध रूप से नैदानिक है। आत्मकेंद्रित के निदान के लिए साक्षात्कार और व्यक्तिगत अवलोकन एकमात्र आधार के रूप में कार्य करते हैं। ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर का निदान शुरू में डी.एस.एम-5 मानदंडों और एम्स संशोधित आई.एन.डी.टी.-ए.एस.डी. (डी.एस.एम-5 मानदंडों के आधार पर) का

उपयोग करके किया जाता है। ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर की गंभीरता को निर्धारित करने के लिए, सी.ए.आर.एस.(चाइल्डहुड ऑटिज्म सेवरिटी स्केल) का उपयोग किया जाता है। ऑटिज्म डायग्नोस्टिक ऑब्जर्वेशन शेड्यूल (ए.डी.ओ.एस) एक गोल्ड स्टैंडर्ड डायग्नोस्टिक टूल है, जिसका इस्तेमाल ऑटिज्म के निदान और मूल्यांकन के लिए किया जाता है। ऑटिज्म डायग्नोस्टिक इंटरव्यू- रिवाइज्ड (ए.डी.आई-आर) नामक एक पूरक उपकरण में विषय के माता-पिता के साथ एक संरचित साक्षात्कार आयोजित करना शामिल है जिसमें विषय का संपूर्ण विकासात्मक इतिहास शामिल है।

उपचार और प्रबंधन

आत्मकेंद्रित के लिए कोई मानक उपचार नहीं है, लेकिन लक्षणों को कम करते हुए कौशल में सुधार करने के लिए विभिन्न रणनीतियां या हस्तक्षेप हैं। यदि उन्हें सही उपचार और हस्तक्षेप प्राप्त होते हैं, तो ए.एस.डी वाले लोगों के पास अपने सभी कौशल और क्षमताओं का उपयोग करने का सबसे अच्छा मौका होता है। प्रारंभिक पहचान और उपचार, जैसे पूर्वस्कूली या छोटे बच्चों में, लक्षणों और बाद के कौशल में काफी सुधार की संभावना रहती है। प्रत्येक रोगी के लिए, हस्तक्षेप का एक अलग सेट होता है। लेकिन अधिकांश के लिए, विशिष्ट और अत्यधिक संगठित कार्यक्रम अच्छी तरह से काम करते हैं। प्रभावी होने के लिए हस्तक्षेप उपरोक्त सिद्धांतों पर आधारित होना चाहिए।

व्यवहारिक पद्धति	विकासात्मक पद्धति	मनोवैज्ञानिक पद्धति	शैक्षिक पद्धति	सामाजिक संबंध	औषधीय पद्धति
-सबसे लोकप्रिय और प्रभावी -शिक्षकों और चिकित्सा विशेषज्ञों के बीच व्यापक स्वीकृति प्राप्त की व्यवहार से पहले और बाद में क्या होता है, इस आधार पर व्यवहार बदलने पर ध्यान देता है उदाहरण के लिए ए.बी.ए. थेरेपी	-परस्पर जुड़ी विकासात्मक क्षमताओं की एक संकीर्ण श्रेणी को बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करता है जैसे: -भाषण-भाषा चिकित्सा -व्यावसायिक चिकित्सा -संवेदी एकीकरण चिकित्सा -फिजियोथेरेपी या फिजिकल थेरेपी	-विकासात्मक और मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन बच्चे के कामकाज के वर्तमान स्तर की पहचान करने में मदद करता है। -चिंता और अवसाद के इलाज के लिए संज्ञानात्मक और व्यवहार का उपयोग किया जा सकता है।	-शिक्षा और संशोधित पर्यावरण के माध्यम से अनुकूलन में सुधार करता है। - स्ट्रक्चरल टीचिंग और विज़ुअल लर्निंग जैसे टी.ई.ए.सी.सी.ए च. पर फोकस किया गया। टी.ई.ए.सी.सी.ए च. सामान्यवादी प्रशिक्षण पर आधारित है जिसका अर्थ है कि बच्चे का संपूर्ण रूप से उपचार करें। विज़ुअल सपोर्ट जैसे विज़ुअल कार्ड और शेड्यूल का उपयोग करें	-लक्ष्य सामाजिक क्षमता को बढ़ाना और घनिष्ठ संबंधों को बढ़ावा देना है। कई सामाजिक-संबंधपरक रणनीतियों में माता-पिता या सहकर्मी सलाहकारों का उपयोग किया जा सकता है।	-प्राथमिक संकेतों और लक्षणों का इलाज दवा से नहीं किया जा सकता है। -सह-होने वाले -- लक्षणों का इलाज कई दवाओं द्वारा किया जाता है, उदाहरण के लिए, अत्यधिक ऊर्जा, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, या आत्म-विनाशकारी प्रवृत्ति आदि को नियंत्रित करने के लिए दवा का उपयोग किया जा सकता है। -सह-होने वाली चिकित्सा बीमारी के इलाज के लिए दवा का उपयोग किया जा सकता है। -परिवारों और चिकित्सा पेशेवरों को प्रतिक्रियाओं और दवाओं के दुष्प्रभाव को ट्रैक करने के लिए सहयोग करना चाहिए।

एप्लाइड बिहेवियरल एनालिसिस (ए.बी.ए.) ए.एस.डी. रोगियों के लिए एक प्रसिद्ध व्यवहार थेरेपी है। कई कौशलों को बढ़ाने के लिए, ए.बी.ए. अवांछनीय व्यवहारों को हतोत्साहित करते हुए वांछित व्यवहारों को बढ़ावा देता है। प्रगति की निगरानी और मात्रा निर्धारित की जाती है।

