

# ஒரு பயணத்தின் தொடக்கம்

ஆட்டிசம் குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளின் பெற்றோர்களுக்கான வழிகாட்டி



Developmental Paediatrics Unit  
CMC Vellore



Version April 2022

## ஒரு பயணத்தின் தொடக்கம்

அன்புள்ள பெற்றோரே,

ஒரு பயணத்தின் தொடக்கம் சமீபத்தில் ஆட்டிசம் குறைபாடு கண்டறியப்பட்ட குழந்தைகளின் பெற்றோர்களுக்கான ஒரு வழிகாட்டியாகும். கிறிஸ்துவ மருத்துவ கல்லூரியின் குழந்தைதிறன் மேம்பாட்டுத்துறையால் வடிவமைக்கப் பட்டுள்ள இந்த வழிகாட்டி, ஆட்டிசம் குறித்து தங்கள் மனதில் எழும் முக்கியமான வினாக்களுக்கான விளக்கங்கள் மற்றும் மேற்கொண்டு என்ன செய்வது என்பதை எளிமையாக விளக்கும் ஒரு முயற்சியாகும்.

இதை தவிர வேறு சந்தேகங்கள் தங்களுக்கு இருந்தால் தங்களின் மருத்துவர் மற்றும் பயிற்சியாளர்களிடம் கேட்டு தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

உங்கள் குழந்தையுடன் இந்த பயணத்தை தன்னம்பிக்கையுடன் துவங்க இந்த வழிகாட்டி உதவியாக இருக்குமென்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.

குழந்தை திறன் மேம்பாட்டு துறை

கிறிஸ்துவ மருத்துவ கல்லூரி, வேலூர்

## 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
- We thank Dr. Kannan Chinnasamy for help in Tamil translation.
- Booklet designed by: FaceMedia, Puducherry

Acknowledgements- We thank Dr. Pippa Deodhar for editing the booklet. We would also like to extend our special thanks and gratitude to all the parents for their valuable inputs and suggestions...



## 1) ஆட்டிசம் குறைபாடு என்றால் என்ன?

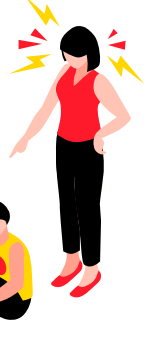
- ❖ ஆட்டிசம் குறைபாடு என்பது குழந்தை திறன் வளர்ச்சியில் ஏற்படும் குறைபாடுகளில் ஒன்று. இது குழந்தையின் சமூக தொடர்பு திறன் மற்றும் தகவல் பரிமாற்றத்திறனில் ஏற்படும் குறைபாடாகும்.
- ❖ ஆட்டிசம் அரிய வகை குறைபாடு அல்ல. கடந்த பத்து இருபது வருடங்களாக ஆட்டிசம் பாதித்த குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை அநேக நாடுகளில் அதிகரித்திருக்கிறது.
- ❖ ஆட்டிசம் பொதுவாக ஆண் குழந்தைகளில் அதிகம் கண்டறியப்படுகிறது (80% ஆண் குழந்தைகள்).
- ❖ ஆட்டிசம் குறைபாட்டின் அறிகுறிகள் 1- 2 வயதில் தென்பட ஆரம்பிக்கின்றன. மழலையர் பள்ளியில்/ நர்சரி பள்ளியில் பயிலும் தருவாயில் பெரும்பாலான அறிகுறிகள் தென்படுகின்றன.
- ❖ பேசுவதில் தாமதம் ஏற்படுவதே ஆட்டிசம் குறைபாட்டின் பொதுவான அறிகுறியாகும் . குழந்தை தாமதமாக பேசுவது மட்டுமல்லாமல் பின்வரும் அறிகுறிகளையும் காண நேரிடும்.
  1. சைகைகள் மூலமாகக்கூட தொடர்பு கொள்ளும் திறன் குறைவாக தென்படும் உதாரணமாக தேவையானவற்றை சுட்டிக்காட்டுதல், ஆம் இல்லை என்று தலையசைத்தல் போன்றவை
  2. தனியாக விளையாடுவதை விரும்புவது. தேவைக்காக மட்டுமே மற்றவர்களை அணுகுவது. மற்றவரிடம் பேசும் பொழுது கண்களை பார்த்து பேசாமல் இருப்பது.
  3. சில செயல்களை/ உடல் அசைவுகளை காரணமில்லாமல் மீண்டும் மீண்டும் செய்வது - சுழன்று சுற்றுவது அல்லது குதித்து குதித்து குதுகலிப்பது கொள்வது, பறப்பது போன்ற கைகளை அசைத்துக் கொண்டு இருப்பது
  4. அன்றாடம் நாம் வாழ்வில் எதிர் கொள்ளும் சில உணர்வுகளை தாங்கிக்கொள்ளாமல் எரிச்சல் அல்லது பயம் கொள்ளுதல் - பல் துலக்குவதை / முடி திருத்துவதை/ நகம் வெட்டுவதை வெறுப்பது, குக்கர்/ மிக்ஸரி சத்தத்துக்கு காதுகளை பொத்தி கொள்வது.

- ❖ இக்குறைபாடு பேச்சு திறனிலும் மற்றும் சமூகத்திறனிலும் பரந்த அளவிடான அறிகுறிகளை கொண்டது. இக்குறைபாடுகள் குழந்தையின் அன்றாட வாழ்க்கையில் இடையூறு விளைவிக்கவல்லது. ஒரு முனையில் முற்றிலும் பேசாமல், மற்றவரிடம் எந்த தொடர்பையும் விரும்பாமல் தனியாக இருக்க விரும்பும் குழந்தையாக இருக்கலாம். மற்றொரு முனையில் நன்றாக பேசத் தெரிந்தும் மற்றவரிடத்தில் சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்ப எப்படி நடப்பது / அணுகுவது என்று அறியாமல் இருக்கும் குழந்தையாக இருக்கலாம்.
- ❖ ஆட்டிசம் குறைபாடு உள்ள ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்தன்மை உடையவர்கள். ஒரு குழந்தையைப் போல் மற்றொரு குழந்தைக்கு அறிகுறிகள் இருக்காது. மேலே கூறப்பட்ட அறிகுறிகள் அனைத்தும் ஒரு குழந்தைக்கு இருந்தால் தான் ஆட்டிசம் என்பதல்ல. அறிகுறிகளின் வெவ்வேறு கலவைகள் காணப்படலாம். குழந்தை வளர வளர ஆட்டிசத்தின் அறிகுறிகளும் மாறும்.





## 2) ஆட்டிசம் குறைபாட்டின் பெரும்பாலான அறிகுறிகள் என்ன?



ஆட்டிசம் குறைபாட்டின் பெரும்பாலான அறிகுறிகள் குழந்தையின் இரண்டாம் வயதில் தென்பட ஆரம்பிக்கின்றன. அதாவது சக குழந்தைகள், பெற்றோர்கள், மற்றும் உறவினர்களோடு தொடர்புக் கொள்ள ஆரம்பிக்கும் வயதில் இக்குறைபாட்டின் அறிகுறிகள் தென்பட ஆரம்பிக்கின்றன.

❖ பேசுவதில் தாமதம் அல்லது முழுவதும் பேசாமலிருப்பது.

❖ தன் கைகளால் சுட்டிக்காட்டாமல், பிறர் கை கொண்டு தேவையான பொருளை காட்டுவது.

❖ பெயர் சொல்லிக்கூப்பிடும்பொழுது அல்லது நேரடியாக பேசும்பொழுது மறுமொழி பதில் கூறாமலிருப்பது.

❖ விளையாட்டில் மற்றவர்களை இணைத்துக் கொள்வதில் ஆர்வமில்லாமல் இருத்தல், எப்பொழுதும் பிறரை அணுகாமலிருத்தல் அல்லது தேவைக்கு மட்டுமே பெற்றோரை அணுகுவது.

❖ கற்பனை செய்து விளையாடுவது மற்றும் பிறரைப்போல பாசாங்கு செய்து விளையாடுவது இயலாது (சொப்பு சாமான் கொண்டு சமையல் செய்யும் விளையாட்டு, ஆசிரியரை போல் நடப்பது, சகக்குழந்தைகளோடு இணைந்து விளையாடுவது). இக்குழந்தைகள் கிடைக்கும் பொருட்களை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக அல்லது ஒன்றின்மேல் ஒன்றாக அடுக்குவது, பின் கலைப்பது போன்ற கற்பனை ஏதும் இல்லாத விளையாட்டையே அதிகம் விளையாடக் காணலாம்.

❖ முகம் பார்த்து அல்லது கண்களைப் பார்த்து பேசாமல் பதில் கூறாமலிருப்பது.

