

एक यात्रा की शुरुआत

ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (ASD) से पीड़ित बच्चों के
अभिभावकों के लिए एक मार्गनिर्देशिका



Developmental Paediatrics Unit
CMC Vellore



Version April 2022

प्रिय अभिभावकों,

“एक यात्रा की शुरुआत” एक पुस्तिका है जिसे हाल ही में ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (ASD) से पीड़ित बच्चों के परिवारों की सहायता के लिए डिज़ाइन किया गया है। डेवलपमेंटल पीडियाट्रिक्स यूनिट, CMC वेल्लोर द्वारा डिज़ाइन की गई इस पुस्तिका में ऑटिज़्म के लक्षणों और उसके उपचार के बारे में बुनियादी जानकारी और इस स्थितिनिर्णय से निपटने वाले परिवारों के लिए कुछ सुझाव शामिल हैं। इस पुस्तिका में हमने ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (ASD) के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों के उत्तर देने का प्रयास किया है।

इसके अलावा, आपके पास कुछ विशेष प्रश्न भी हो सकते हैं जिनका उत्तर देने में आपका डॉक्टर या थेरेपिस्ट मदद कर सकते हैं।

हम आशा करते हैं कि जब आप अपने बच्चे के साथ यह यात्रा शुरू करेंगे तो यह पुस्तिका आपको प्रोत्साहित और आश्वस्त करेगी। हम आपकी प्रतिक्रिया और सुझावों का स्वागत करते हैं।

डेवलपमेंटल पीडियाट्रिक्स यूनिट
CMC वेल्लोर

अस्वीकरण: प्रदान की गई जानकारी केवल सामान्य सूचना के उद्देश्यों के लिए है और मौजूदा चिकित्सा साहित्य पर आधारित है। आने वाले संस्करणों में और उभरने वाली जानकारी को अद्यतन की जाएगी।

1) ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (ASD) क्या है?

- ऑटिज्म एक विकासात्मक समस्या है जो किसी व्यक्ति को अन्य लोगों के संबंध बनाने और उसके आस पास के दुनिया के साथ संचार बनाने के तरीके को प्रभावित करती है
- यह सबसे आम विकास संबंधी विकारों में से एक है
- ऑटिज्म से प्रभावित होने वाले लोगों में 80% लड़के होते हैं।
- जब एक बच्चा लगभग 1-2 वर्ष का हो जाता है तब अधिकांश लक्षण दिखाई देने लगते हैं। प्लेस्कूल जाने के समय तक कई लक्षण दिखाई देने लग जाता है।
- इसे स्पेक्ट्रम विकार कहा जाता है इससे बच्चों में कई तरह के लक्षण दिखाई दे सकते हैं, जिसके कारण उनके दैनिक जीवन में विभिन्न स्तर की न्यूनतायें और परेशानी का कारण बनता है। यह उस बच्चे से लेकर किसी को भी हो सकता है जो बिल्कुल भी बात नहीं करता या दूसरों से बातचीत ही नहीं करता, और ऐसे व्यक्ति तक को भी हो सकता है जो बोल तो सकता है लेकिन लोगों से बातचीत करना नहीं जानता।
- ऑटिज्म वाला प्रत्येक बच्चा अद्वितीय होता है। ऑटिज्म से प्रभावित किन्हीं दो बच्चों में लक्षण और व्यवहार एक समान बिल्कुल नहीं हो सकते हैं।
- ये लक्षण किसी एक बच्चे में विभिन्न सम्मिलन सहित मौजूद हो सकते हैं, और यह जरूरी नहीं है कि बच्चे में सभी लक्षण विद्यमान हों। साथ ही, ये लक्षण समय और उम्र के साथ बदलते भी रहते हैं।



2) ऑटिज्म के सामान्य लक्षण क्या क्या हैं?



ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (ASD) के अधिकांश लक्षण जीवन के दूसरे वर्ष में देखे जा सकते हैं, जब बच्चे अन्य बच्चों के साथ बातचीत करना शुरू करते हैं। कुछ सामान्य लक्षण इस प्रकार हैं-

- सबसे आम लक्षण बोलने में होने वाली देरी है।
- कुछ बच्चे सही उम्र में बोल सकते हैं, लेकिन उनकी आवाज बिल्कुल नीरस, 'रोबोटिक' जैसे एक ही तरीके से बार-बार एक ही बात कहने या सुनी हुई बात को बार बार शब्द खंडों का उपयोग कर सकते हैं। वे 'मैं', 'तुम' आदि के प्रयोग से भ्रमित हो सकते हैं।
- कुछ बच्चों में, बात चीत की कुशलता [नहीं] होती है। - वे कुछ उन शब्दों का उपयोग करना बंद कर सकते हैं जिनका उन्होंने पहले उपयोग किया था।
- किसी चीज़ को छूने या कुछ दिखाने के लिए किसी अन्य व्यक्ति/माता-पिता के हाथों का उपयोग करते हैं।
- जब उनका नाम पुकारा जाता है या जब उनसे सीधे बात किया जाता है तो वे जवाब देने में विफल रहते हैं।
- अन्य बच्चों के साथ बातचीत करने में रुचि की कमी दिखते हैं और वे अकेले खेलना पसंद करते हैं।
- कल्पनाशील खेल /नाटकीय खेल का अभाव) जैसे :रसोई सेट, गुड़िया,

शिक्षक और छात्र खेल। उनका खेल में आम तौर पर खिलाड़ियों को पंक्तिबद्ध करना या ढेर लगाना, चट्टा लगाना और बिखेर देना आदि शामिल होता है और उसी खेल पैटर्न को दोहराते रहते हैं।

- नज़र न मिलाना अनुरोध -करने पर, मुस्कराते हुए या हँसते समय वे किसी की ओर नहीं देखते हैं।
- वे खेलने या बातचीत करने के लिए दूसरों के पास नहीं जाते हैं -वे माता-पिता के पास तभी जाते हैं जब उन्हें कोई ज़रूरत होती है।
- कमरे में पड़े किसी गुड़िया की ओर माता-पिता के उंगली से दिखाने पर उसका अनुसरण नहीं करता है।
- आपको समझाने के लिए वे संवाद करने के लिए नकल या इशारा नहीं करता है।
- वे हां या नहीं में सिर हिलाना, चुंबन देना, बाय-बाय कहना जैसे इशारों का वे उपयोग नहीं करता है।
- शरीर में असामान्य रूप से दोहराने वाली हरकतें होती हैं) उदाहरण के लिए ताली बजाना, उंगली हिलाना, फड़फड़ाना, लहराते हुए गोल गोल पैटर्न में घुमना।
- ध्वनि या शब्दों को बार-बार दोहराता रहता है/ सुनी हुई बातों को दोहराता है।
- उन चीज़ों को अपने साथ ले जाना या उनके साथ खेलना पसंद करता है जो उसकी उम्र के बच्चे के लिए असामान्य हैं - जैसे, चम्मच, लकड़ी की छड़ें, एक स्केल, पेन, रस्सी आदि।
- दिनचर्या में होने वाले छोटे-मोटे बदलावों के साथ तालमेल बिठाने में अत्यधिक कठिनाई होती है।
- सामान्य संवेदी उत्तेजनाओं को सहन करने में कठिनाई -जैसे,
 - बाल धोना या कटवाना, दाँत सफाई करना आदि को अत्यधिक नापसंद करते हैं
 - सामान्य आवाज़ जैसे प्रेशर कुकर, मिक्सर-ग्राइंडर जैसी तेज़