ए.बी.ए. की आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली तकनीकें इस प्रकार हैं:

पूर्ववर्ती-आधारित प्रबंधन: ए.बी.ए. सिद्धांत (पूर्ववर्ती व्यवहार परिणाम) सीखने को तीन चरणों वाली प्रक्रिया के रूप में देखता है। यह ए.बी.सी. प्रक्रिया बताती है कि पूर्ववर्ती (ए) नामक एक घटना व्यवहार (बी) नामक व्यवहार का कारण बनती है। क्रिया (बी) के बाद, एक परिणाम (सी) होता है।

असतत परीक्षण प्रशिक्षण (डी.टी.टी.): डी.टी.टी. विस्तृत निर्देशों के माध्यम से वांछित व्यवहार या प्रतिक्रिया सिखाता है। सबक सरलीकृत होते हैं, और वांछित प्रतिक्रियाओं और कार्यों को पुरस्कृत किया जाता है। अवांछित प्रतिक्रियाओं और कार्यों पर ध्यान नहीं दिया जाता है।

निर्णायक प्रतिक्रिया प्रशिक्षण (पी.आर.टी): यह दृष्टिकोण इस धारणा पर आधारित है कि कुछ व्यवहार अन्य व्यवहारों को प्रभावित करते हैं। विशेष व्यवहारों पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, पीआरटी चिकित्सक निर्णायक क्षेत्रों पर ध्यान देते हैं। पी.आर.टी. आमतौर पर खेल जैसी प्राकृतिक सेटिंग में होता है।

कार्यात्मक व्यवहार मूल्यांकन (एफ.बी.ए): चिकित्सक सीखने का समर्थन करने के लिए बच्चे के किस व्यवहार को बदलने की आवश्यकता है, यह निर्धारित करने के लिए एक कार्यात्मक व्यवहार मूल्यांकन (एफ.बी.ए.) आयोजित करेगा। आपके बच्चे के लिए ए.बी.ए. चिकित्सक इस तकनीक का उपयोग करके विशेष व्यवहारों की पहचान कर सकते हैं, साथ ही साथ उनके कार्य और उन्हें बनाए रखने वाले तत्वों का मूल्यांकन कर सकते हैं। ए.बी.ए. थेरेपिस्ट एफ.बी.ए. का उपयोग उन हस्तक्षेपों की नींव के रूप में करेंगे जो वे बच्चे को सीखने और विकसित करने में मदद करने के लिए करते हैं।

कार्यात्मक संचार प्रशिक्षण: कार्यात्मक संचार प्रशिक्षण एक बच्चे को अंतर सुदृढीकरण का उपयोग करके एक व्यवहार को दूसरे के लिए बदलना सिखाता है।

मॉडलिंग: मॉडलिंग तब होती है जब कोई जानबूझकर किसी और के लिए वांछनीय व्यवहार का उदाहरण प्रस्तुत करता है। बच्चे को वांछित व्यवहार को समझने में मदद करने के लिए चिकित्सक एबीए थेरेपी के दौरान मॉडलिंग का उपयोग कर सकता है।

विलुप्ति: शब्द "विलुप्त होने" का अर्थ अवांछित व्यवहारों को रोकने में मदद करने के लिए उपयोग की जाने वाली तकनीक से है। एक निश्चित व्यवहार को कैसे बनाए रखा जाता है, इस पर निर्भर करते हुए, इसे कम करने के लिए विभिन्न रणनीतियां तैयार की जाती हैं।
कुछ समस्याग्रस्त व्यवहार बने रहते हैं क्योंकि उन्हें अनुकूल सुदृढीकरण प्राप्त होता है। उदाहरण के लिए, जब आपका बच्चा बहुत जोर से बोलता है, तो उसे एक प्रकार के सकारात्मक सुदृढीकरण के रूप में ध्यान आकर्षित हो सकता है। उसे अनदेखा करना या सुदृढीकरण प्रदान न करना उस व्यवहार को कम कर सकता है।

पिक्चर एक्सचेंज कम्युनिकेशन सिस्टम (पी.ई.सी.एस.): पिक्चर एक्सचेंज कम्युनिकेशन सिस्टम (पी.ई.सी.एस.) नामक एक संशोधित एबीबी प्रोग्राम उन लोगों को सक्षम बनाता है जो चित्रों के माध्यम से संवाद करते हैं, और बात नहीं कर सकते। पी.ई.सी.एस. बच्चे की भाषाई क्षमताओं को विकसित करने में मदद कर सकता है, जरूरतों को व्यक्त करने में और समझ में नहीं आने या संवाद करने में सक्षम होने पर निराशा से उत्पन्न नकारात्मक व्यवहार को कम करने में मदद कर सकता है। उदाहरण के लिए, यदि आपका बच्चा विशिष्ट खाद्य पदार्थों का अनुरोध करने में असमर्थ है, तो आप उसे दे सकते हैं या उसे चुनने के लिए खाद्य पदार्थों के चयन के साथ एक पी.ई.सी.एस. ।

पुनर्निर्देशन: एक समस्यात्मक व्यवहार से बच्चे का ध्यान हटाने की एक विधि है जो घटित हो रही है। बच्चे के ध्यान में अधिक उपयुक्त व्यवहार लाया जाता है।
व्यवहार संशोधन से संभावित रूप से लाभान्वित होने वाले बच्चों में इच्छित परिणाम प्राप्त करने के लिए, लागू व्यवहार विश्लेषण विभिन्न प्रकार की रणनीतियों को नियोजित करता है। ये पांच उपयोगी तरीके हैं:

सुदृढीकरण:

• **सकारात्मक:** भविष्य में व्यवहार को बढ़ावा देने के लिए तुरंत सकारात्मक सुदृढीकरण का उपयोग करना वांछनीय सामाजिक व्यवहारों को प्रोत्साहित करने की एक रणनीति है।

• **नकारात्मक** बच्चे के पसंदीदा खिलौने या शगल को उनसे दूर करना उन्हें दुर्व्यवहार के लिए अनुशासित करने की एक प्रभावी तकनीक है। यह नकारात्मक अनुशासन का एक उदाहरण है। नकारात्मक सुदृढीकरण स्थिर होना चाहिए।

संकेत मौखिक या दृश्य संकेत होते हैं जैसे इशारों या एक आँख से संपर्क जो एक विशिष्ट व्यवहार का समर्थन करने के लिए उपयोग किया जाता है। दृश्य संकेत मौखिक संकेतों से भी कम प्रत्यक्ष होते हैं। मौखिक संकेत कोमल अनुस्मारक हैं। यह संकेत बच्चे को सरलता से कार्य करने के लिए एक अनुस्मारक के रूप में काम करेगा।

कार्य विश्लेषण कार्य उस विशिष्ट बच्चे के बाद के कार्यों को प्रबंधनीय चरणों में विभाजित करके सरल बनाकर बच्चे को दिया जाता है।

माता-पिता का प्रशिक्षण: माता-पिता को बच्चों के साथ बात करने के उचित तरीके और उन्हें अधिक प्रभावी ढंग से और उचित तरीके से संवाद करने के लिए कौशल कैसे सिखाएं, जैसे कि प्रतीक्षा करना, बारी बारी से, दूसरों पर ध्यान देना और समूह के नियमों का पालन करना आदि के बारे में जानकारी दी जाती है। माता-पिता का प्रशिक्षण माता-पिता को निपटने के लिए तैयार करता है कठिन परिस्थितियों के साथ और बच्चे के साथ अधिक सफलतापूर्वक संवाद करें।

कौशल निर्माण: मूल्यांकन उभरते हुए कौशलों और शक्ति कार्यों की पहचान करता है, और फिर इन पर ध्यान केंद्रित करता है। (यह दृष्टिकोण कर्मचारियों और माता-पिता के प्रशिक्षण पर भी लागू होता है)। उपर्युक्त दृष्टिकोणों और तकनीकों के आधार पर कुछ गतिविधियाँ डिज़ाइन की जाती हैं।

गतिविधि आधारित प्रबंधन

नेत्र संपर्क व्यायाम:

(प्रयोग सुदृढीकरण)

- बच्चे को सुदृढीकरण दें, उसकी आँखों से आपकी आँखों तक नज़र मिलाने पर, और एक बार जब बच्चा आपकी ओर देखता है, तो आँख से संपर्क स्थापित करने के लिए उसे सुदृढीकरण दें।
- प्रकाश/टॉर्चिन अंधेरे कमरे पर ध्यान केंद्रित करना।
- बात करते समय हमेशा आंखों का संपर्क बनाए रखें
- आमने-सामने और शारीरिक स्तर पर।
- विजुअल सपोर्ट का प्रयोग करें।

ध्यान बढ़ाने वाले व्यायाम:

- बिंदुओं को जोड़ना
- माला पिरोना

• अनाज, वस्तुएं, चना/राजमा, दो अलग-अलग रंग दाल आदि छांटना।

• रंग और आरेखण

• वर्णमाला रद्दीकरण

• पुस्तकें पढ़ना

अति सक्रियता कम करें:

• भालू के जैसे चलना

• ट्रैम्पोलिन का प्रयोग करें

•शारीरिक गतिविधि में शामिल हों

•वजन संपीड़न (भारित जैकेट, दौड़ना, साइकिल चलाना, गेंद फेंकना और पकड़ना)

• एक संरचित दिनचर्या बनाना

• दीवार / भारी वजन को धकेलना

नकल व्यायाम:

• (मौखिक और मोटर, प्रत्यक्ष भूमिका मॉडलिंग और सकारात्मक सुदृढीकरण की पद्धति का उपयोग करें)

• एकल गतिविधियों का अनुकरण करना, एक समय में एक गतिविधि करना और हर सफल समापन के बाद सकारात्मक सुदृढीकरण प्राप्त करना, शुरू में शारीरिक प्रेरणा की आवश्यकता होती है।

• प्रतिलिपि कार्रवाई

• राइम्स एक्शन के साथ (जैसे जॉनी जॉनी यस पापा)

• बच्चे के सामने बाय-बाय और हैलो या हाई-फाई कहें

• शरीर के अंगों को पढ़ाना: बच्चे को 'नाक छुने' के लिए कहने के लिए तर्जनी अंगुली से अपनी नाक को छुएं।

स्व-सहायता कौशल/ए.डी.एल. प्रशिक्षण:

- (सामाजिक कहानियों, चित्र कार्डों और आकार का उपयोग करना सिखाया जाता है, बहु-चरणीय प्रक्रिया के प्रत्येक सफल स्तर के लिए
- सुदृढीकरण का उपयोग करें)

निर्देशों के प्रति ग्रहणशील:

- सरल निर्देश जैसे "अपने हाथों को ताली बजाएं", "टेबल को थपथपाएं", आदि।
- शरीर के अंगों की पहचान करना जैसे बच्चे की नाक को उसके हाथ से छूना और "नाक" कहना, और इसी तरह शरीर के अन्य अंगों के लिए।
- नाक की ओर इशारा करते हुए बच्चे से "यह क्या है" पूछना
- बच्चे से पूछना "नाक कहाँ है," नाक कहाँ है "आदि।
- वस्तु की पहचान के लिए निर्देश देना: (छँटाई करना, मिलान करना, मोतियों को एक धागे में डालना, अनाज की छँटाई करना।

इंटरएक्टिव प्ले:

- एक उपयोगी तकनीक पिक्चर एक्सचेंज कम्युनिकेशन सिस्टम है, उदाहरण के लिए। खेलते समय मौखिक बच्चों के लिए एक से एक बातचीत
- अशाब्दिक बच्चे: गेंद का खेल, लुढ़कना, फेंकना; लुकाछिपी
- खेलते समय चीजों को साझा करना और करवट लेना जैसे बॉल कैच थ्रो या पास पास करना

रूढ़िवादिता और आत्म-उत्तेजना का प्रबंधन:

• व्याकुलता, प्रतिस्थापन

• एबीसी प्रतिमान और संशोधन तकनीक के माध्यम से रूढ़िवादिता और आत्म-उत्तेजना का प्रबंधन

भाषण उत्तेजना:

• मौखिक नकल

नामकरण का खेल

• चित्र पुस्तकें और गुड़िया संदर्भ आधारित संचार (चित्र कार्ड और कहानी पुस्तकों का उपयोग करें)

• छोटे प्रश्न पूछना।

• तुकबंदी लगातार गाते रहें

• कहानी सुनाना और कहानी के संबंध में प्रश्न पूछना

• जोर से पढ़ना

• कमेंट्री चलाना (सर्वनामों के उचित व्याकरणिक उपयोग के साथ बच्चे को उसके पूरे दिन की गतिविधियों की सूचना देना)

संज्ञानात्मक प्रदर्शन:

- पिक्चरकार्ड और किताबें
- आंखों का एकीकरण (पेगबोर्ड का उपयोग करें)
- सरल से जटिल पहेली को हल करने के लिए
- क्ले एक्टिविटी/बिल्डिंग ब्लॉक्स
- रूबिक्स क्यूब/लेगो बिल्डिंग को हल करना

पर्यावरणीय समर्थन:

कम से कम श्रवण और दृश्य व्याकुलता

• उचित बैठने की व्यवस्था

• वातावरण में कम से कम अव्यवस्था

• वर्किंग एरिया में बाउंड्री प्रदान करने के लिए फर्नीचर का उपयोग करना जैसे शेल्फ, अलमीरा, बुकशेल्फ़, टेबल, कुर्सी आदि।

• कमरे के घर या पुस्तकालय में उचित रोशनी का प्रावधान।

दृश्य संरचना और अनुसूची:

संक्षिप्त और सरल सुविधापूर्ण तरीके से उनके जीवन में पूर्वानुमानशीलता विकसित करने के लिए संरचना प्रदान करने के लिए एक पद्धतिगत और वैज्ञानिक दृष्टिकोण।

यह भी शामिल है:

- क्या? कैसे?
- कहाँ? मैं कब समाप्त हुआ?
- कब? आगे क्या होगा?

संरचित शिक्षण:

"संरचना उनकी पूरी क्षमता का एहसास करने में मदद करने के लिए एक समर्थन है"

बच्चे के लिए गतिविधियों को क्रमबद्ध और व्यवस्थित करने के लिए एक दिनचर्या बनाना

दैनिक गतिविधियों के लिए एक निश्चित कार्यक्रम प्रदान करें

दृश्य अनुसूचियां:

• तीन स्तर हैं: वस्तु, चित्र, शब्द लेबल

• या तो बाएं से दाएं या ऊपर से नीचे क्रम में होना चाहिए

• शुरू में शेड्यूल में दो विज़ुअल कार्ड पेश करें और

• धीरे-धीरे कोई कार्ड की संख्या बढ़ा सकता है

• कम से कम मौखिक संकेतों के साथ बच्चे का मार्गदर्शन करने के लिए भौतिक संकेतों का उपयोग करें क्योंकि उन्हें मिटाना अधिक कठिन होता है।

Centre of Excellence & Advanced Research on Childhood
Neurodevelopmental Disorders
Child Neurology Division, Department of Pediatrics
All India Institute of Medical Sciences, New Delhi, India
AUTISM
Visual Schedul e
Brush Teeth
Toilet
Bath Time
Eat Breakfast
Therapy Session 1
Eat Lunch
Help in Cleaning
Park
Therapy Session 2
Spending Time With Family
Eat Dinner
Brush Teeth
Bed Time
Remarks
Let's rate ourselves
MONDAY
TUESDAY
WEDNESDAY
THURSDAY
FRIDAY
SATURDAY
SUNDAY
EXCELLENT WORK
YOU CAN DO BETTER NEXT TIME. GOOD LUCK!

