

## ஆட்டிஸம் குறைபாடு மற்றும் நீங்கள் உதவக்கூடிய வழிகள்

கிளாசிக் ஆட்டிஸம் ... ஆட்டிஸம் ... ஆஸ்பெர்கர் சிண்ட்ரோம்... ஏடிபிகல் ஆட்டிஸம் ... உயர் செயல்பாட்டு ஆட்டிஸம் ... பெர்வேஸிவ் டெவலப்மென்டல் டிஸஆர்டர் (PDD) ... பெர்வேஸிவ் டெவலப்மென்டல் டிஸஆர்டர் – வேறு வகையில் குறிப்பிடப்படாதது (PDD-NOS) ... செமான்டிக் பிராக்மாடிக் டிஸஆர்டர் ... ஆட்டிஸ்டிக் ஸ்பெக்ட்ரம் டிஸஆர்டர் (ASD)

### இச்சொற்களும் சொற்றொடர்களும் எதைக் குறிக்கின்றன?

இச்சொற்கள் மற்றும் சொற்றொடர்கள் ஆட்டிஸ வகைகள் அல்லது ஆட்டிஸத்துடன் தொடர்புடைய நிலைகளை விளக்குவதற்கு அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆட்டிஸம் என்பது வாழ்நாள் முழுவதும் இருக்கக்கூடிய ஒரு குறைபாடாகும். ஆட்டிஸம் உள்ள நபர்கள் மூன்றுவிதமான சிரமங்களை எதிர்கொள்கின்றனர், இவை சில நேரங்களில் “மூன்றுவகைக் குறைபாடுகள்” என்று குறிப்பிடப்படுகின்றன. அவை பின்வருமாறு:

- மொழியைப் புரிந்துகொள்வதிலும், அதனை தகவல் பரிமாற்றத்திற்குப் பயன்படுத்துவதிலும் சிரமம்
- சமூகப் பரிமாற்றங்கள் மற்றும் மனிதர்களுடனான உறவுகளில் சிரமம்
- ‘சமூகம் தொடர்பான கற்பனையில்’ சிரமம்.

ஆட்டிஸம் உள்ள அனைவருக்குமே இந்த மூன்று சிரமங்கள் இருக்குமென்றாலும், அவர்களது குறைபாடுகள் பல்வேறு வகைகளிலும் அவர்களைப் பாதிக்கக்கூடும். சிலரால் ‘அன்றாட’ முறையில் வாழ்க்கையை வாழ முடியும் என்றாலும், மற்றவர்களுக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் ஒரு நிபுணரின் ஆதரவு தேவைப்படலாம்.

இங்கு, ஆட்டிஸம் உள்ள நபர்கள் எதிர்கொள்ளும் சில சிரமங்களைப் பற்றிய உதாரணங்களையும், உங்களால் உதவக்கூடிய வழிகளையும் நாங்கள் அளிக்கிறோம். சிலநேரங்களில், ஆட்டிஸம் உள்ள நபர்களை ‘அவர்’ என்று நாங்கள் குறிப்பிடுவோம், ஆனால் அளிக்கப்பட்டுள்ள விவரங்கள், ஆட்டிஸம் உள்ள அனைவருக்குமே பொருந்தும்.

### மொழியைப் புரிந்துகொள்வதிலும், அதனை தகவல் பரிமாற்றத்திற்குப் பயன்படுத்துவதிலும் சிரமம்

ஆட்டிஸம் உள்ள நபர்கள் பின்வரும் சிரமங்களை எதிர்கொள்ளக்கூடும்:

- சைகைகள், முக பாவங்கள் அல்லது குரலின் தன்மையைப் புரிந்து கொள்வதிலும், பயன்படுத்துவதிலும் சிரமம்
- கேள்விகள் மற்றும் விதிகளைப் புரிந்துகொண்டு பதிலளிப்பதில் சிரமம்
- கூறப்பட்டவைகளைத் திரும்பக் கூறுவதில் சிரமம். இது ‘எக்கோலேலியா’ என்று அழைக்கப்படுகிறது
- ஓர் உரையாடலைத் துவங்கி, அதனைத் தொடர்வதில் சிரமம்
- சொற்றொடர்களை வெளிப்படையான பொருளில் எடுத்துக் கொள்வதால், பொன்மொழிகள், நகைச்சுவைகள், மற்றும் பொது மொழிகளைப் புரிந்து கொள்வதில் சிரமம் ஏற்படக்கூடும். உதாரணமாக, ‘ஜில்லென்றிருக்கிறது’ என்பதை ஆட்டிஸம் உள்ள ஒரு நபர் குளிர்ச்சியாக இருப்பதாகக் கருதக்கூடும், அதே சமயம், உண்மையில் அது மிக நன்றாக உள்ள ஒரு பொருளையும், நாகரீகமாக இருப்பதையும் குறிப்பிடும் வகையில் சிலர் பயன்படுத்தக்கூடும்.

