تشخیص کے بعد
خود پسندی کے حامل بچوں اور ان کے والدین و نگرانوں کے لئے خدمات اور تعاون

اگر آپ کے بچے میں حالیہ دنوں میں خود پسندی (بشمول اسپرجر سنڈروم) ہونے کی تشخیص ہوئی ہے تو آپ کے سامنے بہت سارے سوالات ہوں گے۔ کئی اعتبار سے ، تشخیص ہونا ایک سفر کی شروعات کرنے جیسا محسوس ہوسکتا ہے۔ بہت سارے لوگ یہ پوچھنے کے لئے ہم سے رابطہ کرتے ہیں کہ 'اس کے بعد کیا ہونا ہے؟' یہاں ہم کچھ ایسی خدمات اور تعاون کی تفصیل بیان کر رہے ہیں جو خود پسندی کے حامل بچوں اور ان کے کنبوں کے لئے موجود ہیں۔ ہم برتاؤ کے بارے میں کچھ معلومات اور اس بابت کچھ نکات بھی پیش کرتے ہیں کہ خود پسندی کے حامل بچے کا تعاون کیسے کیا جائے۔

خود پسندی کے حامل بچوں اور نو عمر افراد کے لئے خدمات

خود پسندی کے بارے میں عمومی سمجھ بوجھ اور آگہی بڑھ رہی ہے، جس کا مطلب یہ ہےکہ خدمات اور تعاون – خاص طور سے خود پسندی کے حامل بچوں کے لئے – دھیرے دھیرے مزید وسیع پیمانے پر دستیاب ہو رہا ہے۔ اکثر و بیشتر مختلف خدمات مختلف علاقوں میں دستیاب ہوتی ہیں لہذا آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ آپ اپنے مقامی علاقے میں جو بھی خدمات حاصل کرنے کے خواہاں ہیں ان سبھی خدمات تک آپ کی رسائی ہوسکتی ہے۔

خود پسندی 'ایک خفیہ معذوری' ہے – آپ محض کسی شخص کو دیکھ کر یہ نہیں کہہ سکتے ہیں کہ اس کو خود پسندی ہے – اور خود پسندی کے حامل کچھ افراد تو انتہائی قابل معلوم پڑتے ہیں، لہذا آپ کو اپنے بچے کی کیفیت اور تعاون کے لئے ان کی ضرورت کے بارے میں، کچھ لوگوں، بشمول پیشہ ور افراد کو بتانا پڑسکتا ہے۔

آپ کے بچے کو جو مدد درکار ہے اس کے اعتبار سے، اگر انہیں گھر پر اضافی تعاون درکار ہے تو آپ معمول کے مطابق اپنے مقامی محکمہ برائے سماجی خدمات (اسکاٹ لینڈ میں سوشل ورک سروسز) سے؛ اگر انہیں اسکول میں اضافی تعاون درکار ہے تو اپنے بچے کے اسکول یا مقامی تعلیمی اتھارٹی [لوکل ایجوکیشن اتھارٹی (LEA)] سے؛ یا دونوں ہی سے رابط کریں گے۔

تعلیم

تعلیم آپ کے بچے کے معیار زندگی اور طویل مدتی مواقع میں بہتری لانے کا ڈھیر سارا کام انجام دے سکتی ہے۔ خود پسندی کے حامل ایسے بچے جو خاص تعلیمی ضروریات [special educational needs (SEN)] – یا انگلینڈ میں اضافی امدادی ضروریات [additional support needs (ASN)] کے حامل ہیں – وہ اسکول میں اضافی تعاون حاصل کرنے کے مستحق ہیں۔ یہ آپ کے بچے کے اسکول کے ذریعہ فراہم کی جائے گی، یا اگر ضروریات کافی پیچیدہ ہیں تو، اس کے لئے آپ کی مقامی اتھارٹی کے ذریعہ مالی اعانت کی جائے گی:

- انگلینڈ، ویلز اور شمالی آئرلینڈ میں آپ کی مقامی اتھارٹی خاص تعلیمی ضروریات کا بیان (statement of special educational needs) کے توسط سے اس تعاون کو فنڈ فراہم کرے گی۔
- اسکاٹ لینڈ میں، تعلیمی اتھارٹیاں مربوط امدادی منصوبہ (co-ordinated support plan) کے توسط سے اس تعاون کو فنڈ فراہم کریں گی۔