❖ அறையின் வேறொரு முனையில் இருக்கும் பொம்மையை அல்லது தொலைவில் இருக்கும் ஒரு பொருளை பெற்றோர்கள் தங்கள் விரலால் சுட்டிக் காட்டினாலும், காண்பிக்கும் தீசையை நோக்கி பார்த்து ரசிப்பதில்லை அல்லது ஆர்வம் காட்டுவதில்லை.

❖ மற்றவரிடத்தில் தான் கூறுவதை நடத்து காண்பித்து புரியவைப்பதில்லை, விளையாடும் பொழுது, மற்றவரிடம் பேசும்பொழுது முகபாவனை - சைகைகள் கொண்டு தன் வயதுள்ள மற்ற குழந்தைகள் பயன்படுத்தும் அளவுக்கு அதிகம் பயன்படுத்து வதில்லை ( ஆம் இல்லை என்று தலை ஆட்டுவது, கைகூப்பி வணக்கம் சொல்வது டாடா காண்பிப்பது)

❖ சக குழந்தைகளோடு பழகுவதற்கு மற்றும் விளையாடுவதற்கு ஆர்வமின்மை.

❖ சில செயல்களை/ உடல் அசைவுகளை காரணமில்லாமல் மீண்டும் மீண்டும் செய்வது (கை தட்டுவது, கை கால்களை முறுக்குவது, சுழன்று சுழன்று சுற்றுவது அல்லது குதித்து குதித்து குதாசலம் கொள்வது, பறப்பது போன்ற கைகளை அசைத்துக்கொண்டே இருப்பது)

❖ மீண்டும் மீண்டும் ஒரே மாதிரியான செயல்களை செய்வது மற்றும் ஒரே வரியை அல்லது வார்த்தையை மீண்டும் மீண்டும் கூறிக்கொண்டே இருப்பது.

❖ வழக்கத்திற்கு மாறாக வயதிற்கு ஒவ்வாத பொருட்களை கொண்டு விளையாடுவதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைவது (சிறு கரண்டி, சிறு குச்சிகள், அளவுகோல், சிறு கயிறுகள்)

❖ தினசரி வாழ்க்கை நடைமுறையிலிருந்து சிறிதளவு மாறுதலையும் ஏற்றுக் கொள்ளாமல் இருப்பது.

❖ அன்றாடம் நாம் வாழ்வில் எதிர்கொள்ளும் சில உணர்வுகளை தாங்கிக்கொள்ளாமல் எரிச்சல் அல்லது பயம் கொள்ளுதல் - பல் துலக்குவதை/ முடிதீர்த்துவதை/நகம் வெட்டுவதைவெறுப்பது. குக்கர்/மிக்ஸி சத்தத்துக்கு காதுகளை பொத்தி கொள்வது, நிழல்களுடன் வெகுநேரம் ஆர்வமாக விளையாடுவது, கண்ணாடி பிம்பங்களில் மீது அடித்த ஆர்வம் காட்டுவது.

பேசுவதில் தாமதம் ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளிடம் அதிகபட்சம் காணப்படும் ஒரு பொதுவான அறிகுறியாக இருந்தாலும் கூட, சில குழந்தைகள் சரியான வயதில் பேச ஆரம்பிப்பார்கள். அனால் அவர்கள்

பேசும்பொழுது பேச்சில் ஏற்றத்தாழ்வு இல்லாமல் ஓர் இயந்திரத் தன்மையுடன் பேசுவது போல தோன்றும், பேசியதையே மீண்டும் மீண்டும் பேசும் குணாதிசயம் இருக்கலாம். மற்றவர் கேட்கும் கேள்வியையே திரும்ப கூறும் குணாதிசயம் இருக்கலாம். அறிந்த ஒரு சில வார்த்தைகளையே மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்துவார்கள். தன்னை, மற்றவர்களை குறிக்க உபயோகிக்கும் "நான், நீ" என்ற வார்த்தையின் பயன்பாட்டை குழப்பிக்கொள்வது (எனக்கு ஒரு பொருள் வேண்டும் என்பதற்கு பதிலாக "உனக்கு வேணும்" என்று கூறுவது).

ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு வேறு சில இணைநோய்கள் சேர்ந்து இருப்பதற்கு வாய்ப்புண்டு. அவற்றுள் சில வலிப்பு நோய், உண்ணுதல் குறைபாடு, உறங்குதல் குறைபாடு, மலச்சிக்கல், ஆத்த துறுதுறுப்பு மற்றும் கவனச்சிதைவு, மனவளர்ச்சி குறைபாடு, தன்னைத்தானே காயப்படுத்திக்கொள்ளும் குணம் மற்றும் வன்முறை குணம் ஆகியவையாகும்.

### 3) ஆட்டிசத்தின் காரணி என்ன?

❖ ஆட்டிசத்தில் அடிப்படை குணாதிசயங்களில் வெவ்வேறு கலவைகளை நாம் குழந்தைகளிடம் காணலாம். ஒரு குழந்தையைப் போல் மற்றொரு குழந்தைக்கு அறிகுறிகள் இருக்காது. மருத்துவ ஆய்வுகளில் இதுநாள் வரையில் ஆட்டிசத்துக்கென்று ஒரு குறிப்பிட்ட காரணி கண்டறியப்படவில்லை. தற்பொழுதுள்ள விளக்கமானது என்னவென்றால் ஆட்டிசம் மரபியல் அடிப்படை கொண்டது. ஆனால் மரபணுக்களின் செயல்பாட்டில் தாக்கம் விளைவிக்கக்கூடிய சில மரபியல் சாரா காரணங்களும் (குழந்தை வளரும் கழல்) ஒரு பாங்கு வகிக்கலாம் - என்பதே.

❖ ஏறத்தாழ 10% ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு குறிப்பிட்ட மரபியல் குறைபாட்டுடன் உடன் வரும் அறிகுறியாக ஆட்டிசம் ஏற்படலாம்.



# ஆட்டசம் அறிகுறிகள்



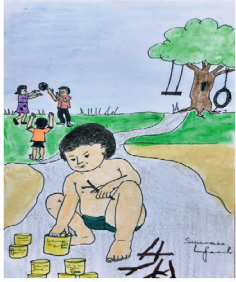
பெயர் சொல்லிக் கூப்பிடும்போழுது பார்ப்பதில்லை, பெற்றோர்கள் தங்கள் விரல்களால் சுட்டிகாண்பிக்கும் திசையை நோக்கி பார்ப்பதில்லை



தன் கைகளால் சுட்டிகாட்டாமல் பிறர் கை கொண்டு பொருளை காட்டுவது, கண்களைப் பார்த்து பேசுவதில்லை



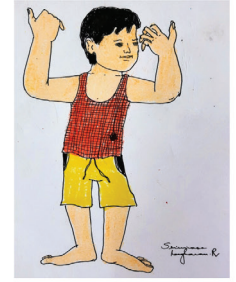
சுழன்று சுழன்று சுற்றுவது



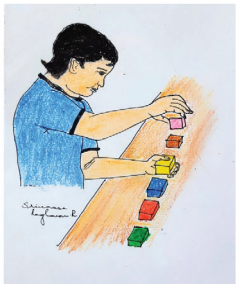
சக குழந்தைகளோடு இணைந்து விளையாடுவதில்லை



தான் செய்யும் செயலை தனக்கு பிடித்தவற்றை ரசிக்கும் போழுது, அதை உணர்ச்சியூர்வதாக மற்றவரோடு பகிர்வதில்லை



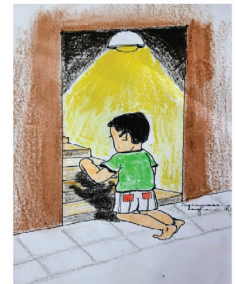
பறப்பது போன்று கைகளை அசைத்துக்கொண்டே இருப்பது



கற்பனை செய்து விளையாடுவதில்லை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக அடுக்குவது, பின்கலைப்பது



குக்கர், மிக்ஸி சத்தத்திற்கு காதுகளை பொத்திக் கொள்வது



நிழல்களுடன் வெகுநேரம் ஆர்வமாக விளையாடுவது



## 4) ஆட்டிசத்தை எவ்வாறு கண்டறிவது?

எந்த ஒரு பரிசோதனையாலும் இக்குறைபாட்டை கண்டறிவது இயலாது. பெற்றோர்கள் அளிக்கும் விரிவான வளர்ச்சிப் பரிமாணங்களின் நிலைகள், அனுபவம் வாய்ந்த பல்துறை மருத்துவர்களின் குழுவால் (குழந்தை திறன் வளர்ச்சிக்கான சிறப்பு மருத்துவர், குழந்தைகளுக்கான மன நல மருத்துவர், குழந்தை உளவியலாளர், பேச்சு திறன் பயிற்றுனர், செயல்திறன் பயிற்றுனர்),

குழந்தையை விரிவாக பரிசோதனை செய்து கண்டறிய முடியும். முன்பே குறிப்பிட்டது போல ஆட்டிசம் குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளுக்கு வேறு சில குறைபாடுகளான மரபியல் குறைபாடு, வலிப்பு மற்றும் நரம்பு - வளர்சிதைமாற்ற குறைபாடு இருந்தால் சிறுநீர் மற்றும் இரத்த பரிசோதனை, மூளை சுருள் படம் (EEG) மற்றும் ஸ்கேன் (MRI) ஆகியவற்றை மருத்துவர் பரிந்துரைக்க நேரலாம்.





