

# একটি যাত্রার শুরু

অটিজম স্পেকট্রাম ডিসঅর্ডারে আক্রান্ত শিশুদের  
পিতামাতার জন্য একটি গাইড



Developmental Paediatrics Unit  
CMC Vellore



Version April 2022

প্রিয় অভিভাবক,

"দ্য স্টার্ট অফ এ জার্নি" হল একটি পুস্তিকা যা সম্প্রতি অটিজম স্পেকট্রাম ডিসঅর্ডারে আক্রান্ত শিশুদের পরিবারকে সহায়তা করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে ডেভেলপমেন্টাল পেডিয়াট্রিক্স ইউনিট, সিএমসি ভেলোর দ্বারা ডিজাইন করা, এই পুস্তিকাটিতে ASD এর লক্ষণ এবং চিকিৎসা, এবং এই রোগ নির্ণয়ের সাথে কাজ করা পরিবারগুলির জন্য কিছু পরামর্শ সম্পর্কে প্রাথমিক তথ্য রয়েছে। আমরা ASD সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নগুলির সমাধান করার চেষ্টা করেছি।

এগুলি ছাড়াও, আপনার নির্দিষ্ট প্রশ্ন থাকতে পারে যেগুলির উত্তর আপনার ডাক্তার বা থেরাপি পেশাদার সাহায্য করতে পারে।

আমরা আশা করি যে আপনি আপনার সন্তানের সাথে এই যাত্রা শুরু করার সাথে সাথে এই পুস্তিকাটি আপনাকে উৎসাহিত করবে এবং আশ্বস্ত করবে। আমরা আপনার মতামত ও পরামর্শ স্বাগত জানাই।

ডেভেলপমেন্টাল পেডিয়াট্রিক্স ইউনিট

সিএমসি, ভেলোর

দাবিত্যাগ: প্রদত্ত তথ্য শুধুমাত্র সাধারণ তথ্যের উদ্দেশ্যে এবং বিদ্যমান চিকিৎসা সাহিত্যের উপর ভিত্তি করে। তথ্য উদীয়মান সাহিত্য অনুযায়ী পরবর্তী সংস্করণে আপডেট করা হবে।

## ❓ ১) Autism Spectrum Disorder (ASD) কি?

অটিজম একটি বিকাশমূলক সমস্যা যা কোনও ব্যক্তিকে তার চারপাশের মানুষ এবং পৃথিবীর সাথে যোগাযোগ স্থাপনে বাধাদান করে।

এটি একটি বিরল ব্যাধি নয়, সাধারণ বিকাশমূলক ব্যাধিগুলির মধ্যে এটি অন্যতম।

অটিজমে আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে ৮০ শতাংশই ছেলে।

বেশিরভাগ লক্ষণগুলি দেখা দিতে শুরু করে যখন শিশুর বয়স প্রায় ১-২ বছর হয়। এই সময় শিশুরা কোনও অনুষ্ঠানে-এ যোগদান করলে অনেক বৈশিষ্ট্য লক্ষ্য করা যায়।

সবচেয়ে প্রধান লক্ষণ হল কথা বলতে দেরী করা। শিশুটি কেবল কথা বলতে দেরি করে না, তবে ইঙ্গিত, মাথা নাড়ানো, হাত নাড়ানো ইত্যাদির মতো অঙ্গভঙ্গিগুলির সাথে যোগাযোগ করার ক্ষমতাও কম হতে পারে। তারা প্রায়শই একা খেলতে, কেবল প্রয়োজনের জন্য অন্যের কাছে যেতে এবং কথা বলার সময় চোখের দিকে তাকাতে দেখা যায় না। শিশুটি পুনরাবৃত্তি মূলক আচরণ যেমন স্পিনিং এবং জাম্পিং এবং সংবেদনশীল উদ্বেগযেমন চুল বা নখ কাটা সহ্য না করা এবং প্রেসার কুকার / মিক্সার শব্দগুলিতে অসহিষ্ণুতার সাথে

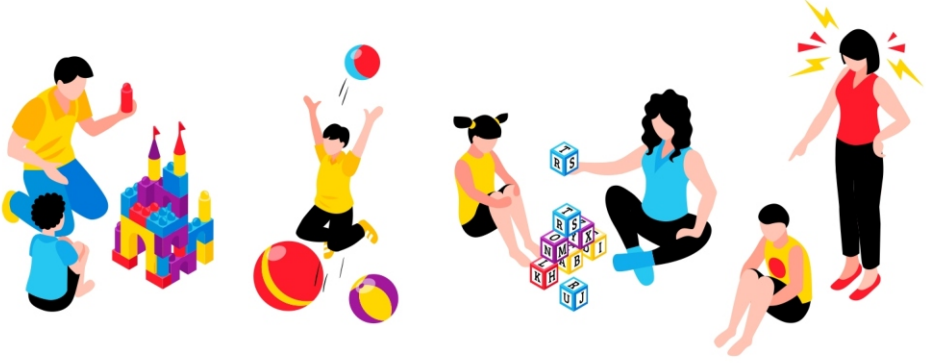
সাড়া প্রদান করে।

এটি একটি স্পেকট্রাম ডিসঅর্ডার কারণ শিশুরা বিভিন্ন ধরনের উপসর্গের শিকার হয় যা তাদের দৈনন্দিন জীবনে বিভিন্ন মাত্রায় দুর্বলতা এবং ঝামেলা সৃষ্টি করতে পারে। এটি এমন একটি শিশু থেকে বিস্তার লাভ করে যে অন্যের সাথে কথা বলে না বা অন্যের সাথে যোগাযোগ স্থাপনে অক্ষম।

ASD আক্রান্ত প্রতিটি শিশুই অনন্য এবং এএসডি আক্রান্ত দুটি শিশুর আচরণ ও ব্যবহার একরকম না ও হতে পারে। এই বৈশিষ্ট্যগুলি একটি শিশুর মধ্যে বিভিন্ন সংমিশ্রণে উপস্থিত থাকতে পারে, এবং একটি শিশুর মধ্যে সমস্ত লক্ষণ একসাথে না ও থাকতে পারে। এছাড়া, শিশুর লক্ষণগুলি সময় এবং বয়সের সাথে পরিবর্তিত হয়।



## ২) এএসডি এর সাধারণ লক্ষণগুলি কী কী?



অটিজমের বেশিরভাগ লক্ষণ দ্বিতীয় বছরে লক্ষ্য করা যায়, যখন পিয়ার (দলগত) মিথস্ক্রিয়া এবং গোষ্ঠী অংশগ্রহণের জন্য সামাজিক চাহিদা বেশি থাকে।

কথা দেয়করে বলা এবং ভাষা বিকাশ বা কিছু বাচ্চাদের মধ্যে কথা বলার ক্ষমতাহাস পাবে কিছু স্পর্শ করতে বা কিছু দেখানোর জন্য অন্যের হাত ব্যবহার করা

যখন নাম ডাকা হয় বা সরাসরি কথা বলা হয় তখন সাড়া দিতে ব্যর্থতা

অন্যদের সাথে খেলতে বা আলোচনায় অনাগ্রহ। কেবল তখনই বাবা-মায়ের কাছে যায় যখন তার কিছু প্রয়োজন থাকে

বিভিন্ন ধরণের খেলাধুলাতে অনাগ্রহ ও বিরক্তিকর মনোভাব এবং বিভিন্ন অসুবিধার সম্মুখীন হয়

চোখের দুর্বল যোগাযোগ - হাসি-ঠাট্টার সাথে তাকাতে ইশারা বা অনরোধ করলেও সঠিকভাবে তাকাতে অক্ষমতা

ঘর জুড়ে কোনো খেলনার দিকে পিতামাতার নির্দেশিত আঙুল অনুসরণ না করা

যোগাযোগ / আপনাকে বোঝানোর জন্য মক্কাভিনয় বা অঙ্গভঙ্গি করে না

হ্যাঁ/ না মাথা নাড়ানোর মতো অঙ্গভঙ্গি ব্যবহার করে না। হাতের সাহায্যে চুম্বন বা বাই-বাই - এর মতো অঙ্গভঙ্গি করতে অক্ষম