ہوسکتا ہے کہ آپ کے بچے کو اسکول میں پہلے سے ہی اضافی مدد موصول ہو رہی ہو لیکن اگر انہیں نہیں مل رہی ہے، اور آپ کو یا آپ کے بچے کے استاد کو لگتا ہے کہ انہیں اس کی ضرورت ہے تو، ان کی ضروریات کی ایک تشخیص انجام دی جائے گی۔

خود پسندی کے حامل بچے اصل دھارے والے اسکولوں، خصوصی اسکولوں، خود پسندی کے لئے مخصوص اسکولوں یا اصل دھارے والے ان اسکولوں میں جاسکتے ہیں جہاں ان کے ساتھ ایک خاص تدریسی اساس منسلک ہے۔ تمام مقامی اتھارٹیاں اس قسم کے سارے بندوبست پیش نہیں کرتی ہیں۔ کچھ والدین اور نگراں اپنے بچے کو پڑھائے جانے کی جگہ کے بارے میں ہونے والے فیصلوں کو ٹریبیونل میں چیلنج کرتے ہیں۔

- ہماری مشاورت برائے تعلیمی خدمت (Advocacy for Education Service) آپ کو خود پسندی کے حامل بچوں اور نوعمر افراد کے لئے تعلیمی حقوق اور استحقاقات، اور ٹریبیونل میں اپیل کرنے کے بارے میں مزید معلومات فراہم کرسکتی ہے۔ ٹیلیفون: 0845 070 4002 (ترجمانی کی خدمت دستیاب ہے)۔
- خود پسندی کے حامل بچوں کے لئے تعلیم کے بارے میں عمومی معلومات کے واسطے، www.autism.org.uk/education ملاحظہ کریں، یا ہمارے ذریعہ چلائے جانے والے چھ اسکولوں کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے لئے، www.autism.org.uk/schools دیکھیں
- ہماری اشاعت، *اسپیشل ایجوکیشنل نیڈز: اے گائیڈ فار پیرنٹس اینڈ کیئررز (Special educational needs: a guide for parents and carers)* آن لائن خریداری کے لئے www.autism.org.uk/pubs/education پر دستیاب ہے۔ اس میں صرف انگلینڈ اور ویلز میں جاری تعلیمی نظام کے بارے میں معلومات دستیاب ہے۔

سماجی خدمات کی جانب سے تعاون

سماجی خدمات کی ذمہ داری لوگوں کو مزید خود مختاری کے ساتھ رہنے میں ان کا تعاون اور مدد کرنا ہے۔ معذوری کے حامل بچے اپنے مقامی محکمہ برائے سماجی خدمات کے ذریعہ اپنی ضروریات کی تشخیص کروانے کے مستحق ہیں۔

ضروریات کی تشخیص کے نتیجے کے طور پر، آپ کئی ایک ایسی خدمات کے مستحق ہوسکتے ہیں جو آپ کا محکمہ برائے سماجی خدمات فراہم کرتا ہے۔ ان میں شامل ہوسکتی ہیں:

- یومیہ خدمات، اقامتی خدمات یا رہائش
- گھر پر امداد یا عبوری نگہداشت
- رہائش گاہ میں مطابقت پذیری کے لئے امدادی آلات، ساز و سامان یا گرانٹس
- نگرانوں کے لئے خدمات، اگر آپ (نگراں) کو ان کے درکار ہونے کا فیصلہ ہوجاتا ہے۔

ضروریات کی تشخیص کا عمل ایک براہ راست عمل ہونا چاہیے، لیکن حقیقت میں، آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ آپ کا مقامی محکمہ برائے سماجی خدمات آپ کو درکار تمام خدمات پیش نہیں کرتا ہے، یا یہ کہ آپ کے بچے کو جس سطح کا تعاون درکار ہے اس بارے میں آپ ان کے ساتھ عدم اتفاق رکھتے ہیں۔