आवाज से परेशान होकर)वे भाग सकते हैं, लोगों को कसकर पकड़ सकते हैं, कान बंद कर सकते हैं या रो सकते हैं

➤ छाया के साथ खेलना

➤ कुछ खाद्य पदार्थों की चिपचिपाहट उनको नापसंद होती है और भोजन को छूने के बाद वे बार-बार हाथ को पोंछते रहते हैं

- मिर्गी, खाने की समस्या, नींद की समस्या कब्ज आदि की समस्या जैसी स्थितियाँ भी इसके साथ हो सकती हैं। ऑटिज्म में बौद्धिक विकलांगता, अति सक्रियता, असावधानी, घबराहट, जुनूनी बाध्यकारी व्यवहार, अपने को नुकसान पहुँचाने का स्वभाव और आक्रामक व्यवहार भी साथ साथ हो सकता है।

3) ऑटिज्म के कारण क्या क्या है?

विविध स्थितियां होने के कारण, चिकित्सा अनुसंधान अभी तक ऑटिज्म के लिए एक भी कारण की पहचान नहीं कर पाया है। वर्तमान सिद्धांत आनुवंशिक और गैर-आनुवंशिक कारकों के संयोजन पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। ऑटिज्म से पीड़ित लगभग 10% बच्चों में पहचानने योग्य आनुवंशिक कारण देखा गया है।



ऑटिज्म के सामान्य लक्षण



लक्षण - नाम पुकारने पर कोई प्रतिक्रिया न देना तथा इंगित दिशा को न देखना



लक्षण - किसी चीज़ की ओर इशारा करने के लिए स्वयं के बजाय दूसरे के हाथों का उपयोग करना। अनुरोध करते समय आँख से संपर्क नहीं करना



लक्षण - बार-बार घूमते रहना और पैर की उंगलियों से चलना



लक्षण - साथियों के साथ घुलते-मिलते नहीं और अकेले अकेले खेलना पसंद करते हैं



लक्षण - दूसरों को खेलने के लिए शामिल नहीं करते हैं। खेल के दौरान आँखों से संपर्क नहीं करते हैं। दूसरों के साथ कोई चीज़ साझा नहीं करते हैं



लक्षण - उंगलियों को चेहरे के करीब रखने की अजीब हरकत करते रहते हैं



लक्षण - दोहराव वाला गैर-कल्पनाशील खेल खेलते हैं, जैसे कि खेल की चीजों को एक पंक्ति में व्यवस्थित करना



लक्षण - मिक्सर और कुकर की आवाज जैसे सामान्य आवाजों से परेशान होने का संवेदी विकार



लक्षण- परछाइयाँ देखने में अत्यधिक रुचि दिखाते हैं

4) ऑटिज्म का पता किस प्रकार लगाया जाता है?

ऑटिज्म अधिकांश सामान्य बचपन की बीमारियों से काफी अलग है। कोई भी चिकित्सा परीक्षण या मस्तिष्क स्कैन से ऑटिज्म का पता नहीं किया जा सकता है। ऑटिज्म का पता करने का एकमात्र तरीका बच्चे के व्यवहार को देखना है। ऑटिज्म का पता आम तौर पर माता-पिता द्वारा उनके बच्चे के व्यवहार, हासिल किए गए विकास की गति और अनुभवी बहु-विषयक चिकित्सकों के टीम द्वारा (जिसमें विकासात्मक बाल रोग विशेषज्ञ, बाल मनोवैज्ञानिक, स्पीच थेरापिस्ट और पेशेवर चिकित्सक शामिल होते हैं) बच्चे के व्यवहार और विकास का नैदानिक अवलोकन और लक्षणों की विस्तृत जानकारी से संबंधित सवालों के जवाब के आधार पर किया जाता है।

जैसा कि पहले ही उल्लेख किया गया है, कुछ स्थितियाँ (जैसे मिर्गी, आनुवंशिक विकार, चयापचय संबंधी विकार) भी ऑटिज्म से जुड़ी हो सकती हैं। यदि ऐसी स्थितियों का संदेह हो, तो रक्त और मूत्र परीक्षण, EEG और MRI स्कैन भी किया जाएगा।

5) क्या ऑटिज्म का कोई इलाज है?

किसी भी माता-पिता के मन में यह बहुत बड़ा सवाल होता है- "क्या इलाज से मेरे बच्चे में सुधार होगा?" हर माता-पिता यह जानना चाहते हैं कि क्या उनका बच्चा स्कूल जा पाएगा और अपने पाँव पर खड़ा हो सकेगा। चूँकि बच्चे का मस्तिष्क सक्रिय रूप से लगातार विकसित हो रहा होता है, इसलिए प्रारम्भिक प्रशिक्षण के चरणों के दौरान परिणामों की भविष्यवाणी करना मुश्किल है, इसलिए समय समय पर चेक-अप करना और पुनः मूल्यांकन करना जरूरी है।

यह अनुमान लगाया गया है कि एएसडी से पीड़ित 3 - 25% तक बच्चे उचित समर्थन के साथ इस स्थिति से बाहर आ जाते हैं।

ऑटिज्म एक दीर्घकालिक स्थिति है। लेकिन, इस स्थिति वाले कई लोग कुछ मामलों में सीमाओं के बावजूद, बेहतर जीवन जी सकते हैं। थेरापी का उद्देश्य बच्चे को अपनी इच्छानुसार कार्य करने के लिए सही परिणाम परिणाम प्राप्त करने में मदद करना है। स्थिति का पहले ही पता लगाने और गहन बहु-विषयक हस्तक्षेप तथा नियमित निगरानी करके बच्चों में कार्यात्मक रूप से अधिकतम और इच्छानुसार सही परिणाम प्राप्त कर सकेंगे।



6) ऑटिज्म का इलाज क्या है?

