ডায়াগনসিস বা পরীক্ষানিরীক্ষার পর
অটিজম সহ শিশু এবং তাদের অভিভাবক ও পরিচর্যাকারীদের পরিষেবা ও সহায়তা দান

আপনার শিশুকে যদি সম্প্রতি অটিজম (অ্যাসপার্গার সিনড্রোম সহ) আছে বলে পরীক্ষা করা হয়ে থাকে, তবে অনেক প্রশ্ন আপনাকে ঘিরে ধরবে। অনেক সময়েই পরীক্ষা করানো যেন এক অনির্দিষ্ট পথে যাত্রা শুরুর সামিল হয়ে ওঠে। বহু মানুষ একথা জিজ্ঞাসা করতে আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করেন যে, “এর পর কী?” এখানে আমরা অটিজম সহ শিশু ও তাদের পরিবারের জন্য কয়েকটি পরিষেবা ও সহায়তার কথা বিস্তারিত ভাবে জানিয়েছি। অটিজম সহ শিশুর সঙ্গে কেমন আচরণ করা উচিত এবং তাকে কীভাবে সহায়তা করা দরকার, সেসব ব্যাপারেও কিছু তথ্য দিয়েছি।

অটিজম সহ শিশু ও অল্পবয়স্কদের জন্য পরিষেবা

অটিজম সম্পর্কে সাধারণ উপলব্ধি ও সচেতনতা বাড়ছে। এর অর্থ হল, বিশেষ করে অটিজম সহ শিশুদের জন্য পরিষেবা ও সহায়তা ধীরে ধীরে ব্যাপক ভাবে পাওয়া যাচ্ছে। প্রায়শই যা হয়, ভিন্ন ভিন্ন এলাকায় আলাদা আলাদা পরিষেবা পাওয়া যায়, ফলে আপনি হয়ত দেখবেন যে, আপনার এলাকায় সবরকম সহায়তা পেতে চেয়েও তা পাচ্ছেন না।

অটিজম হল ‘গোপন প্রতিবন্ধক’ - আপনি কাউকে শুধু চোখের দেখা দেখে বলতে পারবেন না যে তার অটিজম আছে। আবার কিছু অটিজম সহ মানুষকে দেখলে তো খুবই চটপটে মনে হবে। ফলে, আপনার শিশুর অবস্থা ও তার সহায়তার জন্য পেশাদার সহ কিছু মানুষকে বোঝাবার দায়িত্ব আপনাকেই নিতে হবে।

আপনার বাচ্চার কী ধরনের সাহায্য প্রয়োজন, যদি বাড়িতেই তার বিশেষ যত্ন নেওয়ার দরকার পড়ে, তার উপর নির্ভর করে সাধারণত আপনি স্থানীয় সমাজসেবা বিভাগের সঙ্গে যোগাযোগ করবেন; কিংবা যদি তাদের স্কুলে বিশেষ যত্নের দরকার হয়, তবে যোগাযোগ করবেন স্থানীয় শিক্ষা কর্তৃপক্ষ (LEA) বা তার স্কুলের সঙ্গে।

শিক্ষা

আপনার বাচ্চার জীবনের মানোন্নয়ন ও দীর্ঘকালীন সুযোগসুবিধার সৃষ্টি করার ব্যাপারে শিক্ষা অনেক কিছু করতে পারে। স্কটল্যান্ডে অটিজম সহ যেসব শিশুর special educational needs (SEN) (বিশেষ শিক্ষাগত চাহিদা) - অথবা additional support needs (ASN) (অতিরিক্ত সহায়তার চাহিদা) আছে, তারা স্কুলে অতিরিক্ত সহায়তা পাওয়ার যোগ্য। এই সহায়তা আপনার বাচ্চার স্কুল দিতে পারে, অথবা শিশুর চাহিদা যদি জটিল হয়, তবে স্থানীয় কর্তৃপক্ষ তাতে অর্থসাহায্য করবে:

- ইংল্যান্ড, ওয়েলস এবং উত্তর আয়ার্ল্যান্ডে statement of special educational needs বা একটি বিশেষ শিক্ষাগত চাহিদার বিবৃতির মাধ্যমে স্থানীয় কর্তৃপক্ষ অর্থসাহায্য করে
- স্কটল্যান্ডে শিক্ষা কর্তৃপক্ষ এই সহায়তায় অর্থসাহায্য দেয় co-ordinated support plan বা একটি সমন্বয়মূলক সহায়তা পরিকল্পনার মাধ্যমে।

আপনার বাচ্চা হয়ত ইতিমধ্যেই তার স্কুল থেকে অতিরিক্ত সাহায্য পাচ্ছে। কিন্তু তারা যদি না-পায় এবং আপনি ও তাদের শিক্ষকেরা যদি মনে করেন যে, এই সহায়তা তাদের পাওয়া দরকার, সেই ক্ষেত্রে তাদের চাহিদার ব্যাপারে একটি সমীক্ষা করা যেতে পারে।

অটিজম সহ শিশুরা স্বাভাবিক স্কুল, বিশেষ স্কুল, অটিজম সংক্রান্ত স্কুল অথবা যেসব স্বাভাবিক স্কুলে অটিজম বিষয়ে বিশেষ ভাবে প্রশিক্ষিত শিক্ষকেরা আছেন, সেখানে যেতে পারে। সব স্থানীয় কর্তৃপক্ষ অবশ্য এসব সুযোগসুবিধার প্রতিটির বন্দোবস্ত করতে পারে না। কিছু অভিভাবক ও পরিচর্যাকারী বাচ্চাদের কোথায় পড়াবেন তা নিয়ে গৃহীত সিদ্ধান্ত চ্যালেঞ্জ করেন ট্রাইব্যুনালে।

- অটিজম শিশু ও অল্পবয়স্কদের জন্য কী কী শিক্ষাগত অধিকার ও প্রাপ্য রয়েছে এবং ট্রাইব্যুনালে কেমন করে আবেদন জানানো যায় সে সম্পর্কে আমাদের Advocacy for Education Service আপনাদের

অনেক বেশি তথ্য দিতে পারে। টেলিফোন করুন ০৮৪৫ ০৭০ ৪০০২ নম্বরে (অনুবাদ পরিষেবা পাওয়া যায়)।

- অটিজম শিশুর শিক্ষা সংক্রান্ত সাধারণ তথ্যের জন্য www.autism.org.uk/education ওয়েবসাইট দেখুন অথবা আমরা যে ছ'টি স্কুল চালাই, সেগুলির সম্পর্কে জানতে www.autism.org.uk/schools ওয়েবসাইট দেখুন।
- আমাদের প্রকাশন, *Special educational needs: a guide for parents and carers* (স্পেশাল এডুকেশনাল নীডস: আ গাইড ফর পেরেন্টস অ্যা- কেয়ারার্স) এই ঠিকানায় www.autism.org.uk/pubs/education অনলাইনে কিনতে পাওয়া যাচ্ছে। শুধু ইংল্যা- ও ওয়েলসে শিক্ষা ব্যবস্থা সম্পর্কে এতে নানা তথ্য আছে।

সামাজিক পরিষেবাগুলির সাহায্য

সামাজিক পরিষেবাগুলির ভূমিকা হল মানুষকে অধিকতর স্বাধীন ভাবে বাঁচার জন্য পাশে দাঁড়িয়ে সাহায্য করা। প্রতিবন্ধী শিশুরা তাদের প্রয়োজন সম্পর্কে স্থানীয় সামাজিক পরিষেবা বিভাগকে দিয়ে একটি সমীক্ষা করানোর অধিকারী।

প্রয়োজনের সমীক্ষা হওয়ার ফলে আপনাদের স্থানীয় সামাজিক পরিযেবা বিভাগ প্রদত্ত নানারকম পরিষেবা পাওয়ার যোগ্য বলে বিবেচিত হতে পারেন। এসবের মধ্যে থাকতে পারে:

- দিনের বেলার পরিষেবা, আবাসিক পরিষেবা বা আবাসন
- বাড়িতে সাহায্য বা অবসর সময়ের পরিচর্যা
- এসব সহায়তা বাড়িতে উপলব্ধ করার জন্য সহকারী, সরঞ্জাম অথবা অনুদান
- পরিচর্যাকারীদের জন্য পরিষেবা, যদি আপনার (পরিচর্যাকারী) প্রয়োজন রয়েছে বলে সমীক্ষা হয়ে থাকে।

যেকোনও প্রয়োজনের সমীক্ষা যেন অবশ্যই অকপট পদ্ধতিতে এবং বাস্তবসম্মত হয়। আপনি হয়ত দেখবেন, আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী সবরকম পরিষেবা স্থানীয় সামাজিক পরিষেবা বিভাগ দিতে পারছে না অথবা আপনার বাচ্চার কোন স্তরের সহায়তা প্রয়োজন তা নিয়ে যদি আপনি স্থানীয় বিভাগের সঙ্গে একমত হতে না-পারেন।

আপনার সামাজিক পরিষেবা বিভাগ যদি কয়েকটি নির্দিষ্ট পরিষেবার বন্দোবস্ত করতে না-পারে, তবে অন্যান্য এজেন্সির সঙ্গে তাদের কথা বলে দেখতে হবে যে সেসব তারা দিতে পারে কি না। অথবা এমনও হতে পারে যে, আপনাকেই Direct Payment বা সরাসরি অর্থ দেওয়ার ব্যবস্থা করা যেতে পারে যা দিয়ে আপনি আপনার বাচ্চার জন্য পরিষেবার বন্দোবস্ত করে নিতে পারেন।

অন্যান্য যেসব পরিষেবা থেকে অটিজম শিশু উপকার পেতে পারে কিন্তু সাধারণত সামাজিক পরিষেবা তার ব্যবস্থা করে না, সেগুলি হল:

- a speech and language therapist বা একজন কথা ও ভাষার চিকিৎসক
- an occupational therapist বা একজন বৃত্তিমূলক চিকিৎসক
- a psychiatrist or psychologist বা একজন মনোরোগ চিকিৎসক বা মনস্তত্ত্ববিদ।

আপনার ডাক্তারের সুপারিশ বা ব্যক্তিগত ভাবে এইসব পরিষেবা আপনি গ্রহণ করতে পারেন NHS-এর মাধ্যমে। আবার, কখনও কখনও আপনার সন্তানের স্কুলও এসব পরিষেবার ব্যবস্থা করতে পারে। আপনার বাচ্চার প্রয়োজন নিয়ে করা সমীক্ষার কোনও অংশ সম্পর্কে আপনি যদি অখুশি হন, এমনকী যেসব পরিষেবার প্রয়োজন তাদের রয়েছে বলে সমীক্ষায় মনে করা হয়েছিল, সেসব নিয়েও আপনার অভিযোগ জানানোর অধিকার আছে।

সামাজিক গোষ্ঠী

অটিজম রয়েছে এমন অল্পবয়স্কদের মেলামেশা করার জন্য সামাজিক গোষ্ঠী একটি পথ। কয়েকটি গোষ্ঠী ভাই বোনদেরও ডেকে আনে। যুক্তরাজ্যের বিভিন্ন প্রান্তে সামাজিক গোষ্ঠীগুলি কাজ করে । এগুলি পরিচালনা করে বিভিন্ন স্থানীয় সহায়তা গোষ্ঠী, NAS -এর মতো সংগঠন বা স্থানীয় কর্তৃপক্ষ।

- আপনার এলাকায় এরকম কোনও সামাজিক গোষ্ঠী আছে কি না জানার জন্য আমাদের Autism Helpline-এ ফোন করুন অথবা Autism Services Directory, www.autism.org.uk/directory ওয়েবসাইট দেখুন।