সাথি-সঙ্গীদের সাথে থাকতে অনাগ্রহ - একা খেলতে পছন্দ করে

অস্বাভাবিক পুনরাবৃত্তিমূলক শারিরীক আন্দোলন (উদাঃ, হাততালি, আঙ্গুল ফ্লিকিং, ফ্ল্যাপিং, মোচড়, দোলানো, বৃত্তাকার প্যাটার্নে স্পিনিং)

একই জিনিস বার বার পুনরাবৃত্তি করা / যা শোনা যায় তা পুনরাবৃত্তি করা

এমন কিছু জিনিস বহন করা বা খেলা উপভোগ করে যা তার বয়সের একটি শিশুর জন্য অস্বাভাবিক- চামচ, কাঠের লাঠি, স্কেল, কলম, দড়ি ইত্যাদি

দৈনন্দিন ছোটখাটো পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নেওয়ার অক্ষমতা

সাধারণ সংবেদনশীল উদ্দীপনা প্রতিক্রিয়াকরণে অসুবিধা:

- ▲ চুল ধোয়া বা ছাঁটা বা নখ কাটা, দাঁত ব্রাশ করার ক্ষেত্রে বিতৃষ্ণাবোধ
- ▲ সাধারণ শব্দদ্বারা বিরক্ত বা ভয় (পালিয়ে যাওয়া, শক্তভাবে মানষুকে আঁকড়ে ধরা, কান বন্ধ করা, কান্নাকাটি করা) - কুকার, মিস্ত্রার ইত্যাদি
- ▲ ছায়ার সঙ্গে খেলা / আয়নায় অত্যধিক আগ্রহী
- যদিও বকথা বলা দেহিতে শেখা অটিজমের একটি সাধারণ বৈশিষ্ট্য, তবে অটিজমে আক্রান্ত কিছু লোক সঠিক বয়সে কথা বলে। তাদের একটি একঘেয়ে, 'রোবোটিক' ভয়েস থাকতে পারে, যার

মধ্যে একই পদ্ধতিতে বারবার জিনিসগুলি বলা চালিয়ে যাওয়ার প্রবণতা থাকতে পারে

### Q 3) এএসডি এর কারণ কী?

একটি একাধিক কারণ থাকায়, চিকিৎসা গবেষণা এখনও এএসডি-এর একক কারণ চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়নি। বর্তমান তত্ত্বগুলি জেনেটিক এবং নন-জেনেটিক কারণগুলির সংমিশ্রণের উপর ফোকাস করে। এএসডি আক্রান্ত প্রায় ১০% শিশুর একটি শনাক্তযোগ্য জেনেটিক কারণ রয়েছে।



# Autism features



## Symptom:

নাম ডাকে সাড়া না দেওয়া এবং নির্দেশের দিকে না তাকানো



## Symptom:

নিজের দ্বারা নির্দেশিত কিছু নির্দেশ করার জন্য অন্যের হাত ব্যবহার করা। প্রয়োজনের সময় চোখের যোগাযোগ নেই।



## Symptom:

পুনরাবৃত্তি ঘূর্ণন এবং পায়ের আঙ্গুলে হাঁটা



## Symptom:

সমবয়সীদের সাথে মিশে না এবং একা খেলতে পছন্দ করে।



## Symptom:

খেলার মধ্যে অন্যদের জড়িত না করা। খেলার সময় চোখের যোগাযোগ নেই। অন্যদের সাথে স্বার্থ শেয়ার না করা।



## Symptom:

আঙ্গুলগুলি মুখের কাছাকাছি রাখা, অদ্ভুত ভাবে রাখা



## Symptom:

খেলাটি পুনরাবৃত্তি এবং অকল্পনা প্রবণ হতে থাকে যেমন একটি লাইনে সমস্ত বস্তু সাজানো।



## Symptom:

সংবেদনশীল সমস্যাগুলি মিজার এবং কুকারের মতো কিছু সাধারণ শব্দ দ্বারা বিরক্ত হয়ে উঠছে



## Symptom:

ছায়া দেখার অযাচিত আগ্রহ

## ❓ ৪) কিভাবে এএসডি নির্ণয় করা হয়?

কোনও মেডিকেল পরীক্ষা এএসডি নির্ণয় করতে পারে না। অভিজ্ঞ মাল্টি-ডিসিপিনারি পেশাদারদের (বিকাশমূলক শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ, শিশু মনোবিজ্ঞানী, স্পিচ থেরাপিস্ট এবং অকুপেশনাল থেরাপিস্ট সহ) দ্বারা বাবা-মায়ের কাছ থেকে একটি বিস্তারিত উন্নয়নমূলক ইতিহাস এবং শিশুর বিকাশের ক্লিনিকাল পর্যবেক্ষণ, রোগ নির্ণয়ে সহায়তা করে।

আগে যেমন উল্লেখ করা হয়েছে, কিছু কারণ রয়েছে (মৃগী, জেনেটিক ডিসঅর্ডার, বিপাকীয় ব্যাধি) যা এএসডির সাথে যুক্ত হতে পারে। যদি এই ধরনের অবস্থার সন্দেহ হয়, রক্ত এবং প্রস্রাব পরীক্ষা, ই.ই.জি এবং এম.আর.আই স্ক্যান সনাক্তকরণের জন্য করা হবে।



## ❓ ৫) অটিজমের কোন প্রতিকার আছে কি?

অটিজমে আক্রান্ত শিশুর যে কোনো অভিভাবকের মনেই প্রধান প্রশ্ন হচ্ছে, শিশুটি চিকিৎসার মাধ্যমে উন্নতি করবে কি না, তারা স্বাধীন হবে কি না এবং স্কুলে যেতে পারবে কি না। অটিজমকে একটি নিউরোডাইভার্স অবস্থা হিসাবে বিবেচনা করা হয় এবং অটিজমে আক্রান্ত অনেক লোক ফলপ্রসূ জীবন যাপন করতে পারে। প্রাথমিক হস্তক্ষেপের মাধ্যমে, সন্তানের ক্ষমতা উন্নত হতে পারে। অটিজমে আক্রান্ত ৩-২৫% শিশু যথাযথ সহায়তায় অটিজম (spectrum) থেকে বেরিয়ে যেতে পারে।

প্রাথমিক রোগ নির্ণয়, নিবিড় মাল্টিডিসিপি-নারি হস্তক্ষেপ এবং নিয়মিত পর্যবেক্ষণের সাথে, শিশুদের একটি উল্লেখযোগ্য অনুপাত কার্যকরীভাবে সর্বোত্তম ফলাফল অর্জন করেছে। যেহেতু শিশুর মস্তিষ্ক সক্রিয়ভাবে বিকশিত হচ্ছে, তাই রোগ নির্ণয়ের সময় বা প্রশিক্ষণের প্রাথমিক পর্যায়ে ফলাফলগুলি ভবিষ্যদ্বাণী করা কঠিন হবে। নিয়মিত পুনরায় মূল্যায়নের সাথে পর্যায়ক্রমিক ফলো-আপ প্রয়োজন। সুতরাং, আপনাকে অবশ্যই বর্তমানের দিকে মনোনিবেশ করার জন্য নিজে থেকে প্রশিক্ষণ দিতে হবে এবং আশা নিয়ে তাৎক্ষণিক লক্ষ্যগুলিতে কাজ করতে হবে।





## ❓ ৬) অটিজমের চিকিৎসা কী?

অটিজমে আক্রান্ত শিশুদের চিকিৎসা তাদের বিকাশের স্তর এবং তাদের প্রয়োজনের উপর ভিত্তি করে করা হবে। প্রাথমিক লক্ষ্যগুলি সাধারণত হয়:

- শিশুর জন্য একটি দৈনিক রুটিন সেট করা
- শিশুকে ইতিবাচক/ আবশ্যিক আচরণগুলি শেখানো এবং নেতিবাচক / অবাঞ্ছিত আচরণগুলি হ্রাস করতে সাহায্য করা
- উন্নত সামাজিকীকরণ এবং অন্যদের সাথে খেলাধুলার প্রবৃত্তি জাগানো
- মৌখিক ও অ-মৌখিক যোগাযোগ স্থাপনের প্রশিক্ষণ প্রদান
- দৈনন্দিন জীবনযাত্রার ক্রিয়াকলাপে স্বাধীনতা

