ਤਸ਼ਖੀਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਂਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਹਾਲ ਹੀ 'ਚ ਔਟਿਜ਼ਮ (ਐਸਪਰਜਰ ਲੱਛਣ ਸਮੇਤ) ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋਣਗੇ। ਕਈ ਮਾਇਨਿਆਂ 'ਚ, ਤਸ਼ਖੀਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਫਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਾਂਗ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ 'ਅੱਗੇ ਕੀ?' ਇੱਥੇ, ਅਸੀਂ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਬਿਓਰਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਵ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਔਟਿਜ਼ਮ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਮਝ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ - ਖਾਸਤੌਰ 'ਤੇ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ - ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ 'ਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ 'ਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਪੂਰਨ ਇੱਛਤ ਸਹਾਇਤਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਔਟਿਜ਼ਮ ਇਕ 'ਗੁਪਤ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ' ਹੈ - ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਔਟਿਜ਼ਮ ਹੈ - ਅਤੇ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਸਮਰੱਥ ਵਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਉਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਸਮੇਤ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਘਰ 'ਚ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾ ਵਿਭਾਗ (ਸਕੌਟਲੈਂਡ 'ਚ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕ ਸਰਵਿਸਿਸ (social work services in scotland)); ਉਸਨੂੰ ਸਕੂਲ 'ਚ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਐਜੁਕੇਸ਼ਨ ਅਥੌਰਿਟੀ (ਐੱਲ.ਈ.ਏ.) (local education authority (LEA)); ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿੱਖਿਆ

ਇਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਦੀਰਘਕਾਲੀਨ ਮੌਕਿਆਂ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਪੇਸ਼ਲ ਐਜੁਕੇਸ਼ਨ ਨੀਡਸ (ਐੱਸ.ਈ.ਐੱਨ.) (special educational needs (SEN)) - ਜਾਂ ਸਕੌਟਲੈਂਡ 'ਚ ਐਡੀਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟ ਨੀਡਸ (ਏ.ਐੱਸ.ਐੱਨ.) (additional support needs (ASN)) ਵਾਲੇ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ 'ਚ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ

ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ, ਜੇਕਰ ਉਸਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਟਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਾਧਿਕਰਣ ਦੁਆਰਾ ਰਕਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ:

- ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਸ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਾਧਿਕਰਣ statement of special educational needs (ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਆੱਫ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੁਕੇਸ਼ਨ ਨੀਡਸ) ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਰਕਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇਗੀ
- ਸਕੋਟਲੈਂਡ 'ਚ, ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਧਿਕਰਣ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ co-ordinated support plan (ਕੋ-ਔਰਡਿਨੇਟਿਡ ਸਪੋਰਟ ਪਲੈਨ) ਰਕਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਗੇ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਕੂਲ 'ਚ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਜੇਕਰ ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਆਮ ਸਕੂਲਾਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਕੂਲਾਂ, ਔਟਿਜ਼ਮ-ਵਿਸ਼ਿੱਸ਼ਟ ਸਕੂਲਾਂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਾਰ ਵਾਲੇ ਆਮ ਸਕੂਲਾਂ 'ਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਾਧਿਕਰਣ ਇਹ ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕੁਝ ਮਾਂਪਿਓ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਦਾਲਤ 'ਚ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

- ਸਾਡੀ ਐੱਡਵੋਕੇਸੀ ਫਾੱਰ ਐਜੁਕੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ (Advocacy for Education Service) ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਇਖਤਿਆਰਾਂ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਦਾਲਤ 'ਚ ਅਪੀਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੈਲੀ:. 0845 070 4002 (ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)।
- ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.autism.org.uk/education ਵੇਖੋ, ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਛੇ ਸਕੂਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.autism.org.uk/schools ਵੇਖੋ
- ਸਾਡਾ ਪਰਕਾਸ਼ਨ, *Special educational needs: a guide for parents and carers* , www.autism.org.uk/pubs/education 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਸਿਰਫ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ

ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਭੂਮਕਾ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਹਿਣ 'ਚ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਵਿਕਲਾਂਗ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ।

ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਆਵਾਸ
- ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੇਖਭਾਲ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਦਲਾਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦ, ਉਪਕਰਨ ਜਾਂ ਅਨੁਦਾਨ
- ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ (ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਕ ਸਿੱਧੀ ਪਰਕਿਰਿਆ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲ 'ਚ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾ ਵਿਭਾਗ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੈਹਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾ ਵਿਭਾਗ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਦੂਜੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਡਿਰੈੱਕਟ ਪੇਮੈਂਟ (Direct Payment) ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੂਜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜੋ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ, 'ਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਪੀਚ ਐਂਡ ਲੈਂਗੁਏਜ ਥਰੈਪਿਸਟ (a speech and language therapist)
- ਓਕਯੁਪੇਸ਼ਨਲ ਥਰੈਪਿਸਟ (an occupational therapist)
- ਸਾਇਕਾਇਟਰਿਸਟ ਜਾਂ ਸਾਇਕੋਲੋਜਿਸਟ (a psychiatrist or psychologist)।

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਦੇਣ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਐੱਨ.ਏਚ.ਐੱਸ. (NHS) ਦੁਆਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਸਮਾਜਕ ਸਮੂਹ

ਸਮਾਜਕ ਸਮੂਹ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਅਤੇ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਮੂਹ ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਆਉਣ ਲਈ ਨਿਮੰਤ੍ਰਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜਕ ਸਮੂਹ ਯੂ.ਕੇ. ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ 'ਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ, ਐੱਨ.ਏ.ਐੱਸ. ਜਿਹੇ ਸੰਗਠਨਾਂ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਾਧਿਕਰਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ 'ਚ ਕੋਈ ਸਮਾਜਕ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਸਾਡੀ ਔਟਿਜ਼ਮ ਹੈੱਲਪਲਾਈਨ (Autism Helpline) ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਔਟਿਜ਼ਮ ਸਰਵਿਸਿਸ ਡਿਰੈੱਕਟਰੀ (Autism Services Directory), www.autism.org.uk/directory ਵੇਖੋ

ਮਾਂਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਾਧਿਕਰਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਫਰ 'ਚ ਮਦਦ, ਪਰਸ਼ਿੱਕਸ਼ਣ, ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਮਦਦ ਜਿਹੀ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਾਧਿਕਰਣ ਦੁਆਰਾ ਪਛਾਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ Carer’s Allowance ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 'ਫਾਇਦੇ' ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਮਾਂਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਪੂਰੇ ਯੂ.ਕੇ. 'ਚ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਂਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕੋਰਸ, ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਅਤੇ ਆਯੋਜਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਆਯੋਜਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿਤ ਲਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੇਰਵਾ ਇੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:
www.autism.org.uk/courses

ਕਈ ਬਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਔਟਿਜ਼ਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐੱਨ.ਏ.ਐੱਸ. EarlyBird ਅਤੇ *help!* ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ Barnardo’s ਚੈਰਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਮਾਂਪਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਕ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਨਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ ਅਰਾਮ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਅਤੇ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਵੈਸੇਵੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮੀ

ਨਾਲ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੂਰੇ ਯੂ.ਕੇ. 'ਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਸਾਡੀ ਔਟਿਜ਼ਮ ਹੈੱਲਪਲਾਈਨ (Autism Helpline) ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ 'ਚ ਮਾਂਪਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ www.autism.org.uk/directory 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਦੋਸਤਾਨਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਮਾਂਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਐੱਨ.ਏ.ਐੱਸ. ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.autism.org.uk/parents ਵੇਖੋ