- சிக்கலான சொற்களைப் பயன்படுத்தினாலும், அவற்றின் பொருளைப் புரிந்து கொள்வதில்லை
- மற்றவர்களுக்கு அதில் ஆர்வமில்லை என்பதைப் புரிந்து கொள்ளாமல், தங்களுக்குள்ள தனிப்பட்ட ரசனையைப் பற்றிப் பேசுதல்
- ஆட்டிஸம் உள்ள சிலருக்கு பேச்சுத் திறன் இருக்காது

உங்களால் உதவ முடிந்த வழிகள்:

- ஓர் உரையாடலைத் துவக்குவதற்குமுன் அந்நபரின் கவனத்தை ஈர்த்தல் (உதாரணமாக, அவர்களது தோளில் தட்டுதல் அவர்களது பெயரைக் கூறுதல்)
- அந்நபர் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய நிலையில் பேசும் மொழியை அமைத்துக் கொள்ளுதல்
- தெளிவாகப் பேசுவதுடன் உங்கள் வாக்கியங்களை சுருக்கமாக அமைத்தல்
- மறைமுக அர்த்தம் நிறைந்த சிலேடைப் பேச்சுக்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். 'உங்களிடம் கடினாரம் உள்ளதா?' அல்லது 'இப்போது மணி என்ன என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?' என்ற கேள்விக்கு, ஆட்டிஸம் உள்ள நபர் ஒருவர், 'ஆம்' என்று மட்டுமே பதிலளிக்கக்கூடும், ஆனால் நீங்கள் கேட்டதன் பொருள், 'மணி என்ன?' என்பதாகும்.
- புரிந்து கொள்ளுதலில் உதவுவதற்கு படங்களைப் பயன்படுத்தவும்
- நீங்கள் என்ன கூறினீர்கள் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு எதிர்ச்செயலாற்றுவதற்கு அந்நபருக்கு போதிய அவகாசம் அளிக்கவும்
- எழுதுதல், சைகை காட்டுதல் அல்லது தேவைப்பட்டால் படங்களைப் பயன்படுத்துதல் போன்ற தகவல் பரிமாற்றத்திற்கான மாற்றுவழிகள் குறித்தும் சிந்திக்கவும்.

**சமூகப் பரிமாற்றங்கள் மற்றும் மனிதர்களுடனான உறவுகளில் சிரமம்**

ஆட்டிஸம் உள்ள நபர்கள்:

- மற்றவர்களின் உணர்ச்சிகள் மற்றும் நுண்ணுணர்வுகளை புரிந்து கொள்வது சிரமமாகும்
- தங்கள் உள்ளுணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளை சமூகம் அங்கீகரிக்கும் வகையில் வெளிப்படுத்துவதில் சிரமம் உடையவர்கள்
- மற்றவர்களுடன் பழக விரும்பினாலும், அதை எவ்வாறு செய்வது என்பதை அறியாதவர்கள்
- மற்றவர்களுடன் உறவு மற்றும் நட்பினை உருவாக்கிக் கொள்வதில் சிரமப்படுபவர்கள்
- வீடு, பள்ளி அல்லது பணியிடம் போன்ற பல்வேறு அமைப்புகளில், 'சமூக விதிகள்' அல்லது ஏற்கத்தக்க நடத்தை முறைகள் குறித்து அறியாதவர்கள்
- செயல்பாடுகளை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பாதவர்கள்
- மற்றவர்களை சந்திப்பதில் விருப்பமில்லாதவர்கள்
- மற்றவர்களின் உணர்ச்சிகள், விருப்பங்கள் மற்றும் ஆர்வங்களைப் புரிந்துகொள்வதில் சிரமப்படுபவர்கள்
- மற்றவர்களிடம் ஆறுதல் தேடாதவர்கள்.