ऑटिज्म से पीड़ित बच्चों का उपचार उनके विकासात्मक स्तर और जरूरतों पर आधारित होते हैं। उपचार लक्ष्यों को ध्यान में रखकर किया जाता है। आमतौर पर प्रारंभिक लक्ष्य इस प्रकार सुझाए गए हैं:

- ❖ बच्चे के लिए दैनिक दिनचर्या निर्धारित करना।
- ❖ समस्याग्रस्त व्यवहार का प्रबंधन करना- बच्चे को सकारात्मक/ वांछित व्यवहार सिखाना और नकारात्मक/ अवांछित व्यवहार को कम करना।
- ❖ दूसरों के साथ खेलने के लिए और सामाजिक कौशल और सम्बन्धों में सुधार करना।
- ❖ मौखिक और गैर-मौखिक दोनों संचार के लिए प्रशिक्षण।
- ❖ दैनिक जीवन की गतिविधियों के लिए सक्षम बनाना।
- ❖ बच्चे की संवेदी समस्याओं पर ध्यान देना।

बच्चे के साथ काम करने वाले चिकित्सकों द्वारा तैयार की गई चिकित्सा योजना और लक्ष्यों को जानना माता-पिता के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। उसे घर पर भी लगातार अभ्यास करते रहना चाहिए।



7) क्या दवाओं से ऑटिज्म को ठीक किया जा सकता है?

दवाओं से ऑटिज्म को ठीक नहीं किया जा सकता है। कभी-कभी आक्रामकता, अतिसक्रियता, स्वयं को नुकसान पहुंचाने वाला व्यवहार या घबराहट जैसे कुछ विशिष्ट लक्षणों के लिए दवाएं निर्धारित की जाती हैं। यह सुनिश्चित करना होता है कि बच्चा बेहतर ढंग से इसमें शामिल हो ताकि ताकि चल रहे उपचारों से उन्हें लाभ पहुँच सके। दवाएँ केवल उन डॉक्टरों की सलाह पर ही शुरू की जानी चाहिए जिनके पास ऑटिज्म वाले बच्चों के साथ काम करने का पर्याप्त अनुभव हो।



8) ऑटिज्म के लिए विभिन्न पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा (CAM)

उपचारों के बारे में हम सुनते आ रहे हैं। क्या ऐसी चिकित्साओं की कोई भूमिका है?

आपको ऑटिज्म के लिए सुझाये जाने वाले विभिन्न पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों के बारे में पढ़ने को मिल सकता है। ऐसे कई असमर्थित हस्तक्षेप हैं जिसमें चमत्कारी परिणामों का दावा करते हैं और

उपचार के परिणामों के बारे में वास्तविकता से परे की उम्मीदें पैदा करते हैं। माता-पिता होने के नाते आपको इन हस्तक्षेप का सहारा लेने से पहले उसके बारे में निर्णय लेने से पहले उसके वैज्ञानिक प्रमाण की समीक्षा कर लेनी चाहिए।

ऑटिज्म के लिए कुछ लोकप्रिय वैकल्पिक उपचारों में आहार प्रतिबंध जैसे ग्लूटेन मुक्त कैसिइन मुक्त आहार, हेवी मेटल चेलेशन और स्टेम सेल थेरेपी शामिल हैं।

विभिन्न CAM प्रथाओं के लिए उपलब्ध साक्ष्य इस प्रकार है:

- आहार प्रतिबंध (ग्लूटेन मुक्त कैसिइन मुक्त आहार) और विटामिन की खुराक के लिए निर्णायक परिणामों के लिए अधिक शोध की आवश्यकता होती है और ऑटिज्म वाले सभी बच्चों के लिए नियमित रूप से इसकी अनुशंसा नहीं की जाती है।
- स्टेम सेल थेरेपी और हेवी मेटल चेलेशन थेरेपी को ऑटिज्म के इलाज के लिए सिफारिश नहीं की जाती है।

9) क्या यह सच है कि टीके की वजह से ऑटिज्म होता है?

गलत। यह वैज्ञानिक रूप से यह सिद्ध हो चुका है कि टीके ऑटिज्म का कारण नहीं बनते हैं। बच्चों में रोके जा सकने वाले संचारी रोगों से बचाने के लिए टीके अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। टीकाकरण कार्यक्रम के अनुसार सभी बच्चों को टीके लगागने चाहिए।

10) मेरा बच्चा 2 साल की उम्र तक कुछ शब्द कहने में सक्षम था और काफी संवाद करता था। लेकिन उसके बाद से उसने ये शब्दों को कहना बंद कर दिया है। क्यों?

यह ऑटिज्म की एक सामान्य लक्षण है और इसे 'ऑटिस्टिक रिग्रेशन' कहा जाता है। इसका मतलब है उस कौशल को खो देना जो एक बार

बच्चे के पास थी। ऑटिज़्म से पीड़ित बच्चा कुछ शब्द सीख तो सकता है लेकिन फिर उनका उपयोग करना बंद कर देता है। शोध में पाया गया है कि रिग्रेशन केवल भाषा तक ही सीमित नहीं है, बल्कि बड़े पैमाने पर सामाजिक संचार कौशल में भी शामिल है। लोगों की ओर देखने में बच्चे की रुचि कम हो सकती है, भले ही वह उन्हें पहले अक्सर देखता रहता हो।

हम अभी तक ऑटिज़्म में रिग्रेशन के जीव विज्ञान को नहीं समझ पाये हैं। "ऑटिस्टिक रिग्रेशन" पर अध्ययन से पता चलता है कि 18 - 24 महीने की उम्र के बीच एक तिहाई बच्चे संचार का कौशल खो देते हैं।

11) मेरा बच्चा जो वाईफ़ाई को चालू और बंद भी कर सकता है, वीडियो को स्किप कर सकता है, इंटरनेट में सर्फ़िंग कर सकता है और यहाँ तक कि तुकबंदी वाले वाक्यांश भी बोल सकता है, लेकिन वह हमें बुलाना, मदद मांगने या विशेष रूप से अपनी ज़रूरतें बताने में असमर्थ क्यों है?

ऑटिज़्म से पीड़ित बच्चे सामान्य रूप से विकसित हो रहे अपने साथियों की तुलना में कुछ अपने आप सीख जाते हैं। आपको आश्चर्य हो सकता है कि एक बच्चा जो कुछ जटिल कौशल हासिल करने में सफल हो जाता है, उसे "बॉल उठाओ" जैसे सरल निर्देश को समझने में और मदद मांगने के लिए बुलाना में सक्षम क्यों नहीं होता है।

ऑटिज़्म से पीड़ित बच्चे देखकर सीखने में अच्छे होते हैं और उन चीजों को समझ लेते हैं जिनका एक निश्चित परिणाम या कारण और प्रभाव की प्रतिक्रिया होती है। इसलिए, वे टीवी रिमोट चलाना या फोन पर वीडियो ब्राउज़ करना सीखने में बहुत अच्छे हो सकते हैं।

12) मेरा बच्चा अक्सर परछाइयों को देखते रहता है। वह कुछ ध्वनियों से परेशान हो जाता है। वह कुछ बनावटों को छूने से इंकार भी कर देता है। क्यों?

