

خود تسکینی اور آپ کے لئے مدد کرنے کے طریقے

Classic autism (کلاسیک اوٹزم) ... Autism (اوٹزم) ... Asperger syndrome... (اسپرجر سنڈروم) ... Atypical autism ...
 (ہائیفنکشننگ اوٹزم) ... High-functioning autism... (ہائی فنکشننگ اوٹزم) ... Pervasive developmental disorder
 (PDD) (پرویوسو ڈیولپمنٹل ڈس آرڈر) ... Pervasive developmental disorder – not otherwise specified ...
 (PDD-NOS) (پرویوسو ڈیولپمنٹل ڈس آرڈر – ناٹ ادر وائز اسپیسائی فائڈ) ... Semantic pragmatic disorder ... (سیمینٹک
 پریگمٹک ڈس آرڈر) ... Autistic spectrum disorder (ASD) (اوٹسٹک اسپیکٹرم ڈس آرڈر)

ان الفاظ اور فقروں کا کیا مطلب ہے؟

یہ الفاظ اور فقرے اکثر و بیشتر خود تسکینی کی شکلوں یا خود تسکینی سے جڑی ہوئی کیفیات کو بیان کرنے کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔
 خود تسکینی زندگی بھر رہنے والی ایک کیفیت ہے۔ خود تسکینی والے تمام افراد میں دشواری کے تین اہم شعبے مشترک ہوتے ہیں، کبھی
 کبھار انہیں 'triad of impairments' (ٹرائڈ آف امپیئرمنٹس) بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ہیں:

- بات چیت کرنے کے لئے زبان سمجھنے اور استعمال کرنے میں دشواری
- لوگوں کے ساتھ سماجی ہم آہنگی اور تعلقات استوار کرنے میں دشواری
- 'معاشرتی تخیل' ('social imagination') میں دشواری۔

یوں تو خود تسکینی والے تمام افراد میں یہ تینوں دشواریاں مشترک ہوتی ہیں، مگر ان کی معذوری ان پر بالکل ہی مختلف طریقوں سے اثر انداز
 ہوگی۔ کچھ افراد نسبتاً 'روزمرہ' کی زندگیاں گزارنے کے اہل ہوتے ہیں؛ تو کچھ دیگر افراد کو پوری زندگی مخصوص تعاون کی ضرورت ہوگی۔

یہاں، ہم کچھ ایسی دشواریوں کی مثالیں جن کا سامنا خود تسکینی والے افراد کو ہوسکتا ہے، اور ایسے طریقے پیش کرتے ہیں جن کے ذریعہ
 آپ مدد کرسکتے ہیں۔ کبھی کبھی ہم خود تسکینی والے افراد کو 'وہ' کے حوالے سے بیان کرتے ہیں، لیکن دی گئی تمام معلومات کا اطلاق
 خود تسکینی والے تمام افراد پر ہوتا ہے۔

بات چیت کرنے کے لئے زبان سمجھنے اور استعمال کرنے میں دشواری

خود پسندی والے افراد کو درج ذیل کا سامنا ہوسکتا ہے:

- اعضاء کی حرکات، چہرے کے اتار چڑھاؤ یا آواز کے لہجے کو سمجھنے اور استعمال کرنے میں دشواری ہوسکتی ہے
- سوالات اور ہدایات کا جواب دینا دشوار معلوم ہوسکتا ہے
- کبھی ہوئی بات کو دوبرا سکتے ہیں۔ اسے 'echolalia' (ایکولیلیا) کہا جاتا ہے۔
- گفتگو کی شروعات کرنے اور اسے جاری رکھنے میں دشواری ہوسکتی ہے
- فقروں کو لغوی معنی میں لے سکتے ہیں، جس کی وجہ سے انہیں متعلقات فعل، مزاح اور محاوروں کو سمجھنے میں دشواری
 ہوسکتی ہے۔ مثال کے طور پر، خود تسکینی والا کوئی شخص یہ خیال کرسکتا ہے کہ انگریزی کے عام فقرے 'It's cool'
 ('اٹس کول') کا مطلب ہے یہ ٹھنڈا ہے، جبکہ لوگ اس کا استعمال درحقیقت یہ بتانے کے لئے کرتے ہیں کہ کوئی چیز اچھی یا
 مروج ہے
- پیچیدہ الفاظ کا استعمال تو کرسکتے ہیں، لیکن ان کا معنی نہیں سمجھ سکتے ہیں
- وہ اپنی کسی مخصوص دلچسپی کے بارے میں بات کرسکتے ہیں، یہ نہیں سمجھتے ہیں کہ دوسروں کو اس دلچسپی سے کوئی
 لگاؤ نہیں ہے
- خود تسکینی والے کچھ افراد میں قوت گویائی فروغ نہیں پاسکتی ہے۔

