નિદાન પછી
ઑટિઝ્મ (આજીવન રહેનારી મગજની એક એવી સ્થિતિ, જે ધરાવતી વ્યક્તિ સામાજિક સંબંધો બાંધવા અને બીજાઓ સાથે સંવાદ કરી શકવામાં અક્ષમ રહે છે) ધરાવતાં બાળકો અને તેમના માતા-પિતા અને કેરર્સ (સંભાળ રાખનારાઓ માટે) સેવાઓ અને સહાય.

જો હાલમાં જ તમારું બાળક ઑટિઝ્મ (અસ્પરગર સિન્ડ્રોમ સહિત) ધરાવતું હોવાનું નિદાન થયું હોય, તો તમને અનેક પ્રશ્નો હશે. અનેક રીતે નિદાન કરાવવું એ કોઇ યાત્રાની શરુઆત જેવું લાગી શકે છે. અનેક લોકો અમને 'હવે શું' પૂછવા માટે સંપર્ક કરે છે. અહીં અમે ઑટિઝ્મ ધરાવતાં બાળકો અને તેમના કુટુંબો માટે જે સેવાઓ અને સહાય અસ્તિત્વમાં છે તેની વિગતો આપીએ છીએ. અમે વર્તન વિશે કેટલીક માહિતી અને ઑટિઝ્મ ધરાવતા બાળકને કેવી રીતે સહાય કરવી તે વિશે કેટલાંક સૂચનો પણ પૂરાં પાડીએ છીએ.

ઑટિઝ્મ ધરાવતાં બાળકો અને યુવાનો માટે સેવાઓ

ઑટિઝ્મ વિશે સામાન્ય લોકોની સમજ અને જાગૃતિ વધી રહ્યાં છે, એટલે કે - ખાસ કરીને ઑટિઝ્મ ધરાવતાં બાળકો માટે - સેવાઓ અને સહાય ધીમે-ધીમે વધુને વધુ ઉપલબ્ધ થઇ રહ્યાં છે. ઘણી વાર જુદી-જુદી સેવાઓ જુદા-જુદા વિસ્તારોમાં ઉપલબ્ધ હોય છે, માટે તમને કદાચ ખબર પડી શકે કે તમે ઇચ્છો છો તે બધી સહાય તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાંથી મેળવી શકતા નથી.

ઑટિઝ્મ એક 'છુપાયેલી અક્ષમતા' છે - તમે ઑટિઝ્મ ધરાવતી વ્યક્તિ સામે જોઇને જ એમ ન કહી શકો કે તેને ઑટિઝ્મ છે - અને ઑટિઝ્મ ધરાવતી કેટલીક વ્યક્તિઓ ખૂબ સક્ષમ લાગી શકે, માટે તમારે વ્યાવસાયિકો સહિત કેટલાંક લોકોને તમારા બાળકની સ્થિતિ અને તેની સહાય માટેની જરુરિયાત વિશે જણાવવાની જરુર પડી શકે.

તમારા બાળકને કેવી સહાયની જરુર છે તે મુજબ, જો તેને ઘરે વધુ સહાયની જરુર હોય તો સામાન્ય રીતે તમે તમારા સ્થાનિક સોશ્યલ સર્વિસિઝ ડિપાર્ટમેન્ટ (સ્કોટલેન્ડમાં સોશ્યલ વર્ક સર્વિસિઝ)નો, જો તેને શાળામાં વધુ સહાયની જરુર હોય તો તેની સ્કૂલ અથવા સ્થાનિક શિક્ષણ સત્તાવાળા (લોકલ એજ્યુકેશન ઓથોરિટિ - એલઇએ); અથવા બંનેનો સંપર્ક સાધશો.