শিশুর সংবেদনশীল সমস্যার দিকে নজর দেওয়া সম্ভাব্যতার প্রতি যত্নশীল হতে প্রতিটি থেরাপিস্টের থেরাপি পরিকল্পনা এবং লক্ষ্যগুলি জানা এবং বাড়িতে ধারাবাহিকভাবে এটি অনুশীলন করা পিতামাতার পক্ষে গুরুত্বপূর্ণ।



## ❓ ৭) এএসডি কি ঔষধের মাধ্যমে নিরাময় করা যায়?

ঔষধ এএসডি নিরাময় করে না। কখনও কখনও আগ্রাসন, অতিসক্রিয়তা, স্ব-ক্ষতিকারক আচরণ বা উদ্বেগের মতো নির্দিষ্ট লক্ষণগুলির জন্য কিছু ঔষধ নির্ধারিত হয়। এটি নিশ্চিত হতে হবে যে শিশুটি আরও ভালভাবে চলমান থেরাপিগুলি শিশুকে সুস্থ করতে সক্ষম হবে। এএসডি আক্রান্ত শিশুদের সাথে কাজ করার পর্যাপ্ত অভিজ্ঞতা রয়েছে কেবল এমন ডাক্তারদের পরামর্শে ঔষধগুলি শুরু করা উচিত।



❓ ৮) আমরা এএসডি এর নানা রকম সহযোগী ও বিকল্প চিকিৎসা কথা শুনেছি এসব চিকিৎসার কোন ভূমিকা আছে কি?

আপনারা অনেক সহযোগী ও বিকল্প চিকিৎসার কথা শুনে থাকবেন যেটা অটিজমের জন্য সাজেস্ট করা হয়। কিছু নির্ভরযোগ্য চিকিৎসার প্রয়োগ, যারা দারুণ রেজাল্ট দাবী করে, যার ফলে অবাস্তব প্রত্যাশা জেগে উঠে চিকিৎসা সম্পর্কে।

পিতা-মাতা হিসেবে অবশ্যই আপনারা এসব চিকিৎসা প্রয়োগের বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা যাচাই করে নিবেন, তারপর সিদ্ধান্ত নিবেন যে এটা প্রয়োগ করবেন কি না।

অটিজমের কিছু বিকল্প চিকিৎসাগুলো হল:

- খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্ত্রণ যেমন ব্লুটেন ছাড়া, কেসিন ছাড়া খাবার, হেভি মেটাল জিলেশন এবং স্টেম সেল থেরাপি।
- খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্ত্রণ (গ্লুটেন ছাড়া, কেসিন ছাড়া খাদ্য) এবং ভিটামিনযুক্ত খাবার- এগুলোর চূড়ান্ত রেজাল্টের জন্য আরো গবেষণার প্রয়োজন, যার ফলে এগুলো অটিজম চিকিৎসার জন্য নির্দেশিত নয়।
- স্টেম সেল থেরাপি এবং হেভি মেটাল চিলেশন থেরাপি- এগুলোও অটিজম চিকিৎসার জন্য নির্দেশিত পদ্ধতি নয়।

❓ ৯) এটা কি সত্য যে ভ্যাকসিন অটিজম সৃষ্টি করে?

এটি সন্দেহাতীতভাবে প্রমাণিত হয়েছে যে টিকাগুলি এএসডি-র জন্য দায়ী নয়। টিকা প্রতিরোধযোগ্য সংক্রামক রোগ থেকে শিশুদের রক্ষা করার জন্য ভ্যাকসিনগুলি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং কোনও শিশুর জন্য অস্বীকার করা উচিত নয়।

❓ ১০) আমার শিশু কয়েকটি শব্দ বলতে সক্ষম হয়েছিল এবং ২ বছর বয়স পর্যন্ত কিছুটা ইন্টারেক্টিভ ছিল। কিন্তু তারপর থেকে সে এই কথাগুলো বলা বন্ধ করে দেয়। এমন কেন ?

**Regression** বলতে বোঝায় এমন একটি দক্ষতা হারানো যা একটি শিশুর মধ্যে ছিল। এএসডি আক্রান্ত একটি শিশু কয়েকটি শব্দ শিখতে পারে তবে তারপরে সেগুলি ব্যবহার করা বন্ধ করে দেয়। অথবা লোকেদের দিকে তাকানোর আগ্রহ হারিয়ে ফেলতে পারে, যদিও শিশুটি প্রায়শই তাদের

দিকে তাকানোর জন্য উত্‌সাহিত হত। একে বলা হয় "Autistic regression"।

এই "অটিস্টিক রিগ্রেশন" এর উপর গবেষণা, ১৮-২৪ মাস বয়সের মধ্যে এক-তৃতীয়াংশ শিশুদের দক্ষতা হারানোর কথা বর্ণনা করে।

আমরা এখনও অটিজমে রিগ্রেশনের জীববিজ্ঞান বুঝতে পারি না। Research পাওয়া গেছে যে রিগ্রেশন শুধুমাত্র ভাষার মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়, বৃহত্তর সামাজিক যোগাযোগ দক্ষতা স্থাপনের বাধাদান করে।

❓ ১১) কেন আমার শিশু যে ওয়াইফাই চালু এবং বন্ধ করতে পারে, ভিডিওগুলি এড়িয়ে যেতে পারে, ইন্টারনেট সার্ফ করতে পারে এবং এমনকি ছড়া বাক্যাংশগুলি বলতে পারে শিশুটি বর্তমানে অক্ষম বা বিশেষভাবে প্রয়োজনগুলিতে সহায়তা নির্দেশ করতে অক্ষম?

এমন কিছুজিনিস রয়েছে যা অটিজমে আক্রান্ত শিশুরা সাধারণত বিকাশমান সঙ্গীদের চেয়ে অনেক দ্রুত শিখতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, তারা একটি টিভি রিমোট পরিচালনা করতে বা ফোনে ভিডিওগুলির জন্য ব্রাউজ করতে শিখতে পারে, যাতে তারা তাদের ভিডিওগুলি তাদের প্রিয় অংশগুলিতে রিওয়াইন্ড বা ফরওয়ার্ড করতে পারে। তারা তাদের প্রিয় স্ন্যাক (খাবার) রয়েছে এমন একটি ক্যাবিনেটে পৌঁছানোর জন্য টেবিলে আরোহণ করার উপায়গুলি খুঁজে বের করার জন্য খুব সৃজনশীল হতে পারে বা এমনকি দরজা আনলক করার জন্য চাবির ভালো ব্যবহার করতে পারে।

অন্যান্য অনুরূপ বয়স্ক বাচ্চারা এগুলি নাও করতে পারে। আপনি ভাবতে পারেন যে শিশুটি এই জটিল দক্ষতাগুলি অর্জন করতে সক্ষম সেই শিশুটি কেন সহজ দিকগুলি বুঝতে অসুবিধা বোধ করে। এই অনন্য শেখার শৈলীটি বোঝার জন্য, আমাদের বুঝতে হবে যে শেখা আগ্রহ দ্বারা চালিত হয়। আমরা সকলেই আমাদের আগ্রহের বিষয়গুলিতে আরও ভালভাবে মনোযোগ দিই এবং আমরা সেগুলি শিখতে আরও বেশি দক্ষ হয়ে উঠি। সম্ভাবনার জন্য সেই আগ্রহগুলি তাদের শেখা, তাদের যোগাযোগ এবং সামাজিক দক্ষতা বাড়ানোর অন্যতম চাবিকাঠি হবে।



❓ ১২) কেন আমার শিশু প্রায়ই ছায়ার দিকে তাকায়? কেন আমার শিশু কিছুশব্দ দ্বারা বিরক্ত হয়? কেন আমার শিশু নির্দিষ্ট টেলিচার স্পর্শ করতে অস্বীকার করে?