جن طریقوں سے آپ مدد کرسکتے ہیں:

- گفتگو کی شروعات کرنے سے پہلے اس شخص کی توجہ مبذول کرائیں (مثال کے طور پر، ان کے کندھے پر ہاتھ رکھیں یا ان کا نام لیں)
- اسی سطح کی زبان استعمال کریں جس کو وہ شخص سمجھ سکتا ہے
- صاف صاف بولیں اور اپنے جملے مختصر رکھیں
- خفیہ معنوں والی بلا واسطہ زبان استعمال نہ کریں۔ خود تسکینی والا شخص 'کیا آپ کے پاس گھڑی ہے؟' یا 'کیا آپ کو معلوم
 ہے کہ کیا وقت ہوا ہے؟' کا جواب 'ہاں' میں دے سکتا ہے جبکہ واقعتاً اس سے آپ کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ 'کیا بیچ رہا ہے؟'
- سمجھ بوجھ میں مدد کے لئے تصویروں کا استعمال کریں
- آپ نے جو کچھ بھی کہا ہے اس کا جواب دینے کے لئے اس شخص کو وقت دیں
- اگر ضروری ہو تو بات چیت کے دیگر طریقوں، جیسے لکھنا، علامت سازی (signing) یا تصویریں استعمال کرنے پر غور کریں۔

لوگوں کے ساتھ سماجی ہم آہنگی اور تعلقات استوار کرنے میں دشواری

خود پسندی والے افراد کو درج ذیل کا سامنا ہوسکتا ہے:

- دوسرے لوگوں کے جذبات اور احساسات کو سمجھنے میں دشواری ہوسکتی ہے
- معاشرتی طور پر قابل قبول انداز میں اپنے جذبات اور احساسات کا اظہار کرنے میں دشواری ہوسکتی ہے
- دوسرے لوگوں کے ساتھ ہم آہنگی اختیار کرنے کے خواہاں تو ہوسکتے ہیں، لیکن اس کا طریقہ معلوم نہیں ہوتا ہے
- دوسروں کے ساتھ تعلقات استوار کرنا اور دوست بنانا دشوار معلوم ہوسکتا ہے
- الگ الگ جگہوں، جیسے گھر، اسکول یا دفتر کے لئے 'معاشرتی اصولوں' یا برتاؤ کے قابل قبول طریقوں سے واقف نہیں ہوسکتے ہیں
- دوسروں کے ساتھ سرگرمیوں کے اشتراک کرنے کے خواہاں نہیں ہوسکتے ہیں
- دوسرے لوگوں سے ملنا جلنا پسند نہیں کرسکتے ہیں
- دوسرے لوگوں کے جذبات، پسند اور دلچسپیوں کو سمجھنا دشوار معلوم ہوسکتا ہے
- دوسروں کی جانب سے اطمینان کا احساس نہیں ہوسکتا ہے۔

جن طریقوں سے آپ مدد کرسکتے ہیں:

- اس بات کو قبول کریں کہ اس شخص کو کبھی کبھار تنہا رہنے کی ضرورت ہوسکتی ہے
- اپنے احساسات کو واضح کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کو خوشی کا احساس ہوتا ہے تو، دیکھیں اور بتائیں کہ آپ خوش ہیں
- معاشرتی صورت حال کے اصولوں کی وضاحت کریں اور اگر ضرورت ہو تو ان کا حوالہ دیں
- اس شخص کو دوسروں کے ساتھ ہم آہنگ ہونے کی ترغیب دیں، مثال کے طور پر، اگر انہیں کمپیوٹر پسند ہے تو، کیا وہ کمپیوٹر کلب میں شریک ہوسکتے ہیں؟
- وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ، اس شخص کو معاشرتی ہم آہنگی کی اہلیتوں کو فروغ دینے میں مدد کریں، غالباً گھر پر یا اسکول میں اس طرح کی صورت حال پر عمل کر کے۔ سوشل ورکر، استاد یا کوئی اور پیشہ ور فرد بھی مدد کرسکتا ہے۔
- اپنے احساسات کو سمجھنے اور اسے بیان کرنے میں اس شخص کی مدد کریں۔ مثال کے طور پر، اپنے بچے کو اس کا پسندیدہ کھلونا دیں اور اس سے کہیں: 'کہ اس سے تو آپ خوش ہیں'۔

'معاشرتی تخیل' ('social imagination') میں دشواری

خود پسندی والے افراد کو درج ذیل کا سامنا ہوسکتا ہے:

- خاکے اور معمول سے استفادہ کرسکتے ہیں
- روزانہ ایک ہی معمول پر عمل پیرا ہونے کے خواہاں ہوسکتے ہیں
- بدلاؤ دشوار معلوم ہوسکتا ہے
- 'دقیق' مضامین، جیسے قصوں یا مذہبی تعلیم کو سمجھنا دشوار معلوم ہوسکتا ہے
- دوسرے لوگ جو کچھ سوچ رہے ہیں اس کا اندازہ کرنا دشوار معلوم ہوسکتا ہے
- مخصوص چیزوں پر اپنی دلچسپی کو مرکوز کرسکتے ہیں، جیسے ٹرین کے نظام الاوقات یا چاکلیٹ کے ریپر جمع کرنا
- دوسروں پر معمولات کو تھوپنے کی کوشش کرسکتے ہیں
- تصوراتی کھیل اور سرگرمیوں میں دشواری معلوم ہوسکتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ خود تسکینی والے کسی بچے کو گھر بنانے کو کہیں تو، وہ جواب میں یہ کہہ سکتا ہے کہ 'کون سا گھر؟'

جن طریقوں سے آپ مدد کرسکتے ہیں:

- اس شخص کا دن بھر کا خاکہ بنائیں، غالباً حقیقی اشیاء، فوٹو گراف، تصویروں یا تحریری نظام الاوقات کا استعمال کر کے
- ایسا بھی وقت دیں جب وہ اپنی پسندیدہ سرگرمیاں انجام دے سکیں
- اس شخص کو تبدیلی کے بارے میں پہلے سے بتا کر اس کے لئے تیار کریں
- تبدیلیوں سے متعارف کروانے کے لئے بصری وسائل، جیسے نظام الاوقات، کا استعمال کریں
- دھیرے دھیرے تبدیلیاں لائیں
- اس شخص کو اپنی دلچسپیوں کا دائرہ وسیع کرنے کی ترغیب دیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کا بچہ چاکلیٹ کے ریپر اکٹھے کرتا ہے تو، دیکھیں کہ جن ممالک میں وہ بنتے ہیں۔ آیا آپ ان کے اندران ممالک کی نشاندہی کرنے کی دلچسپی پیدا کرسکتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں وہ مختلف ممالک کے لوگوں اور وہاں کے رسم و رواج کے بارے میں مزید جانکاری حاصل کرسکتے ہیں۔