શિક્ષણ

શિક્ષણ બાળકની જિંદગીની ગુણવત્તા અને લાંબા ગાળાની તકોને વધુ સારી બનાવવા માટે ઘણું કરી શકે. ઑટિઝ્મ ધરાવતા બાળકો, જેમને શિક્ષણની ખાસ જરુરિયાતો - સ્પેશ્યલ એજ્યુકેશન નીડઝ (એસઇએન) (special educational needs (SEN)) - અથવા સ્કોટલેન્ડમાં વધારાની સહાય જરુરિયાતો - એડિશનલ સપોર્ટ નીડઝ (એએસએન) (additional support needs (ASN)) - હોય-સ્કૂલમાં વધારાની મદદ મેળવવાને પાત્ર છે. આનો ખર્ચ તમારા બાળકની સ્કૂલ દ્વારા કે, જો તેની જરુરિયાતો વધુ જટિલ હોય, તો તમારા સ્થાનિક સત્તાવાળા (લોકલ ઓથોરિટિ) દ્વારા ઉઠાવવામાં આવશે:

- ઇંગ્લેન્ડ, વેલ્સ અને ઉત્તર આયર્લેન્ડમાં તમારા સ્થાનિક સત્તાવાળા ખાસ શૈક્ષણિક જરુરિયાતોના વિધાન - સ્ટેટમેન્ટ ઑફ સ્પેશ્યલ એજ્યુકેશન નીડઝ (statement of special educational needs) દ્વારા સહાયનો ખર્ચ આપશે.
- સ્કોટલેન્ડમાં શૈક્ષણિક સત્તાવાળાઓ એક સંયોજિત સહાય યોજના - કોઓર્ડિનેટેડ સપોર્ટ પ્લાન (co-ordinated support plan) દ્વારા સહાયનો ખર્ચ આપશે.

તમારા બાળકને અત્યારેય સ્કૂલમાં વધારાની મદદ મળતી હોય એવું બની શકે, પણ જો તેવું ન હોય, અને તમને અથવા તેના શિક્ષકોને એવું લાગે કે તેને તેની જરુર છે, તો તેની જરુરિયાતોનું મૂલ્યાંકન કરવામાં આવી શકે.

ઑટિઝ્મ ધરાવતા બાળકો મુખ્ય ધારાની સ્કૂલમાં, ખાસ સ્કૂલમાં, ખાસ ઑટિઝ્મ માટેની સ્કૂલમાં અથવા નિષ્ણાત શિક્ષણ વ્યવસ્થા ધરાવતી મુખ્ય ધારાની સ્કૂલમાં જઇ શકે. બધાં સ્થાનિક

સત્તાવાળાઓ આ બધી જ વ્યવસ્થાઓ પૂરી પાડતા નથી. કેટલાંક માતા-પિતા અને કેરર્સ તેમના બાળકને કયાં શિક્ષણ આપવામાં આવે એના વિશેના નિર્ણયનો ટ્રિબ્યુનલમાં વિરોધ કરતા હોય છે.

- અમારી એડવોકસી ફોર એજ્યુકેશન સર્વિસ (Advocacy for Education Service) તમને ઑટિઝ્મ ધરાવતા બાળકો અને યુવાનોના શૈક્ષણિક અધિકારો અને તેમને મળવાપાત્ર લાભો અને ટ્રિબ્યુનલમાં અપીલ કરવા વિશે વધુ માહિતી આપી શકશે. ટેલિ: 0845 070 4002 (દુભાષિયા સેવા ઉપલબ્ધ).
- ઑટિઝ્મ ધરાવતાં બાળકોના શિક્ષણ વિશે સામાન્ય માહિતી માટે www.autism.org.uk/education પર જાવ, અથવા અમે જે છ સ્કૂલો ચલાવીએ છીએ તેમના વિશે વધુ જાણવા માટે www.autism.org.uk/schools જુઓ.
- અમારું પ્રકાશન *Special educational needs: a guide for parents and carers* (સ્પેશ્યલ એજ્યુકેશન નીડઝ: અ ગાઇડ ફોર પેરન્ટસ એન્ડ કેરર્સ) ઓનલાઇન ખરીદવા માટે અહીં ઉપલબ્ધ છે www.autism.org.uk/pubs/education આમાં ફક્ત ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાંની શિક્ષણ પ્રણાલી વિશે માહિતી છે.