অটিজমে আক্রান্ত শিশুরা সংবেদনগুলিতে ভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া জানায়। সংবেদনশীল তথ্য আপনি যা দেখেন, শোনেন, গন্ধ পান, স্বাদ পান বা স্পর্শ করেন তা অন্তর্ভুক্ত করে। "সেনসারি প্রসেসিং ডিসঅর্ডার" আপনার মস্তিষ্ক কীভাবে সংবেদনশীল তথ্য (উদ্দীপনা) প্রসেস করে এবং প্রভাবিত করে। এটি শিশুকে উদ্দীপনার প্রতি অত্যধিক সংবেদনশীল করতে পারে, অন্যদের ক্ষেত্রে তা নয়। এটি কিছুক্ষেত্রে বিপরীত প্রভাবও সৃষ্টি করতে পারে; এটি শিশুকে প্রভাবিত করার জন্য আরও উদ্দীপনা জাগাতে পারে। অন্যদের যা

সহজ, সাধারণ এবং প্রতিদিনের উদ্দীপনা হিসাবে উপলব্ধি করতে পারে – অটিজমে আক্রান্ত একটি শিশু এটি অপ্ৰীতিকর বা কখনও কখনও অত্যন্ত উপভোগ্য বলে মনে করতে পারে বা কখনও কখনও একেবারেই প্রতিক্রিয়া জানায় না। তবে ব্যাধিটি বিপরীত প্রভাবও সৃষ্টি করতে পারে।



❓১৩) কেন শিশু প্রায়শই হাত নাড়া করে বা পায়ের আঙ্গুলের উপর দিয়ে হাঁটতে থাকে বা লাফ দেয় বা ঝাঁকুনি দিতে থাকে ?

ফ্ল্যাপিং এবং রকিং ইত্যাদির মতো এই অস্বাভাবিক পদ্ধতিগুলি প্রাকৃতিক প্রতিক্রিয়া বা তাদের চাপ বা উদ্বেগ বা সংবেদনশীল অসুবিধাগুলির সাথে মোকাবিলা করার পদ্ধতি। এই আচরণগুলি তাদের শিথিল করতে সহায়তা করতে পারে।



## ❓ ১৪) আমার সন্তানের চিকিৎসায় বিভিন্ন থেরাপিস্টের ভূমিকা কী?

সন্তানের সাথে কাজ করা প্রতিটি থেরাপিস্টের থেরাপি পরিকল্পনা জানা এবং বাড়িতে ধারাবাহিকভাবে এটি অনুশীলন করা পিতামাতার পক্ষে গুরুত্বপূর্ণ।

### শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ

অটিজম সনাক্ত করণ

রোগ এবং সহ-বিদ্যমান চিকিৎসা ব্যাধি (ঘুমের সমস্যা, খিঁচুনি; সম্ভাব্য জেনেটিক এবং বিপাকীয় ব্যাধি), আচরণগত কোমর্বিডিটি (হাইপারঅ্যাক্টিভিটি, উদ্বেগ, বিষন্নতা) থেরাপি দলের সাথে যোগাযোগে ফলোআপ পরিকল্পনা

### শিশু মনোবিজ্ঞানী

উন্নয়নমূলক মূল্যায়ন, অনুমোদিত মূল্যায়ন দ্বারা এএসডি নিশ্চিত করণ

সমস্যার আচরণগুলি সম্বোধন করা- কার্যকরী আচরণ বিশ্লেষণ, রুটিন গঠন করা, পুরস্কৃত করা

খেলা- সামাজিকীকরণ, চোখের যোগাযোগ, যৌথ মনোযোগ উন্নত করে

শেখার মূল্যায়ন- শেখার প্রয়োজনীয়তাগুলি সম্বোধন করণ

### OT

মোটর দক্ষতা মূল্যায়ন,

স্ব-যত্নের দক্ষতার উপর প্রশিক্ষণ, সমন্বয়ের সাথে সহায়তা, চোখের হাত সমন্বয়ের কাজগুলি

সংবেদনশীল প্রক্রিয়াকরণ সমস্যার জন্য সংবেদনশীল ইন্টিগ্রেশন থেরাপি

### স্পিচ থেরাপিস্ট

যোগাযোগের দক্ষতা, অরোমোটর

ফাংশনগুলি মূল্যায়ন করণ। প্রাক-ভাষাগত এবং ভাষা দক্ষতা উন্নত করার জন্য কাজ করণ। সামাজিকভাবে উপযুক্ত অভিব্যক্তিমূলক দক্ষতা সহ

অ-মৌখিক শিশুদের মধ্যে AAC ব্যবহার।

### বিশেষ শিক্ষাবিদ

আই.ই.পি- শিশুর শিক্ষায় সহায়তা করার জন্য শিক্ষকদের সাথে কাজ করণ

## ❓ ১৫) থেরাপি আমার সন্তানকে সাহায্য করছে কিনা তা আমি কীভাবে জানব?

সন্তানের আচরণ এবং দক্ষতার একটি বেসলাইন রেকর্ড বজায় রাখুন। একবারে নির্দিষ্ট লক্ষ্যগুলির সাথে একটি হস্তক্ষেপ শুরু করুন যাতে আপনি জানেন যে কোন আচরণগুলি পর্যবেক্ষণ করতে হবে। থেরাপিস্টের সাথে বর্তমান থেরাপির লক্ষ্যগুলি সম্পর্কে আলোচনা করুন যা তখন সন্তানের পরিবর্তনগুলি পর্যবেক্ষণ করতে সহায়তা করবে। থেরাপি শুরু করার পরে যে কোনও পরিবর্তন (ইতিবাচক বা নেতিবাচক) নিরীক্ষণ করুন। আপনার সন্তানের (স্কুলশিক্ষক, থেরাপিস্ট, ঘনিষ্ঠ আত্মীয়) সাথে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করে এমন অন্যান্য ব্যক্তিদের সাথে তাদের পর্যবেক্ষণ সম্পর্কে আলোচনা করুন। এই বিবরণগুলি আপনাকে থেরাপির প্রভাব মূল্যায়ন করতে সহায়তা করবে। দক্ষতার পরিবর্তন বা উন্নতি বোঝার জন্য কমপক্ষে তিন (৩) মাসের জন্য চিকিত্সা চালিয়ে যান।



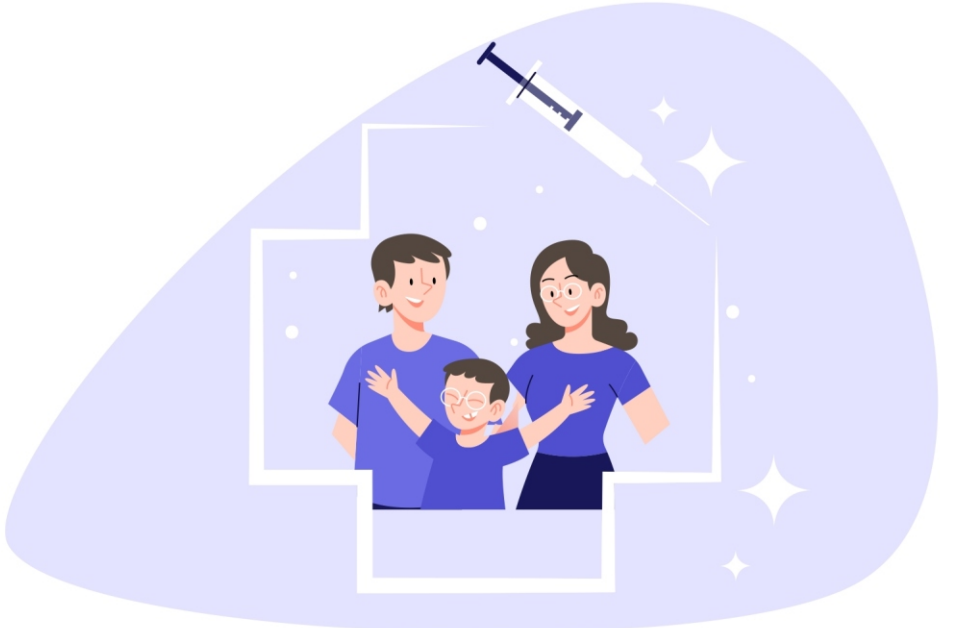


❓ ১৬) এএসডি ছাড়াও, আমার সন্তানের ADHD / ঘুম এবং খাওয়ানোর অসুবিধা / স্ব-ক্ষতিকারক আচরণের মতো অন্যান্য আচরণগত সমস্যাও রয়েছে। আমি কি করবো?