অভিভাবক এবং পরিচর্যাকারীদের পরিষেবা

পরিচর্যাকারীর সমীক্ষা

আপনার সন্তানের চাহিদার সমীক্ষা করানোর জন্য যদি আপনি স্থানীয় কর্তৃপক্ষকে অনুরোধ করেন, একই সঙ্গে পরিচর্যাকারীর সমীক্ষা করানোর জন্যও আপনি তাঁদের বলতে পারেন। এর ফলে আপনি কয়েকটি অতিরিক্ত সাহায্য পাওয়ার অধিকারী হতে পারেন, যেমন সাময়িক বিরাম সহ পরিচর্যা, ভ্রমণে সহায়তা, প্রশিক্ষণ পরামর্শ অথবা বাড়িতে সাহায্য। তবে এসব নির্ভর করছে আপনার স্থানীয় কর্তৃপক্ষ দ্বারা চিহ্নিত প্রয়োজনের উপর।

আপনি Carer's Allowance-এর জন্যও বিবেচিত হতে পারেন। আরও তথ্যের জন্য '**সুযোগসুবিধা**' বিভাগ দেখুন।

অভিভাবক ও পরিবারের জন্য সহায়তা

সব বয়সের অটিজম মানুষ ও তাদের অভিভাবক, পরিচর্যাকারীদের জন্য কোর্স, কনফারেন্স এবং অনুষ্ঠান হয় গোটা যুক্তরাজ্য জুড়ে। অন্যান্য অনুষ্ঠান হয় পেশাদারদের জন্য, তবে তাতেও আপনারা আগ্রহী হতে পারেন। বিস্তারিত জানতে পারবেন www.autism.org.uk/courses এই ওয়েবসাইটে।

এছাড়া অভিভাবকদের সহায়তার জন্য আরও কয়েকটি কর্মসূচি চলে। সেগুলির মাধ্যমে জানা যায় অটিজম এবং আপনার বাচ্চাকে সহায়তার বিভিন্ন পন্থা সম্পর্কে। NAS চালায় EarlyBird এবং *help!* কর্মসূচি। অভিভাবকদের সহায়তার উদ্দেশ্যেও একটি কর্মসূচির ব্যবস্থা করে দাতব্য প্রতিষ্ঠান Barnardo's।

অবসর সময়ের পরিষেবা বা বন্ধু হতে চাওয়া স্কিমগুলির মাধ্যমেও আপনারা উপকৃত হতে পারেন - উভয়ই পরিবারের জন্য একধরনের স্বল্প বিরতি এবং অটিজম শিশুদের জন্য স্বেচ্ছাসেবক বা সহায়তা কর্মীর সঙ্গে বাইরে বের হওয়া। এই সব পরিষেবাগুলি যুক্তরাজ্য জুড়ে দেওয়া হয় এবং আপনার সন্তানের সামাজিক পরিষেবা সমীক্ষা অনুযায়ী এগুলি আপনাকে দেওয়া যেতে পারে।

- আপনার এলাকায় অভিভাবকদের সহায়তা সংক্রান্ত কর্মসূচি এবং অবসর সময়ের পরিষেবার ব্যাপারে আমাদের Autism Helpline আপনাকে আরও তথ্য দিতে পারে অথবা আপনি অনলাইনে এই ঠিকানায় www.autism.org.uk/directory গিয়েও এসব তথ্য খুঁজে পাবেন।
- অভিভাবক ও পরিচর্যাকারীদের জন্য NAS পরিষেবাগুলি, বন্ধু হতে চাওয়া স্কিমগুলি সহ আরও তথ্যের জন্য দেখুন www.autism.org.uk/parents।

অন্যান্য অভিভাবক ও পরিবারের সঙ্গে যোগাযোগ

অটিজম আছে এমন মানুষদের পরিবারগুলির সঙ্গে একই পরিস্থিতির অন্যান্য মানুষদের কথাবার্তা হলে উপকার হতে পারে।

