Kurdish -Sorani

ئۆتیسم وە ئەو ڕێگەیانەی کە تۆ دەتوانی یارمەتی بدەی

ئۆتیسمی کلاسیک (classic autism) ... ئۆتیسم (autism) ... سیندرۆمی ئاسپێرگر (Asperger syndrome) ... ئۆتیسمی نائاسایی (Atypical autism) ... ئۆتیسمی ئاست بەرز (high-functioning autism) ... گرفتی بەربڵاوی گەشەکردن (PDD) (pervasive developmental disorder) ... گرفتی بەربڵاوی گەشەکردن-دیاری نەکراو (pervasive developmental disorder – not otherwise specified) ... گرفتی واتایی کردەوەیی (semantic pragmatic disorder) ... گرفتی ڕشتەی ئۆتیسم (ASD) (autistic spectrum disorder)

ئەم وشە و دەستەواژانە واتایان چیە؟

زۆربەی کات ئەم وشە و دەستەواژانە بە کار دەهێنرێن بۆ باسکردن دەربارەی جۆرەکانی ئۆتیسم یان

- کێشە لە تێگەیشتن و بەکارهێنانی زمان بۆ هاوپەیوەندی (واتە ئیرتبات) لەگەڵ کەسانی دیکە
- کێشە لە دانوستانی کۆمەڵگایی و پەیوەندی کردن لەگەڵ کەسانی دیکە
- کێشە لە بیرکردنەوە لە کۆمەڵگا و چۆنیەتی کۆمەڵگا.

ئەگەرچی هەموو کەسانێک کە ئۆتیسمیان هەیە تووشی ئەم سێ گرفتە دەبن، کەمئەندامیەکەی ئەم کەسانە بە

لێرە دا، ئێمە هەندێک نموونە لە ئەو گرفتانە ناو دەبەین کە کەسانی دارای ئۆتیسم ڕەنگە ڕووبەڕووی

کێشە لە تێگەیشتن و بەکارهێنانی زمان بۆ هاوپەیوەندی (واتە ئیرتبات) لەگەڵ کەسانی دیکە

کەسانێک کە ئۆتیسمیان هەیە ڕەنگە:

- ڕەنگە لە بەکارهێنانی ئیشارە جەستەییەکان، حاڵەتەکانی ڕوومەت یان حاڵەتەکانی دەنگ وە
- بۆیان دژوار بێت کە وڵامی پرسیارەکان یان ڕێنوێنیەکان بدەنەوە
- ئەو شتانەی کە گوتراون دوبارە بکەنەوە. بەمە دەگوترێت 'ئێکۆلالیا' یان لاسایی وتە
- بۆیان دژوار بێت کە گوفتگۆیەک دەست پێ بکەن وە درێژەی پێ بدەن
- تەنها لە واتای ڕووالەتی دەستەواژەکان تێبگەن، کە دەبێتە هۆی ئەوە لە واتای مەیتەڵ، نوکتە،

- وشەی دژوار بەکار بێنن، بەڵام لە واتاکەیان تێنەگەن
- دەربارەی شتێک قسە بکەن کە حەزیان لێیە بەڵام ئەوە لە بەرچاو نەگرن کە ڕەنگە کەسانی دیکە
- هەندێک لە ئەوان توانای قسەکردنیان نەبێت.

ئەو ڕێگەیانەی کە تۆ دەتوانی یارمەتی بدەی:

- پێش دەستپێکردنی گوفتگۆسەرنجی ئەو کەسە ڕابکێشە (بۆ نموونە، بدە بە بان شانی دا یان بە ناو بانگی بکە)
- زمان لە ئاستێک بەکار بهێنە کە ئەو کەسە بتوانێت لێی تێبگات
- بە ڕاشکاوی و ڕوونی قسە بکە وە تێکۆشە جومڵەکانت کورت بن
- زمانی ناڕاستەوخۆ بە مانای نهێنیەوە بەکار مەهێنە. کەسێک کە ئۆتیسمی هەیە ڕەنگە بە پرسیاری 'سەعاتت پێیە؟'، کە بە واتای سەعات چەندەیە، وڵامی 'بەڵێ' بداتەوە. هەروەها ڕەنگە ئەو لە وڵامی پرسیاری 'دەزانی سەعات چەندە؟' تەنها وڵامی 'بەڵێ' بداتەوە، لە حاڵێک دا کە تۆ لە ڕاستیدا دەتەوێت بپرسی 'سەعات چەندە؟'
- بۆ ئەوە یارمەتی ئەو کەسە بدەی کە تێبگات وێنە و ڕەسم بەکار بهێنە
- بەو کەسە دەرفەت بدە وڵامی خۆی بە ئەو شتەی کە گوتووتە بداتەوە
- بیر بکەوە لە ڕێگەکانی دیکەی هاوپەیوەندی، وەکوو نووسین، کێشانی نیشانەکان یان ئەگە پێویست بوو بەکارهێنانی وێنە.

کێشە لە دانوستانی کۆمەڵگایی و پەیوەندی کردن لەگەڵ کەسانی دیکە

کەسانێک کە ئۆتیسمیان هەیە ڕەنگە:

- بۆیان دژوار بێت لە سۆز و هەستەکانی کەسانی دیکە تێبگەن
- بۆیان دژوار بێت بە شێوەیەکی ئاسایی پەسەندکراو لە نێو کۆمەڵگا دا سۆزەکان و هەستەکانی
- بیانەوێت لەگەڵ کەسانی دیکە پەیوەندی و دانوستان بکەن، بەڵام نازانن چۆن ئەم کارە بکەن
- بۆیان دژوار بێت لەگەڵ کەسانی دیکە پەیوەندی و دۆستایەتی پێک بهێنن
- لە 'یاسا کۆمەڵگاییەکان'، یان شێوازە پەسەندکراوەکانی ڕەفتارکردن لە شوێنە جیاجیاکان وەکوو
- نەیانەوێت چالاکیەکانی خۆیان بە هاوبەشی لەگەڵ کەسانی دیکە ئەنجام بدەن
- حەزیان لە چاوپێکەوتن و دیتنی کەسانی دیکە نەبێت
- بۆیان دژوار بێت کە لە سۆزەکان، ویستەکان و حەزەکانی کەسانی دیکە تێ بگەن
- بۆ ئاسوودەیی و حەسانەوەی خۆیان لە کەسانی دیکە یارمەتی وەرنەگرن.

ئەو ڕێگەیانەی کە تۆ دەتوانی یارمەتی بدەی:

- ئەوە قەبووڵ بکە کە ڕەنگە ئەو کەسە پێویستی بەوەبێت بۆ ماوەیەک تەنها بێت.
- تێکۆشە کە هەستەکانی خۆت ئاشکرا و ڕوون دەربڕی. ئەگەر تۆ هەست بە خۆشحاڵی دەکەی،
- یاساکانی بارودۆخی کۆمەڵگایی بۆ ڕوون بکەوە وە هەرکات پیویست بوو ئیشارەیان بۆ بکە
- هانی ئەو کەسە بدە بۆ ئەوە لەگەڵ کەسانی دیکە دانوستان بکات، بۆ وێنە، ئەگەر حەزی لە
- لە درێژایی کات دا، یارمەتی ئەم کەسە بدە کە مەهارەتە کۆمەڵگاییەکانی خۆی زیاتر بکات، بۆ
- یارمەتی ئەو کەسە بدە بۆ ئەوە تێبگات وە هەستەکانی خۆی باس بکات. بۆ نموونە، ئەو

کێشە لە 'بیرکردنەوە لە کۆمەڵگا و چۆنیەتی کۆمەڵگا'

کەسانێک کە ئۆتیسمیان هەیە، ڕەنگە:

- حەزیان لە بەرنامە و شتی تێکراری بێت
- بیانەوێت بەرنامەی هەموو ڕۆژێکیان وەکوو یەک بێت
- بۆیان دژوار بێت کە بگوردرێن
- بۆیان دژوار بێت لە بابەتگەلی 'هزری'، بۆ نموونە چیرۆکەکان و وانە ئایینیەکان، تێبگەن
- بۆیان دژوار بێت حەدس لێ بدەن کە کەسانی دیکە بیر لە چی بکەنەوە
- بە تایبەتی حەزیان لە شتێک یان بوارێک بێت، بۆ نموونە کۆکردنەوەی کاغەزی بەرنامەی