- اگر ممکن ہو تو، ان دلچسپیوں کو ان کے مشغلوں میں فروغ دینے میں مدد کریں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کے بچے کو کاغذ پھاڑنا پسند ہے تو، آپ انہیں اوری گیمی (origami) پڑھانے کی کوشش کر سکتے ہیں
- نئی یا مختلف قسم کی دلچسپیاں فروغ دینے کے مواقع فراہم کریں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کے نوعمر بچے کو پانی پسند ہے تو، اسے تیراکی سیکھنے کی ترغیب دیں
- تصوراتی فکر کو فروغ دینے میں مدد کریں۔ مثال کے طور پر، کاغذ کا ایک ایسا ٹکڑا جس پر آپ لکھتے رہے ہیں اپنے ہاتھ میں لیں اور پوچھیں کہ 'کاغذ کے اس ٹکڑے سے آپ اور کیا کچھ کر سکتے ہیں؟' ممکنہ جوابات یہ ہو سکتے ہیں کہ اس کو موڑ سکتے ہیں، الگ الگ شکلوں میں کاٹ سکتے ہیں یا اس میں کوئی چیز لپیٹ سکتے ہیں۔

برتاؤ

خود تسکینی والے لوگوں کو لاحق دشواریوں کی وجہ سے، ان کا برتاؤ نامناسب انداز کا معلوم پڑ سکتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ:

- وہ بات چیت کرنے کی کوشش کر رہے ہیں
- انہیں معاشرتی اصولوں کی واقفیت نہیں ہے
- انہیں اضطراب، سراسیمگی یا مایوسی کا احساس ہو رہا ہے
- انہیں ایک مخصوص دلچسپی میں مزہ آتا ہے لیکن اس کے نتائج سے واقف نہیں ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر، خود تسکینی والے شخص کو گلاس کے ٹوٹنے کی آواز سے انسیت ہے لیکن اس کو یہ معلوم نہیں ہے کہ عام جگہ پر گلاس توڑنا محفوظ یا قابل قبول نہیں ہے۔

کبھی کبھار آپ کو یہ پتہ نہیں چل سکتا ہے کہ خود تسکینی والا شخص ایک مخصوص انداز کا برتاؤ کیوں اپنائے ہوا ہے۔ ماہر نفسیات، ڈاکٹر یا کوئی تخصص یافتہ استاد آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

جن طریقوں سے آپ مدد کر سکتے ہیں:

- بات چیت کے بہتر وسائل کی ترغیب دینے کے لئے اس شخص کے ساتھ کام کریں
- اس برتاؤ کو معاشرتی طور پر قابل قبول شکلوں میں ڈھالیں۔ مثال کے طور پر، اگر اس شخص کو اپنے ہاتھوں سے تیز آواز میں تالی بجانا پسند ہے تو، انہیں ڈھول کی طرح کے سازو سامان سے کھیلنے کی ترغیب دیں
- اگر وہ شخص مضطرب یا پریشان حال ہے تو، ایسی پرسکون جگہ تلاش کریں جہاں ان کو اطمینان حاصل ہو سکے
- اگر آپ کے علم میں کوئی ایسی چیز ہے جس سے اس فرد کو اطمینان حاصل کرنے میں مدد مل سکتی ہے، جیسے بچے کا پسندیدہ کھلونا، تو اس کو سامنے رکھیں
- جہاں بھی ممکن ہو متبادل فراہم کریں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کے بچے کو تیز آواز پسند نہیں ہے تو، ایسی جگہوں پر جانے کے وقت انہیں کان میں لگانے کے لئے ایئر فون دیدیں
- اگر آپ کے خیال میں کوئی طبی مسئلہ ہو سکتا ہے تو ڈاکٹر سے مشورہ لیں
- کچھ ایسے حالات جو انہیں دشوار معلوم ہوتے ہیں ان سے انہیں دھیرے دھیرے روشناس کرائیں
- ایک محفوظ ماحول میں انہیں اپنی پسندیدہ سرگرمی انجام دینے کے لئے وقت دیں۔