## 5) ஆட்டிசம் குறைபாட்டிற்கு தீர்வு உண்டா?

ஆட்டிசம் கண்டறியப்படும் அனைத்து குழந்தைகளின் பெற்றோர் மனதில் எழும் முதல் கேள்வி இதுவே - பயிற்சி அளித்தால் குழந்தையார் உதவியும் இல்லாமல் வாழ்வை வாழ இயலுமா, பள்ளிக்கு செல்ல இயலுமா, ஆட்டிசம் ஒரு பலதரப்பட்ட சமூக திறன் மற்றும் தகவல் பரிமாற்றத்தின் வளர்ச்சியில் உள்ள குறைபாடு. இக்குறைபாடு உள்ள பலர் நல்ல, மகிழ்ச்சியான, பலனுள்ள வாழ்வை வாழ இயலும். சிறுவயது முதலே தக்க பயிற்சி அளித்தால், 3-25% குழந்தைகள் முழுமையாக ஆட்டிசம் குணாதிசயங்கள் இல்லாமல் முழு வளர்ச்சித்திறன் அடையப்பெறுவார்கள். உரிய நேரத்தில் தகுந்த பத்துறை மருத்துவ குழுவினரால் வழங்கப்படும் பயிற்சியும், அவ்வப்போது திறன்வளர்ச்சி

கண்காணிப்பும், குழந்தை சீரான திறன் முன்னேற்றம் பெற உதவும். குழந்தை பருவத்தில் மூளை அதிவேகமாக வளர்ச்சி பெறுவதால் முன்கூட்டியே திறன்மேம்பாடு எவ்வாறாக இருக்கும் என்று கணிப்பது கடினமாகும். குழந்தையின் தேவைகளுக்கு தகுந்த பயிற்சியும் அவ்வப்போது திறன் வளர்ச்சி கண்காணிப்பும் அவசியமாகும். ஆகவே, பெற்றோர்களாகிய தாங்கள், குழந்தையின் தற்போதைக்கான தேவைகளை முன்னிலை படுத்தி நம்பிக்கையுடன் பயிற்சியை தொடர்வது உசிதம் ஆகும்.







## 6) ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைக்கு என்ன பயிற்சி செய்யவேண்டும்?

ஆட்டிசம் குழந்தைகளின் சிகிச்சை அவர்களின் வளர்ச்சிப் பரிமாண நிலை மற்றும் தேவைகளை பொறுத்து மாறுபடும். பொதுவாக ஆட்டிசம் சிகிச்சையின் நோக்கம்

- ❖ தினசரி குழந்தை செய்யும் வேலைகளில் ஒரு வழக்கம் ஏற்படுத்துவது
- ❖ நல்ல குணங்களை பழக்கங்களை உற்சாகப்படுத்தி ஊக்குவிப்பது மற்றும், தேவையற்ற குணங்களை பழக்கங்களை கவனம் கொடுக்காமல் புறக்கணிப்பது
- ❖ சக குழந்தைகள், மற்றும் சக மனிதர்களோடு விளையாடுவதை / பழகுவதை ஊக்குவித்தல்
- ❖ பேச்சு மற்றும் பேச்சு அல்லாத (சைகையாலோ, காண்பித்து புரியவைப்பதோ) யுக்திகள் கொண்டு அன்றாடத் தேவைக்காக பெற்றோர்களிடமோ அல்லது மற்றவர்களிடமோ உதவி நாடுவதை ஊக்குவித்தல்
- ❖ அன்றாடம் செய்யும் செயல்களான குளிப்பது, பல் துலக்குவது, துணி உடுத்துவது போன்ற செயல்களில் தன்னிறைவு அடைய ஊக்குவிப்பது
- ❖ குழந்தைகளின் உணர்வுகள் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளில் கவனம் செலுத்துவது

சிகிச்சையின் திட்டம் மற்றும் குழந்தை அடையவேண்டிய திறன்கள் இவற்றை நன்கு புரிந்துகொண்டு பயிற்சியை தொடர்ச்சியாக வீட்டில் கடைபிடிக்க வேண்டும்.





## 7) ஆட்டிசம் குறைபாட்டை (ASD) மருந்துகளால் குணப்படுத்த முடியுமா?

மருந்துகளைக் கொண்டு ஆட்டிசம் குறைபாட்டை குணப்படுத்துதல் சாத்தியமில்லை. ஆத்திரம், அத்தீத கோபத்தின் பொழுது தன்னைத்தானே காயப்படுத்திக்கொள்ளும் குணம், துறுதுறுப்பு மற்றும் பதட்டம் முதலிய ஒரு சில அறிகுறிகளை கட்டுப்படுத்தி, குழந்தையின் முழு ஒத்துழைப்பையும் பெற்று பயிற்சிக்கு உதவ சில மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படலாம். மேற்கூறிய அறிகுறிகளுக்கு ஆட்டிசத்தில் அனுபவம் வாய்ந்த மருத்துவரின் பரிந்துரையின்படி மட்டுமே மருந்துகள் அளிக்கப்பட வேண்டும்.



## 8) இதர சில இணை சிகிச்சை முறைகளை பற்றி நாங்கள் கேள்விபட்டுள்ளோம். அவ்வித இணை சிகிச்சை முறைகள் ஏதேனும் பயன் தருமா?

ஆட்டிசத்திற்கு பரிந்துரைக்கப்படும் இணை சிகிச்சை முறைகள் பலவற்றை குறித்து தாங்கள் இணையத்தில் வாசிக்க நேரிடும். இவற்றில் பல சிகிச்சை முறைகள் அடிப்படை ஆதாரமற்றவை.

பெற்றோராகிய தாங்கள் எந்த ஒரு சிகிச்சை முறையை தேர்ந்தெடுக்கும் முன்பு அந்த சிகிச்சை முறையின் பயன் குறித்த மருத்துவ ஆதாரத்தை அலசி ஆராய்ந்து அதை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

இணை சிகிச்சை முறைகளில் பிரபலமானது சில - உணவில் மைதா மற்றும் மாட்டுப்பால் தவிர்ந்து உண்ணுவது, கன உலோக நச்சுமுறித்தல் சிகிச்சை (Heavy Metal Chelation Therapy), ஸ்டெம் செல் சிகிச்சை (Stem Cell Therapy) ஆகும்.

உணவு (பால் மற்றும் மைதாவால் செய்யப்பட்ட உணவு) கட்டுப்பாடு, வைட்டமின் சத்து மருந்துகள், போன்ற முறைகளுக்கு வலுவான ஆதாரங்கள் இன்னும் அறிவியல் பூர்வமாக எட்டப்படவில்லை. எனவே இதனை அனைத்து குழந்தைகளுக்கும் பயன்படுத்துவதற்கு முன் உரிய ஆராய்ச்சியானது அவசியம். ஸ்டெம் செல் சிகிச்சை (Stem Cell Therapy), கன உலோக நச்சுமுறித்தல் சிகிச்சை (Heavy Metal Chelation Therapy) எந்தப் பயனும் அளிக்காது. இச்சிகிச்சை முறைகள் வழக்கமாக பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை.



## 9) தடுப்பூசிகளால் ஆட்டிசம் நேரலாம் என நான்

### படித்தேன், இது உண்மையா?

தடுப்பூசிகள் ஆட்டிசம் ஏற்படுத்துவதில்லை என்பது ஆய்வுகளில் சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி நிரூபிக்கப்பட்ட ஒன்று. தடுப்பூசிகள் கொடிய நோய்களிலிருந்து குழந்தையை காக்க உதவும் பேராயுதமாகும். ஆகவே, எந்த ஒரு குழந்தைக்கும் தடுப்பூசிகள் மறுக்கப்பட கூடாது.



## 10) எனது குழந்தை இரண்டு வயது வரை சில வார்த்தைகள் பேசினாள், பிறரிடம் ஓரளவிற்கு தொடர்புகொள்ள முற்பட்டாள், பிறகு பேசுவதையும் தொடர்பு கொள்வதையும் முற்றிலும் நிறுத்திவிட்டாள். இதற்கு என்ன காரணம்?.