सामाजिक कहानियां सामाजिक सेटिंग में क्या उम्मीद की जाए, इसका संक्षिप्त विवरण देती हैं। ऑटिस्टिक बच्चे अच्छे दृश्य शिक्षार्थी होते हैं। इस शक्ति का उपयोग दृश्य संरचना समर्थन द्वारा किया जाता है जो प्रत्येक कार्य को बार-बार, मौखिक रूप से निर्देश देने के बोझ को कम करता है। बच्चा अधिक स्वतंत्र और अधिक शांत हो जाता है। वह संवाद करने के विभिन्न तरीके विकसित करता है।

ए.एस.डी. में चुनौतीपूर्ण व्यवहार

कुछ ऑटिस्टिक व्यक्ति ऐसे व्यवहार प्रदर्शित कर सकते हैं जिन्हें आम तौर पर देखा जाता है। अनुचित या समस्याग्रस्त जैसे दूसरों के प्रति शत्रुता, आत्म-हानिकारक व्यवहार और अत्यधिक नखरे आदि।

इसे समस्याग्रस्त क्यों कहा जाता है?

- बच्चे पर नकारात्मक प्रभाव डालता है
- परिवार या देखभाल करने वालों के लिए परेशानी का कारण
- सीखने की प्रक्रिया को प्रभावित करता है
- बातचीत और संबंध को प्रभावित करते हैं

ऑटिज़्म प्रभावित बच्चा ऐसा व्यवहार क्यों करता है?

उनके आसपास क्या हो रहा है यह समझने में परेशानी♣

अपनी स्वयं की इच्छाओं और जरूरतों को संप्रेषित करने में कठिनाई होती है♣

अत्यधिक चिंतित और तनावग्रस्त♣

अभिभूत महसूस करें♣

संचार का एक रूप♣

संवेदी अधिभार♣

सामान्य ट्रिगर

- जरूरतों को संप्रेषित करने में असमर्थ
- रस्में और दिनचर्या

• गतिविधियों के बीच संक्रमण

• अधूरी संवेदी ज़रूरतें

•संवेदी अधिभार

•अवास्तविक उम्मीदें

•थकान या भूख

• बेचैनी, पीड़ा, या बीमारी महसूस करना

•सहरुग्ण परिस्थितियां

नोट: कुछ व्यवहार किसी चिकित्सीय समस्या या किसी शारीरिक बीमारी का परिणाम हो सकते हैं। माता-पिता या देखभाल करने वाले को सावधानीपूर्वक अवलोकन करने की आवश्यकता है। उस स्थिति में चिकित्सकीय परामर्श आवश्यक है।

कैसे सम्भालें?

चिकित्सक का उद्देश्य इन व्यवहारों को कम करना और उचित को बढ़ाना है, ऐसा करने के लिए निम्नलिखित रणनीतियों को लागू किया जा सकता है

•पहले से तैयार

• समायोजन करें

• विशेषज्ञ मार्गदर्शन प्राप्त करना

• एक चिकित्सा कारण जानने के लिए

• संवेदी और शारीरिक असुविधाओं से छुटकारा

• संवेदी जरूरतों को पूरा करें

• विश्राम की संभावनाएं

अभिभावको के लिए रणनीति :

• ट्रिगर की पहचान करें

• डेयरी रखें

• पूर्वानुमेय कार्यक्रम बनाएं

• सचित्र समय सारिणी का उपयोग करें
• दिनचर्या बदलने से पहले चेतावनी दें
• सामाजिक कहानियों का उपयोग करें
• प्रशंसा, आलिंगन, स्माइली आदि जैसे सकारात्मक सुदृढीकरण का प्रयोग करें।
• पहले से एक योजना बनाएं और नई गतिविधियों को धीरे-धीरे शुरू करें
• स्पष्ट निर्देश प्रदान करें
• एक बार में एक अनुरोध करें
• चुनौतीपूर्ण मानी जाने वाली परिस्थितियों के लिए तैयार रहें
• उत्तेजक स्थिति में नई गतिविधियों को शुरू करने से बचें
• पसंदीदा खिलौना या भोजन आदि जैसे व्याकुलता का उपयोग करें।

यदि चुनौतीपूर्ण व्यवहार बच्चे या परिवार के लिए गंभीर जोखिम पैदा करता है तो विशेष सहायता प्राप्त करने का प्रयास करें। समस्या पर चर्चा करने के लिए डॉक्टर के साथ अपॉइंटमेंट लें और यदि आवश्यक हो, तो व्यवहार विशेषज्ञ के लिए एक रेफरल प्राप्त करें।

सेंसरी इंटीग्रैशन थेरेपी (संवेदी एकीकरण पद्धति)

संवेदी एकीकरण कार्यात्मक उपयोग के लिए संवेदी जानकारी (शरीर और पर्यावरण) को लेने, क्रमबद्ध करने और व्यवस्थित करने की क्षमता है। ऑटिज़्म वाले अधिकांश बच्चों में कभी-कभी प्रमुख संवेदी समस्या और मोटर कठिनाई होती है।

इस पद्धति के लाभ

यह पोस्टुरल कार्यों में सुधार करता है, शरीर की योजनाओं को बढ़ाता है, आत्म-नियमन में सुधार, खेल में भागीदारी, आत्म-देखभाल, सामाजिक संपर्क। संवेदी एकीकरण आक्रामकता और चिंता को कम करने और बच्चे को शांत रखने में मदद करता है।

ऑटिस्टिक बच्चे द्वारा सामना किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के संवेदी मुद्दों का उल्लेख किया गया है:

ऑटिस्टिक बच्चे द्वारा सामना किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के संवेदी मुद्दों का उल्लेख किया गया है:

संवेदी तौर-तरीके	संवेदी असामान्यताओं से संबंधित व्यवहार के उदाहरण
तस्वीर	प्रकाश स्रोतों का आकर्षण वाशिंग मशीन सेंट्रीफ्यूज और पंखा जैसी कताई वस्तु से शुरू करना चेहरे के बिगडे भावों की पहचान टकटकी से बचना अनेक रंग के कारण खाद्य पदार्थों से इंकार करना
श्रवण	स्पष्ट बहरापन बच्चा मौखिक कॉल की ओर मुड़ता नहीं है प्रत्येक मामले से मामले में अलग कुछ ध्वनि के प्रति असहिष्णुता उत्सर्जन या दोहरावदार ध्वनि
सोमैटोसेंसरी	उच्च दर्द सहनशीलता, गर्मी या ठंड के प्रति स्पष्ट असंवेदनशीलता आत्म आक्रामकता कपड़ों, कुछ वस्तुओं सहित शारीरिक संपर्क को नापसंद करना खुरदरी सतह का आकर्षण
सूंघनेवाला	अखाद्य चीजों की महक कुछ खाद्य पदार्थों को उनके रंग के कारण अस्वीकार करना
स्वाद और मौखिक संवेदनशीलता	वस्तुओं की मौखिक खोज कुछ बनावटों के इनकार के कारण भोजन चयनात्मकता
प्रोप्रियोसेप्टिव / काइनेस्टेटिक	पुनरावृत्त रॉकिंग अपर्याप्त संतुलन

गृह आधारित हस्तक्षेप:

सूंघने वाला	दृष्टि	स्पर्श-संबंधी	स्वाद	श्रवण
- महक किट -सुगंधित क्रीम -ईथर के तेल -सुगंधित मिट्टी -रूम फ्रेशनर और अगरबत्ती	- दर्पण -हैंगिंग ऑब्जेक्ट्स - रंग-बिरंगी रोशनी और गुब्बारे -हल्की गेंद -अंधेरे कमरे में टॉर्च -लेज़र प्रकाश	टेक्सचर बोर्ड -कॉर्नस्टार्च -शेविंग फोम -उंगली रंग -कपड़े की पट्टी -मिट्टी का आटा	- मसाले -खाद्य पदार्थ चबाने के लिए (चना, मूंगफली और मुरमुरे आदि)	- सॉफ्ट या लाउड म्यूजिक -संगीतमय खिलौने -बांसुरी/मुंह अंग

व्यावसायिक चिकित्सा

कर्ण कोटर	प्रग्राही	ओरोमोटर
-एक्सरसाइज बॉल पर उछलना -फर्श पर रेंगना -कूदना -झूलना -भालू चलना	- बैंड खींचना बॉल कैच थ्रू बैग पैक प्रमुख संदेश	- ट्यूब चबाना -वाइब्रेटर ब्रश -घास -कपास की गेंद / पंख -सीटी/मुख अंग/गरम/बांसुरी

आक्रामकता, नखरे, चिड़चिड़ापन और अति सक्रियता को कम करें
- फिजेट खिलौने (पोपिट गेम, रूबिक क्यूब स्पिनर और क्ले आदि)
- शारीरिक गतिविधि (दौड़ना, साइकिल चलाना, नृत्य करना आदि)
-दीवार और वजन को धक्का लगाना
-रंग और ड्राइंग
-स्माइली बॉल प्रेसिंग

खास शिक्षा

गृह प्रबंधन के लिए सामान्य निर्देश:

• सख्त दैनिक दिनचर्या

• निकासी छोटे निर्देश दें

• बच्चे के छोटे काम को पहचानें और उसकी सराहना करें

• बच्चे के प्रदर्शन पर नजर रखें

• ठोस उदाहरणों के साथ नई अवधारणा का परिचय दें

• सीखने के लिए काइनेस्थेटिक दृष्टिकोण प्रदान करें

• बच्चे को अपने दम पर कार्य पूरा करने के लिए प्रोत्साहित करें

• प्रतिदिन के अवसर को सीखने के अवसर के रूप में उपयोग करें

• शांत और प्रेरित रहें

• शैक्षिक खिलौने का प्रयोग करें

• अगर बच्चा समझ नहीं पा रहा है तो शिक्षण पद्धति बदलें

पूर्वलेखन कौशल:

लिखने के लिए क्रेयॉन प्रदान करें

• कागज को काटना और फाड़ना

• उन्हें पैटर्न और आकार बनाने के लिए प्रोत्साहित करें

• मिट्टी से खेलो

• पकड़ बनाए रखने के लिए ग्रिपर का प्रयोग करें

• चित्रित ओर पेंट करना

• बच्चे को बटन लगाने और खोलने के लिए प्रोत्साहित करें

• सैंड ट्रे का प्रयोग करें

• पढ़ने और लिखने को प्रोत्साहित करने के लिए गतिविधि

• ठोस उदाहरणों का प्रयोग करें

• विजुअल एड्स और फ्लैश कार्ड का प्रयोग करें

• अंशों को पैटर्न दें

• मुक्त लेखन को प्रोत्साहित करें

• बच्चे को तुकबंदी दोहराने के लिए प्रेरित करें और उन्हें फिर से गाने के लिए कहें

ऑटिज्म: पूर्व-व्यावसायिक कौशल:

ऑटिज्म से पीड़ित अधिकांश बच्चों को निम्नलिखित पूर्व-व्यावसायिक कौशलों में से कई करने में सक्षम होने की आवश्यकता है:

1. दिन के 'काम के समय' और 'आराम के समय' को समझें और स्वीकार करें

2. कार्यों पर निरंतर ध्यान दें (कम से कम 15 मिनट)