آموزشی معذوریاں

خود تسکینی والے کچھ افراد کو آموزشی دشواریاں بھی ہو سکتی ہیں، جو کسی فرد کی زندگی کے تمام پہلوؤں، اسکول میں حصول تعلیم سے لے کر، خود سے نہانے دھونے یا کھانا پکانے کا طریقہ معلوم کرنے تک پراثر انداز ہو سکتا ہے۔ کچھ افراد بالکل ہی آزادانہ زندگی گزارنے کے اہل ہوں گے، تو دیگر افراد کو پوری زندگی، مخصوص تعاون کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ تاہم، خود تسکینی والے تمام افراد درست قسم کے تعاون سے تعلیم و ترقی حاصل کر سکتے ہیں۔

high-functioning autism (ہائی فنکشننگ اوٹزم) یا Asperger syndrome (اسپرجر سنڈروم) والے افراد کو عام طور پر آموزشی دشواریاں نہیں ہوتی ہیں لیکن اس کتابچے میں بیان کردہ تین شعبوں میں پریشانیاں پھر بھی ہوتی ہیں۔

کبھی کبھی، خود تسکینی والے افراد میں دیگر کیفیات بھی ہوتی ہیں جن میں attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) [ایٹینشن ڈیفیسٹ ہائپر ایکٹیویٹی ڈس آرڈر (اے ڈی ایچ ڈی)]، dyslexia (ڈسلیکسیا) یا dyspraxia (ڈسپریکسیا) شامل ہو سکتے ہیں۔

حواس سے متعلق حساسیت

خود تسکینی والے افراد کو کچھ قسم کی جسی بیش حساسیت ہوسکتی ہے۔ یہ حواس خمسہ - بصارت، سماعت، قوت شامہ، لامسہ اور ذائقہ، میں سے کسی ایک یا زیادہ میں ہوسکتا ہے۔ اس شخص کی حساسیت انتہائی شدید یا کم ہوجاتی ہیں۔

مثال کے طور پر خود تسکینی والا کسی شخص کو پس منظر کی کچھ ایسی آوازیں ناقابل برداشت حد تک تیز یا توجہ منتشر کرنے والی محسوس ہوسکتی ہیں، جن پر دوسرے لوگ دھیان نہیں دیتے ہیں۔

کم حساسیت والے لوگوں کو ممکنہ طور پر درد یا انتہائی درجہ حرارت کا احساس نہیں ہوتا۔ کچھ لوگ حساسیت پیدا کرنے کیلئے اپنے ہاتھوں کو جھنک، گھما یا لہرا سکتے ہیں، تاکہ انہیں جسمانی توازن یا انداز قائم رکھنے یا تناؤ سے نمٹنے میں مدد ملے۔

حواس کی حساسیت والے افراد کیلئے اپنے body awareness system (باڈی اویرنیس سسٹم) کا استعمال کرنا بھی مشکل ہوسکتا ہے۔ یہ نظام ہمیں بتاتا ہے کہ ہمارے اعضاء کہاں پر ہیں، لہذا جسم سے متعلق آگاہی کی کمی والے افراد کیلئے، رکاوٹوں سے بچ کر کمروں میں آنا جانا، دوسرے لوگوں سے مناسب دوری پر کھڑے ہونا اور 'باریک حرکی' کاموں جیسے جوتے کے فیتے باندھنا دشوار ہوسکتا ہے۔

استحکام

- خود تسکینی والے زیادہ تر لوگ بصری آموزش میں بہتر ہوتے ہیں۔ حقیقی چیزوں، تصاویر، مظاہروں اور تحریری موادوں سے مدد مل سکتی ہے۔
- خود تسکینی والے کچھ لوگ تفصیلات اور درستگی کا کافی خیال رکھتے ہیں۔
- ایک بار سیکھی ہوئی چیز، معلومات، معمول اور طریق کار کو یاد رکھنے کا امکان ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، کچھ لوگ موسیقی، حساب کتاب، حقائق یا کمپیوٹرز کے معاملے میں کافی بہتر ہوتے ہیں۔
- کچھ طویل عرصے تک اپنی خصوصی دلچسپیوں پر مرکوز رہ سکتے ہیں اور متعلقہ میدانوں میں تعلیم حاصل کرنے یا کام کرنے کا انتخاب کرسکتے ہیں۔
- معمول سے وابستگی کے سبب خود تسکینی والے افراد کسی منظم، منضبط ماحول میں قابل اعتبار ملازم ہوسکتے ہیں۔