❖ திறன் வளர்ச்சியில் பின்னடைவு என்பது ஒரு குழந்தை தான் அறிந்த/கற்ற திறமையை இழந்து விடுவதாகும், ஆட்டிசத்தில் ஒரு குழந்தை தான் அறிந்த பேசிய வார்த்தைகளை காலப்போக்கில் பேசாமல் நிறுத்திவிடுவது மற்றும் அழைத்த உடன் திரும்பி பார்த்த குழந்தை காலப்போக்கில் மற்றவர்களிடம் ஆர்வம் செலுத்துவதை நிறுத்தி விடக்கூடும், இதை ஆட்டிசம் பின்னடைவு என்று அழைப்பர்,

❖ ஆய்வு அறிக்கைகளின்படி ஆட்டிசம் பின்னடைவு மூன்றில் ஒரு பங்கு ஆட்டிசம் குழந்தைகளுக்கு 18-24 மாதங்களில் ஏற்படுகிறது

❖ ஆட்டிசம் பின்னடைவுக்கான அறிவியல் பூர்வமாக காரணம் இன்னும் கண்டறியப்படவில்லை. இப்பின்னடைவு பேசுதல் திறன் மட்டுமின்றி பிறரை தொடர்பு கொள்ளும் திறனையும் பெருமளவு பாதிக்கிறது.



11) இணையத்தை இணைப்பது - துண்டிப்பது, வலைதளத்தில் தேடுவது, பாடலை ஒப்புவிப்பது, வலைஒளியில் காளொளிகளை கடந்து செல்வது போன்ற செயல்களை செய்யும் எனது குழந்தையால் ஏன் எங்களை கூப்பிடவோ அல்லது தேவை ஏற்படும்போது அம்மா, அப்பா என்றழைத்து உதவி நாடவோ இயலவில்லை?

ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகள் ஒரு செயலை பார்த்து கற்பதிலும், ஒவ்வொரு முறையும் குறிப்பிட்ட ஒரே விளைவுகளை தரும் செயல்களை மீண்டும் மீண்டும் செய்து கற்பதிலும் வல்லமை மிக்கவர்கள். உதாரணமாக தொலைகாட்சியின் ரிமோட்டை பயன்படுத்துவது, கைபேசியில் தனக்கு பிடித்த காளொளியை தேடிப்பார்ப்பது, அக்காளொளியை முன்னும் பின்னும் ஓட்டி தனக்கு பிடித்த பகுதியை கண்டு ரசிப்பது.

அதுபோக எந்த ஒரு செயலையும் கற்பதற்கு அச்செயலின் மீது கொண்டுள்ள ஆர்வம் முக்கிய பங்குவகிக்கிறது.

அதனால்தான், சமவயதுடைய குழந்தைகள் செய்ய முடியாத மேற்கூறிய செயல்களை சிரமமின்றி செய்யும் ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தை, அடிப்படையான சமூகதிறன் மற்றும் தகவல் பரிமாற்றத்திற்கான செயல்களை செய்வதில் தாமதம் ஏற்படலாம் ( உதவி கேட்பது, மற்றவர்களை அழைப்பது etc..)





## 12) ஏன் எனது குழந்தை நிழல்களை அடிக்கடி பார்க்கிறது? ஏன் சில வழக்கமாக சப்தங்களை கண்டு பதட்டமடைகிறது? ஏன் சிலவற்றை தொட்டு உணர் அருவருப்பாக நினைக்கிறாள்?

பொதுவான உணர்வுகளான பார்த்தல், தொடுதல், நுகர்தல், சுவைத்தல், கேட்டல் ஆகிய உணர்வுகளை கையாளுவதில் இக்குழந்தைகளுக்கு குறைபாடு இருக்கும். ஒரு உணர்வு உணர்ச்சியை தூண்டுவதற்கு சராசரியை விட குறைந்த அளவு தேவைப்படுகிறதா அல்லது மிக அதிகமாக தேவைப்படுகிறதா என்பதை பொறுத்தே குறிப்பிட்ட உணர்ச்சியை அந்த குழந்தை கையாளும். நாம் வழக்கமாக உணரும் உணர்வுகள், ஆட்டிசம் உள்ள ஒரு சில குழந்தைகளுக்கு விரும்பத்தகாததாக இருக்கலாம் அல்லது அத்த ஆனந்தத்தை ஏற்படுத்தலாம். இந்த உணர்ச்சி கையாளுதல் குறைபாட்டினால் தான் மேற்கூறப்பட்டுள்ள அறிகுறிகள் ஒரு சில ஆட்டிசம் குழந்தைகளுக்கு இருக்கும்.





### 13) ஏன் எனது குழந்தை அடிக்கடி கை தட்டுகிறான், கால்விரல்களில்/கால் நுனியில் நடக்கிறான், குதிக்கிறான் மற்றும் ஆடுகிறான்?

கை தட்டுவது, கால் விரல்களில்/கால் நுனியில் நடப்பது, குதிப்பது, ஆடுவது போன்ற செயல்கள் நமக்கு வழக்கத்துக்கு மாறான ஒன்றாக தோன்றினாலும் ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகள் அவர்களின் மன அழுத்தம், பதட்டம் மற்றும் பயத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கு உதவும் ஒரு யுக்தியாக இருக்கலாம் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.





## 14) என் குழந்தைக்கு பயிற்சி அளிக்கப்போகும் சிகிச்சையாளர்கள் குழு யார்? அவர்களின் பங்களிப்பு என்ன?

குழந்தை நல மருத்துவர்	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ ஆட்டிசத்தை கண்டுபிடிப்பது.</li><li>❖ ஆட்டிசத்தோடு சேர்த்து வரும் இதர குறைபாடுகளை கண்டறிந்து குணப்படுத்துவது ( உண்ணாதல் குறைபாடு, உறங்குதல் குறைபாடு, பதட்டம், அகீத துறுதுறுப்பு, மரபியல் குறைபாடு, வளர்சிதை மாற்ற குறைபாடு ).</li><li>❖ மருத்துவர் குழுவால் உருவாக்கப்பட்ட சிகிச்சை திட்டத்தை பிறழாமல் வழிநடத்துவது.</li></ul>
குழந்தை உளவியலாளர்	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ வளர்ச்சிப் பரிமாணங்களை மதிப்பிடுதல்.</li><li>❖ ஆட்டிசம் குறைபாட்டை தரப்படுத்தப்பட்ட மதிப்பீடுகளைக் கொண்டு உறுதிப்படுத்துவது.</li><li>❖ பழக்கங்கள் மற்றும் சக மனநிலை அல்லது சமூக தொடர்பை மேம்படுத்துவது.</li><li>❖ கற்றல் குறைபாட்டை கண்டறிந்து மேம்படுத்துவது.</li></ul>
செயல்திறன் பயிற்றுனர் (OT)	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ உடல் இயக்கத் திறனை மதிப்பிடுவது.</li><li>❖ சுய பாதுகாப்பு/சுய உதவி திறனை மேம்படுத்துவது.</li><li>❖ கண் பார்த்து கைகள் செய்யும் செயல்களை ஒருங்கிணைப்பது, உணர்வுகளை சீராக கையாள்வதில் உதவிசெய்வது.</li></ul>
பேசுதல் பயிற்றுனர்	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ பிறரை தொடர்பு கொள்ளும் திறனை மதிப்பீடு செய்வது.</li><li>❖ மொழித்திறனை மேம்படுத்துவது மற்றும் பேச்சு கொண்டு மற்றவர்களை தொடர்புக் கொள்ளச்செய்வது.</li><li>❖ சைகைத் திறனை மேம்படுத்தி தொடர்பு கொள்ளச்செய்வது.</li></ul>
சிறப்பு பயிற்றுனர்	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ மற்ற சிகிச்சையாளர்களோடு இணைந்து கல்வியறிவை மேம்படுத்துவது.</li></ul>



## 15) சிகிச்சைகள் எனது குழந்தைக்கு உதவியாக உள்ளது என்பதை எவ்வாறு அறிந்து கொள்வது?

ஆரம்பத்தில் உள்ள திறன்களின் படிநிலைகளை குறித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். எந்த பழக்கங்களை மாற்ற அல்லது திறனை மேம்படுத்த சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கிறீர்களோ, அப்பழக்கங்கள் மற்றும் திறனைப்பற்றி பயிற்சியாளர்களிடம் அறிந்து கொள்ளுங்கள். சிகிச்சை ஆரம்பித்த பிறகு எதிர்பார்த்த மாறுதல்கள் இருக்கின்றனவா என்பதை கவனியுங்கள். அன்றாடம் தங்களைத் தவிர குழந்தையை நன்கு அறிந்தவர்களிடமும் (ஆசிரியர்கள், சிகிச்சையாளர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள்) மாறுதல்கள் இருக்கின்றனவா என்பதை கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். பொதுவாக ஒரு பயிற்சியை குறைந்தது 3 மாதங்களாவது தொடர்ந்து கடைபிடித்த பிறகு தான் அதன் பலன்கள் தெரிய ஆரம்பிக்கும். எனவே பொறுமையுடனும் நம்பிக்கையுடனும் குழந்தைக்கான இலக்குகளை அறிந்து பயிற்சியை தொடருங்கள்.