- যুক্তরাজ্যে এরকম বহু ফ্যামিলি সাপোর্ট গ্রুপ আছে; বিস্তারিত জানতে দেখুন www.autism.org.uk/directory। NAS-এর শাখাগুলিও এদেশের সর্বত্র কাজ করে; সেগুলির অধিকাংশই চালান স্থানীয় অটিজম মানুষদের অভিভাবক ও পরিচর্যাকারীরা। আপনার কাছাকাছি কোন শাখা আছে জানার জন্য দেখুন www.autism.org.uk/branches।
- অটিজম মানুষদের অভিভাবকদের বিনামূল্যে, গোপনে টেলিফোন সহায়তা দেওয়ার ব্যবস্থা আছে আমাদের Parent to Parent Line-এ। ০৮০০ ৯ ৫২০ ৫২০ নম্বরে ফোন করে একটি বার্তা রেখে দিলে আমাদের স্বেচ্ছাসেবক অভিভাবক আপনাকে ফোন করে নেবেন। অনুগ্রহ করে খেয়াল রাখবেন যে এই পরিষেবা শুধু ইংরেজি ভাষায় দেওয়া হয়।
- বহু সহায়তা গোষ্ঠী, ব্লগ, ফোরামও রয়েছে যেগুলো চালান অটিজম মানুষ, তাদের অভিভাবক, পরিচর্যাকারী এবং পরিবারের সদস্যরা। এর কয়েকটির তালিকা দেওয়া আছে আমাদের ওয়েবসাইটে: www.autism.org.uk/linkslibrary।
- দাতব্য প্রতিষ্ঠান Contact a Family প্রতিবন্ধী শিশুদের অভিভাবকদের সঙ্গে অন্য অভিভাবকদের যোগাযোগ করিয়ে দেয়। বিস্তারিত জানতে দেখুন www.cafamily.org.uk।

সুযোগসুবিধা

আপনি ও আপনার শিশু যে কটি সুযোগসুবিধা পাওয়ার অধিকারী হতে পারেন তার মধ্যে রয়েছে:

- Disability Living Allowance (DLA) ডিসঅ্যাবিলিটি লিভিং অ্যালাওন্স (ডিএলএ)
- Carer's Allowance কেয়ারার্স অ্যালাওন্স
- Blue Badge car parking permits ব্লু ব্যাজ কার পার্কিং অ্যালাওন্স
- Motability মট্যাবিলিটি
- Child Tax Credit চাইল্ড ট্যাক্স ক্রেডিট
- Income Support ইনকাম সাপোর্ট
- Housing/Council Tax Benefit হাউজিং কাউন্সিল ট্যাক্স বেনিফিট
- Working Tax Credit. ওয়ার্কিং ট্যাক্স ক্রেডিট।

আমাদের www.autism.org.uk/benefits ওয়েবসাইট দেখলে আপনি এসব সুযোগসুবিধা সম্পর্কে আরও বিস্তারিত জানতে পারবেন।

এসব সুযোগসুবিধার অনুসন্ধান কেন্দ্র প্রাপ্তব্য ন্যূনতম সুযোগসুবিধা সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারে এবং আপনাকে DLA দাবি পত্র পাঠিয়ে দিতে পারে। তারা আপনাকে এও বলতে পারবে যে, অন্যান্য সুযোগসুবিধা পেতে গেলে কার সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে। আপনি ইংল্যা-, স্কটল্যা- বা ওয়েলসে থাকলে অনুসন্ধান কেন্দ্রের এই টেলিফোন নম্বরে ০৮০০ ৮৮ ২২ ০০ যোগাযোগ করতে পারেন। অথবা উত্তর আয়াল্যার্- থাকলে ফোন করুন ০৮০০ ২২ ০৬ ৭৪ নম্বরে। অনেক সুযোগসুবিধা পরিচালনা করে Department for Work and Pensions। সেগুলির জন্য অনলাইনে www.dwp.gov.uk/eservice এই ঠিকানায় দাবি জানানো যায়।

