ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮን (ኦቲዝም)ን ክትሕግዝሉ እትኽእሉ መንገድታትን

ክላሲክ ኦቲዝም ... ኦቲዝም ... ኣስፐርገር ስይንድሮም ... ኣቲይፒካል ኦቲዝም ... ሃይ-ፋንክሺኒንግ ኦቲዝም ... ፐርቫሲቭ ደቨሎፐመንታል ዲስኦርደር (PDD) ... ፐርቫሲቭ ደቨሎፐመንታል ዲስኦርደር — ናት ኣላውድ ኣዘርዋይስ ስፐሲፋይድ (PDD-NOS) ... ሰማንቲክ ፕራግማቲክ ዲስኦርደር ... ኦቲስቲክ ስፐክትሩም ዲስኦርደር (ASD)

ትርጉም ናይዞም ቃላትን ሓረጋትን እንታይ እዩ?

እዞም ቃላትን ሓረጋትን ኩሎም፡ ንዓይነታት ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ወይ ምስ ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዝተኣሳሰሩ ኩነታት ንምግላጽ፡ ኩሉ ግዜ የገልግሉ። ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ፡ ዘይፍወስ ስንክልና እዩ። ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎም ኩሎም ሰባት፡ ሰለስተ ቀንዲ ዓይነት ጸገማት ኣለዎም፤ ሳሕቲ ድማ 'ትሪያድ ኦፍ ኢምፐየርመንትስ' ተባሂሉ ይጽዋዕ። ንሳቶም ድማ፦

- ጸገም ምርዳእን ምጥቃምን ምስ ሰባት ዝረዳድእሉ ቋንቋ
- ጸገም ማሕበራዊ ምውሳእን ምስ ሰባት ዝህሉ ዝምድናታትን
- ጸገም ማሕበራዊ ኣርኣእያ (ሶሻያል ኢማጂኔሽን)

ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎም ኩሎም ሰባት፡ እዞም ሰለስተ ጸገማት እናሃለዎም፡ ስንክልንኦም ብዝተፈላለዩ መንገድታት እዩ ዝጸልዎም። ገሊኦም፡ ተዛማዲ ንቡር 'መዓልታዊ' ንጥፈታት ዘለዎ ህይወት ክመርሑ ከለው፡ ካልኦት ድማ ምሉእ ሂይወቶም ደገፍ ክኢላ ዘድልዮም ኮይኖም ይነብሩ።

እቶም ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎም ሰባት ከጋጥሞዎም ናይ ዝኽእሉ ገለ ጸገማት ኣብነታት፡ ከምኡውን ንስኹም ክትሕግዝሉ እትኽእሉ መንገድታት፡ ኣብዚ ኣቕሪብና ኣሎና። ሳሕቲ ነቶም ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎም ሰባት 'ንሱ' ብምባል ነመልክት እኳ እንተኾንና፡ እቲ ዝውሃብ ሓበሬታ ግን ንኹሎም ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎም ሰባት ዝምልከት እዩ።

ጸገም ምርዳእን ምጥቃምን ምስ ሰባት ዝረዳድእሉ ቋንቋ

ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎም ሰባት፦

- ጸገም ምርዳእን ምጥቃምን ምንቅስቓስ ክፍሊ-ኣካላት (ጀስቸር)፤ ብገጽ ዝግለጽ ዘረባ (ፋሽያል ኤክስፕረሽን) ወይ ቓና (ቶን ኦፍ ቮይስ) ኣለዎም
- ንሕቶታትን መምርሒታትን መልሲ ንምሃብ ይጽገሙ
- ነቲ ዝተባህለ ይደግሙ፤ እዚ ድማ 'ኤኮላሊያ' ተባሂሉ ይጽዋዕ
- ዝርርብ ኣብ ምጅማርን ምክያድን ጸገም ኣለዎም
- ንሓረጋት ከምዘለዎም ይወስዱ፡ ስለዚ ድማ ንምሳሌታት፡ መስሓቕ ዘረባታትን ልምዳዊ ብሂላትን ንኽርድኦም ኣጸጋሚ ክገብሮ ይኽእል፤ ንኣብነት፡ ካልኦት ሰባት ንሓደ ነገር ጽቡቕ ምዃኑ ወይ ዘመናዊ ምዃኑ ክገልጹ ኢሎም ዝጥቀምሉ 'ኢት ኢስ ኩል' ዝብል ልሙድ ናይ እንግሊዘኛ ሓረግ፡ እቲ ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎ ሰብ ግን 'ዝሑል እዩ' ማለት ምዃኑ ይመስሎ።
- ትርጉሙ ዘይርድኦም ክነሱ፡ ከበድቲ ቃላት ይጥቀሙ
- ብዛዕባ ዘለዎም ፍሉይ ግዳሰ ይዛረቡ፡ ካልኦት ኣብኡ ተገዳስነት ከምዘይብሎም ድማ ኣየስተብህሉን
- ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎም ገለ ሰባት ድማ ክእለት ዘረባ ኣየማዕብሉን