- تێبکۆشن بەرنامەی تێکراری خۆیان بە سەری کەسانی دیکەش دا بسەپێنن
- لەو یاری و چالاکیانەی کە پێویستیان بە بەکارهێنانی هزر و هۆش هەیە تووشی گرفت بین. بۆ

ئەو ڕێگەیانەی کە تۆ دەتوانی یارمەتی بدەی:

- بۆ کاروباری ڕۆژانەی ئەو کەسە بەرنامە دابنێ، بۆ نموونە بە بەکارهێنانی شتگەلی ڕاستەقینە،

- هەرکات کە ئەو کەسە دەتوانێت ئەو چالاکیانە ئەنجام بدات کە خۆی حەزی لێیەتی دەرفەت و کاتی

- بە ئاگادارکردنەوە ئەو کەسە دەربارەی گۆڕانکاریەکی تایبەت ئامادەی بکە بۆ ئەو

- بۆ ئاگادار کردنەوەی ئەم کەسە لە گۆڕانکاریەکان، ئەو کەرەسانە بەکار بهێنە کە دەبینرێن، بۆ

- کۆڕانکاریەکان کتوپڕ ئەنجام مەدە وە پلەپلە بیانگۆڕە
- هانی ئەو کەسە بدە بۆ ئەوە خۆشی لە شتهایەکی زیاتر بێت. بۆ نموونە، ئەگەر مندالەکەت کاغەزی

- ئەگەر دەکرێ، یارمەتی ئەو کەسە بدە بۆ ئەوە ئەم شتانەی کە حەزی لێیەتی بگۆڕێت بۆ چەشنێک

- دەرفەتهایەک بۆ ئەم کەسە برەخسێنە بۆ ئەوە حەزەکانی خۆی پەرە پێ بدات وە خۆشی لە

- یارمەتی ئەو بدە بۆ ئەوە بتوانێت توانای بیرکردنەوە و خەیاڵکردنەوەی خۆی زیاتر بکات. بۆ

ڕەفتار

لەبەر ئەو دژواری و گرفتانەی کە ئەوان ڕووبەڕووی دەبنەوە، هەندێک لە کەسانی دارای ئۆتیسم ڕەنگە

- ئەوان تێدەکۆشن لەگەڵ کەسانی دیکە هاوپەیوەدنی بکەن
- لە یاساکانی کۆمەڵگا تێناگەن
- هەست بە دڵەڕاوکێ، ترسان یان بێ ئومێدی و تووڕەیی دەکەن

- حەزیان لە چالاکیەکی تایبەت هەبێت بەڵام لە ئاکامەکی تێ نەگەن. بۆ نموونە، کەسێکی دارای

هەندێک جار ڕەنگە تۆ نەزانی کە بۆچی کەسێکی دارای ئۆتیسم ڕەفتارێکی تایبەت دەکات. دەروناسێک،

ئەو ڕێگەیانەی کە تۆ دەتوانی یارمەتی بدەی:

- لەگەڵ ئەو کەسە کار بکە بۆ ئەوە هانی بدەی ڕێگەکانی چاکتری هاوپەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکە
- یارمەتی ئەو کەسە بدە بۆ ئەوە ڕەفتارەکەی بەرەو حاڵەتگەلێک بچێت کە کۆمەڵگا قەبووڵیەتی. بۆ
- ئەگەر ئەو کەسە نیگەرانە یان پەرێشانە، شوێنیکی بێ دەنگ و ئارامی بۆ بدۆزەوە بۆ ئەوە لەوێ
- ئەگەر تۆ دەزانی کە شتێک هەیە کە یارمەتی ئەو کەسە ئەدات بۆ هێمن بوونەوە، بۆ نموونە ی