સોશ્યલ સર્વિસિઝમાંથી મદદ

સોશ્યલ સર્વિસિઝની ભૂમિકા લોકોને વધુ સ્વતંત્રપણે જીવવામાં મદદ અને સહાય કરવાની છે. અક્ષમતા ધરાવતાં બાળકોને તેમના સ્થાનિક સોશ્યલ સર્વિસિઝ ડિપાર્ટમેન્ટ દ્વારા તેમની જરૂરિયાતોનું મૂલ્યાંકન કરાવવાનો અધિકાર છે.

જરૂરિયાતોના મૂલ્યાંકનના પરિણામ સ્વરુપે, તમે કદાચ તમારા સ્થાનિક સોશ્યલ સર્વિસિસ ડિપાર્ટમેન્ટ દ્વારા પૂરી પડાતી અનેક સેવાઓ મેળવવાને પાત્ર થઇ શકો છો. આમાં કદાચ નીચેની સેવાઓનો સમાવેશ થઇ શકે:

- દિવસની સેવાઓ (ડે સર્વિસિઝ), નિવાસી સેવાઓ અથવા રહેઠાણ
- ઘરમાં મદદ અથવા રિસ્પાઇટ કેર (વિરામ સંભાળ)
- ઉપકરણો, સાધનો કે ઘરમાં અનુકૂળ ફેરફારો કરાવવા માટે અનુદાન
- કેરર્સ માટે સેવાઓ, જો તમને (કેરરને) તેની જરુર છે તેવું નિશ્ચિત થાય

જરૂરિયાતોનું મૂલ્યાંકન એક સીધી સરળ પ્રક્રિયા હોવી જોઇએ, પણ ખરેખર તમને એવી ખબર પડી શકે કે તમારો સ્થાનિક સોશ્યલ સર્વિસિઝ ડિપાર્ટમેન્ટ તમને જરુર છે તે બધી સેવાઓ પૂરી પાડતો નથી અથવા તમે તમારા બાળકને જે સ્તરે સહાયની જરુર છે તે બાબતે અસંમત હો.

જો તમારો સોશ્યલ સર્વિસિઝ ડિપાર્ટમેન્ટ અમુક સેવાઓ પૂરી ન પાડી શકતો હોય, તો તેમણે અન્ય એજન્સીઓ સાથે વાત કરીને જાણવું જોઇએ કે શું તેઓ તે સેવાઓ પૂરી પાડે છે. વૈકલ્પિક રીતે તમને ડાયરેક્ટ પેમેન્ટ (Direct Payment) આપવામાં આવી શકે જેનો તમે તમારા બાળક માટે સેવાઓની વ્યવસ્થા કરવા માટે ઉપયોગ કરી શકો.

અન્ય સેવાઓ જેમનાથી ઑટિઝ્મવાળાં બાળકોને ફાયદો થઇ શકે, પણ જે સામાન્યપણે સોશ્યલ સર્વિસિઝ દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવતી નથી, તેમાં નીચેની સેવાઓનો સમાવેશ થાય છે:

- a speech and language therapist (સ્પીચ લેંગ્વેજ થેરાપિસ્ટ)
- an occupational therapist (ઓકયુપેશ્નલ થેરાપિસ્ટ)
- a psychiatrist or psychologist (સાયકિયાટ્રિસ્ટ અથવા સાયકોલેજિસ્ટ)

આ સેવાઓ તમે તમારા ડૉક્ટરના રેફરલ પછી એનએચએસ (NHS) દ્વારા મેળવી શકો અથવા અંગતપણે મેળવી શકો. વૈકલ્પિક રીતે તે કયારેક તમારા બાળકની શાળા દ્વારા પણ પૂરી પાડવામાં આવી શકે. જો તમે તમારા બાળકની જરૂરિયાતોના મૂલ્યાંકનના કોઇ પણ ભાગ, જેમાં તમને જે સેવાઓની જરુર હોવાનું માનવામાં આવે છે, તે સમેત, થી ખુશ ન હો, તો તમને ફરિયાદ કરવાનો અધિકાર છે.