ንስኹም ክትሕግዝሉ እትኽእሉ መንገድታት ድማ፦

- ዝርርብ ቅድሚ ምጅማርኩም ኣቓልቦ ናይቲ ሰብ ናባኹም ግበርዎ (ንኣብነት፡ መንኮብ ብምትንካፍ ወይ ስሙ ብምጽዋዕ)
- እቲ ሰብ ክርድኣሉ ዝኽእለሉ ደረጃ ቋንቋ ተጠቐሙ

- ብንጹር ተዛረቡ፤ እትብልዎ ዓረፍተ-ነገር ድማ ሓጺር ግበርዎ
- ሕቡእ ትርጉም ዘለዎ ዘይቀጥታዊ ቋንቋ ኣይትጠቐሙ። ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎ ሰብ፡ 'ሰዓት ኣሎካ'ዶ?' ወይ ድማ 'ሰዓት ክንደይ ከምዝኾነ ትፈልጥ'ዶ?' ኢልኻ ምስ ትሓቶ 'እወ' ኢሉ ክምልሰልኻ ይክእል እዩ፤ እቲ ሕቶ ግን ሰዓት ክንደይ ምዃኑ ንኽንነግረካ እዩ ነይሩ።
- ኣብ ምርዳእ መታን ክሕግዞ፡ ስእላታት ተጠቐሙ
- ነቲ እትብልዎ መታን ክምልሰልኩም፡ ግዜ ሃብዎ
- ብዛዕባ ካልኦት መንገድታት ርክብ፡ ንኣብነት ብጽሑፍ፤ ምልክት ወይ ኣድላዪ እንተኾይኑ ስእልታት ንኽጥቀሙ ሕሰቡ

ጸገም ማሕበራዊ ምውሳእን ምስ ሰባት ዝህሉ ዝምድናታትን

ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎም ሰባት፦

- ናይ ካልኦት ሰባት ተመስጦን ስምዒታትን ንኽርድኡ ይጽገሙ
- ንዘለዎም ተመስጦን ስምዒታትን ብማሕበራዊ ደረጃ ቅቡል ብዝኾነ መንገዲ ንኽገልጹ ይጽገሙ
- ምስ ካልኦት ሰባት ክዋስኡ ይደልዩ፤ ብኸመይ ክገብርዎ ከምዘለዎም ግን ኣይፈልጡን
- ምስ ካልኦት ሰባት፡ ዝምድናታትን ዕርክነትን ንኽፈጥሩ ይጽገሙ
- ኣብ ዝተፈላለዩ ቦታታት፡ ንኣብነት ከም ገዛ፤ ቤት ትምህርቲ ወይ ስራሕ ዝህልው 'ማሕበራዊ ሕግታት' ወይ ቅቡላት ዝኾኑ ዓይነታት ስነ-ምግባር ኣይርድኦምን
- ምስ ካልኦት ሰባት፡ ንጥፈታት ክገብሩ ኣይደልዩን
- ምስ ካልኦት ሰባት ክራኸቡ ኣይፈትዉን
- ናይ ካልኦት ሰባት ስምዒታት፡ ድሌታትን ግዳሰታትን ንክርድኡ ይጽገሙ
- ካብ ካልኦት ሰባት ምጽንናዕ ኽረኽቡ ኣይደልዩን