بەدەست دابنێ

- هەرکات کە دەکرێت ڕیگەچارەکە بگۆڕە. بۆ نموونە، ئەگر ئەو کەسە حزی لە دەنگ و هەرا نییە،
- ئەگەر هەست بەوە دەکەی کە ڕەنگە گرفتێکی پزیشکی هەبێت لە پزیشکێک یارمەتی وەربگرە
- هێدی هێدی ئەو کەسە لە ئەو بارودۆخانە دابنێ کە بۆی دژوارە
- دەرفەت و کاتی پێ بدە بۆ ئەوە لە شوێنێکی بێ مەترسی ئەو چالاکیەی کە حەزی لێیەتی ئەنجام

گرفتەکانی فێربوون

هەندێک کەسی دارای ئۆتیسم ڕەنگە گرفتی بیستنیان هەبێت، کە دەتوانێت لە سەر هەموو بوارەکانی ژیانی ئەوان کاریگەر بێت، هەر خوێندن لە قوتابخانە بگرە هەتا خۆش شوشتن و ئامادەکردنی خۆراک. هەندێک لە ئەم کەسانە دەتوانن تا ڕادەیەک سەربەخۆ ژیانی خۆیان بەڕێوە ببەن، لە حاڵێک دا کە کەسانی دیکە پێویستیان بەوە هەیە کە لە درێژایی ژیانیان یارمەتی تایبەتیان پێ بدرێت. بەڵام هەمووی ئەو کەسانەی کە دارای ئۆتیسمن دەکرێ بە پێدانی یارمەتی دروست و بەجێ فێر بکرێن وە گەشە بکەن.

کەسانێک کە ئۆتیسمی ئاست بەرز یان سیندرۆمی ئاسپێرگر یان هەیە ئاساییانە گرفتەکانی فێربوونیان نییە بەڵام هێشتا هەر لەو سێ بوارەی کە لە سەرەوە باس کرا گرفتیان هەیە.

هەندێک جار، کەسانی دارای ئۆتیسم حاڵەتهایەکی دیکەیان هەیە. ئەم حاڵەتانە ڕەنگە بریتی بن لە گرفتی سەرنجنەدانی لە ڕادەدەرچوو (ADHD)، نەتوانایی خوێندنەوە و نووسین (دیسلێکسیا) یان گرفتی کۆنترۆڵ کردنی جموجۆڵی جەستە (دیسپراکسیا)

هەستیاربوونی هەستەکان

کەسانی دارای ئۆتیسم ڕەنگە بە جۆرێک هەستیان هەستیار بێت. ئەمە دەتوانێت لە یەکێک یان چەند دانە لە پێنج هەستەکە ڕوو بدات – دیتن، بیستن، بۆکردن، لەمس کردن و چێشتن. لەم حاڵەتە دا، هەستەکانی کەسێک یان زۆر تێژ و هەستیار دەبن یان هەستیاری ئەوان زۆر لاواز دەبێت.

بۆ نموونە، کەسێکی دارای ئۆتیسم ڕەنگە گوێ بگرێت لە هەندێک دەنگی پشت زەمینە کە کەسانی دیکە گوێی پێ نادەن، لە حاڵێک دا کە ئەو دەنگە زۆر بەرز و هەراسانکەرە. ئەمە دەتوانێت ببێتە هۆی نیگەرانی یان تەنانەت ئێش و ئازاری جەستەییش.

کەسانێک کە هەستیان زۆر لاواز دەبێت ڕەنگە ئێش یان پلەی زۆری دەما هەست نەکەن. ڕەنگە هەندێک لەوان دەستەکانیان بشەکێنن، بگووشن یان بفڕێنن بۆ ئەوە بتوانن هەست بکەن، بالانس و حاڵەتی خۆیان بپارێزن یان سترێسی خۆیان چارەسەر بکەن.

کەسانێک کە هەستیان هەستیارە هەروەها ڕەنگە بۆیان دژوارتر بێت کە سیستەمی ئاگاداریی جەستەیان بەکار بهێنن. ئەم سیستەمە بە ئێمە ئەڵێت کە جەستەمان لە کوێ دایە وە لە چ حاڵەتێک دایە، بەڵام لە ئەو کەسانی دا کە پلەی ئاگاداری جەستەیان لە خوارۆیە، ڕەنگە دژوارتر بێت کە لە نێو ژوورێک بگەڕێن وە خۆیان لە شتانەی کە لە بەر ڕێگایان دا یە بپارێزن، لە فاسڵەیەکی گونجاو دا دور لە خەڵکی دیکە بوێستن وە کارگەلی 'ماهێرانە'، بۆ نموونە بەستنی بەندی پێڵاو، ئەنجام بدەن.