સામાજિક જૂથો

સામાજિક જૂથો ઑટિઝ્મ ધરાવતાં યુવાનો માટે એક-બીજા સાથે હળવા-મળવાની એક રીત છે. કેટલાંક જૂથો સાથે તે વ્યક્તિના ભાઇ-બહેનોને પણ આમંત્રણ આપે છે. સામાજિક જૂથો યુકેના જુદા-જુદા ભાગોમાં કાર્યરત છે અને તે સ્થાનિક સહાય જૂથો, એનએએસ જેવી સંસ્થાઓ કે સ્થાનિક સત્તાવાળાઓ દ્વારા ચલાવવામાં આવે છે.

- તમારા વિસ્તારમાં કોઇ સામાજિક જૂથો છે કે કેમ તે જાણવા માટે અમારી ઑટિઝ્મ હેલ્પલાઇનને (Autism Helpline) ફોન કરો અથવા ઑટિઝ્મ સર્વિસિઝ ડિરેક્ટરી (Autism Services Directory) જોવા માટે અહીં જાવ: www.autism.org.uk/directory

માતા-પિતા અને કેરર્સ માટે સેવાઓ

કેરરનું મૂલ્યાંકન

જો તમે તમારા સ્થાનિક સત્તાવાળાને તમારા બાળક માટે જરૂરિયાતોનું મૂલ્યાંકન કરવા કહેતા હો, તો તમે તેમને તમારા માટે એક કેરર માટેનું મૂલ્યાંકન કરવા પણ કહી શકો. આના પરિણામે તમે રિસ્પાઇટ કેર, પ્રવાસખર્ચમાં મદદ, તાલીમ, કાઉન્સેલિંગ કે ઘરમાં મદદ માટે પાત્ર થઇ શકો. આ તમારી સ્થાનિક સત્તા તમારી કઇ જરૂરિયાતોને ઓળખે છે એની પર આધાર રાખે છે.

તમે કેરર્સ એલાવન્સ (Carer’s Allowance) મેળવવાને પાત્ર પણ હોઇ શકો - વધુ માહિતી માટે ‘લાભ’ વિભાગ જુઓ.

માતા-પિતા અને પરિવારો માટે સહાય

આખા યુકેમાં ઑટિઝ્મવાળા બધી જ ઉંમરના લોકો, અને તેમના માતા-પિતા અને કેરર્સ માટે અભ્યાસક્રમો, કોન્ફરન્સિઝ અને કાર્યક્રમો થાય છે. અન્ય કાર્યક્રમો આમ તો વ્યાવસાયિકોને અનુલક્ષીને હોય છે, પણ તમને પણ એમાં રસ પડી શકે. તેની વિગતો અહીંથી મળી શકશે: www.autism.org.uk/courses

માતા-પિતા માટેના સંખ્યાબંધ સહાય કાર્યક્રમો પણ છે જે ઑટિઝ્મ વિશે અને તમારા બાળકને સહાય કરવાની રીતો વિશે માહિતી પૂરી પાડે છે. એનએએસ અર્લી બર્ડ (EarlyBird) અને હેલ્પ! (*help!*) કાર્યક્રમો ચલાવે છે અને બારનાર્ડોઝ (Barnardo’s) નામની સખાવતી સંસ્થા પણ માતા-પિતા માટે એક સહાય કાર્યક્રમ ચલાવે છે.

તમે રિસ્પાઇટ સર્વિસિઝ અથવા બિફ્રેન્ડિંગ યોજનાઓ - જે બંને પરિવારને એક નાનકડો વિરામ આપવાની અને ઑટિઝ્મવાળાં બાળકોને કોઇ સ્વયંસેવક અથવા સપોર્ટ વર્કર સાથે બહાર જવાની તક આપવાની રીતો છે - નો પણ લાભ લઇ શકો. આ સેવાઓ આખા યુકેમાં પૂરી પાડવામાં આવે છે અને તમને તમારા બાળકના સોશ્યલ સર્વિસિઝ દ્વારા કરવામાં આવેલા મૂલ્યાંકનના પરિણામે પૂરી પાડવામાં આવી શકે.