ਦੂਜੇ ਮਾਂਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ

ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਮਾਨ ਹਾਲਾਤ ਹੇਠ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਯੂ.ਕੇ. 'ਚ ਪਰਵਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਵੇਰਵੇ ਲਈ www.autism.org.uk/directory ਵੇਖੋ। ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਐੱਨ.ਏ.ਐੱਸ. ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ; ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਮਾਂਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। www.autism.org.uk/branches 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਵੀਂ ਸ਼ਾਖਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ
- ਸਾਡੀ ਪੇਰੈਂਟ ਟੂ ਪੇਰੈਂਟ ਲਾਈਨ (Parent to Parent Helpline) ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਾਂਪਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟੈਲੀਫੋਨ 0800 9 520 520 - ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਵੈਸੇਵੀ ਮਾਂਪਿਆਂ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਫੋਨ ਕਰੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਸੇਵਾ ਸਿਰਫ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ 'ਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਂਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ, blogs ਅਤੇ ਫੋਰਮ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ: www.autism.org.uk/linkslibrary
- Contact a Family ਚੈਰਿਟੀ ਵਿਕਲਾਂਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਂਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਮਾਂਪਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: www.cafamily.org.uk

ਫਾਇਦੇ

ਕੁਝ ਫਾਇਦਿਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- Disability Living Allowance (DLA) (ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਭੱਤਾ (ਡੀ.ਐੱਲ.ਏ.))

- Carer’s Allowance (ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਭੱਤਾ)
- Blue Badge car parking permits (ਬਲੂ ਬੈਜ ਕਾਰ ਪਾਰਕਿੰਗ ਪਰਮਿਟ)
- Motability (ਮੋਟੇਬਿਲੀਟੀ)
- Child Tax Credit (ਚਾਇਲਡ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੇਡਿਟ)
- Income Support (ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ)
- Housing/Council Tax Benefit (ਰਿਹਾਇਸ਼/ਕੌਂਸਲ ਟੈਕਸ ਫਾਇਦਾ)
- Working Tax Credit (ਵਰਕਿੰਗ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੇਡਿਟ)

ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.autism.org.uk/benefits

ਫਾਇਦੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਾਈਨ ਫਾਇਦਿਆਂ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਮੁਢਲੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ DLA (ਡੀ.ਐੱਲ.ਏ.) ਦਾਹਵਾ ਫਾਰਮ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦਾ ਦਾਹਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਸਕੌਟਲੈਂਡ, ਜਾਂ ਵੇਲਸ 'ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫਾਇਦੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਾਈਨ ਦਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ 0800 88 22 00 ਹੈ; ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ 'ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ 0800 22 06 74 ਹੈ। ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਫਾੱਰ ਵਰਕ ਐਂਡ ਪੈਂਸ਼ਨਸ (Department for Work and Pensions) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਫਾਇਦਿਆਂ ਲਈ www.dwp.gov.uk/eservice 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਦਾਹਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਦਾਹਵਾ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

- ਸਾਡੀ ਵੈੱਲਫੇਅਰ ਰਾਈਟਸ ਸਰਵਿਸ (welfare rights service); ਸਾਡੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਾੱਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ 0845 070 4004 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ (ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐੱਡਵਾਇਸ ਬਯੂਰੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵੀ ਦਾਹਵਾ ਫਾਰਮਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਿੱਸੇ ਭਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਹਾਰ

ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਰਕੇ, ਕੁਝ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ‘ਨਾਮੁਕੱਮਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਵਿਹਾਰ ਪਰਦਰਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਕਿਸੇ ਹਾਲਾਤ ਲਈ 'ਸਮਾਜਕ ਨਿਯਮ' ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ

- ਉਹ ਬੇਚੈਨ, ਭੈਭੀਤ ਜਾਂ ਮਾਯੂਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਅਨੁਭੂਤੀ ਵੱਲ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਧੁਨੀ ਵੱਲ ਅਤਿਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ 'ਚ ਸ਼ੋਰ ਸ਼ਰਾਬੇ ਤੋਂ ਤੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਬਦਲਾਵ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਸਦੇ ਪਰਿਣਾਮ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਿਲਾਸ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਚੰਗੀ ਲਗਦੀ ਸੀ ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਗਿਆਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਗਿਲਾਸ ਤੋੜਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਮੰਨਣਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਚਿਕਿਤਸੀ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਉਸ 'ਚ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲਾਵ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂਆਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ 'ਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ 'ਵਿਹਾਰ ਡਾਇਰੀ' ਰੱਖਣਾ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਉਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਚਮਕਦਾਰ ਬੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਪਿੱਠਭੂਮੀ 'ਚ ਭਿਣਭਿਣਾਹਟ ਦਾ ਸ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਉਸ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨ 'ਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਂਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਉਹ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਇਕ ‘social story’, ਇਕ ਛੋਟੀ ਕਹਾਣੀ (ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਮੇਤ) ਜਿਸ 'ਚ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਗਿਆਤ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਢੰਗ 'ਚ ਵਿਹਾਰ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਕ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਸਿੱਖਿਅਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਵਿਹਾਰ ਵੱਲ ਸਬਰ ਅਤੇ ਅਟੱਲ ਰਵਈਆ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਬੇਹਤਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਦਰਸ਼ਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਸਾਈਨ ਲੈਂਗੁਏਜ (sign language) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ

ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਮਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤਾਂ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਛੋਟੇ, ਸਿੱਧੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਸਥਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਦਿਨ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲਈ ਇਕ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੰਨਣਯੋਗ ਰੂਪ 'ਚ ਬਦਲਣ ਤਾ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਤਾਲੀ ਵਜਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਡ੍ਰੱਮਸ ਜਿਹਾ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਸ਼ਾਂਤ ਥਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸਕੂਨ ਲੈ ਸਕੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਨ ਦੇਣ 'ਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
- ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਾਫੀ ਸਰਲ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ 'ਤੇ ਈਅਰਫੋਨਸ ਪਾਉਣ ਲਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵੱਲ ਪਰਗਟ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਉਸਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠਣ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਬਾਨੀ ਪਰਸ਼ੰਸਾ ਨਾਲ, ਉਸਦੀ ਕੋਈ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ ਉਸਨੂੰ ਦੇ ਕੇ, ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ, ਜੋ ਖਾਸਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ, ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਕੇ ਇਨਾਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਨ 'ਚ ਉਸਦਾ ਮਨਪਸੰਦ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮਾਂ ਦਿਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਕੂਨ ਭਰਿਆ ਜਾਂ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚਿਕਿਤਸੀ ਤਕਲੀਫਾਂ ਕਰਕੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਆਵਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ, ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: www.autism.org.uk/behaviour

ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦਖਲ

ਮੌਜੂਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਟਿਜ਼ਮ ਦਾ ਕੋਈ ਉਪਾ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਿੱਸ਼ਟ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦਖਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਸੰਚਾਰ-ਅਧਾਰਤ ਦਖਲਾਂ, ਵਿਹਾਰਕ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ 'ਚ ਬਦਲਾਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ: www.autism.org.uk/approaches

ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਸਾਡੀ ਔਟਿਜ਼ਮ ਹੈੱਲਪਲਾਈਨ (Autism Helpline) ਔਟਿਜ਼ਮ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਕ ਵੈੱਲਫੇਅਰ ਰਾਈਟਸ ਸਰਵਿਸ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਫਾਇਦਿਆਂ,ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦਾਹਵਾ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੋਈ ਗਲਤ ਫੈਸਲਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਟੈਲੀ:. 0845 070 4004
ਈਮੇਲ: autismhelpline@nas.org.uk
ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ-ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਵੈੱਲਫੇਅਰ ਰਾਈਟਸ ਐੱਡਵਾਇਜ਼ਰ (welfare rights adviser) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਔਟਿਜ਼ਮ ਹੈੱਲਪਲਾਈਨ (Autism Helpline) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਪਾੱਇਟਮੈਂਟ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਾਂਗੇ।

ਸਾਡੀ ਔਟਿਜ਼ਮ ਹੈੱਲਪਲਾਈਨ (Autism Helpline) ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ 150 ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ 'ਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ 'ਚ ਬੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਹੈੱਲਪਲਾਈਨ (Helpline) ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਫੋਨ ਕਰੇਗੀ।

ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ 'ਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। www.autism.org.uk/languages ਵੇਖੋ