اگر آپ کا محکمہ برائے سماجی خدمات کچھ خدمات فراہم نہیں کرسکتا ہے تو انہیں دیگر ایجنسیوں سے بات کرکے ان سے معلوم کرنا چاہیے کہ آیا وہ فراہم کرسکتی ہیں۔ متبادل طور پر، آپ کو ڈائرکٹ پیمنٹس (Direct Payment)، دی جاسکتی ہے، جس کو آپ اپنے بچے کے لئے خدمات کا انتظام کرنے میں استعمال کرسکتے ہیں۔

دیگر ایسی خدمات جن سے خود پسندی کے حامل بچے استفادہ کرسکتے ہیں، لیکن جو عموماً سماجی خدمات کی جانب سے فراہم نہیں کی جاتی ہیں، ان میں شامل ہیں:

- گویائی اور لسانی معالج (a speech and language therapist)
- شغلی معالج (an occupational therapist)
- طبیب نفسی (a psychiatrist) یا ماہر نفسیات (psychologist) ۔

اپنے ڈاکٹر سے یا نجی طور پر کوئی حوالہ حاصل کرکے NHS کے توسط سے ان خدمات تک رسائی ہوسکتی ہے۔ متبادل طور پر، یہ کبھی کبھی آپ کے بچے کے اسکول کے ذریعہ فراہم کی جاسکتی ہیں۔ اگر آپ اپنے بچے کی ضروریات کی تشخیص کے کسی بھی حصے سے، بشمول انہیں جن ضروریات کا خواہاں خیال کیا جاتا ہے اس سے خوش نہیں ہیں تو، آپ کو شکایت درج کروانے کا حق حاصل ہے۔

سماجی گروپ

سماجی گروپ خود پسندی کے حامل نوعمر افراد کو ملنے جلنے اور ربط ضبط بنانے کا ایک طریقہ ہیں۔ کچھ گروپ بھائیوں اور بہنوں کو ایک ہی ساتھ مدعو کرتے ہیں۔ سماجی گروپ یوکے کے مختلف علاقوں میں چلتے ہیں اور یہ مقامی امدادی گروپوں، تنظیموں جیسے NAS یا مقامی اتھارٹیوں کے ذریعہ چلتے ہیں۔

- یہ معلوم کرنے کے لئے کہ آیا آپ کے علاقہ میں کوئی سماجی گروپ موجود ہے، ہماری آٹزم ہیلپ لائن (Autism Helpline) کو ٹیلیفون کریں یا ہماری آٹزم سروسز ڈائرکٹری (Autism Services Directory)، www.autism.org.uk/directory ملاحظہ کریں۔

والدین اور نگرانوں کے لئے خدمات

نگراں کی تشخیص

اگر آپ اپنی مقامی اتھارٹی سے اپنے بچے کی ضروریات کی تشخیص انجام دینے کا مطالبہ کر رہے ہیں، تو آپ ان سے اپنے لئے نگراں کی تشخیص انجام دیئے جانے کا بھی مطالبہ کرسکتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں، آپ عبوری نگہداشت، سفر میں اعانت، تربیت، صلاح و مشورہ اور گھر پر مدد جیسی اضافی امداد کے مستحق ہوسکتے ہیں۔ یہ آپ کی مقامی اتھارٹی کی شناخت کردہ ضروریات پر منحصر ہوتی ہے۔

آپ کیئررز الاؤنس (Carer's Allowance) کے لئے بھی اہل ہوسکتے ہیں – مزید تفصیلات کے لئے 'وظائف' والا حصہ ملاحظہ کریں۔

والدین اور کنبوں کے لئے تعاون

خود پسندی کے حامل ہر عمر کے افراد، اور ان کے والدین و نگرانوں کے لئے نصابات، کانفرنسیں اور پروگرام پورے یو کے میں چلتے ہیں۔ دیگر پروگراموں کا نشانہ پیشہ ور افراد ہوتے ہیں لیکن وہ آپ کے لئے بھی دلچسپ ہوسکتے ہیں۔ تفصیلات اس پتے پر مل سکتی ہں: www.autism.org.uk/courses