এরকম দাবি পত্র পূরণ করার তথ্য পাওয়া যায়:

- আমাদের welfare rights service; আমাদের উপদেষ্টার সঙ্গে কথা বলতে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার জন্য টেলিফোন নম্বর হল ০৮৪৫ ০৭০ ৪০০৪ (অনুবাদ পরিষেবা পাওয়া যায়)
- আপনার স্থানীয় Citizens Advice Bureau (সিটিজেন্স অ্যাডভাইস ব্যুরো)
- আপনার শিশুর সঙ্গে জড়িত পেশাদার ব্যক্তিও দাবি পত্রের নির্দিষ্ট কয়েকটি অংশ পূরণের ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারেন।

আচরণ

কিছু অটিজম শিশুর আচরণ 'বেমানান' মনে হতে পারে, যে অসুবিধা তারা ভোগ করে তার ফলেই এমনটা হওয়ার সম্ভাবনা। আবার অন্যদের মধ্যে চ্যালেঞ্জ জানানোর আচার-আচরণ দেখা যায়। উভয় ক্ষেত্রেই এরকম ঘটতে পারে কারণ:

- তারা কিছু বলতে চায়
- একটি প্রদত্ত পরিস্থিতিতে তারা 'সামাজিক নিয়ম' বুঝতে পারে না এবং এও বুঝে উঠতে পারে না যে কেমন আচরণ করতে হবে অথবা সামাজিক যোগাযোগই এড়িয়ে থাকতে চায়
- তারা উদ্বিগ্ন, ভীত, হতাশ হয়ে পড়ে
- তারা অনুভতি সংবেদনশীল - যেমন, তারা আওয়াজের ক্ষেত্রে যদি অত্যধিক সংবেদনশীল হয়, তবে নিজেদের পরিবেশে নিদারুণ যন্ত্রণা পেতে পারে
- তারা পরিবর্তনের সঙ্গে মানিয়ে নিতে চেষ্টা করে, যা করতে অনেক অটিজম শিশুকে বেশ কষ্ট করতে হয়
- তারা কোনও বিশেষ কাজের ফলাফল না-বুঝেই সেটি করে যেতে পারে। যেমন, কোনও অটিজম ব্যক্তি কাঁচের গস্নাস ভাঙার শব্দ ভালবাসতে পারে, কিন্তু বুঝে উঠতে পারে না গস্নাস ভাঙা নিরাপদ নয় অথবা গ্রহণযোগ্যও নয়
- আপনার বাচ্চার আচরণের পিছনে ডাক্তারি কারণ থাকতে পারে, বিশেষ করে সেই আচরণ যদি হঠাৎ করে বদলে যায়

কী কী কারণে আচরণের বদল ঘটছে তা আপনার বোঝার জন্যই একটি 'আচরণ ডায়েরি' রাখা উপকারী হতে পারে: প্রথমে সেটি কী কারণে হয়েছিল? তার পরেই বোঝা যাবে কী করে তার মোকাবিলা করা সম্ভব।

যেমন ধরুন, উজ্জ্বল আলো অথবা পিছনে গমগমে আওয়াজের মতো পরিবেশে কি আপনার বাচ্চা সবসময়েই অস্বস্তি ভোগ করে? আপনি যদি পারেন সেই পরিবেশকে মানিয়ে নিতে পারেন। বিভিন্ন লোকজন অথবা নানা সামাজিক পরিস্থিতিতে কেমন ভাবে সাড়া দেবে সেসব কি তারা ঠিক করতে পারে না? আপনি হয়ত একটি 'social story', একটি ছোট গল্প (প্রায়শই ছবি দেওয়া) তৈরি করতে সক্ষম হতে পারেন, যাতে এই বিবরণ থাকতে পারে যে, কার কার সঙ্গে তাদের দেখা হবে অথবা কী কী হবে, হতে পারে। ফলে তারাও বুঝতে পারবে কী ঘটছে।