تواناکان

- زۆربەی کەسانی دارای ئۆتیسم لە ڕیگای دیتنەوە شتەکان باش فێر دەبن. بەکارهێنانی

- هەندێک کەسی دارای ئۆتیسم چاوێکی بەهێزیان بۆ دیتنی شتە وردە زەریفەکان هەیە.
- ئەم کەسانە ئەگەر شتێک فێر ببن، زانیاریەک وەربگرن، یان پڕۆسەیەک ئەنجام بدەن زۆربەی

- هەندێک لەم کەسانە دەتوانن بۆ ماوەیەکی زۆر لە سەر شتێکی تایبەت کە حەزیان لێیە بیرکۆ

- حەزکردنی کەسانی دارای ئۆتیسم لە کاری تێکراری دەتوانێت ببێتە هۆی ئەوە کە لە ڕێکخراو و

چی دەبێتە هۆی ئۆتیسم؟

هیچ کەس نازانێت بۆچی هەندێک کەس ئۆتیسمیان هەیە. بەڵام، ڕەنگە ئەمە بە هۆی چۆنیەتی گەشەکردنی

ئەگەر منداڵەکەی ئێوە ئۆتیسمی هەیە، هۆکارەکەی ئەوە نییە کە تۆ باوک یان دایکێکی خراپی. هۆکاری دروستبوونی ئۆتیسم چۆنیەتی گەروەکردنی منداڵ یان بارودۆخی کۆمەڵگای ئەو نییە وە سووچی خودی ئەو کەسەش نییە کە ئەم حاڵەتەی هەیە.

لە حاڵی ئێستا دا هیچ دەرمان و چارەسەریەک بۆ ئۆتیسم نیە؟

ئۆتیسم لە سەر چ کەسانێک کاریگەر دەبێت؟

ئۆتیسم زۆر باوترە لەوەی کە خەڵک بیری لێ دەکەنەوە. لە بریتانیا زیاتر لە نیو ملیۆن کەس ئۆتیسمیان هەیە - واتە نزدیکی 1 لە 100 کەس.

دارابوونی ئۆتیسم هیچ پەیوەندی بە پێشینەی نەتەویی، فەرهەنگی، ئایینی و کۆمەڵگاییەوە نییە، هەرچەند وادیارە ئەمە لە نێو پیاوان دا باوترە. ئۆتیسم بە درێژایی تەمەن دەمێنێتەوە: منداڵانی دارای ئۆتیسم گەورە دەبن وە دەبن بە گەورەساڵانێکی دارای ئۆتیسم.

ئەو دەستەواژانەی کە ڕەنگە تۆ بیانبیسی

حاڵەتی ڕشتەی ئۆتیسم (ASC) یان گرفتی ڕشتەی ئۆتیستیک (ASD) - ئەمە ناوێکی گشتیە بۆ هەموو جۆرەکانی ئەم کەمئەندامیە.

سیندرۆمی ئاسپێرگر – جۆرێک لە ئۆتیسمە کە تێیدا کەسی تووشبوو سێ گرفتە سەرەکیەکەی هەیە بەڵام

ئۆتیسمی نائاسایی – ئەو کەسانەی کە ئۆتیسمی نائاساییان هەیە هەموو ئەو سێ گرفتە سەرەکیانەیان نییە.

گرفتی سەرنجنەدانی لە ڕادە دەرچوو (ADHD) – کەسانێک کە ئەم حاڵەتەیان هەیە بۆیان دژوارە کە بیریان بە لای کارێکەوە هەبێت یان بە دڵ بە گوفتوگۆیەک گوێ بدەن و درێژەین پێ بدەن. ڕەنگە ئەوان نەتوانن ئەو شتەی کە دەستیان پێ کردووە تەواوی بکەن، وە هەروەها بۆیان دژوارە بۆ ماوەیەکی زۆر لە شوێنێک بمێننەوە.