- અમારી ઑટિઝ્મ હેલ્પલાઇન (Autism Helpline) તમને તમારા વિસ્તારમાં માતા-પિતા માટે સહાય કાર્યક્રમો અને રિસ્પાઇટ સર્વિસિઝ વિશે વધુ માહિતી આપી શકે અથવા તમે અહીં ઓનલાઇન શોધી શકો: www.autism.org.uk/directory
- બિફ્રેન્ડિંગ યોજનાઓ સમેતની એનએએસની માતા-પિતા અને કેરર્સ માટેની સેવાઓ વિશે વધુ માહિતી માટે જુઓ: www.autism.org.uk/parents

અન્ય માતા-પિતા અને પરિવારો સાથે સંપર્ક

ઑટિઝ્મવાળી વ્યક્તિઓના પરિવારો માટે તેમના જેવીજ સ્થિતિમાં મુકાયેલ અન્ય લોકો સાથે વાતચીત કરવી મદદરૂપ થઇ શકે.

- આખા યુકેમાં અનેક પરિવાર સહાય જૂથો છે; વિગતો અહીં શોધો: www.autism.org.uk/directory એનએએસની શાખાઓ આખા દેશમાં છે; મોટા ભાગની ઑટિઝ્મ ધરાવતા સ્થાનિક લોકોના માતા-પિતા અને કેરર્સ દ્વારા ચલાવવામાં આવે છે. તમારી સૌથી નજીકની શાખા ક્યાં છે તે જોવા માટે www.autism.org.uk/branches ની મુલાકાત લો
- અમારી પેરન્ટ ટુ પેરન્ટ લાઇન (Parent to Parent Line) ઑટિઝ્મ ધરાવતા લોકોના માતા-પિતાને મફત ગુપ્ત ટેલિફોન સહાય પૂરી પાડે છે. 0800 9 520 520 પર ફોન કરો - સંદેશો મૂકો અને અમારા સ્વયંસેવક માતા-પિતામાંથી કોઇ તમને સામો ફોન કરશે. નોંધ લેશો કે આ સેવા માત્ર અંગ્રેજીમાં જ પૂરી પાડવામાં આવે છે.
- ઑટિઝ્મ ધરાવતા લોકો, તેમનાં માતા-પિતા, કેરર્સ અને પરિવારના સભ્યો દ્વારા ચલાવાતા અનેક ઓનલાઇન સહાય જૂથો, બ્લૉગ (blogs) અને ફોરમ છે. આમાંના કેટલાંકની યાદી અમારી વેબસાઇટ પર આપેલી છે: www.autism.org.uk/linkslibrary
- સખાવતી સંસ્થા કોન્ટેક્ટ અ ફેમિલિ (Contact a Family) અક્ષમતા ધરાવતા બાળકોના માતા-પિતાનો બીજા માતા-પિતા સાથે સંપર્ક કરાવી શકે. વધુ માહિતી માટે જુઓ: www.cafamily.org.uk

લાભ

તમે અને તમારું બાળક જે મેળવવા પાત્ર હોઇ શકો તેમાંના કેટલાંક લાભોમાં આમનો સમાવેશ થાય છે:

- ડિસેબિલિટિ લિવિંગ અલાવન્સ (Disability Living Allowance (DLA) (અક્ષમતા ભથ્થું)
- કેરર્સ અલાવન્સ (Carer's Allowance) (સંભાળ રાખનારનું ભથ્થું)
- બ્લુ બેજ કાર પાર્કિંગ પરમિટસ (Blue Badge car parking permits) (પાર્કિંગના દરમાં વળતર)
- મોટેબિલિટિ (Motability)
- ચાઇલ્ડ ટેક્સ ક્રેડિટ (Child Tax Credit)
- ઇન્કમ સપોર્ટ (Income Support)
- હાઉસિંગ/કાઉન્સિલ ટેક્સ બેનિફિટ (Housing/Council Tax Benefit)
- વર્કિંગ ટેક્સ ક્રેડિટ (Working Tax Credit)

તમે આ લાભો વિશે વધુ માહિતી અમારી વેબસાઇટ પર મેળવી શકશો: www.autism.org.uk/benefits