3. स्वतंत्र रूप से स्वयं में चिंता, हताशा और क्रोध की भावनाओं को पहचानें

4. बिना शिकायत/वाद-विवाद/बातचीत के गैर-पसंदीदा कार्य करें

5. सहायता के लिए पूछें

6. बहु-चरण निर्देशों का पालन करें (प्रॉम्प्टर की दृष्टि से बाहर)

7. अस्थायी रूप से बाधित होने के साथ सहज रहें

8. सुझाव/सुधार स्वीकार करता है

9. विभिन्न घड़ियों/घड़ियों/फोन पर रीडटाइम

10. सत्ता के विभिन्न रूपों को समझें

11. नियमित रूप से अर्ध-पेशेवर सामाजिक अच्छाइयों का प्रदर्शन करें

12. ड्रेस कोड सहित व्यक्तिगत साफ-सफाई/स्वच्छता पर ध्यान दें

13. आत्म-जागरूकता का अन्वेषण करें: निदान को समझें/स्वीकार करें,

आवास, ताकत और चुनौतियों के बारे में जानें।

14. खुलासा निदान (यदि वांछित)

15. छोटे-छोटे निर्णय स्वतंत्र रूप से लें

16. आत्म-वकालत कौशल का प्रदर्शन करें (वरीयताओं का संकेत, नहीं संकेतों की प्रतीक्षा करना, लक्ष्य बनाना, आवास के लिए पूछना)

17. समुदाय में सुरक्षा कौशल प्रदर्शित करें (अजनबी, अवांछित अग्रिम, आपात स्थिति)

यह कौशल की एक बड़ी और संभावित रूप से डराने वाली सूची है, इसलिए जल्दी शुरू करना महत्वपूर्ण है। व्यावसायिक प्रशिक्षण आमतौर पर हाई स्कूल के जूनियर वर्ष में शुरू होता है, और यदि ये पूर्व आवश्यकताएं पूरी नहीं होती हैं, तो इन कौशलों को सीखने और कौशल के अगले स्तर तक पहुंचने के लिए पर्याप्त समय नहीं है (नौकरी कैसे प्राप्त करें, नौकरी सीखें और नौकरी कैसे रखें)।

व्यक्तिगत व्यावसायिक प्रशिक्षण:

जीवन कौशल और व्यावसायिक कौशल: व्यावसायिक प्रशिक्षण शिक्षा कार्यक्रम छात्रों को स्नातक स्तर पर सामान्य समुदाय में वेतनभोगी रोजगार बनाए रखने के लिए सिखाता है। आत्मकेंद्रित लोग उन नौकरियों पर स्वतंत्र रूप से कार्य कर सकते हैं जो हैं।

उनकी ताकत और क्षमताओं के अनुकूल, जब तक कि नौकरी में शामिल विशिष्ट कार्यों को महारत की कसौटी पर सिखाया जाता है।

सामाजिक कौशल समूह: एएसडी वाले लोगों को सामाजिक कौशल समूहों में शामिल होकर संरचित सेटिंग में सामाजिक कौशल का अभ्यास करने का मौका मिलता है।

आत्म वकालत - सेल्फ-एडवोकेसी (ऑटिज्म से पीड़ित माता-पिता-बच्चे):

सेल्फ-एडवोकेसी (आत्म-वकालत) क्या है:

• अपने लिए बोलते हुए,

• यह पूछना कि आपको क्या चाहिए,

• अपने लिए बातचीत करना (अन्य स्टोर के साथ काम करना एक बदलाव की व्यवस्था है जो आपकी आवश्यकताओं को पूरा करेगा),

• अपने अधिकारों और जिम्मेदारियों को जानना,

• आपके लिए उपलब्ध संसाधनों का उपयोग करना,

• लिखित शब्दों, चित्रों या इशारों के उपयोग से अपनी विकलांगता को समझाने में सक्षम होना।

बच्चे के अधिकांश जीवन के लिए, माता-पिता शायद अपने बच्चे के लिए उसके या उसके लिए निर्णय लेने की वकालत करते रहे हैं। हालांकि, आत्मकेंद्रित व्यक्तियों के रूप में, उन्हें अपनी क्षमता के अनुसार खुद की वकालत करने की आवश्यकता होगी। आत्मकेंद्रित किशोरों को स्वयं की भावना विकसित करने में मदद करने से संक्रमण प्रक्रिया में सहायता मिलेगी और कौशल विकसित होगा जो उन्हें जीवन भर लाभान्वित करेगा।

माता-पिता स्व-वकालत कौशल कैसे सिखाते हैं?

स्व-समर्थन कौशल सीखने में व्यक्तियों की सहायता करते समय, माता-पिता और शिक्षक दोनों अभी भी निर्णय लेने में उनकी सहायता कर सकते हैं, चीजों को समझाने में सहायता कर सकते हैं और उनका मार्गदर्शन कर सकते हैं। यह विकल्प बनाने के साथ शुरू होता है - भोजन के विकल्प, अवकाश गतिविधियों के विकल्प, यहां तक कि घर के आसपास कौन से काम करने के लिए विकल्प। आप किसी व्यक्ति की प्राथमिकताओं के साथ-साथ या अधिक स्वतंत्र होने की उसकी क्षमता को और बढ़ावा देने के लिए निम्नलिखित तरीकों पर विचार करना चाह सकते है