خود تسکینی کے اسباب کیا ہیں؟

خود تسکینی کے اسباب نامعلوم ہیں۔ البتہ، یہ پیدائش سے قبل، دوران اور فوراً بعد ہونے والے دماغی ارتقاء کے سبب ہوسکتا ہے۔ یہ موروثی - ایک ایسی چیز جو والدین سے بچوں کو منتقل ہوتی ہے - ہوسکتی ہے۔

اگر آپ کے بچے کو خود تسکینی ہے، تو اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ خراب والدین ہیں۔ خود تسکینی کسی شخص کی پرورش، اس کے سماجی حالات کے ذریعہ پیدا نہیں ہوتے اور اس میں اس کیفیت والے شخص کی کوئی غلطی نہیں ہوتی۔

ابھی خود تسکینی کا کوئی علاج موجود نہیں ہے۔

خود تسکینی سے کون متاثر ہوتا ہے؟

خود تسکینی لوگوں کے تصور سے کہیں زیادہ عام ہے۔ یوکے میں خود تسکینی والے لوگوں کی تعداد نصف ملین سے زیادہ ہے - جو 100 افراد میں 1 کے قریب قریب ہے۔

کسی بھی قومیت اور ثقافت، مذہب، سماجی پس منظر والے لوگوں میں خود تسکینی کی کیفیت ہوسکتی ہے، تاہم یہ مردوں سے زیادہ خواتین کو متاثر کرتا ہے۔ یہ تا عمر رہنے والی ایک کیفیت ہے: خود تسکینی کی کیفیت والے بچے بڑھ کر خود تسکینی والے بالغ فرد بن جاتے ہیں۔

اصطلاحات جو آپ سن سکتے ہیں

Autistic spectrum condition (ASC) or autistic spectrum disorder (ASD) [اوٹسٹک اسپیکٹرم ڈس کنڈیشن (اے ایس سی) یا اوٹسٹک اسپیکٹرم ڈس آرڈر (اے ایس ڈی)] - معذوری کی تمام قسموں کیلئے ایک عمومی نام یا مجموعی اصطلاح۔

Asperger syndrome (اسپرجر سنڈروم) - خود تسکینی کی ایک قسم جس میں دشواری کے تین اہم شعبے مشترک ہوتے ہیں لیکن انہیں آموزشی دشواری یا زبان کے تاخیر سے ارتقاء کا مسئلہ درپیش نہیں ہوتا۔

Atypical autism (اٹائپیکل اوٹزم) - اٹائپیکل اوٹزم والے افراد میں دشواری کے تینوں اہم شعبے مشترک نہیں ہوتے ہیں۔ اٹائپیکل اوٹزم کو تین سال کی عمر سے پہلے محسوس نہیں کیا جاسکتا۔

Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) [اٹینشن ڈیفیسٹ ہائپر ایکٹیویٹی ڈس آرڈر] (اے ڈی ایچ ڈی) - اس کیفیت سے متاثر لوگوں کیلئے کسی کام یا گفتگو پر توجہ دینا دشوار ہوتا ہے۔ وہ اپنا شروع کردہ کام مکمل نہیں کر پاتے، اور ان کیلئے طویل عرصے تک ایک ہی مقام پر ٹھہرنا بھی دشوار ہوتا ہے۔

Classic autism/Kanner syndrome (کلاسک اوٹزم / کینر سنڈروم) - خود تسکینی کا دوسرا نام

تشخیص - خود تسکینی کی شناخت کا عمل، عام طور پر ڈاکٹر کے ذریعہ۔

Dyslexia (ڈسلیکسیا) - اس کیفیت کے سبب پڑھنا، لکھنا اور بچے کرنا سیکھنے میں دشواری ہوتی ہے۔