**16) ஆட்டிசம் குறைபாடு மட்டுமின்றி எனது குழந்தைக்கு அதீத துறுதுறுப்பு, கவனச்சீதைவு, தன்னைத்தானே காயப்படுத்திக்கொள்ளும் பழக்கம், உண்ணாதல் மற்றும் உறங்குதல் குறைபாடுகள் இருந்தால் என்ன செய்வது?**

ஆட்டிசம் குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளுக்கு இது போன்ற இதர குறைபாடுகள் இருப்பதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம். மேற்கூறிய இதர குறைபாட்டை மருத்துவரின் உதவியுடன் சரி செய்வதின் மூலமாக ஆட்டிசம் சிகிச்சையில் நல்ல முன்னேற்றம் இருக்கும். ஆகையால் இது போன்ற இதர குறைபாடுகளை தவறாமல் மருத்துவரிடம் கூற வேண்டும்.



**17) ஆட்டிசம் குறைபாடு (ASD) மற்றும் மனவளர்ச்சி/புத்தி குறைபாடு (Intellectual Disability) ஆகிய இரண்டும் ஒன்றா?**

இல்லை, ஆட்டிசம் பிற மனிதர்கள் மற்றும் சமூகத்தோடு தொடர்புகொள்வதில் உள்ள குறிப்பிட்ட குறைபாடு. இக்குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளுக்கு புத்தி கூர்மை வழக்கத்தை விட அதிகமாகவோ அல்லது வழக்கத்தைப் போலவோ அல்லது வழக்கத்தை விட குறைவாகவோ இருக்கலாம்.



## 18) ஆட்டிசம் குறைபாட்டிற்கு பல சிகிச்சை முறைகள் உள்ளதாக அறிகிறேன். அவற்றுள் சிலவற்றை விளக்க முடியுமா? உதாரணமாக ABA சிகிச்சை/ NDBI சிகிச்சை/ TEACCH சிகிச்சை என்றால் என்ன?

ஆட்டிசம் சிகிச்சைக்கென பலதரப்பட்ட பயிற்சி முறைகள் இருக்கின்றன. அனைத்து குழந்தைக்கும் ஒரே விதமாக பயிற்சிமுறைகள் பின்பற்றப்படுவதில்லை. ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைக்கு தனிப்பட்ட திறன்கள் மற்றும் தனிப்பட்ட தேவைகள் இருக்கும். அதற்க்கேற்றவாறு பயிற்சிகள் பரிந்துரைக்கப்படும்.

ஒரு சில பயிற்சிமுறைகளின் விளக்கம் கீழ்க்காணலாம்:

**ABA (Applied Behaviour Analysis)** சிகிச்சை என்பது ஒரு நன்னடத்தை கற்பித்தல் முறையாகும் **ABA** சிகிச்சையின் அடிப்படை கூறுகள்:

- ❖ பயிற்சிமுறையும் அதன் கட்டமைப்பும் ஒழுங்குமுறைப்படுத்தியது
- ❖ நிர்ணயிக்கப்பட்ட திறன் வளர்ச்சிக்கு தேவையான தரவுகளை சேகரிப்பது
- ❖ அடையவேண்டிய திறன்களை அல்லது நன்னடத்தைகளை வெகுமதி அளித்து ஊக்குவிப்பதற்கான வழிமுறைகளை கண்டறிவது.

சிகிச்சையின் விளக்கத்தை புரியும்படியாக கூறவேண்டுமெனில் நன்னடத்தைகளை வெகுமதி அளித்து ஊக்குவிப்பது மற்றும் தேவையற்ற பழக்கங்களை புறக்கணித்து குறைப்பது ஆகும். இச்சிகிச்சை கற்றல் குறைபாடு மற்றும் புறத்திறன் பயில்வதில் சிரமம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு உபயோகமாக இருக்கும். குழந்தையின் ஒவ்வொரு குணங்களுக்கும் மற்றும் நடந்துகொள்ளும் விதத்திற்கும் ஓர் அடிப்படை காரணம் இருக்கும் என்பது சிகிச்சையின் சித்தாந்தம் ஆகும்- ஒரு தேவையற்ற நடத்தை தோன்றுவதற்கு என்ன காரணம் இருக்கலாம் என்பதை கண்டறிய, குறிப்பிட்ட நடத்தைக்கு முன்பு மற்றும் பிறகு என்ன சம்பவங்கள் நடக்கிறது என்பது ஆராயப்படும் (Antecedent- Behaviour- Consequence analysis or Functional Behaviour Analysis). இந்த யுக்தி அந்த நடத்தையை மாற்ற உதவும்.



## Naturalistic Developmental Behavioral Interventions (NDBI):

NDBI சிகிச்சை என்பது நன்னடத்தை கற்பித்தல் மற்றும் வளர்ச்சிப் பரிமாண வளர்நிலை உளவியல் (Developmental Psychology) ஆகியவற்றின் கலவையாகும்.

பயிற்சி முறைகளில் குழந்தையின் பரிணாம வளர்ச்சியின் நிலைக்கேற்ப அன்றாட நடைமுறையின் நடுவே விளையாட்டுடன் கற்பிக்கும் யுக்தியாகும். இச்சிகிச்சையின் நோக்கம் ஆட்டிசத்தின் மிக முக்கிய அறிகுறிகளான கண்ணுக்கு கண் பார்த்து பேசுவது, சமூக தொடர்பு, மற்றவர்களின் செயல்களை வார்த்தைகளை பார்த்து அதைப்போல் செய்வது, நடைமுறை வாழ்க்கைக்கான பேச்சு மற்றும் சைகை தகவல் பரிமாற்ற யுக்திகள் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்துவதாகும். ஆய்வுகளின்படி இச்சிகிச்சை இளம் குழந்தைகளுக்கு நல்ல பலனளிக்கிறது என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

## Treatment and Education of Autistic and Communication-related handicapped Children (TEACCH):

TEACCH சிகிச்சை என்பது காட்சி குறிப்புகள் மூலம் இலகுவாக கற்றுக்கொடுக்கும் முறை.

இச்சிகிச்சையின் சாராம்சம் யாதெனில் திறன்களை ஊக்குவிக்கும்மாறு குழந்தையின் சூழலை மாற்றியமைப்பது, அன்றாட நடைமுறைகளை ஒழுங்குபடுத்தி சீரமைப்பது மற்றும் காட்சிக் குறிப்புகளை திறன் மேம்பாட்டுக்கு பயன்படுத்துவது ஆகும். இச்சிகிச்சையில் குடும்ப உறுப்பினர்களின் பங்கு அதிகமாக இருக்கும். இச்சிகிச்சையின் முக்கிய நோக்கம் யாதெனில் உடல் இயக்கத் திறன், அறிவாற்றல், சமூக தொடர்பு மற்றும் தினசரி வாழ்க்கைத்திறன் ஆகிய அனைத்தையும் மேம்படுத்துவதாகும்.





## 19) பெற்றோர்களாக நாங்கள் குழந்தைகளுக்கு எங்களால் என்ன உதவிகள் செய்ய முடியும்?

பெற்றோர்கள் ஆட்டிசம் சிகிச்சையில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறார்கள். சிகிச்சை குழு தங்களுடன் கலந்தளிக்கும் குழந்தைக்கான பயிற்சி இலக்குகளை அறிந்து கொண்டு சிகிச்சையை வீட்டில் தொடர வேண்டும். பெரும்பாலான சிகிச்சைகள் குழந்தையின் பேசும் திறனை மட்டும் குறிவைத்து சமூக தொடர்பை மேம்படுத்துவதை முக்கிய குறிக்கோளாக கொண்டிருக்கும்.