ንስኹም ክትሕግዝሉ እትኽእሉ መንገድታት ድማ፦

- እቲ ሰብ ንበይኑ መታን ክኸውን፡ ገለ ግዜ ከምዘድልዮ ፈሊጥኩም ተቐበልዎ
- ስምዒታትኩም ንጹር ንኽኸውን ፈትኑ። ሓጐስ ይስምዓኩም ምስዝህሉ፡ ሕጉሳት ኴንኩም ተረኣዩን ሕጉሳት ከምዘለኹም ድማ ግለጹን
- ኣብ ማሕበራዊ ኩነታት ዝህልው ሕግታት ግለጹን ኣድላይ እንተኾይኑ ከኣ ተወከስዎ
- ምስ ካልኦት ሰባት ክዋሳእ ኣተባብዕዎ፤ ንኣብነት፡ ኮምፕዩተራት ይፈቱ እንተኾይኑ፡ ናብ ክለብ ኮምፕዩተር ክኣቱ ይኽእል'ዶ?
- ኣብ ገዛ ወይ ቤት ትምህርቲ ዘሎ ኩነታት ብምልምማድ፡ ድሕሪ ግዜ፡ ንክእለታት ማሕበራዊ ምውሳእ ከማዕብል ሓግዝዎ። ሰራሕተኛ ማሕበራዊ ጉዳያት፡ መምህር ወይ ካልእ ብዓል-ሞያ ክሕግዘኹም ይኽእሉ እዮም
- ንስምዒታቱ ተረዲኡ መታን ክገልጽ፡ ተሓጋገዝዎ፤ ንኣብነት ንውላድኩም እቲ ዝፈትዎ መጻወቲ ባምቡላ ብምሃብ 'እዚ የሐጉሰካ እዩ" ብምባል ተዛረብዎ

ጸገም ማሕበራዊ ኣርኣእያ

ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎም ሰባት፦

- ቅርጽን ዝደጋገም ነገርን ባህ ይብሎም
- ኩሉ መዓልቲ፡ ሓደ ዓይነት እሞ ኸኣ ዝደጋገም ነገር ክገብሩ ይደልዩ
- ለውጢ ንኽገብሩ ይጽገሙ
- 'ረቒቕ (ኣብስትራክት)' ኣርእስታት፡ ንኣብነት ዛንታታት ወይ ሃይማኖታዊ ትምህርታት ንኽርድኡ ይጽገሙ
- ካልኦት ሰባት እንታይ ይሓስቡ ከምዘለው ንምግማት ይጽገሙ
- ንኣብነት ከም ሰሌዳ-ግዜ ባቡር ወይ ምእካብ መጠቕለሊ ቺኮላታ ዝኣመሰሉ ፍሉያት ነገራት ብምትኳር ተገዳስነት የርእዩ
- ነቶም ዝደጋገሙ ነገራት፡ ካልኦት ሰባት ክገብሩ የገድዱ

- ምሕሳብ ዘድልዮ ጸወታታትን ንጥፈታትን ንኽገብሩ ይጽገሙ፤ ንኣብነት፡ ምዝንባል ኲነተ-ኣእምሮ ዘለዎ ቆልዓ ገዛ ንኽስእል እንተሓቲትክምዎ፡ ‘ኣየናይ ገዛ?’ ብምባል ክምልሰልኩም ይኽእል እዩ።