এএসডি আক্রান্ত শিশুদের এই ধরনের আচরণগত সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। এই লক্ষণগুলির জন্য অনেকগুলি কারণ রয়েছে যার জন্য বিস্তারিত মূল্যায়ন এবং চিকিৎসার পরিকল্পনা প্রয়োজন। প্রায়শই এই লক্ষণগুলির চিকিৎসা শিশুর আচরণে উল্লেখযোগ্য উন্নতি ঘটায় এবং পরিবারের যত্ন দেওয়ার চাপ হ্রাস করে। সুতরাং, আপনার থেরাপিস্ট / ডাক্তারের সাথে এই উদ্বেগগুলি নিয়ে আলোচনা করুন এবং এর জন্য ইনপুটগুলি (তথ্য) সন্ধান করুন।

❓ ১৭) এএসডি এবং বুদ্ধি বৃত্তিক অক্ষমতা কি একই?

না, এএসডি এবং বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতা / মানসিক প্রতিবন্ধকতা একই নয়। এএসডি আক্রান্ত শিশুদের সামাজিকীকরণ এবং যোগাযোগ সাধনে কিছুটা অসুবিধা হয়। এএসডি আক্রান্ত শিশুদের বুদ্ধিমত্তা থাকতে পারে গড়ের উপরে, গড়, বা গড়ের নীচে।



## ❓ ১৮) আমি শুনেছি যে এএসডি-র জন্য অনেকগুলি থেরাপি রয়েছে। ABA কি? NDBI কি? TEACCH কি?

বিভিন্ন থেরাপি আছে। অটিজমে আক্রান্ত প্রতিটি শিশু অনন্য এবং সমস্ত শিশুদের জন্য কোনও একটি থেরাপি নেই। সুতরাং, নির্দিষ্ট চাহিদাগুলি সম্বোধন করার জন্য উপযুক্ত একটি হস্তক্ষেপ প্রোগ্রাম থাকা গুরুত্বপূর্ণ। কিছু থেরাপি হল:

**Applied Behaviour Analysis (ABA):** ABA হল একটি থেরাপি যা শেখার এবং আচরণের বিজ্ঞানের উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয়। সমস্ত এবিএ-ভিত্তিক থেরাপির কয়েকটি মৌলিক মতবাদ রয়েছে:

- তারা সুগঠিত হয়
- অস্পষ্ট দক্ষতা বা আচরণের জন্য সঠিক তথ্য সংগ্রহ করণ
- প্রতিক্রিয়া এবং আচরণ পরিবর্তন করার জন্য ইতিবাচক কৌশল সরবরাহ করণ

এবিএ থেরাপিতে, (অবাস্তিত আচরণ হ্রাস এবং ইতিবাচক শক্তিবৃদ্ধি কৌশলগুলির মাধ্যমে শিশুর আকাঙ্ক্ষিত আচরণ বাড়ানোর দিকে মনোনিবেশ করা হয়)। এটি এমন বাচ্চাদের সহায়তা করতে পারে যাদের শিখতে বা নতুন দক্ষতা অর্জনে অসুবিধা হচ্ছে। এটি "কার্যকরী আচরণগত মল্যায়ন" নামক একটি প্রক্রিয়ার মাধ্যমে কার্যকারিতায় হস্তক্ষেপ করে এমন সমস্যা আচরণগুলিও সমাধান করতে পারে। অর্থাৎ আচরণের ট্রিগার এবং আচরণের পরিণতি খুঁজে বের করা।



**Naturalistic Developmental Behavioural Interventions (NDBI):** NDBI হল একটি সংরক্ষণ পরিভাষা যা কিছু অন্তর্নিহিত সাদৃশ্যের সাথে বিভিন্ন হস্তক্ষেপের একটি পরিসীমা অন্তর্ভুক্ত করে। এনডিবিআইগুলি এবিএ এবং উন্নয়নমূলক মনোবিজ্ঞানকে একত্রিত করে। এনডিবিআইগুলি দৈনন্দিন জীবনের প্রেক্ষাপটে শেখার সাথে জড়িত এবং আচরণগত কৌশলগুলি ব্যবহার করে শেখানো ক্রিয়াকলাপগুলি খেলার সাথে জড়িত। তারা চোখের সাহায্যে যোগাযোগ, অনুকরণ, সামাজিক মনোযোগ এবং পারস্পরিক মিথস্ক্রিয়ার মতো অটিজমের মূল লক্ষণগুলিকে লক্ষ্য করে। বর্তমান গবেষণা অনুসারে, এনডিবিআই অটিজমে আক্রান্ত খুব ছোট বাচ্চাদের জন্য অত্যন্ত কার্যকর হস্তক্ষেপ প্রোগ্রাম হিসাবে বিবেচিত হয়।

**Treatment and Education of Autistic and Communication-related handicapped CHildren (TEACCH):** TEACCH একটি প্রমাণ-ভিত্তিক একাডেমিক প্রোগ্রাম যা এই ধারণার উপর ভিত্তি করে যে অটিজমে আক্রান্ত ব্যক্তির চাক্ষুষ সংকেতের মাধ্যমে আরও ভালভাবে শিখতে পারে। TEACCH এর মূল দিকগুলি হ'ল পরিবেশকে পরিবর্তন করা, ক্রমানুসারে রুটিনগুলি শক্ত করা এবং প্রচুর চাক্ষুষ সংকেত ব্যবহার করা। TEACCH-এ, Therapist হিসাবে একটি উন্নয়নমূলক শৃঙ্খলা বিশেষজ্ঞ নয় এবং স্বতন্ত্র থেরাপি পরিবারের অন্তর্ভুক্ত। TEACCH কৌশল মোটর দক্ষতা, জ্ঞানীয় কার্যকারিতা, সামাজিক অভিযোজিত কার্যকারিতা, এবং যোগাযোগ দক্ষতার মধ্যে উন্নতিসাধনে ব্যবহার করা যেতে পারে।



## ❓ ১৯) বাবা-মা হিসেবে আমরা আমাদের সন্তানকে সাহায্য করার জন্য বাড়িতে কী করতে পারি?

একটি শিশুর চিকিৎসা পিতামাতা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। আপনার সন্তানের খেরাপিস্টদের সাথে লক্ষ্যগুলি নিয়ে আলোচনা করা উচিত এবং বাড়িতে নিয়মিত প্রস্তাবিত কার্যকলাপগুলি অনুসরণ করা উচিত। বেশিরভাগ খেরাপি শিশুর সামাজিক এবং যোগাযোগ দক্ষতার উন্নতিতে ফোকাস করে। বাড়িতে অনুসরণ করার জন্য নীচে কিছু পরামর্শ:

- রোগ নির্ণয়ে পর প্রত্যেক অভিভাবক প্রথম যে পদক্ষেপটি করতে পারেন তা হল স্ক্রীনের সময় কমানো। স্ক্রিন ডিভাইসগুলি আপনার সন্তানের মনোযোগ আপনার থেকে দূরে সরিয়ে দেয় বলে সমস্ত সঙ্গতহীন স্ক্রিন ডিভাইসের ব্যবহার বন্ধ করা অপরিহার্য।
- শিশুর জন্য দিনটি সংগঠিত করুন আপনার সন্তানকে কিছু কাজ করতে সক্ষম হবে যদি তাকে নিয়মিতভাবে করতে শেখানো হয়। একটি নির্দিষ্ট খাবারের সময়, ঘুমানোর সময় এবং কার্যকলাপের সময় রাখুন এবং চাক্ষুষ সময়সূচী ব্যবহার করে সেগুলিকে শক্তিশালী করুন।
- আপনার সন্তানকে ইন্টারেক্টিভ খেলায় নিয়োজিত করতে হবে- লুকোচুরির মতো সামাজিক খেলা, প্রিয় ছড়ার সাথে একসাথে নাচতে উৎসাহিত করা উচিত।
- আপনি আপনার সন্তানকে পার্কে খেলার জন্য বাইরে নিয়ে যেতে এবং অন্যান্য লোক / শিশুদের সাথে যোগাযোগ করার সুযোগ প্রদান করতে উৎসাহিত করুন এটি আশেপাশের মানুষের সাথে যোগাযোগের সুযোগ দেবে।