உடன் செயல்படுத்த கூடிய சில யோசனைகள்:

- ❖ குழந்தைகள் தனியாக கைபேசி மற்றும் தொலைகாட்சி பார்ப்பதை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும் குழந்தையின் முழு கவனம் தொலைக்காட்சி அல்லது கைபேசி பார்ப்பதில் இருந்தால், தன்னை சுற்றியுள்ள சமூகத்தில் இருக்கும் மனிதர்களின் மீது அக்குழந்தையின் கவனத்தை குறைக்கும்
- ❖ குழந்தையின் ஒரு நாளை ஒழுங்குமுறை படுத்துதல் அவசியம். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் எழுந்து, பல் துலக்குவது, குளிப்பது, உணவு உண்பது, அட்டவணையின் உதவியுடன் ஒரு வழக்கமாக மற்றினால், குழந்தை எளிதில் அந்த செயலை கற்கும்.
- ❖ தினமும் குழந்தைகளுக்கு சக மனிதர்களோடு தொடர்பு கொள்ளவும் மற்றும் சக குழந்தைகளோடு விளையாடுவதற்கான வாய்ப்பை வழங்க வேண்டும். இது பேசும் திறனை ஊக்குவிக்கும்.
- ❖ குழந்தைகள் கூட்டாக விளையாட வாய்ப்பளிக்க வேண்டும். கண்ணாம்பூச்சி, பாட்டிற்கு நடனமாடுவது போன்ற

விளையாட்டை ஊக்குவிக்கவேண்டும்.

- ❖ குழந்தை பேசியே ஆகவேண்டும் என்று வற்புறுத்தாமல், விரல்களால் வேண்டியதை சுட்டி காண்பிப்பது, தலை ஆட்டி ஆம்/ இல்லை என்று சொல்வது, டாடா கூறுவது போன்ற செய்கைகளையும் ஊக்குவிப்புகள்.
- ❖ தினசரி கடமைகளை ( உடை உடுத்துதல், குளித்தல், பல் துலக்குதல், உண்ணுதல், கழிவறை பயன்படுத்துதல்) தானே செய்யும் அளவிற்கு தயார்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபடுத்தி சிறு சிறு வேலைகளை கொடுத்தல் அவசியம் (மடித்த துணியை அடுக்கி வைப்பது, துணிகளை உலர்த்த உதவுவது, சாப்பிட்டப்பின் தட்டினை கழுவவது). ஆரம்பத்தில் இச்சிறு வேலைகளை உதவியுடன் செய்யும் குழந்தைகள் பின்னாளில் பெரிய வேலைகளை தானே செய்யும் அளவிற்கு முன்னேறி விடுவார்கள். இது போன்ற சிறு வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபடுத்தும்போது தானும் வீட்டில் ஒரு முக்கிய அங்கமாக உணர்வார்கள்.
- ❖ தக்க வயதான அடையும்பொழுது தற்சார்பு வேலைகள் சிறுபயணங்கள், கடையில் பொருள் வாங்குதல், பணமாற்றம் கற்றுக்கொடுக்கலாம்.





## 20) ஆட்டிசம் குறைபாட்டை கண்டறிந்த பிறகு என்ன செய்வது?

ஆட்டிசம் கண்டறியப்பட்டவுடன் அடுத்து என்ன செய்வது என்று அறியாமல் கவலை தோன்றலாம். அச்சமயம் நீங்கள் சுதாரித்துக்கொண்டு பின்வரும் யோசனைகளை பின்பற்றலாம்:

- ❁ ஆட்டிசத்தை பற்றி தெரிந்த கொள்ளுங்கள்
- ❁ உங்களுக்கு தேவையான மற்றும் ஆதரவளிக்கும் கட்டமைப்பை உருவாக்கிக்கொள்ளுங்கள்
- ❁ உங்கள் குழந்தைகளின் திறமைகள் மற்றும் தேவைகள் என்னென்ன என்பதை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.
- ❁ உங்களையும் உங்களது துணைவரையும் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்

### ஆட்டிசத்தை அறிந்துகொள்ளுங்கள்

ஆட்டிசத்தை பற்றி நன்கு அறிந்துகொள்ளுங்கள். உங்களை விட உங்கள் குழந்தையை யாராலும் நன்கு அறிந்திருக்க முடியாது. ஆட்டிசத்தை பற்றி நல்ல புரிதல் இருக்கும்போது உங்களது குழந்தையை நன்கு வழிநடத்த முடியும். நெருக்கமான உறவுகளுக்கும் ஆட்டிசத்தைப் பற்றி விளக்கிச் சொல்லி தங்களுக்கும், தங்கள் குழந்தைக்கும் உதவி நல்கிட வழிவகை செய்யுங்கள். இக்குழந்தைகளை கையாள்வதற்கு மிகுந்த பொறுமையும் ஆற்றலும் தேவைப்படும். ஆகையால் ஒரு பெற்றோரால் குழந்தையை முழு நேரமும் கவனித்துக்கொள்வது இயலாது. அனைத்து குடும்ப உறுப்பினர்களின் ஒத்துழைப்பும் இருக்குமே ஆனால் குழந்தையின் முன்னேற்றம் நன்றாக இருக்கும்.

### உதவும் அமைப்புகளோடு சேர்தல்

உதவும் அமைப்புகளோடு சேரும்போது, ஆட்டிசம் குறைபாடு உள்ள பிற குழந்தைகளின் பெற்றோர்களோடு தொடர்பு கொள்ள முடியும். அத்தகைய தொடர்பு பிற பெற்றோர்களிடம் அனுபவத்தில் கற்ற யுக்திகளையும் நல்ல வழிகாட்டுதல்களையும் தாங்கள் கற்க உதவும். இந்த பயணத்தில் நாம் தனித்து அல்ல என்ற தன்னம்பிக்கையை கொடுக்கும்.

### உங்களது குழந்தையின் திறமைகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்

உங்கள் குழந்தையை கொண்டாடுங்கள். உங்கள் குழந்தையின் குறைகளை மட்டும் எண்ணாது எதாவது சிறு திறமை இருந்தாலும் அதை வெளிக்கொணர்ந்து ஊக்குவிப்புங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு குறைந்த பட்சம் என்னென்ன திறன்கள் தேவை என்பதை கண்டறிந்து அவற்றை வற்புறுத்தலில்லாமலும் அழுத்தமில்லாமலும் பயிற்றுவிப்புங்கள். குழந்தைக்கு தன்னம்பிக்கை புகட்டுங்கள்.

### உங்களை பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்

உங்கள் குழந்தையை பார்த்துக்கொள்ளும் முக்கிய பொறுப்பாளராக நீங்கள் இருப்பதால், உங்களது உடல் மற்றும் மன நலத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். உங்களின் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் குழந்தையின் எதிர்காலத்திற்கு முக்கியமாகும். உங்களது உடல் நலத்தை பேணுவதற்கு தேவையான நேரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். குழந்தை பராமரிப்பின் வழக்கங்கள் தங்களுக்கு சலிப்புடும்பொழுது ஒய்வெடுத்துக்கொள்ள அல்லது தங்களை உற்சாகப்படுத்திக்கொள்ள குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களிடம் உதவியை நாடுங்கள்.



## 21) எங்கள் குழந்தையின் குறைபாட்டை கண்டறிவதில் பெற்றோர்களான நாங்கள் தாமதித்துவிட்டோமா?

பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் ஆட்டிசம் குறைபாட்டை கண்டறிவது அவ்வளவு எளிதல்ல. கண்டறிந்த உடன் சிகிச்சையை ஆரம்பித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். இளம் வயதில் கண்டறிந்து பயிற்சி அளித்தல் உகந்ததென்றாலும், சில தருணங்களில் தாமதமாக கண்டறிந்தால் கூட சிகிச்சையை உடனடியாக ஆரம்பித்தால் நல்ல முன்னேற்றம் கிடைக்கும்.





## 22) குழந்தை வளர்ப்பில் பெற்றோர்கள் நாங்கள் செய்த ஏதேனும் தவறால் எங்கள் குழந்தைக்கு ஆட்டிசம் வந்ததா? நாங்கள் குழந்தையை கையாளும் விதத்தில் ஏதேனும் தவறு இருக்கிறதா?

குழந்தைக்கு ஆட்டிசம் கண்டறிந்தபின் பெற்றோர்களாக தங்களுக்கு ஒருவித குற்ற உணர்ச்சி ஏற்படுவது சகஜமான ஒன்று. பெற்றோர்களாக நீங்களோ அல்லது தங்களின் வளர்ப்புமுறை மட்டுமே இதற்கு எந்த விதத்திலும் காரணம் இல்லை. ஆட்டிசம் குழந்தையின் திறன் வளர்ச்சியில் ஏற்படும் குறைபாடாகும். ஆட்டிசம் உலகெங்கிலும் அனைத்து நாடுகளிலும் அனைத்து சமூக - பொருளாதார வர்க்கத்தினிடையே கண்டறிய படுகிறது. முன்பே குறிப்பிட்டது போல ஆட்டிசம் மரபியல் அடிப்படை கொண்டது, மற்றும் மரபணுக்களின் செயல்பாட்டில் தாக்கம் விளைவிக்கக்கூடிய சில மரபியல் சாரா காரணங்களும் (குழந்தை வளரும் சூழல்) ஒரு பங்கு வகிக்கலாம். தாங்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் குழந்தை வளர்ப்பு முறையால் ஆட்டிசம் ஏற்படுவதில்லை.