Dyspraxia (ڈسپریکسیا) - اس کیفیت کے سبب تنظیمی اہلیت میں دشواری ہوتی ہے۔ ڈسلیکسیا کی طرح ہی، ڈسپریکسیا والے افراد کو بھی پڑھنے، لکھنے اور ریاضی میں دشواری ہوسکتی ہے۔

Cholalia (ایکو لیلیا) - کسی اور شخص کے ذریعہ ابھی ابھی بولے گئے الفاظ کو دہرانا۔

High-functioning autism (ہائی فنکشننگ اوٹزم) - اسپرجر سنڈروم کی طرح ہے، لیکن گویائی کی نشوونما میں تاخیر ہوسکتی ہے۔

Pervasive developmental disorder (PDD) [پرویسیو ڈیولپمنٹل ڈس آرڈر (پی ڈی ڈی)] - ایک مجموعی اصطلاح جس سے مراد ASD اور کچھ دیگر کیفیات ہیں، مثال کے طور پر Fragile X syndrome (فریجائل ایکس سنڈروم)۔ PDD ایک امریکی اصطلاح ہے۔

Pervasive developmental disorder - not otherwise specified (PDD-NOS) [پرویسیو ڈیولپمنٹل ڈس آرڈر - ناٹ ادروائز اسپیسفی فائڈ (پی ڈی ڈی - این او ایس)] - خلاف معمول خود تسکینی کا دوسرا نام۔ PDD-NOS ایک امریکی اصطلاح ہے۔

Semantic pragmatic disorder (سیمینٹک پریگمیٹک ڈس آرڈر) - تخیلاتی فکر میں تو نہیں، لیکن معاشرتی ہم آہنگی اور زبان میں دشواری۔ یہ اصطلاح یوکے میں عام نہیں ہے۔

معاشرتی ہم آہنگی - وسیع پیمانے کے معاشرتی مقامات میں دوسرے لوگوں کے ساتھ بات چیت کرنا اور ان کا جواب دینا۔

معاشرتی تخیل (Social imagination) - انداز فکر پر مصررینا، مختلف نقطہ نظر، نئے خیالات اور وسیع پہلوؤں کو سمجھنے میں پریشانی۔

سماجی اصول - مختلف جگہوں پر، جیسے اسکول میں، گھر پر اور دفتر میں برتاؤ کرنے کے قابل قبول طریقے۔

مسلسل - خود تسکینی والے افراد اپنی معذوری کی وجہ سے الگ الگ درجوں پر متاثر ہوتے ہیں، لہذا خود تسکینی کو 'مسلسل کیفیت' کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔

Triad of impairments (ٹرائڈ آف امپیئرمنٹس) - خود تسکینی والے افراد میں پائی جانے والی تین اہم دشواریاں۔

بصری امداد - تصاویر، فوٹو گراف یا تحریری مواد جس سے سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

مجھے مزید معلومات کہاں سے حاصل ہوسکتی ہے؟

اگر آپ خود تسکینی کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو، ہمارے Autism Helpline سے رابطہ کریں یا ہماری ویب سائٹ: www.autism.org.uk ملاحظہ کریں۔

Autism Helpline

بروز پیر - جمعہ، صبح 10 بجے - شام 4 بجے تک کھلا

ٹیلیفون: 0845 070 4004

منی کوم: 0845 070 4003

ای میل: autismhelpline@nas.org.uk

Autism Helpline میں یو کے سے ہی فون کرنے والے افراد کے لئے ٹیلیفون پر ترجمانی کی خدمت موجود ہے۔ اس کی وجہ سے ہم
150

زبانوں میں ترجمان کی معرفت معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔ پہلی بار آپ کا نام، نمبر اور آپ کی زبان ہمیں بتانے کے لئے انگریزی بولنے
والے کسی فرد کا ہونا ضروری ہے۔ اس کے بعد ہم ترجمان کے ساتھ آپ کو واپس کال کریں گے۔