બેનિફિટસ ઇન્કવાયરી લાઇન તમને લાભો માટેની તમારી પાત્રતા માટે પાયાની સલાહ આપી શકશે અને તમને ડીએલએ (DLA) ક્લેઇમ કરવા માટેની ફોર્મ મોકલી શકશે. તેઓ તમને તમારે બાકીના લાભ ક્લેઇમ કરવા માટે કોનો સંપર્ક સાધવો જોઇએ તે પણ કહી શકશે. બેનિફિટસ ઇન્કવાયરી લાઇનનો ટેલિફોન નંબર જો તમે ઇંગ્લેન્ડ, સ્કોટલેન્ડ કે વેલ્સમાં રહેતા હો તો 0800 88 22 00 અને જો તમે ઉત્તરી આયર્લૅંડમાં રહેતા હો, તો 0800 22 06 74 છે. ડિપાર્ટમેન્ટ ઑફ વર્ક એન્ડ પેન્શન્સ (Department for Work and Pensions) દ્વારા અપાતા અનેક લાભો અહીં ઓનલાઇન ક્લેઇમ કરી શકાય છે: www.dwp.gov.uk/eservice

ક્લેઇમ માટેના ફોર્મ ભરવાની માહિતી અહીંથી ઉપલબ્ધ છે:

- અમારી વેલ્ફેર રાઇટસ સર્વિસ (welfare rights service); અમારા સલાહકાર સાથે વાત કરવા માટે અપોઇંટમેન્ટ લેવા માટે 0845 070 4004 પર ફોન કરો (દુભાષિયા સેવા ઉપલબ્ધ)
- તમારો સ્થાનિક સિટિઝ્ન્સ એડવાઇઝ બ્યુરો
- તમારા બાળક સાથે કામ કરતાં વ્યાવસાયિકો પણ તમને ક્લેઇમ ફોર્મના અમુક ભાગો ભરવામાં મદદરૂપ થઇ શકે.

વર્તણૂંક

તેઓ જે તકલીફો અનુભવે છે તેના લીધે ઑટિઝ્મ ધરાવતાં કેટલાંક બાળકો 'અયોગ્ય' વર્તન કરતા હોય એવું લાગી શકે. બીજાં કેટલાંક તમારો વિરોધ કરતાં હોય છે. આ બંને નીચે જણાવેલા કારણોસર થઇ શકે:

- તેઓ તમારી સાથે સંવાદ કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યાં છે
- તેઓ કોઇ પરિસ્થિતિના 'સામાજિક નિયમો' સમજતાં નથી અને નથી જાણતા કે તેમણે કેવી રીતે વર્તવું જોઇએ, અથવા સામાજિક સંપર્ક ટાળવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યાં છે.
- તેઓ ચિંતિત, ડરેલા કે પરેશાન છે
- તેમની કોઇ એક ઇન્દ્રીય ખૂબ સતેજ છે - દાખલ તરીકે જો તેઓ અવાજને અતિશય સંવેદનશીલ હોય, તો તેઓને તેમની આસપાસમાં ઘોંઘાટથી તકલીફ થતી હોઇ શકે
- તેઓ પરિવર્તનને અનુકૂળ થવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યાં હોય, જે ઑટિઝ્મ ધરાવતાં ઘણાં બાળકો માટે અઘરું હોઇ શકે છે
- તેઓને કોઇ ખાસ પ્રવૃત્તિમાં મઝા આવતી હોય, પણ તેનું શું પરિણામ થશે તે તેઓ સમજી શકતા ન હોય. દાખલા તરીકે ઑટિઝ્મ ધરાવતી એક વ્યક્તિને કાચ તૂટવાનો અવાજ ખૂબ ગમતો, પણ તેને ખ્યાલ નહોતો કે કાચ તોડવો તે સુરક્ષિત પણ ન હતું અને સ્વીકાર્ય પણ નહીં.
- ખાસ કરીને જો તેમાં અચાનક ફેરફાર થયો હોય તો તમારા બાળકના વર્તન માટે કોઇ ચિકિત્સકીય કારણ હોઇ શકે.

અમુક વર્તન શેના કારણે થાય છે તે જાણવા માટે 'વર્તનની ડાયરી' રાખવાથી મદદ મળી શકે: અમુક વર્તન સૌપ્રથમ કેમ થાય છે? જો આ જાણવા મળે તો તેને સુધારવાનું સહેલું થઇ શકે.