## 23) எதிர்காலத்தில் நாங்கள் பெறப்போகும் எங்களுடைய அடுத்த குழந்தைக்கும் ஆட்டிசம் குறைபாடு வருவதற்கு வாய்ப்பு உண்டா?

குடும்ப உறுப்பினர்கள் யாரும் ஆட்டிசத்தால் பாதிக்கப்படவில்லை என்றால், பிறக்கப்போகும் குழந்தைக்கு 1 சதவிகிதம் ஆட்டிசம் குறைபாடு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. குடும்பத்தில் ஒரு குழந்தை பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் பிறக்கப்போகும் குழந்தைக்கு 5-8 சதவிகிதம் ஆட்டிசம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இந்த சதவிகிதம் சராசரியை விட அதிகம் என்றாலும், இது சற்றே அதிகமாகும். குடும்பத்தில் ஒரு குழந்தைக்கு ஆட்டிசம் குறைபாடு இருந்தாலும் கூட பிறக்கப்போகும் குழந்தை 90 சதவிகிதத்திற்கும் மேலாக சராசரி திறன் வளர்ச்சியுடன் இருக்கவே அதிக வாய்ப்புள்ளது.

முன்கூறியதை போல், ஒரு சில குழந்தைகளுக்கு குறிப்பிட்ட மரபியல் குறைபாட்டினால் ஆட்டிசம் ஏற்படலாம். தங்களின் முதல் குழந்தைக்கு இவ்வகை மரபியல் குறைபாட்டுடன் வரும் ஆட்டிசம் இருப்பின் அடுத்தடுத்து குழந்தைகளுக்கு வரும் வாய்ப்பு சதவிகிதம் அந்த மரபியல் நோயின் தன்மையை சார்ந்தது. தாங்கள் ஒரு மரபியல் சிறப்பு மருத்துவரை அணுகி இதைப்பற்றி ஆலோசனை பெற வேண்டும்







## 24) அடுத்த குழந்தைக்கு ஆட்டிசம் குறைபாடு

ஏற்படுவதை தடுக்க நாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

வழக்கமான பிரசவத்திற்கு முந்தய முழு பரிசோதனைகள், ஆரோக்கியமான உணவு, ஆரோக்கியமான நடைமுறை ஆகியவற்றை கர்ப்பகாலத்தில் பின்பற்றவேண்டும். குழந்தையை பரிசோதித்து மரபியல் மருத்துவர் சில மரபியல் பரிசோதனை செய்ய அறிவுறுத்தலாம். பிரசவ காலத்தில் ஆட்டிசம் குறைபாட்டை கண்டறிய பிரத்தியோகமான மருத்துவ பரிசோதனைகள் எதுவும் கிடையாது. வளமான, இனிமையான, திறன் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும் சூழலை கர்ப்பகாலத்திலும் குழந்தையின் ஆரம்ப வயதுகளில் அமைத்து தந்தால், ஆட்டிசம் வெளிப்பாட்டை தவிர்க்க இயலும். குழந்தையின் வளர்ச்சிப் பரிமாணத்தை அவ்வப்போது குழந்தை நல மருத்துவரிடம் பரிசோதித்து வந்தால் ஆரம்பத்திலேயே ஆட்டிசம் குறைபாட்டை கண்டறியலாம்.



## 25) குழந்தையின் பராமரிப்புக்கு உதவ அரசின்

நலத்திட்டங்கள் ஏதாவது உண்டா?

ஆம், ஆட்டிசம் போன்ற குறைபாடுகளால் உதவி தேவைப்படும் குழந்தைகளுக்கு, அரசாங்கம், காப்பீட்டுத் தொகை, மருத்துவ காப்பீடு போன்றவற்றை வழங்குகிறது. “The National Trust Act” திட்டத்தின் கீழ் அரசாங்கத்தால் பதிவு செய்யப்பட்ட அமைப்புகளில் விண்ணப்பித்து இந்த பலன்களை பெற்றுக் கொள்ளலாம். கீழ் வரும் இணையதளத்தில் வேண்டிய தகவல்களை பெறலாம் ([www.thenationaltrust.gov.in](http://www.thenationaltrust.gov.in)).



## 26) நாங்கள் எங்கள் குழந்தையின் எதிர்காலத்தை பற்றி கவலை கொண்டுள்ளோம். எங்கள் காலத்திற்கு பிறகு எங்கள் குழந்தையின் பாதுகாப்பான எதிர்காலத்தை எவ்வாறு உறுதி செய்வது?

ஆட்டிசம் போன்ற குறைபாடுகளால் உதவி தேவைப்படும் குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தை முன்கூட்டியே திட்டமிடல் வேண்டும். பொதுவாக 18 வயது வரை குழந்தைகளுக்கு பெற்றோரே சட்டப்பூர்வமான பாதுகாவலராக இருப்பர். ஆட்டிசம் போன்ற சிறப்புத் தேவை உடைய குழந்தைகளுக்கு 18 வயதிற்குப் பின்னும் சட்டப்பூர்வமான பாதுகாவலர்கள் தேவை. ஆகையால் சட்டப்பூர்வமாக ஒரு பாதுகாவலரை நியமித்து குழந்தைகளின் எதிர்கால பாதுகாப்பை உறுதி செய்ய வேண்டும். பெற்றோர் அல்லது உடன்பிறந்தவர்களாகக் கூட இருக்கலாம். பெற்றோர்கள் இக்குழந்தைகளின் பிற்கால நிதித் தேவைக்காக, மருத்துவர், வழக்கறிஞர் மற்றும் அரசு ஊழியரை உள்ளடக்கிய ஓர் அறக்கட்டளையை நிறுவலாம். சட்டப்பூர்வமான பாதுகாவலரை நியமிக்க மாவட்ட சமூக பாதுகாப்பு அலுவலகத்தை அணுகலாம் (District Social Security office).

குடும்ப உறுப்பினர்களால் பார்த்துக்கொள்ள இயலாத சூழ்நிலையில் சிறப்புத் தேவை உடைய குழந்தைகளுக்கான பிரத்யேகமான காப்பகங்களில் பராமரிக்க ஏற்பாடுகள் செய்யலாம். பெற்றோர்கள் சக பெற்றோர்கள் மற்றும் மருத்துவர்களிடம் ஆலோசித்து தீர் ஆராய்ந்தபின் தீர்க்கமான நல்ல முடிவை எட்டமுடியும். கீழ் வரும் இணையதளத்தில் இது சம்பந்தமான மேலும் தகவல்களை பெறலாம். ([www.thenationaltrust.gov.in](http://www.thenationaltrust.gov.in)).