ऑटिज्म वाले बच्चों में संवेदी प्रसंस्करण विकार हो सकते हैं। यह उनके मस्तिष्क के संवेदी जानकारी (उत्तेजनाओं) को संसाधित करता है और इसलिए, वे संवेदनाओं पर अलग तरह की प्रतिक्रिया कर सकते हैं। संवेदी जानकारी में वे चीजें शामिल हैं जिन्हें आप देखते हैं, सुनते हैं, सूंघते हैं, चखते हैं या छूते हैं। संवेदी प्रसंस्करण विकार के कारण, ऑटिज्म वाले बच्चे उत्तेजनाओं के प्रति अत्यधिक संवेदनशील हो सकते हैं और इसका उनपर विपरीत प्रभाव भी हो सकता है, कुछ मामलों में, बच्चों पर प्रभाव डालने के लिए अधिक उत्तेजनाओं की आवश्यकता होती है। जिसे अन्य लोग सरल, सामान्य और रोजमर्रा की उत्तेजनाएं मान सकते हैं, ऑटिज्म से पीड़ित बच्चे के लिए वह बेहद अप्रिय और कभी-कभी बेहद आनंददायक भी हो सकता है। या ये भी हो सकता है कि वे इन उत्तेजनाओं पर बिल्कुल भी प्रतिक्रिया ही न करें।



13) मेरे बच्चे में हाथ फड़फड़ाना, पैर की उंगलियों पर चलना या आगे-पीछे हिलना जैसे असामान्य शारीरिक व्यवहार क्यों हैं?

ये असामान्य शारीरिक व्यवहार स्वाभाविक प्रतिक्रियाएँ या उनके तनाव, घबराहट या संवेदी कठिनाइयों से निपटने के तरीके हैं। ये व्यवहार उन्हें आराम करने में मदद कर सकते हैं।



14) मेरे बच्चे के इलाज में विभिन्न चिकित्सकों की क्या भूमिका है? ऑटिज़्म से पीड़ित बच्चे के उपचार के विभिन्न पहलुओं में मदद के लिए कई थेरापिस्टों की आवश्यकता होती है। माता-पिता के लिए बच्चे के साथ काम करने वाले प्रत्येक चिकित्सक की भूमिका जानना महत्वपूर्ण है।

बाल रोग चिकित्सक	<p>ऑटिज़्म की पहचान करते हैं। ऑटिज़्म के साथ- मौजूद चिकित्सा विकारों (नींद की समस्याएं, दौरे; संभावित आनुवंशिकी और चयापचय संबंधी विकार), उससे जुड़े व्यवहार संबंधी बीमारियों का निदान और उपचार करते हैं। (अति सक्रियता, घबराहट, अवसाद) थेरेपी टीम के साथ अनुवर्ती योजना के लिए संपर्क में रहें।</p>
बाल मनोवैज्ञानिक	<p>विकासात्मक मूल्यांकन, मानकीकृत मूल्यांकन द्वारा एएसडी की पुष्टि व्यवहार की समस्या को देखते हैं- कार्यात्मक व्यवहार का विश्लेषण करते हैं, दिनचर्या तैयार करते हैं, सकारात्मक व्यवहार के लिए पुरस्कृत भी करते हैं। इंटरैक्टिव खेल के माध्यम से समाजीकरण, आँखों से संपर्क, संयुक्त ध्यान आदि में सुधार करते हैं। सीखने का मूल्यांकन और सीखने की जरूरतों को संबोधित करते हैं।</p>
व्यावसायिक चिकित्सक	<p>शारीरिक कुशलता का आकलन करते हैं। स्वयं के देखभाल करने की कुशलता के लिए प्रशिक्षण, समन्वय, आंख और हाथ के समन्वय कार्यों में सहायता करते हैं। संवेदी प्रसंस्करण समस्याओं के लिए संवेदी एकीकरण चिकित्सा देते हैं</p>

वाक् चिकित्सक	<p>संचार कौशल, ओरोमोटर कार्यो का आकलन, सामाजिक रूप से उपयुक्त सहित पूर्व-भाषाई और भाषा कौशल में सुधार पर काम करते हैं</p> <p>अपने को प्रकट करने के लिए कुशल बनाते हैं।</p> <p>बात चीत में अक्षम बच्चों में ऑगमेंटेटिव एंड अल्टरनेटिव संचार (AAC) का उपयोग सिखाते हैं। (भाषा के अलावा संचार के लिए अन्य रणनीतियाँ)</p>
विशेष शिक्षक	<p>व्यक्तिगत शिक्षा कार्यक्रम (आईईपी) तैयार करते हैं - बच्चे की शिक्षा में मदद के लिए शिक्षकों के साथ काम करते हैं।</p>



15) मुझे कैसे पता चलेगा कि थेरेपी से मेरे बच्चे को मदद मिल रही है?

माता-पिता के रूप में आपको अपने बच्चे के व्यवहार और कौशल का एक आधारभूत रिकॉर्ड बनाए रखना चाहिए। शुरुआत में एक समय में एक विशिष्ट लक्ष्य को ध्यान में रखकर हस्तक्षेप करें, ताकि आप यह जान सकें कि किन व्यवहारों का निरीक्षण करना है। चिकित्सक से वर्तमान चिकित्सा के लक्ष्यों पर चर्चा करें, जो आपको अपने बच्चे में होने वाले परिवर्तनों की निगरानी करने में मार्गदर्शन करेगा। थेरेपी शुरू करने के बाद, किसी भी बदलाव (सकारात्मक या नकारात्मक) पर नज़र रखें। उन अन्य लोगों से भी चर्चा करें जो आपके बच्चे के साथ मिलकर काम करते हैं (जैसे स्कूल के शिक्षक, चिकित्सक, करीबी रिश्तेदार) और उनसे उनकी टिप्पणियाँ और प्रतिक्रिया प्राप्त करें। ये विवरण आपको थेरेपी के प्रभाव का आकलन करने में मदद करेंगे। कौशल में परिवर्तन या सुधार को समझने के लिए कम से कम 3 महीने तक इस उपचार को जारी रखें।



16) ऑटिज्म के अलावा, मेरे बच्चे को अन्य व्यवहार संबंधी समस्याएं भी हैं, जैसे **ADHD** (अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (एडीएचडी)), सोने और खाने में कठिनाई और खुद को नुकसान पहुंचाने वाला व्यवहार। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

ऑटिज्म से पीड़ित बच्चों में उपरोक्त व्यवहार संबंधी समस्याएं विकसित होने का खतरा होता है। इन समस्याओं के कई कारण हैं, जिनके लिए विस्तृत मूल्यांकन और उपचार योजना की आवश्यकता होती है। अक्सर, ऐसे व्यवहार संबंधी समस्याओं के उपचार से बच्चे के व्यवहार में महत्वपूर्ण सुधार होता है और परिवार की देखभाल करने की क्षमता बढ़ता है और तनाव कम हो जाता है। इसलिए, इन चिंताओं पर अपने थेरापिस्ट/ चिकित्सक से चर्चा करें और उनसे सलाह और उपचार प्राप्त करें।



17) क्या ऑटिज्म और बौद्धिक विकलांगता एक ही हैं?