ንስኹም ክትሕግዝሉ እትኽእሉ መንገድታት ድማ፦

- ሓቀኛ ኣቑሑ፡ ፎቶግራፍ፡ ስእልታት ወይ ዝተጻሕፈ ሰሌዳ-ግዜ ብምጥቃም እቲ ሰብ ዝውዕሎ መዓልቲ ቅርጺ ክምዝህልዎ ግበሩ።
- ነቲ ዝፈትውዎ ንጥፈታት ክገብሩ መታን ክኽእሉ ግዜ ሃብዎም
- ኣቐዲምኩም ብዛዕባ እቲ ዝግበር ለውጢ ብምዝርራብ ኣዳልውዎም
- ለውጥታት ከተተኣታትው ከለኹም፡ ከም ሰሌዳ-ግዜ ዝኣመሰለ ስእላዊ ሓገዝ ተጠቐሙ
- ዝግበሩ ለውጥታት ዘገምታዊ (ቀስ ብቐስ) ይኹን
- ግዳሴኡ መታን ከስፍሕ ኣተባብዕዎ፤ ንኣብነት፡ ውላድኩም መጠቕለሊ ቺኮላታ ይእክብ እንተድኣ ኮይኑ፡ ብዛዕባ እተን ዘፍረየኦ ሃገራት ንኽፈልጥ የገድሶ እንተኾይኑ ርኣዩ። እዚ ድማ ብዛዕባ ህዝብን ልምድታት ዝተፈላለያ ሃገራት ብዝያዳ ንኽምሃር ክገብሮ ይኽእል እዩ።
- ነዞም መሕለፊ ግዜ ዝኾኑ ስርሓት ድማ እንተተኻኢሉ ናብ ንጥፈታት ግዳስ ንኽምዕብሉ ሓግዙ፤ ንኣብነት፡ ውላድኩም ወረቐት ምቕዳድ ባህ ዝብሎ እንተኾይኑ፡ ብወረቐት ቅርጽታት ምስራሕ (ኦሪጋሚ) ንኽምሃር ክትፍትኑ ትኽእሉ ኢኹም።
- ሓዲሽ ወይ ዝተፈልየ ንጥፈታት ግዳስ ንኽማዕብል ዕድላት ፍጠሩ፤ ንኣብነት፡ እቲ ኮተቴ ማይ ይፈቱ እንተኾይኑ፡ ምሕምባስ ንኽምሃር ኣተባብዕዎ።
- ፈጠራዊ ሓሳባት ንኽማዕብል ሓግዝዎ፤ ንኣብነት ክትጽሕፍሉ ዝጸናኽኩም ቁራጽ ወረቐት ብምሓዝ፡ ‘በዛ ቁራጽ ወረቐት ካልእ እንታይ ክትገብር ትኽእል?’ ብምባል ሕተቱ። እቶም ክውሃቡ ዝኽእሉ መልስታት ድማ ምዕጻፍ፡ ናብ ቅርጽታት ምቁርራጽ ወይ ብኣኣ ገይርካ ገለ ነገር ምጥቅላል ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።

ባህርይ

ብምኽንያት እቲ ዝሓልፍዎ ዘለው ጸገማት፡ ምዝንባል ኲነተ-ኣእምሮ ዘለዎም ገለ ሰባት፡ ግቡእ ዘይኮነ ባህሪ ከርእዩ ይኽእሉ እዮም። እዚ ድማ ብምኽንያት እዞም ዝስዕቡ ነገራት ክኸውን ይኽእል እዩ፦

- ንኽረዳድኡ ይፍትኑ ስለዘለዉ
- እቲ ማሕበራዊ ሕግታት ስለዘይተረድኦም
- ጭንቀት፡ ፍርሃት ወይ ምርባሽ ስለተሰምዖም
- ሓደ ፍሉይ ንጥፈት ክገብሩ ባህ ይብሎም፡ ሳዕቤናቱ ግን ኣይርድኦምን፤ ንኣብነት፡ ምዝንባል ኲነተ-ኣእምሮ ዘለዎ ሓደ ሰብ፡ ቬትሮ ክስበር ከሎ ዝህቦ ድምጺ ይፈትዎ፡ ኣብ ማእከል ህዝቢ ቬትሮ ምስባር፡ ውሑስ ወይ ቅቡል ከምዘይኮነ ግን ኣይፈልጥን እዩ።

ሳሕቲ፡ እቲ ምዝንባል ኲነተ-ኣእምሮ ዘለዎ ሰብ ንምንታይ ከምዚ ዝበለ ባህሪ ብፍሉይ መንገዲ የርኢ ከምዘሎ ከይትፈልጡ ትኽእሉ ኢኹም። ክኢላ ስነ-ኣእምሮ፡ ሓኪም ወይ ክኢላ መምህር ክሕግዝኹም ይኽእሉ እዮም።