# பெற்றோர்களுக்கு பொதுவான அறிவுரைகள்

- ❖ குழந்தையின் திறன் வளர்ச்சியை மருத்துவர் உதவியோடு கண்காணிப்பது அவசியம். வயதுக்குரிய படிநிலைகளை குழந்தை குறிப்பிட்ட வயதில் அடைந்துவிட்டதா என்பதை கண்காணிப்பது அவசியம்.
- ❖ உங்கள் குழந்தையின் தனித்துவம் இக்குறைபாட்டினால் குறைந்து போகாது, தொடர்ந்து பெற்றோர்- குழந்தை இடையே உள்ள உறவை பலப்படுத்துங்கள்.
- ❖ வளர்ச்சி பரிமாணங்களில் குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளை பேணி வளர்ப்பது மற்றும் கையாள்வது பெற்றோர்களுக்கு மிகுந்த மன அழுத்தத்தை அளிக்கும். எனவே பெற்றோர்கள் தங்களது மன அழுத்தத்தை கண்டறிந்து அதிலிருந்து விடுபடவேண்டும்.
- ❖ குழந்தை பராமரிப்பதிலிருந்து அவ்வப்போது தன்னை விடுவித்துக்கொண்டு தன்னைத்தானே ஆசுவாசப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக ஏதாவது பொழுதுபோக்கு முறை, கலைகள் கற்பது, பழைய நண்பர்களை சந்திப்பது, உடற்பயிற்சி செய்வது போன்றவை.
- ❖ தயக்கமின்றி உங்களது சந்தேகங்கள் மற்றும் கவலைகளை மருத்துவர்கள் மற்றும் சிகிச்சையாளர்களிடம் பேசி நிவர்த்தி செய்து கொள்ளலாம்.
- ❖ உங்களது அனுபவங்களை நெருங்கியவர்களிடம் பரிமாறிக்கொள்ளலாம் (நண்பர், சக பெற்றோர் குடும்பத்தினர்)
- ❖ பெற்றோர்களை ஆதரித்து வழிநடுத்தும் குழுவில் இணைந்து கொள்ளுங்கள். ஆட்டிசம் சார்ந்த சிகிச்சை முறைகளில் புதிய கண்டுபிடிப்புகள் ஏதேனும் உள்ளதா என்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம், அது மட்டுமின்றி ஓர் உணர்வுப்பூர்வமான ஆதரவு கிடைக்கும்.
- ❖ உங்கள் வாழ்க்கை துணையுடன் அவ்வப்போது தேவையான நேரத்தை செலவிடுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு நீண்டகால உதவி அவசியமானது. ஆகையால் குழந்தையை பேணி வளர்ப்பதில் உங்கள் துணைவரோடு இணைந்து செயல்படுங்கள்.
- ❖ ஆட்டிசம் சார்ந்த புரிதலை அதிகரித்துக்கொள்ள அறிவியல் பூர்வமான மற்றும் ஆதாரப்பூர்வமான கட்டுரை மற்றும் புத்தகத்தை படியுங்கள். செவி வழியாக வரும் ஆதாரமற்ற செய்தியை நம்பாதீர்கள். உங்களது செயல் எந்த விதத்திலும் குழந்தைக்கு தீங்கிழைக்காத வண்ணம் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ❖ குழந்தையின் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் ஒரு காரணம் இருக்கக்கூடும். குழந்தையின் அழகை, கோபம் போன்ற குணங்களை மேலோட்டமாக பார்க்காமல், அதன்

காரணத்தை அறிய முயற்சிக்க வேண்டும். குழந்தை இச்செயல்களை வேண்டும் என்று செய்வது கீடையாது. அவ்வப்பொழுது குழந்தையின் செயல்கள் தங்களை அதீத கோபத்திற்கு உள்ளாக்கலாம். தினசரி குழந்தைக்கு அளிக்கும் பயிற்சியால் நீங்கள் மனதளவில் சோர்வடைய நேரிடலாம். அப்பொழுது நீங்கள் குழந்தையிடம் பொறுமையை கையாளுங்கள். குழந்தைக்கு எக்காரணம் கொண்டும் தீங்கு விளைவித்தல்/ துன்புறுத்துதல் கூடாது

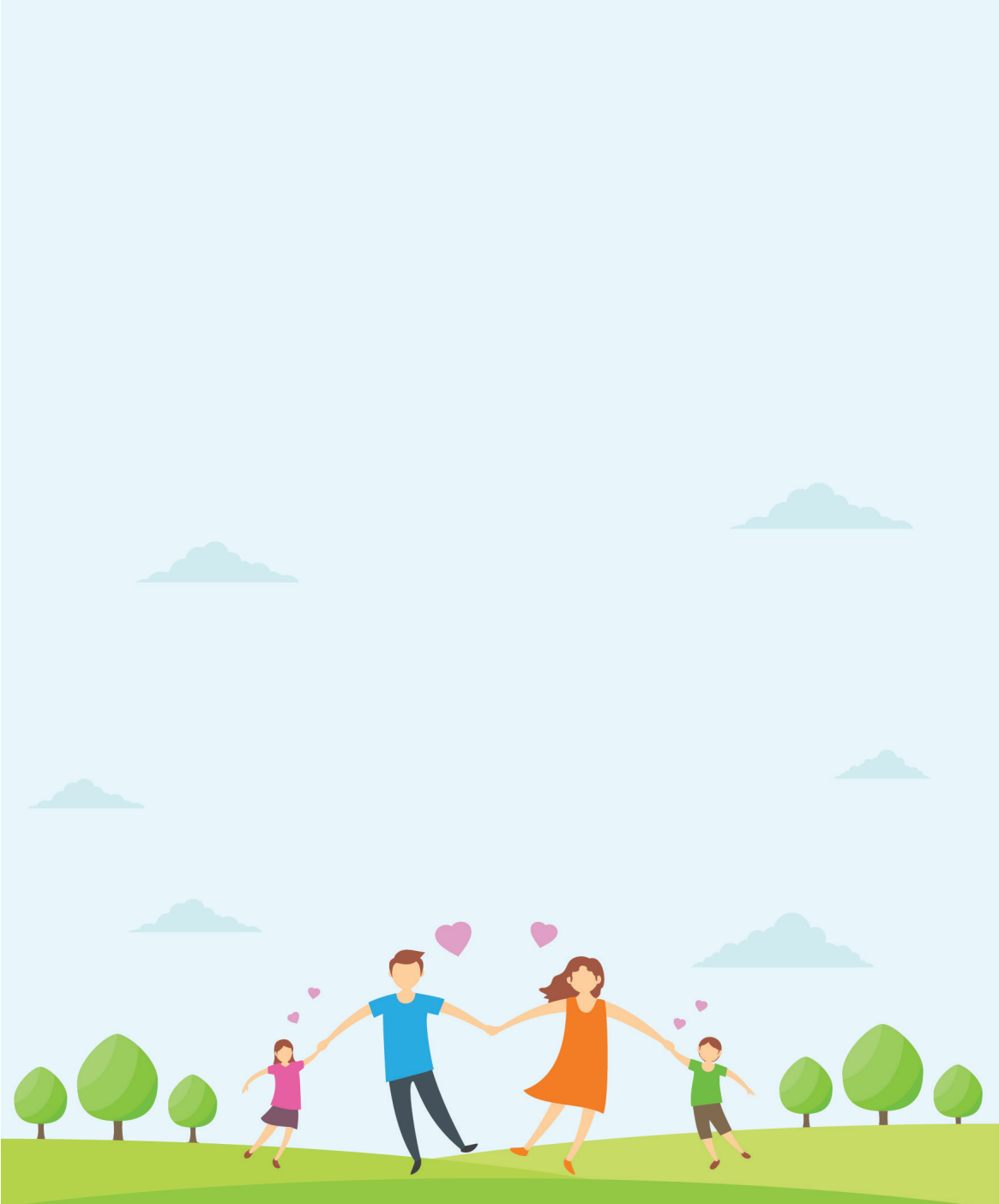
- ❖ கடுமையான பயிற்சிக்குப் பின்னும் உங்கள் குழந்தைக்கு முன்னேற்றம் ஏற்படவில்லையெனில் பொறுமையாக காத்திருங்கள் சில சமயம் குழந்தையிடம் முன்னேற்றம் நாம் எதிர்பார்க்கும் அளவிற்கு இல்லாமலிருந்தாலும் அவர்கள் படிப்படியாக முன்னேறுவார்கள். குழந்தைக்கு உண்டான வேகத்தில் நிச்சயம் முன்னேற்றம் இருக்கும்.
- ❖ உங்கள் குழந்தைக்கு தீர்க்கமான ஆலோசகராக இருங்கள். ஆட்டிசம் சார்ந்த பயனுள்ள தகவல்களை, துறை சார்ந்த வல்லுநர்கள், ஆராய்ச்சி கட்டுரைகள், அறிவியல் நாளேடுகள் மற்றும் மருத்துவ புத்தகங்கள் வாயிலாக அறிந்து கொண்டு தேவைப்பட்டால் சக பெற்றோர்களுக்கு போதியுங்கள். சக பெற்றோர்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்களை ஒன்றிணைத்து ஆட்டிசம் சார்ந்த சமுதாய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துங்கள். அரசாங்கத்தின் கொள்கை வகுப்பாளர்களை சந்தித்து ஆட்டிசம் உடைய குழந்தைகளுக்கு சிறப்பான மற்றும் பயனுள்ள சேவைகளை கேட்டுப் பெறுங்கள்.

## பயனுள்ள இணையதளங்கள்

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/>

## ஆட்டிசம் பயிற்சிக்கு பயனுள்ள இணையதளங்கள்

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



இந்த புத்தகம் எந்த ஒரு வியாபார நோக்கமும் இல்லாமல் எமது துறையின் பயன்பாட்டிற்காக உருவாக்கப்பட்டது.

இந்த புத்தகத்தை வேறு வடிவில் பதிப்பதற்கோ அல்லது நகல் எடுத்து பகிர்வதற்கோ அனுமதி இல்லை.

இந்த புத்தகத்தை பெற விரும்புவர்கள் கீழ்காணும் மின்னஞ்சலில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

[devpaed@cmcvellore.ac.in](mailto:devpaed@cmcvellore.ac.in)

Designed by

**FACE &  
Media**  
All media solutions  
9994865528