जी नहीं, ऑटिज्म और बौद्धिक विकलांगता/ मानसिक मंदता (आई.क्यू कम होना) एक समान नहीं हैं। ऑटिज्म से पीड़ित बच्चों को समाजीकरण और संचार में कठिनाई होती है। ऑटिज्म वाले बच्चों का आई.क्यू औसत से ऊपर, औसत या औसत से नीचे भी हो सकता है।

18) हमने सुना है कि एएसडी के लिए कई अन्य चिकित्सा पद्धतियां हैं। **ABA, NDBI और TEACCH** क्या है?

ये चिकित्सा की विभिन्न पद्धतियां हैं। ऑटिज्म से पीड़ित प्रत्येक बच्चा अलग होता है और सभी बच्चों के लिए कोई एक जैसी थेरापी नहीं होता है। इसलिए, प्रत्येक बच्चे की विशिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए तैयार किया गया अलग अलग हस्तक्षेप कार्यक्रमों का होना आवश्यक है। कुछ थेरापियां इस प्रकार हैं:

एप्लाइड बिहेवियर एनालिसिस (एबीए/**ABA**): **ABA/एबीए**, सीखने और व्यवहार के लिए विज्ञान आधारित एक थेरेपी है। एबीए-आधारित उपचारों के कुछ बुनियादी सिद्धांत इस प्रकार हैं:

- वे संरचित हैं
- वे लक्षित कुशलता या व्यवहार के लिए आंकड़े एकत्रित करते हैं
- वे प्रतिक्रियाओं और व्यवहारों को बदलने के लिए सकारात्मक रणनीतियाँ प्रदान करते हैं

एबीए थेरेपी में सकारात्मक रणनीतियों के माध्यम से बच्चे के अवांछित व्यवहार को कम करने और वांछनीय व्यवहार को बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। इससे उन बच्चों को मदद मिल सकती है जिन्हें सीखने या नए कौशल हासिल करने में कठिनाई होती है। यह उन समस्याग्रस्त व्यवहारों को भी संबोधित कर सकता है जो "कार्यात्मक व्यवहार मूल्यांकन" नामक प्रक्रिया के माध्यम से कामकाज में बाधा डालते हैं, यानी यह पता लगाना कि किस कारण से व्यवहार शुरू हुआ (पूर्ववृत्त) और उसके बाद क्या क्या हुआ। समस्या व्यवहार के ट्रिगर और उसके बाद होने वाली घटनाओं को समझने से व्यवहार की समस्या को कम करने के लिए रणनीति तैयार करने में मदद मिलेगी।

प्राकृतिक विकासात्मक व्यवहारिक हस्तक्षेप (एनडीबीआई/ NDBI): एनडीबीआई एक ऐसा व्यापक शब्द है जिसके अंतर्गत कुछ अंतर्निहित समानताओं वाले विभिन्न हस्तक्षेप मॉडल शामिल हैं। एनडीबीआई एबीए और विकासात्मक मनोविज्ञान दोनों को जोड़ते हैं। एनडीबीआई में रोजमर्रा की जिंदगी के संदर्भ में सीखने को शामिल करना और व्यवहारिक रणनीतियों का उपयोग करके खेल गतिविधियों को सिखाना भी शामिल है। वे एएसडी के मुख्य लक्षण जैसे आंखों से आँख संपर्क करना, नकल करना, सामाजिक ध्यान और पारस्परिक बातचीत को लक्षित करते हैं। वर्तमान शोध के अनुसार, एनडीबीआई को ऑटिज्म वाले बहुत छोटे बच्चों के लिए अत्यधिक प्रभावी हस्तक्षेप कार्यक्रम माना गया है।

ऑटिस्टिक और संचार-संबंधी विकलांग बच्चों का उपचार और शिक्षा (TEACCH):

TEACCH के माध्यम से एक साक्ष्य-आधारित शैक्षणिक कार्यक्रम है जो इस विचार पर आधारित है कि एएसडी वाले व्यक्ति दृश्य संकेतों बेहतर सीख सकते हैं। TEACCH का मुख्य कार्य एक संशोधित वातावरण तैयार करना, अनुक्रमों के माध्यम से दिनचर्या का गठन करना और दृश्य संकेतों का उपयोग करना है। TEACCH में, थेरेपी को व्यक्तिगत बनाया जाता है और इसमें परिवार की भागीदारी भी शामिल होता है। TEACCH रणनीतियों का उपयोग पेशियों का कौशल, संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली, सामाजिक अनुकूलन कार्यप्रणाली और संचार कौशल में सुधार के लिए किया जा सकता है।



19) माता-पिता होने के नाते, हम अपने बच्चे की मदद के लिए घर पर क्या कर सकते हैं?

बच्चे के इलाज में माता-पिता सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आपको अपने बच्चे के चिकित्सक के साथ लक्ष्यों पर चर्चा करनी चाहिए और घर पर नियमित रूप से सुझाई गई गतिविधियों का पालन करना चाहिए। अधिकांश उपचार बच्चे के सामाजिक और संचार कौशल को बेहतर बनाने पर ध्यान केंद्रित करती है। घर पर पालन करने के लिए कुछ सुझाव नीचे दिये गए हैं :

- पता लगने के बाद प्रत्येक माता-पिता जो पहला कदम उठा सकते हैं, वह है स्क्रीन समय को कम करना। बिना सहयोगी के टीवी (TV) और मोबाइल फ़ोन के उपयोग को रोकना जरूरी है, क्योंकि ये आपके बच्चे का ध्यान को आपसे दूर कर देते हैं।
- बच्चे के लिए दिन को व्यवस्थित करें- यदि आपके बच्चे को नियमित रूप से काम करना सिखाया जाए तो वह कुछ गतिविधियों को करने में सक्षम हो जाएगा। भोजन के लिए समय, सोने के लिए समय और गतिविधि के लिए समय निर्धारित करें और तैयार समय सारिणी का उपयोग करके उन्हें सुदृढ़ करें।
- आपके बच्चे के साथ जसे लुका-छिपी खेलना, पसंदीदा गीतों के साथ एक साथ नाचना जैसे सामाजिक खेलों में व्यस्त रखने की आवश्यकता है, और इसके लिए उसे प्रोत्साहित किये जाने चाहिए।
- आपको अपने बच्चे को बाहर पार्क में खेलने के लिए ले जाने और अन्य लोगों और बच्चों के साथ बातचीत करने का अवसर प्रदान करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। इससे आसपास के लोगों के साथ संवाद करने का उसे अवसर मिलेगा।