ንስኹም ክትሕግዝሉ እትኽእሉ መንገድታት ድማ፦

- ዝሓሸ መንገድታት ርክብ ንኽገብር መታን ከተተባብዕዎ፡ ምስቲ ሰብ ኮይንኩም ስርሑ
- እቲ ዘርእዮ ባህሪ ምስ ቅቡላት ማሕበራዊ ሕግታት ከምዝሸይድ ግበሩ፤ ንኣብነት፡ እቲ ሰብ ዓው ብዝበለ ድምጺ በኣእዳው ከጣቕዕ ደስ ዝብሎ እንተኾይኑ፡ ከም ከበሮ ዝኣመሰለ መሳርሒ ሙዚቃ ንኽጻወት ኣተባብዕዎ
- እንተተጨኒቁ ወይ እንተሓሪቑ፡ ክሃድኣሉ ዝኽእል ህዱእ ቦታ ውሰድዎ
- ነቲ ሰብ ከህድኦ ዝኽእል ገለ ኣቕሓ፡ ንኣብነት ዝፈትዎ ናይ ቆልዓ መጻወቲ ባምቡላ ከምዘሎ ትፈልጡ እንተኼንኩም፡ ብኢዱ ከምዝሕዞ ግበሩ
- ብዝተኻእለ መጠን መተካእታታት ሃብዎ፤ ንኣብነት፡ እቲ ሰብ ዓው ዝበለ ድምጺ ዘይፈቱ እንተኾይኑ፡ ደገ ክወጽእ ከሎ ናይ እዝኒ መስምዒ (ኢርፎን) ንኽገብር ሃብዎ
- ጥዕናዊ ጸገም ኣለዎ ኢልኩም ትሓስቡ እንተኼንኩም ድማ ምኽሪ ሓኪም ሕተቱ
- ነቲ ዘጸግሞ ገለ ኲነታት ቀስ ኢሉ ከምዝለማመዶ ግበሩ
- ነቲ ዝፈትዎ ንጥፈት፡ ኣብ ውሑስ ዝኾነ ኣከባቢ ንኽገብሮ ግዜ ሃብዎም

ናይ ምምሃር ስንክልና

ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎም ገለ ሰባት፡ ካብ ኣብ ቤት ትምህርቲ ምምሃር ጀሚሩ ክሳብ ሰብነቶም ብኸመይ ክሓጽቡ ከምዘለዎም ምምሃር ወይ መግቢ ምድላው ዝኣመሰሉ ኩሉ መዳያት ህይወቶም ክጸልውዎም ዝኽእሉ ናይ ምምሃር ጸገማት ክህልዎም ይኽእል እዩ። ገሊኦም፡ ገዛእ-ርእሶም ክኢሎም ድሓን ዝኾነ ናብራ ክነብሩ ይኽእሉ እዮም፡ ካልኦት ድማ ንምሉእ ህይወቶም ደገፍ ክኢላ ከድልዮም ይኽእል እዩ። እንተኾነ ግን ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎም ኩሎም ሰባት፡ ቅኑዕ ዝኾነ ደገፍ እንተተገሪሎም ክምሃሩን ክምዕብሉን ይኽእሉ እዮም።

ሃይ-ፋንክሽኒንግ ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ወይ ኣስፐርገር ሲንድሮም ዘለዎም ሰባት፡ መብዛሕቱ ግዜ፡ ናይ ምምሃር ስንክልና የብሎምን፤ ኮይኑ ግን፥ ኣብዛ ንእሽቶ-ጽሑፍ ተዘሪብሎም ኣብ ዘለው ሰለስተ ነገራት ግን ሕጂውን ጸገማት ኣለዎም።

እቶም ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎም ሰባት፡ ሳሕቲ፡ ካልእ ጸገማት'ውን ኣለዎም። እዚኦም ድማ ኣተንሽን ደፊሲት ሃይፐርኣክቲቪቲ ዲስኦርደር (ADHD)፡ ዳይስለክስያ ወይ ዳይስፕራክስያ ዘጠቓልሉ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።

ህዋሳዊ ስምዒት (ሰንሶርይ ሰንሲቪቲ)

ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎም ሰባት፡ ገለ ዓይነት ህዋሳዊ ስምዒት ክህልዎም ይኽእል እዩ። እዚ ድማ ካብዞም ሓሙሽተ ህዋሳት - ምርኣይ፡ ምስማዕ፡ ምሽታት፡ ምድህሳስን ምጥዓምን - ኣብ ሓደ ወይ ልዕሊኡ ከጋጥም ይኽእል እዩ። ህዋሳት ሓደ ሰብ፡ ኣዝዩ ስምዒታዊ ወይ ትሕተ-ስምዒታዊ እዩ።

ንኣብነት፡ ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎ ሰብ፡ ካልኦት ሰባት ዘይግደስሎም ገለ ናይ ከባቢ ድምጽታት፡ ክጻወርዎ ዘይክእሉ ዓው ዝበሉ ወይ ዝርብሹ ኮይኖም ክረኽብዎም ይኽእሉ እዮም። እዚ ድማ ጭንቀት ወይ ድማ ኣካላዊ ቃንዛ ከስዕበሎም ይኽእል እዩ።