अनुवर्ती कार्रवायी

अनुवर्ती कार्रवाई – अभिभावको द्वारा मासिक अवलोकन				
	कौशल	*टिप्पणियां*		
		1st महीना	*2nd महीना*	*3rd महीना*
1.	संचार (मौखिक और अशाब्दिक)			
2.	रुचि का बंटवारा			
3.	साथियों, भाई-बहनों और माता-पिता के साथ बातचीत			
4.	आँख से संपर्क			
5.	निर्देशों का अनुसरण करें			
6.	सक्रियता			
7.	एकाग्रता			
8.	दोहराव या आत्म-उत्तेजक व्यवहार			
9.	संतुलन और समन्वय			
10.	व्यवहार संबंधी समस्या (आक्रामकता, चिंता और नखरे)			
11.	संवेदी मुद्दा			
12.	अनुभूति			
13.	पढ़ने के कौशल			
14.	लेखन कौशल			
15.	अकादमिक प्रदर्शन			

चिकित्सा के प्रत्येक सत्र में प्रगति को मापा जाता है। आगे की योजना बनाने और तदनुसार शिक्षण योजनाओं और लक्ष्यों को समायोजित करने के लिए प्रगति को ट्रैक करने के लिए नियमित रूप से परिवार के सदस्यों के साथ मिलते हैं।

ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिस्ऑर्डर- प्रगति पत्रक

नाम: **ऑटिज्म फाइल नं.:**

आयु: **लिंग:**

मोबाइल नं.: **तारीख:**

माता-पिता की चिंता-	चिकित्सक / चिकित्सक की चिंताएं -
1)	1)
2)	2)
3)	3)

पिछली मुलाक़ात के बाद से चिकित्सक/चिकित्सक द्वारा नोट की गई प्रगति -

:
:
:

अल्पकालिक लक्ष्य - **प्राप्त करने का समय**

:
:
:

दीर्घकालिक लक्ष्य - **प्राप्त करने का समय**

:
:
:

सत्र विवरण-

:
:
:
:

गृह योजना –

:
:
:
:

लक्ष्य/लक्ष्य

लघु अवधि: वर्तमान प्रगति	लंबी अवधि: वर्तमान प्रगति

साप्ताहिक लक्ष्य-

- **व्यावसायिक चिकित्सक -¬**
- **फिजियोथेरेपिस्ट –¬**
- **भाषण चिकित्सक-¬**

चिकित्सक का समग्र मूल्यांकन -

ऑटिज़्म प्रभावितों का सामान्य धारा में समावेश

ऑटिज़्म

आइंस्टीन, न्यूटन, मोजार्ट या टेम्पल ग्रैंडिन को नहीं रोक पाया आपको भी नहीं रोक पाएगा

अप्रैल विश्व **ऑटिज़्म** जागरूकता माह है

विश्व **ऑटिज़्म** जागरूकता दिवस 2 अप्रैल को मनाया जाता है, इसका उद्देश्य ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम विकार के बारे में जानकारी को सांझा करना है।

वर्ष 2023 के लिए थीम :

"ऑटिज़्म संबंधित दृष्टिकोण को बदलना: घरेलु, कार्यस्थल, कला, एवं राष्ट्रीय नीतियों में ऑटिज्म प्रभावितों का समावेश "

कलाकार
नीलेश गणेश

कलाकार
नीलेश गणेश

कलाकार
सात्विक शर्मा

बचपन में तंत्रिका के विकास संबंधी रोगो हेतु आधुनिक एवं उन्नत अनुसंधान केंद्र,
बाल तंत्रिका विभाग, बाल रोग विभाग
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, दिल्ली, भारत

बचपन में तंत्रिका के विकास संबंधी रोगो हेतु आधुनिक एवं उन्नत अनुसंधान केंद्र

बाल तंत्रिका विभाग, बाल रोग विभाग
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान
दिल्ली, भारत

विवरण के लिए संपर्क करें:

प्रोफेसर शेफाली गुलाटी

एम.बी.बी.एस. (एम्स), एम.डी. (एम्स),
एफ.आर.सी.पी.सी.एच. (यूके), एफ.ए.एम.एस., एफ.ए.एम.एस., एफ.आई.एम.एस.ए.

कार्यक्रम निदेशक, डी.एम. बाल चिकित्सा तंत्रिका कार्यक्रम,
प्रभारी संकाय, बचपन में तंत्रिका के विकास संबंधी रोगो हेतु आधुनिक एवं उन्नत अनुसंधान केंद्र, बाल तंत्रिका विभाग,
बाल रोग विभाग, एम्स, नई दिल्ली, भारत
अध्यक्ष, बाल न्यूरोलॉजी एसोसिएशन (ए.ओ.सी.एन.), भारत
आई.एन.एस.ए.आर. (इंटरनेशनल सोसाइटी फॉर ऑटिज्म रिसर्च) भारत के लिए वैश्विक वरिष्ठ नेता
संपादक, ऑटिज्म, सेज जर्नल
संस्थापक सदस्य, बाल न्यूरोलॉजी एसोसिएशन (ए.ओ.सी.एन.)
अध्यक्ष, बाल चिकित्सा न्यूरोलॉजी अकादमी, भारतीय बाल चिकित्सा अकादमी (आई.ए.पी.)
राष्ट्रीय दिशानिर्देश समन्वयक, बाल चिकित्सा न्यूरोलॉजी अकादमी (ए.ओ.पी.एन.)- भारतीय बाल चिकित्सा अकादमी (आई.ए.पी.)
कार्यकारी बोर्ड के सदस्य, भारतीय मिर्गी सोसायटी
सह-संयोजक, बाल चिकित्सा मिर्गी उपखंड; आई.ई.एस

www.pedneuroaiims.org

twitter: @GulatiSheffali; Skype: sheffaligulati_1