- केवल बात-चीत पर ही ध्यान केंद्रित न करें। संचार अन्य माध्यमों से भी हो सकता है। बच्चे को हाँ और नहीं में सिर हिलाने, उसकी ज़रूरत की चीज़ें बताने आदि के लिए प्रोत्साहित करें।
- अपने बच्चे को दैनिक गतिविधियाँ (जैसे शौचालय जाने, स्नान करने, कपड़े पहनने, खाना खाने) में स्वतंत्र होना सिखाना महत्वपूर्ण है।
- अपने बच्चे को घर के कामों में शामिल करें और उसे भूमिकाएँ सौंपें। शुरुआत में, आपके बच्चे को छोटे-छोटे कामों (पानी की बोतलें भरना, मेज पर बर्तन रखना, जूते को व्यवस्थित करना आदि) में मदद की आवश्यकता हो सकती है, लेकिन अभ्यास के साथ बच्चा ये काम और अन्य कामों को भी करने में सक्षम हो जाएगा। ये कार्य आपके बच्चे को यह एहसास दिलाएंगे कि वह परिवार का एक महत्वपूर्ण और मददगार सदस्य है।
- जैसे-जैसे आपका बच्चा बड़ा होता है, स्वतंत्र जीवन (जैसे खरीदारी, यात्रा और वित्त) और व्यावसायिक कौशल पर भी ध्यान देना शुरू करें।

20) हम स्वयं को सहायता/ सशक्त करने के लिए क्या कर सकते हैं?

अपने बच्चे में ऑटिज्म का पता लगाने के बाद आप भ्रमित, भयभीत और चिंतित होंगे। माता-पिता के रूप में, आपको अपने बच्चे और स्वयं दोनों की मदद करने के लिए खुद को सशक्त बनाने की जरूरत है। यहां कुछ बातें कही गई हैं, जो आप कर सकते हैं:

- ऑटिज्म के बारे में समझें।
- आपको जिस सहायता नेटवर्क की आवश्यकता है उसका विकास करें।
- अपने बच्चे की क्षमताओं पर ध्यान दें।
- अपना और अपने साथी का ख्याल रखें।

ऑटिज्म के बारे में समझें: सबसे महत्वपूर्ण चीजों में से एक जो आप कर सकते हैं वह है ऑटिज्म के बारे में जानना। अपने बच्चे को जितना आप जानते हैं उतना कोई नहीं जानता। जितना अधिक आप ऑटिज्म को समझेंगे, उतना ही बेहतर आप अपने बच्चे की मदद करने के लिए सर्वोत्तम तरीकों को जान पाएंगे। आपके परिवार के सभी सदस्यों को आपके बच्चे का समर्थन और मदद करनी होगी। ऑटिज्म से पीड़ित बच्चे की देखभाल के लिए उच्च ऊर्जा स्तर की आवश्यकता होती है, जिसे बनाए रखना किसी एक व्यक्ति के लिए कठिन होता है। यदि प्रशिक्षण परिवार के एक ही सदस्य द्वारा किया जा रहा है, तो आपका बच्चा एक व्यक्ति से बहुत अधिक जुड़ सकता है। परिवार के सभी सदस्यों के साथ गतिविधियाँ करना आपके बच्चे के लिए फायदेमंद है। आपके परिवार के सदस्यों को बच्चे के साथ अपने दृष्टिकोण में सुसंगत बनाए रखना चाहिए। आपके बच्चे की देखभाल में सभी परिवार के सदस्यों को आपका समर्थन करना चाहिए।

एक सहायता नेटवर्क से जुड़े: अपने क्षेत्र में एक सहायता समूह का पता लगाएं और उस समूह के सदस्यों से जुड़ें। अन्य अभिभावकों तक पहुंचें और उनके साथ अपने अनुभवों को साझा करें। वे आपके समुदाय और क्षेत्र में उपलब्ध स्कूल प्रणाली और अन्य सेवाओं की जानकारी प्राप्त करने में आपकी सहायता कर सकते हैं। अपने दोस्तों और पारिवारिक डॉक्टर से भी संपर्क करें। याद रखें, आप अकेले नहीं हैं।

अपने बच्चे की क्षमताओं पर भी ध्यान दें: अपने बच्चे से खुश रहें। आपकी स्वीकृति और प्रोत्साहन बच्चे के लिए आवश्यक है। केवल अपने बच्चे की कठिनाइयों के बारे में ही न सोचें। अपने बच्चे की क्षमताओं पर भी ध्यान दें। आपको उन क्षेत्रों या गतिविधियों के बारे में पता होना चाहिए जहां आपके बच्चे को आपकी सहायता की आवश्यकता हो सकती है। लेकिन उनकी शक्तियों को जानना और उन्हें आगे बढ़ाना भी उतना ही महत्वपूर्ण है।

अपना ख्याल रखें: अपना ख्याल रखना आपके बच्चे की देखभाल का एक बहुत ही महत्वपूर्ण हिस्सा है। अपने बच्चे और अपने परिवार की सभी जरूरतों को पूरा करना और अपने बारे में भूल जाना आसान है। जब आप अपने लिए समय निकालते हैं तो अपने आप को दोषी महसूस न करें। परिवार के अन्य सदस्यों और दोस्तों से मदद लें।

21) क्या हम अपने बच्चे को पहचानने और उसका इलाज शुरू करने में देर कर रहे हैं?

माता-पिता या शिक्षकों के लिए किसी बच्चे में ऑटिज्म के शुरुआती लक्षणों को सटीक रूप से पहचानना आसान नहीं है। साथ ही, शुरुआत करने में कभी भी देर नहीं होता। यदि कम उम्र में शुरू किया जाए तो हस्तक्षेप सबसे प्रभावी होते हैं, लेकिन बाद में उपचार शुरू करने पर भी

सुधार देखा जाता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि लक्षण का पता लगाने के तुरंत बाद उपचार शुरू करें और उसका लगातार अनुपालन करें।



22) क्या हमारे पालन-पोषण में कोई गलती हुई थी जिसके कारण हमारे बच्चे को ऑटिज्म हुआ है? क्या मैंने/ हमने कुछ गलत किया है जिससे मेरे/ हमारे बच्चे में ऑटिज्म हुआ है?