உங்களால் உதவ முடிந்த வழிகள்:

- அந்நபருக்கு சிறிது நேரம் தனிமை தேவைப்படலாம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளுதல்

- உங்கள் உணர்வுகளைத் தெளிவாகக் காட்ட முயற்சித்தல். நீங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் இருந்தால், அதனை வெளிப்படையாகக் காட்டி, நீங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பதாகக் கூறவும்
- சமூகச் சூழலின் விதிகளை விளக்கிக் கூறுவதுடன், தேவைப்படும்போது அவற்றைக் குறிப்பிடவும்
- அந்நபரை மற்றவர்களுடன் கலந்துரையாட ஊக்குவிக்கவும், உதாரணமாக, அவருக்கு கணினியில் ஆர்வம் இருக்குமானால், அவர் ஒரு கணினி கிளப்பில் சேருவாரா?
- காலப்போக்கில், வீடு அல்லது பள்ளியில் சூழ்நிலைகளை உருவாக்குவதன் மூலம், அந்நபர் சமூக பரிமாற்றத் திறன்களை கற்பதற்கு உதவவும். ஒரு சமூகப் பணியாளர், ஆசிரியர் அல்லது பிற வல்லுனர் இதற்கு உதவக்கூடும்
- தன் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டு அதை விளக்கிக் கூறுவதற்கு அந்நபருக்கு உதவவும். உதாரணமாக, உங்கள் குழந்தைக்கு அதற்கு விருப்பமான பொம்மையைக் கொடுத்து, 'இது உனக்கு சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கும்' என்று கூறவும்.

### 'சமூகம் தொடர்பான கற்பனையில்' சிரமம்

ஆட்டிஸம் உள்ள நபர்கள்:

- கட்டமைப்பு மற்றும் சீரான போக்கை விரும்புவார்கள்
- அதே வழக்கத்தை ஒவ்வொரு நாளும் பின்பற்ற விரும்புவார்கள்
- மாற்றத்தை சிரமமாகக் கருதுபவர்கள்
- கதைகள் அல்லது ஆன்மீகக் கல்வி போன்ற 'கருத்துசார்ந்த' விஷயங்களைப் புரிந்து கொள்வதில் சிரமப்படுபவர்கள்
- மற்றவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதை யூகிப்பதில் சிரமம் காண்பவர்கள்
- இரயில் நேர அட்டவணைகள் அல்லது மிட்டாய் சுற்றப்பட்ட தாள்களை சேகரித்தல் போன்ற குறிப்பிட்ட விஷயங்களில் தீவிர ஆர்வம் கொண்டவர்கள்
- வழக்கங்களை மற்றவர்கள் திணிக்க முயற்சிப்பவர்கள்
- கற்பனை சார்ந்த விளையாட்டு மற்றும் செயல்பாடுகளில் சிரமம் கொண்டவர்கள். உதாரணமாக, ஆட்டிஸம் உள்ள ஒரு குழந்தையிடம் நீங்கள் ஒரு வீட்டை வரையும்படி கூறினால், அக்குழந்தை, 'எந்த வீடு?' என்று கேட்கக்கூடும்.

உங்களால் உதவ முடிந்த வழிகள்:

- உண்மையான பொருட்கள், புகைப்படங்கள், படங்கள் அல்லது எழுதப்பட்ட ஓர் அட்டவணை போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி, அந்நபரின் தினத்தை ஒழுங்கமைக்கவும்
- தங்களுக்கு விருப்பமான செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கு அவர்களுக்கு நேரம் அளிக்கவும்
- முன்கூட்டியே தெரிவிப்பதன் மூலம் அந்நபரை மாற்றத்திற்குத் தயார் செய்யவும்
- மாற்றங்களை அறிமுகப்படுத்துவதற்கு, காட்சிசார்ந்த பொருட்களான அட்டவணை போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தவும்
- மாற்றங்களைப் படிப்படியாக அறிமுகப்படுத்தவும்
- தனது ஆர்வங்களை விரிவாக்கிக் கொள்வதற்கு அந்நபரை ஊக்குவிக்கவும். உதாரணமாக, உங்கள் குழந்தை மிட்டாயத் தாள்களை சேகரிக்குமானால், அவை எந்த நாட்டில் தயாரிக்கப்படுகின்றன என்பதை குறிப்பிட்டு அக்குழந்தையின் ஆர்வத்தை நீங்கள் தூண்டலாம். இது, மற்ற நாடுகளைச்