ትሕተ-ስሚዒታውያን ዝኾኑ ሰባት፡ ቃንዛ ወይ ልዑል ዝጥርዙ ሙቐት ክስምዖም ኣይክእልን እዩ። ገሊኦም ስምዒት መታን ክፈጥረሎም፡ ሚዛኖምን ኣቃውምኦምን ክሕልው መታን ክሕግዞም ወይ ንጸቕጢ መታን ክኣልዩ፡ ንኣእዳዎም ከወዛውዙ፡ ክፈትሉ ወይ ከንገብግቡ ይኽእሉ እዮም።

እቶም ህዋሳዊ ስሚዒት ዘለዎም ሰባት፡ ንዘለዎም ስርዓተ-ምንቅቃሕ-ኣካል (body awareness system) ክጥቀሙ ክኸብዶም ይኽእል እዩ። እዚ ስርዓት፡ ኣካላትና ኣበይ ከምዝርከቡ ይሕብረና። ስለዚ ድማ ውሑድ ምንቅቓሕ ኣካል ንዘለዎም ሰባት፡ ዝኽልክሎም ነገራት ኣልዮም ክፍልታት-ገዛ ንኽረኽቡ፡ ካብ ካልኦት ሰባት ቅቡል ብዝኾነ ርሕቐት ርሒቕካ ደው ንምባል ከምኡውን ከም ምእሳር ላቺ ጫማ ዝኣመሰሉ 'ዝተራቐቁ ምንቕስቓሳት (ፋይን ሞቶር)' ስርሓት ንምክያድ ከቢድ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ሓያል ጕድንታት

- ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎም መብዛሕቶም ሰባት፡ ትምህርቲ ብስእሊ ምቕሳም ንፉዓት እዮም። ሓቀኛ ኣቑሑ፡ ስእልታት፡ መርኣዩን ዝተጻሕፉ ነገራትን ምጥቃም ድማ ሓጋዚቲ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።
- ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎም ገለ ሰባት፡ ኣብ ዝርዝርን ቅኑዕነትን ነገራት ምልላይ ንፉዓት እዮም።
- ሓንሳእ ዝተማሃርዎ ነገር፡ ሓበሬታ፡ ዝደጋገሙ ነገራት ወይ መስርሓት፡ ክሕዝዎ ተኽእሎ ኣሎ፥፤ ንኣብነት፡ ገሊኦም ኣብ ሙዚቃ፡ ቁጽርታት፡ ጭብጥታት ወይ ኮምፕዩተራት ንፉዓት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።
- ገሊኦም ድማ ኣብ ዘለዎም ፍሉይ ግዳሰ ንነውሕ ዝበለ ግዜ ከተኩሩ ይኽእሉ እዮም፡ ከምኡውን ኣብ ተመሳሳሊ ዓውድታት ክጽንዑ ወይ ክሰርሑ ክመርጹ ይኽእሉ እዮም።
- ፍቕሪ ናይ ዝደጋገሙ ነገራት፡ ነቶም ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎም ውልቀሰባት ኣብ ጥርኑፍን ስርዓት ዝሓለወን ቦታ-ስራሕ፡ እሙናት ሰራሕተኛታት ንክኾኑ ክገብሮም ይኽእል እዩ።

ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ብምንታይ ይመጽእ?

ሰባት፡ ንምንታይ ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ከምዘለዎም ዝፈልጥ ወለሓደ ሰብ የለን። ክይኑ ግን ቅድሚ ሕርሲ፡ ኣብ ግዜ ሕርሲ ወይ ድሕሪ ሕርሲ ብዘጋጥም ዕብየት ኣእምሮ ዝመጽእ ክኸውን ይኽእል እዩ። ብተወርሶ - ካብ ወለዲ ናብ ቆልዑ ዝመሓላለፍ ነገር - ክኸውን ድማ ይኽእል እዩ።

ውላድኩም ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ምስዝህልዎ፡ ንስኹም ሕማቕ ወለዲ ስለዝኾንኩም ኣይኮነን። ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ፡ በኣተዓባብያ ሓደ-ሰብ፣ ማሕበራዊ ኩነታት ዝመጽእ ኣይኮነን፤ ብተወሳኺ ኣብቲ ኩነታት ናይ ዝርከብ ሰብ ጉድለት እውን ኣይኮነን።

ኣብዚ እዋን'ዚ፡ መድሃኒት ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ የለቦን።

ብምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዝጽሎ መን እዩ?

ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ፡ ካብቲ መብዛሕቶም ሰባት ዝሓስብዎ ንላዕሊ ኣዝዩ ልሙድ ነገር እዩ። ልዕሊ ፍርቂ ሚልዮን ዝኾኑ ኣብ ዩናይትድ ኪንግዶም ዝነብሩ ሰባት፡ ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ኣለዎም። እዚ ድማ ኣስታት 1 ካብ 100 ሰባት እዩ።

ሽሕ እኳ ካብ ደቀንስትዮ ንላዕሊ ንደቀተባዕትዮ ዝጸሉ እንተኾነ፡ ካብ ኩሉ ብሄራትን ባህልታትን፡ ሃይማኖታውን ማሕበራውን ድሕረ-ባይታ ዘለዎም ሰባት፡ ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ክህልዎም ይኽእል እዩ። ንምሉእ ህይወት ዝቕጽል ኩነታት እዩ፥ እቶም ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎም ቆልዑ፡ ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎም ዓበይቲ ይኾኑ።

ክትሰምዕዎም እትኽእሉ ቃላት

ኦቲስቲክ ስፐክትሩም ኮንዲሽን (ASC) ወይ ኦቲስቲክ ስፐክትሩም ዲስኦርደር (ASD) — ንኹሎም ዝተፈላለዩ ዓይነታት ስንክልና ዝውክል ሓፈሻዊ ስም ወይ ወኪል መጸውዒ ስም እዩ።

ኣስፐርገር ሲንድሮም — ነቶም ሰለስተ ቀንዲ ጸገማት ዘለዎም ሰባት ዝምልከት ዓይነት ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ኮይኑ፡ ናይ ምምሃር ጸገማት ወይ ዝተደናጎየ ናይ ምዝራብ ዕብየት ዘይብሎም እዮም።

ኣቲይፒካል ኦቲዝም — ኩሎም እቶም ሰለስተ ቀንዲ ጸገማት ዘይብሎም ሰባት ኮይኖም፡ ኣቲይፒካል ኦቲዝም ንዘለዎም ዝምልከት እዩ፤ ኣቲይፒካል ኦቲስም፡ ዕድመ ሰለስተ ዓመታት ቅድሚ ምእኻሉ ክይርአ ይኽእል እዩ።

ኣተንሺን ደፊሲት ሃይፐርኣክቲቪቲ ዲስኦርደር (ADHD) — እዚ ዓይነት ጸገም ንዘለዎም ሰባት፡ ኣብ ዝዕየ ስራሕ ወይ ዝርርብ ናይ ምትኳር ጸገም ምህላው እዩ። ነቲ ዝጀመርዎ ከይውድእዎ ይኽእሉ፡ ከምኡውን ኣብ ሓደ ቦታ ንነዊሕ ግዜ ክጸንሑ የጸግሞም እዩ።

ክላሲክ ኦቲዝም/ካነር ሲንድሮም — ካልእ ስም ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ እዩ።

ነጸርታታት — መብዛሕቱ ግዜ ብብዓል-ሞያ ጥዕና ዝግበር ምልልላይ ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ እዩ።

ዳይስለክስያ — እዚ ኩነታት ጸገም፡ ናይ ምንባብ፡ ምጽሓፍ ወይ ምድማጽ ጸገም የምጽእ።

ዳይስፕራክስያ — እዚ ኩነታት ጸገም፡ ምስ ክእለታት ውዳቤ ዝተሓሓዝ ጸገም የምጽእ። ከም ዳይስለክስያ፡ እቶም ዳይስፕራክስያ ዘለዎም ሰባት ጸገም ምንባብ፡ ምጽሓፍን ሕሳብን ድማ ክህልዎም ይክእል እዩ።

ኢኮላልያ — ብካልኦት ሰባት ዝተዘርበ ቃላት ምድግጋም እዩ።

ሃይ-ፋንክሽኒንግ ኦቲዝም — ከም ኣስፐርገር ሲንድሮም ሓደ ዓይነት ኮይኑ፡ ዝተደናጎየ ናይ ምዝራብ ዕብየት ዘለዎ እዩ።

ፐርቫሲቭ ደቨሎፐመንታል ዲስኦርደር (PDD) — ን ፍራጃይል ኤክስ ሲንድሮም ዝኣመሰሉ ኦቲስቲክ ስፐክትሩም ዲስኦርደርን (ASD) ካልኦት ጸገማትን ዘመልክት ወኪል መጸውዒ ቃል እዩ። (PDD)፡ ኣመሪካውይን ዝጥቐምሉ ቃል እዩ።