ऑटिज्म दोषपूर्ण पालन-पोषण के कारण नहीं होता है। माता-पिता के लिए अपने बच्चे के निदान के लिए दोषी या जिम्मेदार महसूस करना आम बात है। ऑटिज्म दिमाग का सामाजिक कौशल और संचार कौशल विकास का एक विकार है और यह दुनिया भर में, विभिन्न क्षेत्रों और सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि वाले परिवारों में प्रचलित है।



23) हम दूसरे बच्चे की योजना बना रहे हैं। क्या कोई जोखिम है कि हमारे दूसरे बच्चे को भी एएसडी होगा?

ऑटिज्म के किसी भी पारिवारिक इतिहास के अभाव में, बच्चे में ऑटिज्म विकसित होने का 1% जोखिम होता है। यदि पहले बच्चे में ऑटिज्म है, तो अजन्मे बच्चे में ऑटिज्म विकसित होने का 5 - 8% जोखिम होता है। इस प्रकार, यद्यपि यदि भाई-बहन में ऑटिज्म है तो जोखिम बढ़ जाता है, लेकिन सामान्य आबादी की तुलना में जोखिम बहुत अधिक नहीं है। सामान्य रूप से आपको विकासशील बच्चा होने की 90% से अधिक संभावना है। जैसा कि पहले ही चर्चा की गई है, ऑटिज्म कभी-कभी अंतर्निहित विशिष्ट आनुवंशिक समस्या (जेनेटिक सिंड्रोम) के कारण भी हो सकते हैं। जब पहले बच्चे में इस तरह के जेनेटिक सिंड्रोम का पता चलता है, तो अजन्मे भाई-बहन में ऑटिज्म विकसित होने का जोखिम उस सिंड्रोम पर निर्भर हो सकता है। आपको इस संबंध में किसी जेनेटिक्स विशेषज्ञ से परामर्श लेने की सलाह दी जा सकती है।



24) अगले बच्चे में ऑटिज्म को रोकने के लिए मुझे क्या क्या सावधानी बरतनी चाहिए?

वैसे गर्भावस्था के दौरान विकासशील भ्रूण में ऑटिज्म का परीक्षण करने या उसे रोकने के लिए कोई चिकित्सा प्रक्रिया नहीं है। गर्भावस्था के दौरान नियमित प्रसव पूर्व जांच, पोषण अनुपूरण और स्वस्थ जीवन शैली महत्वपूर्ण है। जन्म के बाद, नियमित विकासात्मक निगरानी और सामाजिक संचार को बढ़ावा देने के लिए एक उत्तेजक और समृद्ध वातावरण प्रदान करना भी आवश्यक है। किसी बच्चों का डॉक्टर द्वारा बच्चे के विकास की नियमित निगरानी से ऑटिज्म का शीघ्र पता लगाने और हस्तक्षेप करने में मदद मिलेगी। जब आपके पहले बच्चे में किसी विशिष्ट आनुवंशिक सिंड्रोम का पता चलता है, तो डॉक्टर आवश्यकता के अनुसार रक्त परीक्षण या भ्रूण के आनुवंशिक परीक्षण का सुझाव दे सकते हैं।

25) क्या हमारे परिवार की मदद के लिए कोई सरकारी योजनाएँ हैं?

सरकार ने ऑटिज्म से पीड़ित बच्चों की विशेष जरूरतों को पहचाना है और "द नेशनल ट्रस्ट एक्ट" के तहत छात्रवृत्ति, चिकित्सा बीमा आदि सहित कई लाभ प्रदान किए हैं। ये लाभ किसी भी सरकारी पंजीकृत संस्था में आवेदन करके प्राप्त किए जा सकते हैं। सरकारी लाभों के संबंध संबंध में अधिक विवरण (www.thenationaltrust.gov.in) वेबसाइट पर उपलब्ध है।

26) हम अपने बच्चे के भविष्य को लेकर चिंतित हैं। हम अपने बच्चे की उचित देखभाल सुनिश्चित करने के लिए क्या कर सकते हैं, विशेषकर हमारे नहीं रहने के बाद?

सभी माता-पिता अपने बच्चे के भविष्य को लेकर चिंतित रहते हैं, और विशेषकर जब बच्चे की ज़रूरतें भी विशेष तरह की हो। इसलिए इसे स्थगित करने के बजाय अपने बच्चे के भविष्य के लिए पहले से योजना बनाना आवश्यक है। माता-पिता 18 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के प्राकृतिक संरक्षक होते हैं। 18 वर्ष की आयु के बाद उचित देखभाल और पर्यवेक्षण सुनिश्चित करने के लिए उनकी कानूनी संरक्षकता के लिए आवेदन करना भी आवश्यक है। माता-पिता या भाई-बहन कानूनी अभिभावक बन सकते हैं। माता-पिता वित्त प्रबंधन और विकलांग व्यक्ति की देखभाल के लिए एक ट्रस्ट (जिसमें एक डॉक्टर, एक वकील और एक सरकारी अधिकारी शामिल हो) भी बना सकते हैं। कानूनी संरक्षण के लिए आवेदन "जिला सामाजिक सुरक्षा कार्यालय" में जमा करना होगा। यदि परिवार उनके देखभाल करने में असमर्थ हो तो विकलांग व्यक्तियों के लिए समूहिक घर जैसी आवासीय सुविधाएं एक विकल्प हो सकते हैं। अधिक विवरण www.thenationaltrust.gov.in वेबसाइट पर उपलब्ध है।



माता-पिता के लिए सामान्य सुझाव

1. बच्चे के विकास की नियमित निगरानी जरूरी है। इस तरह से विकास में देरी की समय पे पहचान की जा सकती है और जल्द ही मदद पहुंचाई जा सकती है।
2. आपके बच्चे की पहचान केवल विकार तक ही सीमित नहीं है। माता-पिता और बच्चे की रिश्ते को मजबूत करना जारी रखें।
3. विकास संबंधी समस्याओं वाले बच्चे की देखभाल करना कभी-कभी परिवार में तनाव का कारण बन सकता है। इसलिए, तनाव को पहचानना और कम करना महत्वपूर्ण है।
4. बच्चे की देखभाल से कुछ समय की छुट्टी लें। शौक विकसित करें, फुर्सत के पल बिताएं, बाहर जाएं और नए लोगों से मिलें और स्वस्थ रहें।
5. डॉक्टरों और थेरापिस्ट के साथ अपने प्रश्नों और चिंताओं पर बेझिझक चर्चा करें।
6. अपने अनुभवों को किसी करीबी (परिवार के सदस्य, मित्र, अन्य एएसडी वाले बच्चों के माता-पिता) के साथ साझा करें।
7. अभिभावक सहायता समूह में शामिल हों। यह आपको आटिज्म का क्षेत्र में क्या नया है इसकी जानकारी रखने में मदद करेगा और आपको एकजुटता और समर्थन की भावना प्रदान करेगा।
8. अपने वैवाहिक रिश्ते को बेहतर बनाने के लिए समय निकालें। समय बिताएं और एक-दूसरे का समर्थन करें। यह महत्वपूर्ण है, क्योंकि आपके बच्चे को दीर्घकालिक कठिनाइयाँ हो सकती हैं, और उनसे एक इकाई के रूप में निपटना महत्वपूर्ण है।