- শুধুমাত্র বক্তৃতায় ফোকাস করবেন না। যোগাযোগ অন্যান্য মাধ্যমেও ঘটতে পারে। বাচ্চাকে হ্যাঁ / না করতে, তার প্রয়োজনীয় জিনিসগুলি নির্দেশ করতে উৎসাহিত করুন ইত্যাদি।
- এটা আপনার শেখানো গুরুত্বপূর্ণ শিশুকে দৈনন্দিন কাজকর্মে স্বাধীন হতে হবে (যেমন টয়লেট, স্নান, ড্রেসিং, খাওয়া)।
- আপনার সন্তানকে গৃহস্থালির কাজে জড়িত করুন এবং তাকে ভূমিকা অর্পণ করুন/
- তার প্রাথমিকভাবে, আপনার সন্তানের ছোট ছোট কাজে (জলের বোতল ভর্তি করা, টেবিলে থালা বাসন রাখা, জুতা সাজানো ইত্যাদি) সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে, কিন্তু অনুশীলনের মাধ্যমে শিশু এই এবং অন্যান্য কাজগুলিও সম্পাদন করতে সক্ষম হবে। এই কাজগুলি আপনার সন্তানকে অনুভব করবে যে সে পরিবারের একজন গুরুত্বপূর্ণ এবং সহায়ক সদস্য।
- আপনার সন্তানের পরিপক্ব হওয়ার সাথে সাথে স্বাধীন জীবনযাপন (যেমন কেনাকাটা, ভ্রমণ, এবং অর্থ) এবং বৃত্তিমূলক দক্ষতার উপর মনোনিবেশ করা শুরু করুন।

## ❓ ২০) আমরা নিজেদের যত্ন/উন্নয়ন সাধনের জন্য কি করতে পারি?

**অটিজম নির্ণয়ের পরে:** অটিজম নির্ণয়ের পরে, আপনি পরবর্তী কী পদক্ষেপ নেনবেন সে বিষয়ে ভাববেন। আপনার শিশুকে সাহায্য শুরু করার জন্য আপনি কিছুজিনিস করতে পারেন:

- অটিজম সম্পর্কে জানুন
- আপনার প্রয়োজনীয় সহায়ক নেটওয়ার্ক-এর বিকাশ করুন
- আপনার সন্তানের সামর্থ্যের দিকে মনোনিবেশ করুন
- নিজের এবং আপনার সঙ্গীর যত্ন নিন

**এএসডি সম্পর্কে জানুন:** আপনি যা করতে পারেন তার মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জিনিসগুলির মধ্যে একটি হ'ল অটিজম সম্পর্কে শেখা। কেউ আপনার সন্তানকে আপনার মতো করে চেনে না। আপনি যত বেশি এএসডি বুঝতে পারবেন, তত বেশি আপনি তাদের সাহায্য করার সর্বোত্তম উপায়গুলি জানতে পারবেন। পরিবারের সকলকেই শিশুটিকে প্রশিক্ষণ দিতে হবে। শিশুর প্রশিক্ষণের জন্য উচ্চ শক্তির মাত্রা প্রয়োজন যা একক ব্যক্তির দ্বারা বজায় রাখা কঠিন। শিশুটি কেবলমাত্র একজন ব্যক্তিকে খুব আঁকড়ে ধরে থাকতে পারে যদি প্রশিক্ষণটি পরিবারের একক সদস্যের দ্বারা করা হয়। পরিবারের সকল সদস্যদের সাথে ক্রিয়াকলাপ করা শিশুর পক্ষে উপকারী। পরিবারের সকল সদস্যকে সন্তানের সাথে তাদের আচরণে সামঞ্জস্যপূর্ণ হতে হবে। বর্ধিত পরিবারকে অবশ্যই সন্তানের যত্নে বাবা-মাকে সমর্থন করতে হবে।

**সহায়ক নেটওয়ার্কে যোগ দিন:** আপনার অঞ্চলের অন্যান্য পিতামাতার সাথে কথা বলতে সহায়ক দলের সাহায্য নিন এবং

আপনার বন্ধু / পারিবারিক ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। এএসডি আক্রান্ত শিশুদের অন্যান্য বাবা-মা আপনাকে স্কুল সিস্টেমটি কীভাবে কাজ করে এবং আপনার সম্প্রদায়ের অন্যান্য পরিষেবাগুলি কীভাবে কাজ করে তা বোঝাতে সহায়তা করতে পারে। মনে রাখবেন, আপনি একা নন।

আপনার সন্তানের সামর্থ্যের দিকেও মনোনিবেশ করুন: আপনার শিশুকে উদযাপন করুন। আপনার গ্রহণযোগ্যতা এবং উৎসাহ সন্তানের জন্য অপরিহার্য। শুধু আপনার সন্তানের অসুবিধার কথা ভাববেন না। আপনার সন্তানের সামর্থ্যের দিকেও মনোনিবেশ করুন। আপনার অবশ্যই সেই দক্ষতাগুলি জানতে হবে যা আপনার সন্তানের প্রয়োজন হতে পারে। তবে তাদের শক্তিগুলিও জানা সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ। সেই দক্ষতার উপর ভিত্তি করে তাদের গড়ে তুলুন।

**নিজের যত্ন নিন:** নিজের যত্ন নেওয়া আপনার সন্তানের যত্ন নেওয়ার একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অংশ। আপনার সন্তানের এবং আপনার পরিবারের সমস্ত চাহিদা পূরণ করা সহজ। তবে নিজের প্রয়োজনগুলো ভুলে গেলে চলবে না। আপনি যখন নিজের জন্য সময় নেন তখন নিজেকে দোষী মনে করবেন না। পরিবারের অন্যান্য সদস্য এবং বন্ধুদের কাছ থেকে সাহায্য নিন।



❓ ২১) আমরা কি আমাদের সন্তানের জন্য চিকিৎসা সনাক্ত করতে এবং শুরু করতে দেরী করে ফেলেছি?

বাবা-মা বা শিক্ষকদের পক্ষে একটি শিশুর মধ্যে এএসডি'র প্রাথমিক লক্ষণগুলি সঠিকভাবে সনাক্ত করা সহজ নয়। এছাড়াও, এটি শুরু করতে খুব বেশি দেরী হয় না। অল্প বয়সে শুরু হলে হস্তক্ষেপগুলি সবচেয়ে কার্যকর হয়, তবে পরে চিকিৎসা শুরু করা হলেও উন্নতি দেখা যায়। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল রোগ নির্ণয়ের পরে অবিলম্বে চিকিৎসা শুরু করা এবং এটি ধারাবাহিকভাবে অনুসরণ করা।



❓ ২২) আমাদের প্যারেন্টিং-এ কি কিছুদোষ আছে যা আমার সন্তানের এএসডি হওয়ার কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে? আমি কি আমার সন্তানের মধ্যে অটিজম সৃষ্টি করার জন্য কিছুভুল করেছি?