દાખલા તરીકે શું તમારું બાળક હંમેશા ચમકદાર રોશની કે ગણગણાટવાળી પૃષ્ઠભૂમિ હોય તો અકળાઇ જાય છે? જો તમે કરી શકો એમ હો તો વાતાવરણમાં ફેરફાર કરવાથી ફેર પડી શકે. શું તેમને જુદા-જુદા લોકો અથવા સામાજિક પરિસ્થિતિઓમાં કેવી રીતે વર્તવું તે ખબર નથી? તમે એક સામાજિક વાર્તા - સોશ્યલ સ્ટોરી (social story) - એક નાનકડી વાર્તા (મોટાભાગે ચિત્રો સાથે) જે સમજાવે કે તેઓ કોને મળશે અથવા ત્યાં શું થશે, જેથી તેઓ અગાઉથી જાણતા હોય કે શેની અપેક્ષા રાખવી

કેટલીક વાર બને કે તમે ન જાણતા હો કે તમારું બાળક અમુક રીતે કેમ વર્તે છે. ત્યારે કોઇ સાયકોલોજિસ્ટ, ડૉક્ટર કે નિષ્ણાંત શિક્ષક તમને મદદરૂપ થઇ શકે. યાદ રાખવાની મહત્વની વાત એ છે કે એમાં તમારો વાંક નથી, અને ધીરજ અને વર્તન પરત્વેના સમાન અભિગમથી પરિવર્તન લાવવામાં મદદ મળી શકશે.

તમે કઇ રીતે મદદ કરી શકો

- સંવાદ કરવાની વધુ સારી રીતને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે તમારા બાળક સાથે મળીને કામ કરો, દાખલા તરીકે કેટલાંક બાળકો તેમને શું જોઇએ છે તે જણાવવા માટે જોઇ શકાય એવા પ્રતીકો અથવા સાઇન લેંગ્વેજ (sign language) નો ઉપયોગ કરવાનું પસંદ કરશે, જ્યારે બીજાંઓ ભાષા વધુ સારી રીતે સમજતાં હશે, પણ જો તમે તેમના નામથી શરુ થતાં ટૂંકા, સીધા વાક્યોમાં વાત કરશો, તો તમારા બાળકને તમારી વાત સમજવામાં મદદ મળશે.
- તમારા બાળકના દિવસને એવી રીતનું સ્વરુપ આપો કે તેને ખબર હોય કે તે દિવસે શું થવાનું છે અને તે શેની અપેક્ષા રાખી શકે. તમે તેના માટે સમયપત્રક બનાવી શકો.
- તમે તેના અમુક વર્તનને સામાજિક રીતે સ્વીકાર્ય સ્વરુપ આપવાની રીત શોધી શકો. દાખલા તરીકે જો તમારા બાળકને જોર-જોરથી તાળીઓ પાડવાનું ગમતું હોય, તો તમે તેને ડ્રમ્સ જેવું કોઇ વાજિંત્ર વગાડવા પ્રોત્સાહન આપી શકો.
- જો તમારું બાળક ડરેલું કે પરેશાન હોય, તો કોઇ શાંત સ્થળ શોધી કાઢો જ્યાં તે શાંત પડી શકે.

- જો તમે જાણતા હો કે એવી કોઇ વસ્તુ છે જેનાથી તમારા બાળકને શાંત પડવામાં મદદ મળશે, જેમ કે તેનું ગમતું રમકડું, તો તે હાથવગું રાખો.
- અમુક સમસ્યાનું એકદમ સરળ સમાધાન હોઇ શકે. દાખલા તરીકે, જો તમારા બાળકને મોટા અવાજો ન ગમતા હોય, તો તમે તે બહાર જાય ત્યારે તેને કાનમાં પહેરવા ઇયરફોન્સ આપી શકો.
- તેને તકલીફ પડતી હોય એવી પરિસ્થિતિઓમાં તમારા બાળકને ધીમે-ધીમે મુકો. જ્યારે તે સરખી રીતે તેમાં રહી શકે તો તેને વખાણ કરીને, તેની કોઇ ગમતી વસ્તુ આપીને અથવા તેને ખરેખર ગમતી હોય તેવી કોઇ પ્રવૃત્તિ કરવા દઇને ઇનામ આપો.
- દરરોજ તમારું બાળક એક સુરક્ષિત વાતાવરણમાં તેને ગમતું કંઇ કરી શકે તે માટેનો સમય ફાળવો. આમ કરવાથી તે શાંત અને આરામમાં રહેશે.
- જો તમને લાગતું હોય કે કોઇ ચિકિત્સકીય તકલીફના કારણે તેના વર્તનમાં સમસ્યા થઇ રહી છે, તો કોઇ ડૉક્ટરની સલાહ લો.