9. अच्छे और भरोसेमंद स्रोतों से जानकारी पढ़ें और प्राप्त करें जो साक्ष्य-आधारित जानकारी देते हैं। कभी-कभी जो कुछ भी हम सुनते और पढ़ते हैं, उन बातों पर विश्वास करने के लिए निराशा हमें प्रेरित करती है। माता-पिता के रूप में आपको जानकारी पर विश्वास करने से पहले उसके वैज्ञानिक प्रमाणों की समीक्षा कर लेनी चाहिए।

10. बच्चे के हर व्यवहार का कोई न कोई कारण हो सकता है। कभी-कभी दिन-प्रतिदिन की माँगों से अभिभूत होना आसान होता है। अपने बच्चे के प्रति धैर्य रखें। आपको हमेशा यह सुनिश्चित करना होगा कि बच्चे को कभी नुकसान न पहुंचे।

11. गहन प्रशिक्षण के बावजूद जब आप अपने बच्चे में बदलाव नहीं देखते हैं तो आप अधीर या निराशा महसूस कर सकते हैं। धैर्य रखिए। आपका बच्चा अपनी गति से धीरे-धीरे सुधार करेगा, न कि आपकी वांछित गति से।

12. अपने बच्चे के लिए एक मजबूत पक्ष समर्थक बनें। आटिज्म अनुभवी पेशेवर लोगों से बात करके, समाचार पत्र, किताबें या प्रतिष्ठित वेबसाइटें पढ़कर आटिज्म के बारे में जानकारी प्राप्त करें। अन्य अभिभावकों के साथ नेटवर्क बनाएं, आटिज्म के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए सार्वजनिक कार्यक्रमों में भाग लें/ आयोजित करें और बेहतर सेवाओं के लिए नीति निर्माताओं से मिलें।

Useful websites:

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

Resources for intervention

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

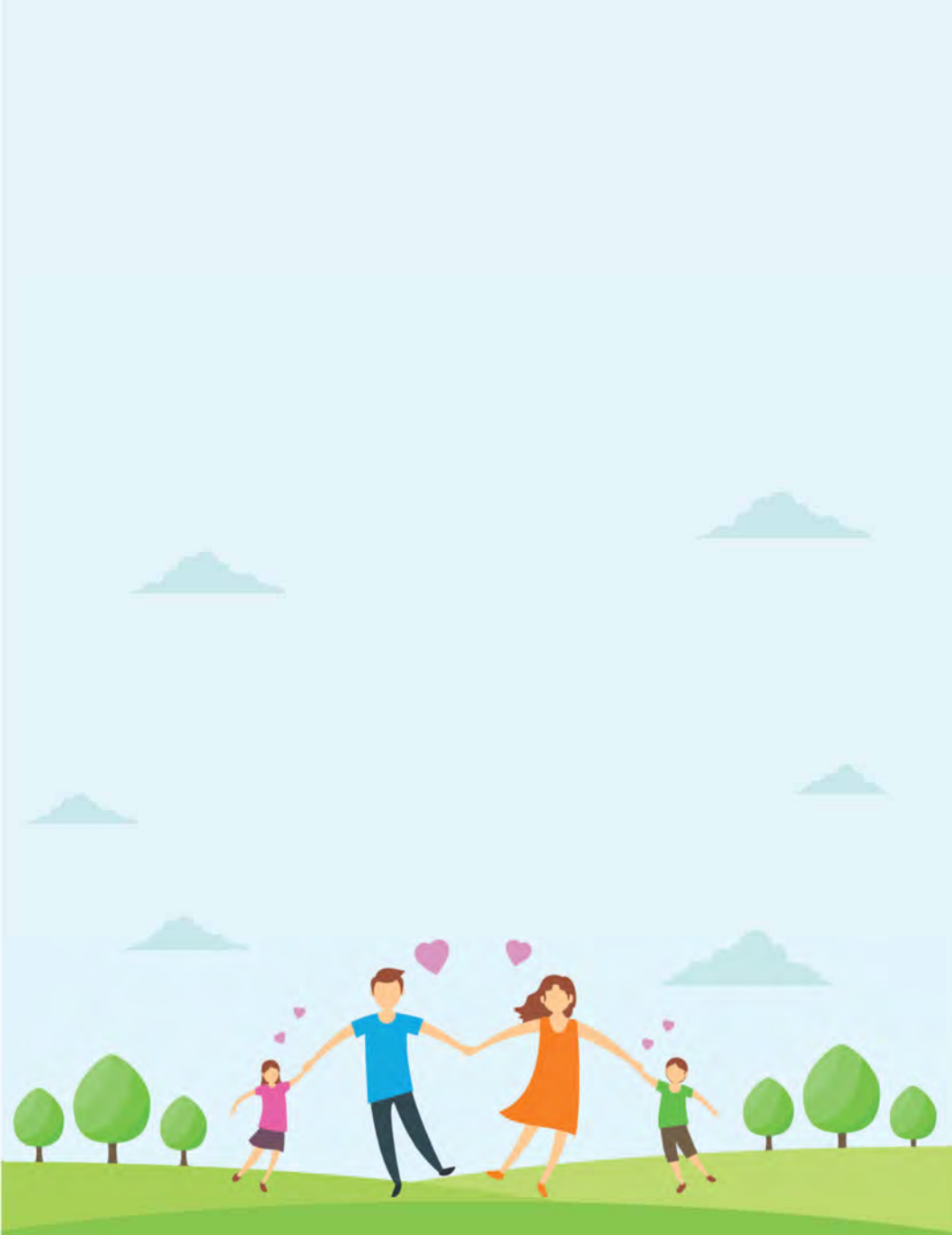
Booklet scientific content committee:

- 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

Acknowledgements

We thank **Dr. Asma Bibi, Mrs Hazra Bibi and Mr Chacko Thomas** for Hindi translation and editing the booklet. We would also like to extend our special thanks and gratitude to all the parents for their valuable inputs and suggestions.





यह पुस्तिका गैर-व्यावसायिक उपयोग के लिए है और विभागीय उपयोग के लिए है। किसी भी रूप में सामग्री का पुनरुत्पादन या पुस्तिका की बिक्री की अनुमति नहीं है।
प्रतियों के लिए devpaed@cmcvellore.ac.in पर संपर्क करें