والدین کی امداد کے بھی بہت سارے ایسے پروگرام موجود ہیں جو خود پسندی اور آپ کے بچے کا تعاون کرنے کے طریقوں کے بارے میں معلومات پیش کرتے ہیں۔ NAS اَرلی برڈ (EarlyBird) اور *ہیلپ!* *(help!)* نامی پروگرام چلاتا ہے، اور رفاہی ادارہ برنارڈوز (Barnardo's) کے ذریعہ بھی والدین کے لئے ایک امدادی پروگرام پیش کیا جاتا ہے۔

آپ عبوری خدمات یا دوست سازی کی اسکیموں سے بھی فائدہ اٹھا سکتے ہیں – یہ دونوں ہی کنبوں کو ایک مختصر سا وقفہ اور خود پسندی کے حامل بچوں کو ایک رضاکار یا امدادی کارکن کے ہمراہ اپنے گرد و پیش کی معلومات حاصل کرنے کا ایک طریقہ ہیں۔ یہ خدمات پورے یو کے میں فراہم کی جاتی ہیں اور آپ کے بچے کی سماجی خدمات کی تشخیص کے نتیجے کے طور پر آپ کو پیش کی جاسکتی ہیں۔

- ہماری آٹزم ہیلپ لائن (Autism Helpline) سے آپ کے علاقے میں والدین کے امدادی پروگراموں اور عبوری نگہداشت سے متعلق مزید معلومات حاصل ہوسکتی ہے، یا آپ www.autism.org.uk/directory پر آن لائن بھی تلاش کرسکتے ہیں
- والدین اور نگرانوں کے لئے NAS کی خدمات، بشمول دوست سازی کی اسکمیوں کےبارے میں مزید معلومات کے لئے ملاحظہ کریں www.autism.org.uk/parents

دیگر والدین اور کنبوں سے رابطہ

خود پسندی کے حامل افراد کے کنبوں کے لئے اسی طرح کی صورتحال والے دیگر افراد سے گفتگو کرنا مفید ہوسکتا ہے۔

- یو کے میں بہت سارے کنبہ جاتی امدادی گروپ موجود ہیں۔ تفصیلات www.autism.org.uk/directory پر تلاش کریں۔ NAS کی شاخیں پورے ملک میں بھی چلتی ہیں؛ ان میں سے زیادہ تر تو خود پسندی کے حامل افراد کے مقامی والدین اور نگرانوں کے ذریعہ چلتی ہیں۔ اپنی قریب ترین شاخ کا جائے وقوع www.autism.org.uk/branches پر جاکر معلوم کریں۔
- ہماری پیرنٹ ٹو پیرنٹ لائن (Parent to Parent Line) خود پسندی کے حامل افراد کے والدین کے لئے مفت، خفیہ ٹیلیفون پرامداد پیش کرتی ہے۔ 0800 9 520 520 پر ٹیلیفون کریں – پیغام چھوڑیں اور ہمارے رضاکار والدین میں سے کوئی شخص آپ کو دوبارہ فون کرے گا۔ براہ کرم یاد رکھیں کہ یہ خدمت صرف انگریزی میں ہی پیش کی جاتی ہے۔
- بہت سارے آن لائن امدادی گروپ، بلاگز (blogs) اور فورم موجود ہیں جو خود پسندی کے حامل افراد، ان کے والدین، نگراں اور کنبہ کے اراکین کے ذریعہ چلتے ہیں۔ ان میں سے کچھ کی فہرست ہماری ویب سائٹ: www.autism.org.uk/linkslibrary پر درج ہے
- رفاہی ادارہ کنٹیکٹ اے فیملی (Contact a Family) معذوری میں مبتلا بچوں کے والدین کا رابطہ دیگر والدین سے کروا سکتا ہے۔ مزید معلومات اس پتے پر حاصل کریں: www.cafamily.org.uk

وظائف

کچھ ایسے وظائف جن کے لئے آپ یا آپ کا بچہ مستحق ہوسکتے ہیں ان میں شامل ہیں:

- Disability Living Allowance (DLA) [ڈس ایبلیٹی لائیونگ الاؤنس]
- Carer's Allowance [کیئررز الاؤنس]
- Blue Badge car parking permits [بلیو بیج کار پارکنگ پرمٹس]
- Motability [موٹیبلیٹی]
- Child Tax Credit [چائلڈ ٹیکس کریڈٹ]
- Income Support [انکم سپورٹ]
- Housing/Council Tax Benefit [ہاؤسنگ / کونسل ٹیکس بینیفٹ]
- Working Tax Credit. [ورکنگ ٹیکس کریڈٹ]

آپ ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کرکے ان وظائف کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرسکتے ہیں: www.autism.org.uk/benefits

وظائف سے متعلق انکوائری لائن وظائف کے استحقاق کے بارے میں بنیادی مشورہ فراہم کرسکتی ہے اور آپ کو DLA کا دعوی فارم بھیج سکتی ہے۔ وہ آپ کو یہ بھی بتا سکتے ہیں کہ دیگر وظائف کے لئے دعوی کرنے کی خاطر کس سے رابطہ کریں۔ وظائف سے متعلق انکوائری لائن اگر آپ انگلینڈ، اسکاٹ لینڈ یا ویلز میں رہتے ہیں تو 00 22 88 0800 ہے یا اگر آپ شمالی آئرلینڈ میں رہتے ہیں تو 74 06 22 0800 ہے۔ ڈپارٹمنٹ فار سوشل ورک اینڈ پینشنز (Department for Work and Pensions) کے ذریعہ دیئے جانے والے بہت سارے وظائف کے لئے www.dwp.gov.uk/eservice پر آن لائن دعوی کیا جاسکتا ہے۔

دعوی فارم پُر کرنے کے بارے میں معلومات درج ذیل سے دستیاب ہے:

- ویلفیئر رائٹس سروس (welfare rights service)؛ ہمارے مشیر سے بات کرنے کی خاطر وقت ملاقات طے کرنے کے لئے 0845 070 4004 پر ٹیلیفون کریں (ترجمانی کی خدمت دستیاب ہے)
- آپ کا مقامی سٹیزنس ایڈوائس بیورو (Citizens Advice Bureau)
- آپ کے بچے کے ساتھ مصروف عمل پیشہ ور افراد بھی دعوی فارم کے مخصوص حصوں کو پُر کرنے سے متعلق مشورہ دے سکتے ہیں۔

برتاؤ

خود پسندی کے حامل کچھ بچوں کو جو دشواریاں پیش آتی ہیں ان کی وجہ سے، وہ 'نامناسب انداز' کا برتاؤ کرتے معلوم پڑسکتے ہیں۔ دیگر بچے مسابقت طلب رویے کا مظاہرہ کریں گے۔ دونوں اس وجہ سے واقع ہوسکتے ہیں:

- وہ بات چیت کرنے کی کوشش کر رہے ہیں
- وہ مخصوص صورتحال کے لئے 'سماجی اصول' کو نہیں سمجھتے ہیں اور انہیں یقینی طور پر معلوم نہیں ہوتا ہے کہ کس طرح کا برتاؤ کیا جائے، یا سماجی رابطہ سے احتراز کرنے کی کوشش کر رہے ہیں
- انہیں اضطراب، خوف زدگی یا مایوسی کا احساس ہو رہا ہے

- انہیں قوت مدرکہ کی حسّاسیت ہے – مثلاً، اگر وہ آواز کے تئیں بیش حسّاسیت میں مبتلا ہیں تو، انہیں اپنے ماحول میں ہونے والے شور و غل سے پریشانی ہوسکتی ہے
- ہوسکتا ہے کہ وہ تبدیلی پر قابو پانے کی کوشش کر رہے ہوں، جو خود پسندی کے حامل بہت سارے بچوں کو مشکل معلوم پڑسکتا ہے
- انہیں ایک مخصوص سرگرمی میں لطف آتا ہے لیکن اس کے نتائج کا علم نہیں ہوتا ہے۔ مثلاً، خود پسندی کے حامل شخص کو شیشہ ٹوٹنے کی آواز پسند ہے لیکن اس کو پتہ نہیں ہے کہ شیشہ توڑنا محفوظ یا قابل قبول نہیں ہے
- آپ کے بچے کے برتاؤ کی طبّی وجہ بھی ہوسکتی ہے، خاص طور سے اگر اس میں اچانک تبدیلی آئی ہو۔