சேர்ந்த மக்கள் மற்றும் பழக்கவழக்கங்கள் குறித்து அவன் கூடுதலாக அறிந்து கொள்வதற்கு உதவும்

- இயலுமானால், இந்த ஆர்வங்களைப் பொழுதுபோக்குகளாக மாற்ற உதவவும். உதாரணமாக, உங்கள் குழந்தைக்கு தாள்களைக் கிழிப்பதில் ஆர்வம் இருக்குமானால், காகிதத் துண்டுகளைக் கொண்டு அழகிய பொருட்களை உருவாக்குவதை அவனுக்கு நீங்கள் கற்றுத் தரலாம்
- புதிய அல்லது வேறுபட்ட ஆர்வங்களை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கான வாய்ப்புகளை அளிக்கவும். உதாரணமாக, உங்கள் விடலைப்பருவ குழந்தையானது நீரினை விரும்புமானால், நீச்சல் கற்றுக் கொள்வதற்கு அவனை நீங்கள் ஊக்கப்படுத்தலாம்
- கற்பனை வளம்பிக்க சிந்தனையை உருவாக்குவதற்கு உதவவும். உதாரணமாக, நீங்கள் எழுதிக் கொண்டிருந்த தானை உயர்த்திக் காட்டி, 'இந்தக் காகிதத் துண்டில் உங்களால் வேறு என்ன செய்ய முடியும்?' என்று கேட்கவும். கிடைக்கக்கூடிய பதில்கள், காகிதத்தை மடிக்கலாம், பலவித உருவங்களில் வெட்டலாம் மற்றும் அதில் ஏதேனும் பொருளை மடிக்கலாம் என்பவையாக இருக்கும்.

## நடத்தை

தாங்கள் எதிர்கொள்ளும் சிரமங்கள் காரணமாக, ஆட்டிஸம் உள்ள சிலர் பொருத்தமற்ற முறையில் நடந்துகொள்ளக்கூடும். பின்வரும் காரணங்களால் இது நடக்கலாம்:

- அவர்கள் பரிமாற்றத்திற்கு முயற்சிக்கின்றனர்
- அவர்களுக்கு சமூக விதிகள் புரிவதில்லை
- அவர்கள் படபடப்புடன், பயத்துடன் அல்லது வெறுப்புடன் காணப்படுகின்றனர்
- ஒரு குறிப்பிட்ட செயல்பாட்டை அவர்கள் விரும்பினாலும், அதன் விளைவுகளைப் பற்றி அறியாமல் இருக்கக்கூடும். உதாரணமாக ஆட்டிஸம் உள்ள ஒருவருக்கு கண்ணாடி உடையும் சத்தத்தைக் கேட்பதில் விருப்பம் அதிகம், ஆனால் பொது இடத்தில் கண்ணாடியை உடைப்பது பாதுகாப்பானதும், ஏற்கத்தக்கதும் அல்ல என்பதை அவர் அறியமாட்டார்.

சில சமயங்களில், ஆட்டிஸம் உள்ள ஒரு நபர் ஒரு குறிப்பிட்ட முறையில் ஏன் நடந்து கொள்கிறார் என்பது உங்களுக்குப் புரியாமல் இருக்கக்கூடும். அம்மாதிரி சூழ்நிலையில், ஒரு மனவியல் நிபுணர், மருத்துவர் அல்லது ஒரு சிறப்பு ஆசிரியர் உங்களுக்கு உதவக்கூடும்.

உங்களால் உதவ முடிந்த வழிகள்:

- சிறந்த முறையிலான பரிமாற்றங்களுக்கு ஊக்கமளிக்க உதவும் பொருட்டு, அந்நபருடன் இணைந்து பணிசெய்யவும்
- சமூகத்தால் அங்கீகரிக்கப்படக்கூடிய நடத்தை முறைக்கு மாற்றவும். உதாரணமாக, அந்நபர் கைகளை உரக்கத் தட்டுபவராக இருந்தால், டிரம்கள் போன்ற இசைக்கருவிகளை வாசிக்கும்படி அவர்களை ஊக்கப்படுத்தவும்
- அந்நபர் படபடப்புடனும், அமைதியின்றியும் காணப்பட்டால், அவர் அமைதியடையக்கூடிய ஒரு நல்ல இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்லவும்
- அந்நபரை அமைதிப்படுத்தக்கூடிய பொருள் ஒன்று இருப்பதை நீங்கள் அறிவீர்களானால், அதாவது, ஒரு குழந்தைக்கு அதற்கு விருப்பமான பொம்மை போன்றது, அதனை நீங்கள் கைவசம் வைத்திருக்கலாம்
- இயலும்போதெல்லாம் மாற்று வழிகளை அளிக்கவும். உதாரணமாக, அந்நபருக்கு உரத்த ஒலிகள் பிடிக்கவில்லையானால், அவர் வெளியே

செல்லும்போதும், வெளியிடங்களில் நடமாடும்போதும், செவிக்கான கவசங்களை அளிக்கவும்

- மருத்துவ பிரச்சனை ஏதேனும் இருக்கக்கூடுமென்று நீங்கள் கருதினால், ஒரு மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடவும்
- அவர்கள் கடினமாக உணரும் சில சூழ்நிலைகளுக்கு அவர்களை மெல்ல வெளிப்படுத்தவும்
- பாதுகாப்பான சூழலில் தங்களுக்குப் பிடித்தமான செயலைச் செய்வதற்கு அவர்களுக்கு அவகாசம் அளிக்கவும்

### கற்றல் குறைபாடுகள்

ஆட்டிஸம் உள்ள சில நபர்களுக்கு கற்றல் குறைபாடுகள் இருப்பதால், அவர்களுக்கு பள்ளியில் கல்வி பயிலுதல் முதல், தங்களைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளுதல் அல்லது உணவு தயாரித்தல் வரையிலான ஒருவரின் வாழ்வில் உள்ள முக்கிய அம்சங்கள் பல பாதிக்கப்படக்கூடும். சிலர் யாருடைய உதவியும் இன்றி சுயமாகச் செயல்படக் கூடுமென்றாலும், பலருக்கு ஒரு நிபுணரின் ஆதரவு வாழ்நாள் முழுவதும் தேவைப்படலாம். இருப்பினும், ஆட்டிஸம் உள்ள அனைவருமே சரியான உதவியுடன் கற்கலாம் மற்றும் முன்னேறலாம்.

உயர் செயல்பாட்டு ஆட்டிஸம் அல்லது ஆஸ்பெர்கர் சின்ட்ரோம் உள்ள நபர்கள் பொதுவாக கற்றல் குறைபாடுகள் இல்லாதவர்களாக இருந்தாலும், இச்சிற்றேட்டில் விளக்கப்பட்டுள்ள மூன்று வகைக் குறைபாடுகளினால் பிரச்சனைகளை எதிர்கொண்டிருக்கக்கூடும்.

சில சமயங்களில் ஆட்டிஸம் உள்ள நபர்கள் மற்ற மருத்துவ நிலைகளையும் கொண்டவர்களாக இருக்கக்கூடும். இவை, கவனக் குறைவு உயர் செயல்பாட்டுக் குறைபாடு (ADHD), டிஸ்லெக்ஸியா அல்லது டிஸ்ப்ராக்ஸியா ஆகியவையாக இருக்கக்கூடும்.

### புலனுணர்வின் நுட்பம்

ஆட்டிஸம் உள்ள நபர்களுக்கு ஒருவித புலனுணர்வு நுட்பம் இருக்கக்கூடும். இது, ஐந்து வகை புலனுணர்வில் ஏதேனும் ஒன்றில் தோன்றக்கூடும் - அதாவது, பார்வை, ஒலி, மணம், தொடுஉணர்வு மற்றும் சுவை. ஒரு நபரின் புலனுணர்வுகள் மிகக் கூர்மையாகவோ அல்லது குறைவாகவோ இருக்கக்கூடும்.

உதாரணமாக, ஆட்டிஸம் உள்ள நபர் ஒருவர், மற்றவர்கள் புறக்கணிக்கக்கூடிய சில வகை பின்னணி ஒலிகளை, தாங்க முடியாத அளவிற்கு அதிகமாகவும், கவனச் சிதறலை ஏற்படுத்துவதாகவும் உணரக்கூடும். இது படபடப்பையோ அல்லது உடல் வலியையோ கூட ஏற்படுத்தலாம்.