পিতামাতার পক্ষে তাদের সন্তানের রোগ নির্ণয়ের জন্য দোষী বা দায়বদ্ধ বোধ করা স্বাভাবিক। এএসডি ত্রুটিপূর্ণ প্যারেন্টিং-র কারণে হয় না। এএসডি একটি নিউরোডেভেলপমেন্টাল ডিসঅর্ডার এবং বিভিন্ন অঞ্চল ও আর্থ-সামাজিক পটভূমির পরিবারগুলিতে বিশ্বব্যাপী সমানভাবে প্রচলিত। উদীয়মান প্রমাণগুলি পরামর্শ দেয় যে এএসডি জেনেটিক এবং অ-জেনেটিক কারণগুলির সংমিশ্রণ থেকে উদ্ভূত হয়।

## ❓ ২৩) আমরা দ্বিতীয় সন্তানের জন্য পরিকল্পনা করছি। আমার অন্য সন্তানেরও এএসডি হওয়ার ঝুঁকি আছে কি?

এএসডির কোনও পারিবারিক ইতিহাসের অনুপস্থিতিতে, একটি শিশুর এএসডি হওয়ার ১% ঝুঁকি থাকে। একটি শিশুর এএসডি আক্রান্ত হওয়ার জন্য ৫ থেকে ৮% ঝুঁকি থাকে যদি ভাইবোনের এএসডি ধরা পড়ে। যদিও সাধারণ জনসংখ্যার তুলনায় ভাইবোনের এএসডি থাকলে ঝুঁকি বেড়ে যায়, তবে এটি খুব বেশি নয়।

আপনার সাধারণত উন্নয়নশীল শিশু হওয়ার ৯০% -র ও বেশি সম্ভাবনা রয়েছে। যদি কোনও শিশু জেনেটিক সিন্ড্রোমের শিকার হয়, তবে সেই সিন্ড্রোমের উপর নির্ভর করে ঝুঁকি আরও বেড়ে যায়।



## ❓ ২৪) পরবর্তীতে এএসডি প্রতিরোধের জন্য আমার কী যত্ন নেওয়া উচিত?

নিয়মিত প্রসবপূর্ব চেকআপ, পুষ্টির পরিপূরক এবং স্বাস্থ্যকর জীবনধারা গর্ভাবস্থায় গুরুত্বপূর্ণ। প্রথম সন্তানের রোগ নির্ণয়ের বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন। প্রয়োজন হলে ডাক্তার জেনেটিক পরীক্ষার পরামর্শ দিতে পারেন। যেমন গর্ভাবস্থায় উন্নয়নশীল ভ্রূণে এএসডি পরীক্ষা

বা প্রতিরোধ করার জন্য কোনও চিকিৎসা পদ্ধতি নেই। একটি উত্তেজক এবং সমৃদ্ধ পরিবেশ সরবরাহ করা একটি দুর্বল শিশুর মধ্যে এএসডি থেকে রক্ষা করার জন্য অনেক দূর এগিয়ে যাবে। একজন পেশাদার দ্বারা শিশুর বিকাশের নিয়মিত পর্যবেক্ষণ এএসডি-র জন্য প্রাথমিক সনাক্তকরণ এবং হস্তক্ষেপে সহায়তা করবে।

## ❓ ২৫) আমাদের পরিবারকে সাহায্য করার জন্য কি কোনও সরকারী প্রকল্প রয়েছে?

সরকার এএসডি আক্রান্ত শিশুদের বিশেষ চাহিদাকে স্বীকৃতি দিয়েছে এবং “দ্য ন্যাশনাল ট্রাস্ট অ্যাক্ট” এর অধীনে বৃত্তি, চিকিৎসা বীমা ইত্যাদি সহ বেশ কয়েকটি সুবিধা প্রদান করেছে। যে কোনও সরকারি নথিভুক্ত সংস্থায় আবেদনের পর এই সুবিধা পাওয়া যাবে। সরকারি সুবিধা সংক্রান্ত আরও বিস্তারিত তথ্য পাওয়া যাবে ওয়েবসাইটে-([www.thenationaltrust.gov.in](http://www.thenationaltrust.gov.in))।

## ❓ ২৬) আমরা আমাদের সন্তানের ভবিষ্যৎ নিয়ে চিন্তিত। আমাদের সন্তানের সঠিক যত্ন নিশ্চিত করার জন্য আমরা কী করতে পারি, বিশেষ করে যখন আমরা আর বেটে নেই?

সব বাবা-মা তাদের সন্তানের ভবিষ্যৎ নিয়ে চিন্তিত, এবং যখন সন্তানের বিশেষ চাহিদা থাকে তখন তা বেড়ে যায়। সুতরাং আপনার সন্তানের ভবিষ্যতের জন্য এটি স্থগিত করার পরিবর্তে আগে থেকেই পরিকল্পনা করা গুরুত্বপূর্ণ। ১৮ বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য বাবা-মা হলেন স্বাভাবিক অভিভাবক। যখন প্রতিবন্ধী ব্যক্তির বয়স ১৮ বছরের বেশি হয়, তখন যথাযথ যত্ন এবং তত্ত্বাবধান নিশ্চিত করার জন্য তাদের আইনী অভিভাবকত্বের জন্য আবেদন করা প্রয়োজন। বাবা-মা বা ভাইবোনরা আইনী অভিভাবক হতে পারে। বাবা-মা আর্থিক ব্যবস্থাপনা এবং প্রতিবন্ধী ব্যক্তির যত্ন নেওয়ার জন্য একটি ট্রাস্ট (ডাক্তার, উকিল এবং একজন সরকারী কর্মকর্তার সমন্বয়ে গঠিত) গঠন করতে পারেন। আইনী অভিভাবকত্বের জন্য আবেদনটি “জেলা সামাজিক সুরক্ষা অফিস” এ জমা দিতে হবে। গ্রুপ হোমের মতো আবাসিক সুবিধাগুলি প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য একটি অন্যতম

বিকল্প, যদি তাদের পরিবার তাদের যত্ন নিতে অক্ষম হয়। সুতরাং একটি জ্ঞাত সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের অন্যান্য বাবা-মা এবং পেশাদারদের সাথে এই উদ্বেগগুলি নিয়ে আলোচনা করা গুরুত্বপূর্ণ। আরও বিস্তারিত গুয়ে বসাইটে পাওয়া যায়-

[www.thenationaltrust.gov.in](http://www.thenationaltrust.gov.in)





# পিতামাতাদের প্রতি বিশেষ বার্তা:

- শিশুর বিকাশের নিয়মিত পর্যবেক্ষণ অপরিহার্য। উন্নয়নে বিলম্ব শনাক্ত করা যেতে পারে এবং প্রাথমিকভাবে সেভাবে সাহায্য করা যেতে পারে।
- আপনার সন্তানের পরিচয় শুধুমাত্র ব্যাধির মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়। পিতামাতা-সন্তানের সম্পর্ক জোরদার করতে থাকুন।
- বিকাশজনিত সমস্যায়ুক্ত একটি শিশুর যত্ন নেওয়া কখনও কখনও পরিবারে চাপ সৃষ্টি করতে পারে। অতএব, মানসিক চাপ সনাক্ত করা এবং হ্রাস করা গুরুত্বপূর্ণ।
- সন্তানের যত্ন নেওয়া থেকে কিছু সময় বের করে নিন। শখ বিকাশ করুন, অবসর সময় কাটান, বাইরে যান এবং নতুন লোকের সাথে দেখা করুন এবং সুস্থ থাকুন।
- ডাক্তার এবং থেরাপিস্টদের সাথে আপনার প্রশ্ন এবং উদ্বেগগুলি নিয়ে বিনা দ্বিধায় আলোচনা করুন।
- কাছের কারোর সাথে আপনার অভিজ্ঞতা শেয়ার করুন (পরিবারের সদস্য, বন্ধু, এএসডি আক্রান্ত শিশুদের অন্যান্য পিতা-মাতা)।
- একটি অভিভাবক সহায়তা গোষ্ঠীতে যোগ দিন। এটি আপনাকে ক্ষেত্রটিতে নতুন কী আছে তার সমতা থাকতে সাহায্য করবে এবং আপনাকে সহহতি ও সমর্থনের অনুভূতি প্রদান করবে।
- আপনার বৈবাহিক সম্পর্ককে সমৃদ্ধ করার জন্য সময় নিন। সময় কাটান এবং একে অপরকে সমর্থন করুন।

এটি অত্যাবশ্যিক, কারণ আপনার সন্তানের দীর্ঘমেয়াদী অসুবিধা হতে পারে, এবং এটি একটি ইউনিট হিসাবে তাদের মোকাবেলা করা গুরুত্বপূর্ণ।