'رویہ جاتی ڈائری' رکھنا مفید ہوسکتا ہے جس سے رویے کے کچھ محرکات کو شناخت کرنے میں مدد ملتی ہے: پہلی بار اس کی وجہ کیا رہی تھی؟ اس سے نمٹنے کے لئے ایک طریقہ فروغ دے لینا آسان تر ہوسکتا ہے۔

مثال کے طور پر، کیا آپ کا بچہ ایک ایسے مخصوص ماحول میں بے چین ہوجاتا ہے جہاں تیز روشنیاں یا پس منظر میں گونج دار آواز ہوتی ہے؟ اگر آپ کے لئے ممکن ہو تو یہ اس ماحول سے موافقت اختیار کرنے میں معاون ہوسکتا ہے۔ کیا انہیں یقینی طور پر معلوم نہیں ہے کہ مختلف لوگوں کے سامنے یا سماجی صورتحال پر کس طرح ردّعمل کا اظہار کیا جائے؟ آپ ایک 'سوشل اسٹوری' (‘social story’)، ایک مختصر سی کہانی (اکثر باتصویر) بنا سکتے ہیں جس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ ان کی ملاقات کس سے ہوگی یا اس سے قبل کیا کچھ ہوگا، تاکہ انہیں معلوم ہوجائے کہ کس چیز کی توقع ہے۔

کبھی کبھار آپ کو یہ معلوم نہیں بھی ہوسکتا ہے کہ آپ کا بچہ مخصوص انداز کا برتاؤ کیوں کر رہا ہے۔ ماہر نفسیات، ڈاکٹر یا ماہر استاد آپ کی مدد کرنے کے قابل ہوسکتا ہے۔ یاد رکھنے لائق اہم چیز یہ ہے کہ اس میں آپ کا قصور نہیں ہے، اور صبر و ضبط اور استقلال کے ساتھ رویے پر دسترس رکھنے سے تبدیلی لانے میں مدد مل سکتی ہے۔

جن طریقوں سے آپ مدد کرسکتے ہیں

- مواصلت کے بہتر وسائل کی ترغیب دینے کے لئے اپنے بچے کے ساتھ مل کر کام کریں، مثال کے طور پر کچھ لوگ جو کچھ بتانا چاہتے ہیں اس کے لئے بصری علامات یا اشاراتی زبان (sign language) استعمال کرتے ہیں؛ کچھ لوگوں کی زبان پر اچھی پکڑ ہوگی لیکن اگر آپ شروع شروع میں اپنے بچے کو اپنی بات سمجھانے میں مدد کے لئے ان کا نام لے کر چھوٹے چھوٹے، براہ راست جملے بولیں تو اس سے مدد مل سکتی ہے۔
- اپنے بچے کے دن بھر کا خاکہ بنائیں تاکہ انہیں معلوم رہے کہ اس دن کیا کچھ ہونے والا ہے اور کس چیز کی توقع ہوگی۔ آپ ان کے لئے ایک نظام الاوقات بنا سکتے ہیں۔
- آپ کچھ رویے کو سماجی اعتبار سے قابل قبول شکل میں موڑنے کے لئے کوئی طریقہ تلاش کرسکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کے بچے کو اپنے ہاتھوں سے زور زور سے تالی بجانا پسند ہے تو آپ انہیں ڈھول نما کوئی ساز بجانے کی حوصلہ افزائی کرسکتے ہیں۔
- اگر آپ کا بچہ مضطرب، پریشان ہے تو، کوئی خاموش جگہ تلاش کریں جہاں جاکر وہ پرسکون ہوسکیں۔
- اگر آپ کو کسی ایسی چیز کا علم ہے جس سے آپ کے بچے کو پرسکون ہونے میں مدد ملے گی، جیسے کوئی پسندیدہ کھلونا، تو اسے سامنے رکھیں۔