புலனுணர்வுகள் குறைவாக உள்ள நபர்கள், வலி அல்லது அதீத வெப்ப நிலைகளை உணராமல் போகக்கூடும். சிலர், சமநிலை மற்றும் நிற்கும் நிலையைச் சரி செய்வதற்கு அல்லது மன அழுத்தத்தைச் சமாளிப்பதற்கு, உடலை அசைப்பதன் மூலமும், தங்கள் கைகளை வீசுவதன் மூலமும் உணர்வை ஏற்படுத்த முயற்சிக்கக்கூடும்.

புலனுணர்வு நுட்பமாக உள்ள சிலர், தங்கள் உடல் விழிப்புணர்வு அமைப்பை பயன்படுத்துவதற்கு சிரமப்படக்கூடும். இந்த அமைப்பானது, நம்முடைய உடல் எங்கு உள்ளது என்பதை நமக்கு உணர்த்துகிறது, எனவே, உடல் விழிப்புணர்வு குறைவாக உள்ள நபர்களுக்கு, தடைகளைத் தவிர்த்து விட்டு, அறைகளுக்குள் நடமாடுவது,

மற்றவர்களிடமிருந்து குறிப்பிட்ட தூரம் தள்ளி நிற்பது மற்றும் ஷூ நாடாக்களுக்கு முடிச்சு போடுவது போன்ற “நுட்பமான இயக்கங்களைச்” செய்வதில் சிரமம் இருக்கும்.

### பலங்கள்

- பார்வை மூலம் கற்பதில் ஆட்டிஸம் உள்ள நபர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் திறமை கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். உண்மையான பொருட்கள், படங்கள், செயல்விளக்கங்கள் மற்றும் எழுத்துமூலப் பொருட்களை பயன்படுத்துவது மிகவும் உதவிகரமாக இருக்கக்கூடும்.
- ஆட்டிஸம் உள்ள சில நபர்கள், மிக நுட்பமான விவரங்களையும் கவனிப்பவர்களாகவும், துல்லியத்தன்மை கொண்டவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.
- கற்றபின், விவரங்கள், வழக்கமானவை மற்றும் செயல்முறைகள் நினைவில் நிறுத்தப்படக்கூடும். உதாரணமாக, சிலர் இசை, எண்கள், உண்மைக் குறிப்புகள் அல்லது கணினியில் திறன்மிக்கவர்களாக இருக்கக்கூடும்.
- சிலரால் தங்களுக்கு ஆர்வமுள்ள ஒரு விஷயத்தின் மீது நீண்ட நேரம் கவனம் செலுத்த முடியும் மற்றும் அத்துடன் தொடர்புள்ளவைகளை ஆராயவோ அல்லது அவற்றில் பணி செய்யவோ முடியும்.
- சீரானதன்மை மீதுள்ள ஆர்வம் காரணமாக, ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட, நல்ல கட்டமைப்புடன் கூடிய சூழலில், ஆட்டிஸம் உள்ள நபர்களால் நம்பத்தகுந்த பணியாளர்களாக செயல்பட முடியும்.

### ஆட்டிஸத்தை உருவாக்குவது எது?

சிலருக்கு ஏன் ஆட்டிஸம் உள்ளது என்பது யாருக்கும் தெரியாது. இருப்பினும், பிறப்பிற்குமுன், பிறப்பின்போது மற்றும் பிறப்பிற்குப்பின் உடனடியாக மூளையில் ஏற்படும் வளர்ச்சிநிலையின் காரணமாக இது ஏற்படக்கூடும். அது மரபுவழி காரணங்களாலும் ஏற்படலாம் - அதாவது அதனைப் பெற்றோரிடமிருந்து குழந்தைகள் பெறுதல்.

நீங்கள் ஒரு மோசமான பெற்றோராக இருப்பதால்தான் உங்கள் குழந்தைக்கு ஆட்டிஸம் உள்ளது என்பது பொருளல்ல. பெற்றோரின் வளர்ப்பு முறை, அவர்களுடைய சமூகச் சூழல், அல்லது அந்நிலை கொண்டுள்ள நபரின் தவறு ஆகியவற்றின் காரணமாக ஆட்டிஸம் ஏற்படுவதில்லை.

நடப்பு நிலையில், ஆட்டிஸத்திற்கு குணமடைதல் எதுவும் இல்லை.