ፐርቫሲቭ ደቨሎፐመንታል ዲስኦርደር — ናት ኣዘርዋይስ ስፐሲፋይድ (PDD-NOS) — ናይ ኣቲይፒካል ኦቲዝም ካልእ መጸውዒ ስም እዩ። PDD-NOS፡ ኣመሪካውይን ዝጥቐምሉ ቃል እዩ።

ሰማንቲክ ፕራግማቲክ ዲስኦርደር — ምስ ማሕበራዊ ምውሳእን ቋንቋን ዝተኣሳሰሩ ጸገማት ኮይኑ፡ ጸገም ፈጠራዊ ኣተሓሳስባ ግን ኣይኮነን። እዚ፡ ኣብ ዩናይትድ ኪንግዶም ልሙድ ቃል ኣይኮነን።

ማሕበራዊ ምውሳእ — ኣብ ሰፊሕ ዝኾነ ማሕበራዊ ኣከባቢ ምስ ካልኦት ሰባት ርክብ ምግባርን ግብረ-መልሲ ምሃብን እዩ።

ማሕበራዊ ኣረኣእያ (Social imagination) — ዘይተዓጻጸፍ ዓይነት ሓሳባት፡ ጸገም ምርዳእ ዝተፈላለዩ ኣርኣእያታት፡ ሓደስቲ ሓሳባትን ሰፊሕ ኣምራትን ምህላው እዩ።

ማሕበራዊ ሕግታት — ከም ኣብ ቤት ትምህርቲ፡ ኣብ ገዛ ከምኡውን ኣብ ስራሕ ዝኣመሰሉ ዝተፈላለዩ ኣከባቢታት ዝህልው ቅቡል ዝኾነ ባህርያት ምርኣይ እዩ።

ስፐክትሩም — እቶም ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዘለዎም ሰባት ብዝተፈላለዩ ዝደረጃኦም ስንክልና ይጽለው እዮም። ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ፡ 'ስፐክትሩም ኮንዲሽን' ተባሂሉ'ውን ይፍለጥ እዩ።

ትርያድ ኦፍ ኢምፐየርመንትስ — ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ናይ ዘለዎም ሰባት ንዝህልውዎም ሰለስተ ቀንዲ ጸገማት እዮም።

ስእላዊ ሓገዝ — ንኽርድኡ ዝሕግዝዎም ስእልታት፡ ፎቶግራፍ ወይ ዝተጻሕፉ ነገራት እዮም።

ዝያዳ ሓበሬታ ኣበይ ክረክብ ይኽእል?

ብዛዕባ ምዝንባል ኩነተ-ኣእምሮ ዝያዳ ሓበሬታ ክትረኽቡ ምስትደልዩ፡ ንኦቲዝም ሄልፕላይን ተወከሱ ወይ ንዌብሳይትና www.autism.org.uk ኣቲኹም ርኣዩ።

Autism Helpline
ካብ ሰኑይ-ዓርቢ፡ 10ቅ.ቀ - 4ድ.ቀ ክፉት'ዩ
ተሌ፡ 0845 070 4004
ሚኒኮም፡ 0845 070 4003
ኢመይል፡ autismhelpline@nas.org.uk

ኦቲዝም ሄልፕላይን፡ ካብ ዩናይትድ ኪንግዶም ንዝድውሉ ሰባት፡ ብተሌፎን ኣገልግሎት ምስትርጓም ይህብ እዩ። እዚ ድማ ብመንገዲ ኣስተርጓሚ ኣቢልና፡ ብ150 ቋንቋታት ሓበሬታ ከምእንህብ ይገብረና። ፈለማ ብኢንግሊዘኛ ዝዛረብ ስብ፡ ስምኩም፡ ቁጽሪ ተሌፎንኩምን እትዛረብዎ ቋንቋ ከፍልጠና ኣለዎ። ኣስዒብና፡ ኣስተርጓሚ ሒዝና ክንድውለልኩም ኢና።