ઑટિઝ્મ ધરાવતા બાળકોના વર્તન, સંવાદ અને રમતો વિશે વધુ માહિતી અમારી વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ છે: www.autism.org.uk/behaviour

થેરાપીઓ અને ઇન્ટરવેન્શન્સ

હાલ ઑટિઝ્મનો કોઇ ઇલાજ કે તેના માટેની કોઇ ખાસ સારવાર નથી. ઑટિઝ્મ ધરાવતા બાળકો મોટા થઇને ઑટિઝ્મ ધરાવતી પુખ્ત વ્યક્તિ બને છે. જો કે કોઇ વ્યક્તિના જીવનની ગુણવત્તા સુધારી શકાય એવા અનેક અભિગમ, સારવારો અને ઇન્ટરવેન્શન્સ છે. આમાં સંવાદ-આધારિત ઇન્ટરવેન્શન્સ, બિહેવિયરલ થેરાપી અને આહારમાં ફેરફારનો સમાવેશ થઇ શકે. વધુ માહિતી અમારી વેબસાઇટ પર અહીંથી મળી શકશે: www.autism.org.uk/approaches

હું વધુ માહિતી ક્યાંથી મેળવી શકું?

અમારી ઑટિઝ્મ હેલ્પલાઇન (Autism Helpline) ઑટિઝ્મ અને સંબંધિત સમસ્યાઓ વિશે માહિતી અને સહાય પૂરી પાડે છે. અમે એક વેલ્ફેર રાઇટ્સ સર્વિસ પણ પૂરી પાડીએ છીએ, જે તમે જે લાભો મેળવવા પાત્ર હોઇ શકો તે બાબતે, ક્લેઇમ ફોર્મ્સ ભરવા બાબતે અને તમને જો એમ લાગે કે કોઇ નિર્ણય ખોટો છે તો શું કરવું તે બાબતે સલાહ પૂરી પાડી શકે.

ટેલિ: 0845 070 4004
ઇ-મેઇલ: autismhelpline@nas.org.uk
સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 10 થી બપોરે 4 સુધી ચાલુ
જો તમારે અમારા વેલ્ફેર રાઇટ્સ એડવાઇઝર (welfare rights adviser) સાથે વાત કરવી હોય, તો ઑટિઝ્મ હેલ્પલાઇન (Autism Helpline) નો સંપર્ક સાધો અને અમે તમારા માટે ટેલિફોન અપોઇંટમેન્ટની વ્યવસ્થા કરીશું.

અમારી ઑટિઝ્મ હેલ્પલાઇન (Autism Helpline) એક ટેલિફોન દુભાષિયા સેવા પૂરી પાડે છે. આનાથી અમે દુભાષિયાઓ દ્વારા જુદી-જુદી 150 ભાષાઓમાં માહિતી પૂરી પાડી શકીએ છીએ. ફોન કરનારે પહેલા કર્મચારીઓને તેઓ કઇ ભાષામાં વાત કરવાનું પસંદ કરશે તે જણાવવા માટે અંગ્રેજીમાં વાત કરવી પડશે. પછી હેલ્પલાઇન (Helpline) તમને સામો ફોન કરશે.

અમારી વેબસાઇટ એવી માહિતી ધરાવે છે જેનો બીજી ભાષાઓમાં અનુવાદ કરવામાં આવ્યો છે. www.autism.org.uk/languages જુઓ.