### ஆட்டிஸத்தினால் யார் பாதிக்கப்படுகின்றனர்?

மக்கள் நினைப்பதைக் காட்டிலும் ஆட்டிஸம் மிகப் பரவலாகக் காணப்படுகிறது. யூகேயில் சுமார் அரை மில்லியன், அதாவது சுமார் 100ல் 1 நபர், ஆட்டிஸத்துடன் வாழ்கின்றனர்.

பெண்களைக் காட்டிலும் ஆண்களிடம் அதிகமாகக் காணப்பட்டாலும், அனைத்து நாடுகளைச் சேர்ந்த, மற்றும் அனைத்து கலாச்சாரம், மதம், மற்றும் சமூகப் பின்னணி கொண்ட மக்கள் ஆட்டிஸத்துடன் வாழ்ந்து வருகின்றனர். இது வாழ்நாள் முழுவதும் இருக்கக்கூடிய நிலையாகும்: ஆட்டிஸம் உள்ள குழந்தைகள் வளரும்போது, ஆட்டிஸம் உள்ள பெரியவர்களாக ஆகின்றனர்.

### நீங்கள் கேள்விப்படக்கூடிய சொற்கள்

ஆட்டிஸ்டிக் ஸ்பெக்ட்ரம் நிலை (ASC) அல்லது ஆட்டிஸ்டிக் ஸ்பெக்ட்ரம் குறைபாடு (ASD) - இக்குறைபாட்டில் உள்ள பல்வேறு வகைகளுக்கான ஒரு பொதுவான பெயர் அல்லது ஒட்டுமொத்த சொல்.

ஆஸ்பர்கர் சின்ட்ரோம் - இவ்வகை ஆட்டிஸ்டிக் உள்ள நபர்களுக்கு மூன்று முக்கிய சிரமங்கள் இருந்தாலும், கற்றலில் சிரமங்கள் அல்லது தாமதமான பேச்சுத் திறன் உருவாக்கம் இருக்காது.

ஏடிபிகல் ஆட்டிஸ்டிக் - ஏடிபிகல் ஆட்டிஸ்டிக் உள்ள நபர்கள் அனைவருக்குமே மூன்று முக்கிய சிரமங்களும் இருக்காது. மூன்று வயதிற்கு முன்னதாக ஏடிபிகல் ஆட்டிஸ்டிக் இருப்பது வெளிப்படையாகத் தெரியாது.

கவனக் குறைவு உயர் செயல்பாட்டுக் குறைபாடு (ADHD) - இந்நிலை கொண்ட நபர்களுக்கு, ஒரு பணி அல்லது உரையாடலில் கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம் இருக்கும். தாங்கள் துவங்கிய ஒன்றை அவர்களால் முடிக்க முடியாமல் போவதுடன், ஒரே இடத்தில் நீண்ட நேரம் இருப்பதிலும் அவர்களுக்குச் சிரமம் இருக்கும்.

கிளாஸிக் ஆட்டிஸ்டிக்/கேனர் சின்ட்ரோம் - ஆட்டிஸ்டிக் மற்றொரு பெயர்.

நிலையறிதல் - ஆட்டிஸ்டிக் நிலையறிதல், பெரும்பாலும் உடல்நல நிபுணரால் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

டிஸ்லெக்ஸியா - இந்நிலை, படித்தல், எழுதுதல் மற்றும் உச்சரித்தலில் சிரமத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

டிஸ்ப்ராக்ஸியா - இந்நிலை, ஒழுங்கமைப்புத் திறன்களில் சிரமத்தை ஏற்படுத்துகிறது. டிஸ்லெக்ஸியாவைப் போன்றே, டிஸ்ப்ராக்ஸியா உள்ள நபர்களும், படித்தல், எழுதுதல் மற்றும் கணிதத்தில் சிரமத்தை எதிர்கொள்கின்றனர்.

எக்கோலேலியா - மற்றவர்கள் பேசிய சொற்களை உடனடியாகத் திரும்பக் கூறுதல்.

உயர் செயல்பாட்டு ஆட்டிஸ்டிக் - இது, ஆஸ்பர்கர் குறைபாட்டைப் போன்றதேயாகும், ஆனால் தாமதமான பேச்சாற்றல் உருவாக்கத்தைக் கொண்டதாகும்.