ئۆتیسمی کلاسیک/سیندرۆمی کانێر – ئەمە ناوێکی دیکەیە بۆ ئۆتیسم.

پێزانین – پێزانین و ڕوونکردنەوەی هەبوونی ئۆتیسم لە کەسێک دا، بە تایبەت لە لایەن کارزانێکی

گرفتی خوێندنەوە و نووسین (دیسلێکسیا) – ئەمە دەبێتە هۆی دروستبوونی گرفت لە فێربوونی خوێندنەوە، نووسین وە هجی کردنەوە.

گرفتی کۆنترۆڵ کردنی جموجۆڵی جەستە (دیسپراکسیا) – ئەم حاڵەتە دەبێتە هۆی گرفت لە ڕێکوپێک کردن و کۆۆنترۆڵی مەهارەتەکان دا. کەسانێک کە تووشی دیسپراکسیا بوونە هەروەکوو ئەوانەی کە دیسلێکسیا یان هەیە ڕەنگە گرفتی فێربوون، نووسین و بیرکاری یان هەبێت.

ئێکۆلاریا – دووبارە وتنەوەی ئەو وشانەی کە هەر دەمێکی کورت پێش ئێستا کەسێکی دیکە وتوویەتی.

ئۆتیسمی ئاست بەرز – ئەمە هەروەکوو سیندرۆمی ئاسپێرگرە، بەڵام دێر گەشەکردنی توانای قسەکردنی

گرفتی بەربڵاوێ گەشەکردن (PDD) – ئەمە ناوێکی گشتیە بۆ ASD و هەندێک حاڵەتی دیکە، بۆ وێنە سیندرۆمی ایکسی ناسک. PDD وشەیەکی ئەمریکییە.

گرفتی بەربڵاوی گەشەکردن-دیاری نەکراو (PDD-NOS) – ئەمە ناوێکی دیکەیە بۆ ئۆتیسمی نائاسایی. PDD-NOS وشەیەکی ئەمریکییە.

گرفتی واتایی کردەوەیی – ئەمە بە حاڵەتێک دەگوترێت کە کەسی داری ئۆتیسم لە دانوستانی نێو کۆمەڵگا

دانوستانی کۆمەڵگایی – پەیوەندی کردن لەگەڵ کەسانی دیکە وە وڵامدانەوە بە پرسیار و ویستی ئەوان لە

بیرکردنەوە لە کۆمەڵگا و چۆنیەتی کۆمەڵگا –کەسی داری ئۆتیسم مێشک و بیری بەستراو، وە گرفتی هەیە

یاسا کۆمەڵگاییەکان – وایە ئەو شێوازی ڕەفتارکردنە کە بۆ شوێنە جیاوازەکانی کۆمەڵگا، بۆ نموونە

ڕشتە - کاریگەری ئۆتیسم لەسەر کەسانی تووشبوو جۆرواجۆرە وە بۆ هەر کەسێک بە شێوەیەکی جیاوازە،

گرفتە سیانەکان – ئەمانە ئەو سێ گرفتە سەرەکیەن کە هەموو کەسانی تووشبوو بە ئۆتیسم هەیانە.

یاریدەرە دیتنیەکان – واتە وێنە - ڕەسم یان شتی نووسراو کە یارمەتی کەسی دارای ئۆتیسم ئدەن بۆ ئەوە

لە کوێ دەتوانم زانیاری زیاتر وەربگرم؟

ئەگەر دەتەوێت زانیاری زیاتر دەربارەی ئۆتیسم وەربگری، پەیوەندی بکە لەگەڵ Autism Helpline
www.autism.org.uk

Autism Helpline
کاتی ئاوەڵایی: دووشەممە هەتا هەینی، 10ـی پێش نیوەڕۆ هەتا 4ـی پاش نیوەڕۆ
تەلەفۆن: 0845 070 4004
مینیکۆم: 0845 070 4003
ئیمەیل: autismhelpline@nas.org.uk

Autism Helpline سرویسێکی وەرگێرانی زارەکی لە ڕێگای تەلەفۆنی هەیە بۆ ئەو کەسانەی کە لە