- ہوسکتا ہے کہ کسی مسئلے کا کوئی نسبتاً آسان سا حل ہو۔ مثال کے طورپر، اگر آپ کے بچے کو تیز آواز پسند نہیں ہے تو، جس وقت وہ ایسی جگہ ہوں وہاں پر آپ انہیں ایئر فونز لگانے کو دے سکتے ہیں۔
- اپنے بچے کے لئے مشکل طلب صورتحال سے ان کا سامنا دھیرے دھیرے کروائیں۔ جب وہ اچھی طرح قابو پالیں تو، آپ زبانی تعریف کرکے، انہیں ان کی کوئی پسندیدہ چیز دے کر، یا ان کے لئے خاص طور سے لطف اندوزی والا کوئی کام کرنے کی اجازت دے کر ان کی ہمت افزائی کرسکتے ہیں۔
- اپنے بچے کو ایک محفوظ ماحول میں انہیں اپنے پسندیدہ سرگرمی انجام دینے کے لئے ایک وقت مخصوص کردیں، کیونکہ ہوسکتا ہے اس سے وہ خاموش یا پرسکون ہوجائیں۔
- اگر آپ کو لگتا ہے کہ کوئی طبّی دشواری رویہ جاتی مشکلات کا باعث بن رہی ہے تو ڈاکٹر کا مشورہ حاصل کریں۔

خود پسندی کے حامل بچوں میں رویہ، مواصلت اور کھیل کود کے بارے میں مزید معلومات ہماری ویب سائٹ پر دستیاب ہے: www.autism.org.uk/behaviour

معالجے اور مداخلتیں

فی الحال خودپسندی کی کوئی تدبیر اور کوئی مخصوص علاج نہیں ہے۔ خود پسندی کے حامل بچے بڑے ہوکر خودپسندی کے حامل بالغ افراد بنتے ہیں۔ تاہم، بہت سارے ایسے طریقے، معالجے اور مداخلتیں موجود ہیں جن سے کسی شخص کے معیار زندگی میں بہتری آسکتی ہے۔ اس میں مواصلت پر مبنی مداخلتیں، رویہ جاتی معالجہ اور تغذیاتی تبدیلیاں شامل ہیں۔ مزید معلومات ہماری ویب سائٹ پر مل سکتی ہیں: www.autism.org.uk/approaches

مجھے مزید معلومات کہاں سے حاصل ہوسکتی ہے؟

ہماری آٹزم ہیلپ لائن (Autism Helpline) خود پسندی اور اس سے وابستہ امور پر معلومات اور تعاون پیش کرتی ہے۔ ہم فلاحی حقوق کی ایک خدمت بھی چلاتے ہیں، جس پر ان وظائف کے بارے میں جن کے آپ مستحق ہوسکتے ہیں، دعوی فارم مکمل کرنے اور اگر آپ کے خیال میں فیصلہ غلط ہے تو کیا کرنا ہے، اس بارے میں مشورہ دستیاب ہے۔

ٹیلیفون: 0845 070 4004
ای میل: autismhelpline@nas.org.uk
صبح 10 بجے - شام 4 بجے، بروز پیر - اتوار کھلا رہتا ہے
اگر آپ ہمارے ویلفیئر رائٹس ایڈوائزر (welfare rights adviser) سے گفتگو کرنا چاہتے ہیں تو، آٹزم ہیلپ لائن(Autism Helpline) سے رابطہ کریں اور ہم آپ کے لئے ٹیلیفون پر وقت ملاقات کا انتظام کریں گے۔

ہماری آٹزم ہیلپ لائن(Autism Helpline) ٹیلیفون پر ترجمانی کی خدمت پیش کرتی ہے۔ اس کے ذریعہ ہم 150 مختلف زبانوں میں ترجمانوں کے توسط سے معلومات فراہم کرپاتے ہیں۔ کال کرنے والوں کو پہلی بار انگریزی میں بتانا ہوتا ہے تاکہ عملہ کو یہ معلوم ہوجائے کہ وہ کون سی زبان استعمال کرنا پسند کرتے ہیں۔ اس کے بعد ہیلپ لائن (Helpline) آپ کو دوبارہ کال کرے گی۔

ہماری ویب سائٹ ایسی معلومات پر مشتمل ہے جو دیگر زبانوں میں ترجمہ شدہ نہیں ہے۔ ملاحظہ کریں www.autism.org.uk/languages