பரவும் தன்மையுடைய மேம்பாட்டுக் குறைபாடு (PDD) - ASD மற்றும் வேறு சில நிலைகளைக் குறிப்பிடுவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் ஒரு பொதுவான சொல்லாகும், உதாரணமாக, பலவீன X குறைபாடு. PDD ஓர் அமெரிக்கச் சொல்லாகும்.

பரவும் தன்மையுடைய மேம்பாட்டுக் குறைபாடு - வேறு வகையில் குறிப்பிடப்படாதது (PDD-NOS) - ஏடிபிகல் ஆட்டிஸ்டிக் மற்றொரு பெயர். PDD-NOS ஓர் அமெரிக்கச் சொல்லாகும்.

சொற்பொருள் மற்றும் நடைமுறை பயன்பாட்டுக் குறைபாடு - சமூக பரிமாற்றம் மற்றும் மொழியில் சிரமம் இருந்தாலும், கற்பனை வளமிக்க சிந்தனையில் குறைபாடின்றி இருத்தல். யூகேயில் இது பரவலாக உள்ள சொல் கிடையாது.

சமூகப் பரிமாற்றம் - மிகப் பரவலான சமூகக் கட்டமைப்பில், மற்றவர்களுடன் தகவல் பரிமாற்றம் செய்வதிலும், பதில் செயலாற்றுவதிலும் சிரமம்.

சமூகம் தொடர்பான கற்பனை - வரையறுக்கப்பட்ட சிந்தனைகளைக் கொண்டிருப்பதுடன், பல்வேறு விதமான கருத்துக்கள், புதிய சிந்தனைகள் மற்றும் விரிவான கருத்துரைகளைப் புரிந்து கொள்வதில் சிரமம்.

சமூக விதிகள் - பள்ளி, வீடு மற்றும் பணியிடம் ஆகிய பல்வேறு அமைவிடங்களில் ஏற்கப்பட்ட முறைகளில் நடந்து கொள்ளுதல்.

ஸ்பெக்ட்ரம் - ஆட்டிஸம் உள்ள நபர்களுக்கு அளவைகளில் உள்ள வேறுபாடுகளைப் புரிந்து கொள்வதில் சிரமம் உள்ளதால், ஆட்டிஸம் ஒரு 'ஸ்பெக்ட்ரம் நிலை' எனக் குறிப்பிடப்படுகிறது.

மூன்றுவகைக் குறைபாடுகள் - ஆட்டிஸம் உள்ள நபர்கள் எதிர்கொள்ளும் மூன்று முக்கிய சிரமங்கள்.

பார்வைசார்ந்த ஆதரவுகள் - புரிந்துகொள்வதில் உதவக்கூடிய படங்கள், புகைப்படங்கள், அல்லது எழுதப்பட்ட பொருட்கள்.

**கூடுதல் விவரங்களை என்னால் எங்கு பெற முடியும்?**

ஆட்டிஸம் பற்றி நீங்கள் கூடுதலாக அறிந்து கொள்ள வேண்டுமென்றால், எங்கள் Autism Helpline ஐத் தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது, பின்வரும் எங்கள் வலைத்தளத்தை அணுகவும்: [www.autism.org.uk](http://www.autism.org.uk)

**Autism Helpline**

திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை, காலை 10 மணி முதல் மாலை 4 மணி வரை திறந்திருக்கும்

தொ.பே.: 0845 070 4004

மினிகாம்: 0845 070 4003

மின்னஞ்சல்: [autismhelpline@nas.org.uk](mailto:autismhelpline@nas.org.uk)

யூகேயிலிருந்து அழைப்பவர்களுக்காக Autism Helpline ஒரு தொலைபேசி மொழிபெயர்ப்பு சேவையைக் கொண்டுள்ளது. இது, மொழிபெயர்ப்பாளர் மூலம் 150 மொழிகளில் விவரங்களை அளிப்பதற்கு எங்களுக்கு உதவுகிறது. உங்கள் பெயர், எண், மற்றும் நீங்கள் பேசும் மொழி ஆகியவை பற்றி நாங்கள் அறிந்து கொள்வதற்காக, முதலில் யாரேனும் ஒருவர் ஆங்கிலத்தில் பேச வேண்டும். அதன்பின், ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளருடன் நாங்கள் உங்களைத் திரும்ப அழைப்போம்.