- ভাল এবং বিশ্বস্ত উৎস থেকে তথ্য পড়ুন এবং প্রাপ্ত জ্ঞান পান যা প্রমাণ-ভিত্তিক তথ্য দেয়। হতাশা কখনও কখনও আমরা যা শুনি এবং পড়ি তাতে বিশ্বাস করতে বাধ্য করে। পিতামাতা হিসাবে, তথ্য বিশ্বাস করার আগে আপনাকে অবশ্যই বৈজ্ঞানিক প্রমাণ পর্যালোচনা করতে হবে।
- সন্তানের প্রতিটি আচরণের একটি কারণ থাকতে পারে। প্রতিদিনের চাহিদার দ্বারা মাঝে মাঝে অভিভূত হওয়া সহজ। আপনার সন্তানের সাথে ধৈর্য ধরুন। আপনাকে সবসময় নিশ্চিত থাকতে হবে যেন শিশুর কোনো ক্ষতি না হয়।
- নিবিড় প্রশিক্ষণ সত্ত্বেও যখন আপনার সন্তানের মধ্যে পরিবর্তন দেখতে পান না তখন আপনি অধৈর্য বা আশাহীন বোধ করতে পারেন। ধৈর্য ধারণ করুন। আপনার শিশু তার গতিতে ধীরে ধীরে উন্নতি করবে, আপনার পছন্দসই গতিতে নয়।
- আপনার সন্তানের জন্য একটি শক্তিশালী সমর্থন হয়ে উঠুন। পেশাদারদের সাথে কথা বলে, সংবাদপত্র, বই বা নামী ওয়েবসাইট পড়ুন এএসডি সম্পর্কে তথ্য পান। অন্যান্য অভিভাবকদের সাথে নেটওয়ার্ক, এএসডি সম্পর্কে সচেতনতা তৈরি করতে এবং আরও ভাল পরিষেবার জন্য নীতি নির্ধারকদের সাথে দেখা করতে পাবলিক ইভেন্টে অংশগ্রহণ/সংগঠিত করুন।

## Useful websites:

1. [www.autism-india.org](http://www.autism-india.org)
2. <https://www.autism-society.org/about-the-autism-society/publications/resource-materials/>
3. [www.thenationaltrust.gov.in](http://www.thenationaltrust.gov.in)
4. <https://www.autistica.org.uk/>
5. [www.autismspeaks.org](http://www.autismspeaks.org)
6. [www.cdc.gov/ncbddd/autism](http://www.cdc.gov/ncbddd/autism)
7. [www.autism.org.uk](http://www.autism.org.uk)
8. [www.nationalautismcenter.org](http://www.nationalautismcenter.org)
9. <https://nayi-disha.org/>

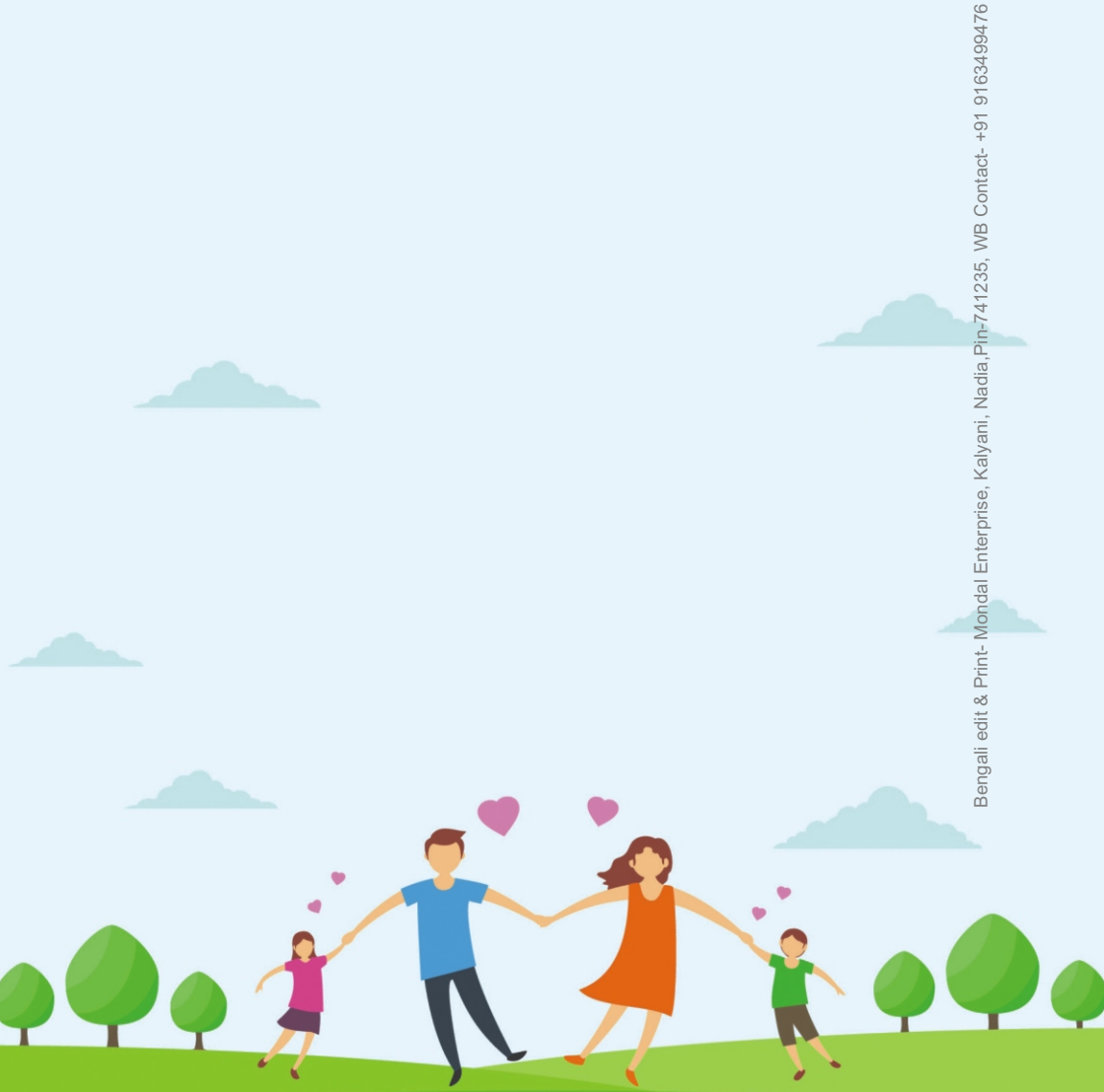
## Resources for intervention

1. <https://helpisinyourhands.org/course>
2. <https://do2learn.com/>

### **Booklet scientific content committee:**

- Booklet prepared by Dr. Srinivasa Raghavan. R with the help of Ms. Sri Nandhini, Mrs. Hannah Grace, Dr. Lushi, Mrs. Rachel Beulah Jansirani, and Mrs. Vinodha Sherin.
- Reviewed by: Dr. Beena Koshy, Dr. Reeba Roshan and Dr. Samuel Philip Oommen
- Booklet designed by: FaceMedia, Puducherry

**Acknowledgments** - We thank Dr. Amit Kumar Deb and Dr. Rohit Bhowmick for the Bengali translation . We would also like to extend our special thanks and gratitude to all the parents for their valuable inputs and suggestions..



Bengali edit & Print- Mondal Enterprise, Kalyani, Nadia, Pin-741235, WB Contact- +91 9163499476

এই পুস্তিকাটি অ-বাণিজ্যিক ব্যবহারের জন্য এবং বিভাগীয় ব্যবহারের উদ্দেশ্যে ।  
বিষয়বস্তুর পুনরুৎপাদন বা কোনও রূপে পুস্তিকার বিক্রয় অনুমোদিত নয় ।  
এই বইটির কপির জন্য যোগাযোগ করুন নিম্ন লিখিত মেইল আইডিতে  
**devpaed@cmcvellore.ac.in**