কখনও কখনও আপনি বুঝতে পারেন না আপনার বাচ্চা কেন একধরনের নির্দিষ্ট আচরণ করছে। একজন মনস্তত্ত্ববিদ, ডাক্তার অথবা একজন বিশেষজ্ঞ শিক্ষক এ ব্যাপারে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় মনে রাখা দরকার যে, এটা আপনার ভুলত্রুটি নয় এবং আচরণের প্রতি ধৈর্য ও ধারাবাহিক প্রয়োগই পরিবর্তন আনতে সাহায্য করতে পারে।

যে ভাবে আপনি সাহায্য করতে পারেন

- আরও ভাল ভাবে যোগাযোগের পন্থায় উৎসাহ দিতে আপনার সন্তানের সঙ্গেই কাজ করুন, যেমন, কেউ কেউ কথাবার্তা চালাবার জন্য ছবি ব্যবহার করেন কিংবা sign language (সাইন ল্যাঙ্গোয়েজ) পছন্দ করেন; অন্যদের ভাষার উপর ভাল দখল থাকলেও সংক্ষিপ্ত কথায়, সরাসরি প্রথমে তাদের নাম ব্যবহার করে বললে আপনার সন্তানের পক্ষে আপনাকে বুঝতে সাহায্য হতে পারে।
- এমন ভাবে আপনার সন্তানের দিনগুলো তৈরি করে দিন যাতে তারা জানতে পারে ওই দিন কী কী ঘটবে এবং তারা কীই বা আশা করতে পারে। আপনি তাদের জন্য একটি সময়সূচি বা টাইমটেবলও তৈরি করে দিতে পারেন।
- কয়েকটি আচরণ আপনি সামাজিক ভাবে গ্রহণযোগ্য করে তোলার ব্যবস্থা করারও পথ খুঁজে পেতে পারেন। যেমন, আপনার সন্তান যদি নিজেই জোরে জোরে হাততালি দিতে ভালবাসে, আপনি ড্রাম বাজানোর মতো কোনও যন্ত্র বাজানোতে তাকে উৎসাহ দিতে পারেন।
- আপনার বাচ্চা যদি উদ্বিগ্ন থাকে বা তার মন খারাপ হয়, এমন একটা শান্ত জায়গা খুঁজে নিন যেখানে সেও শান্ত হতে পারে।
- আপনি যদি জানেন যে কোনও একটি জিনিস পেলে আপনার বাচ্চা শান্ত হয়ে যায়, যেমন পছন্দের খেলনা, সেটা হাতের কাছে রেখে দেবেন।

- একটি সমস্যার তুলনামূলক সহজ সমাধান হতে পারে। যেমন, আপনার বাচ্চা যদি উঁচু আওয়াজ পছন্দ না-করে, সে যখন বাইরেটাইরে থাকবে, পরে থাকার জন্য তাকে একটি ইয়ারফোন দিতে পারেন।
- ধীরে ধীরে এমন কয়েকটি পরিস্থিতিতে তাকে নিয়ে গিয়ে দাঁড় করান যেটা তার কাছে গ্রহণ করা শক্ত। তারা যখন তার সঙ্গে ভাল করে মানিয়ে নিতে পারবে, আপনি তাকে পুরস্কার দিন মৌখিক প্রশংসা করে, তার পছন্দের কোনও জিনিস দিয়ে অথবা সে বিশেষ ভাবে উপভোগ করে এমন কিছু করার অনুমতি দিয়ে।
- কোনও নিরাপদ পরিবেশে আপনার সন্তানকে তার কোনও প্রিয় কাজ করার অনুমতি দিন। তার জন্য বিশেষ সময় ঠিক করে দিন। এটি শান্ত করে দেয় বা আরাম করতে দেয়।
- সন্তানের আচরণ-জনিত সমস্যার পিছনে কোনও স্বাস্থ্য বিষয়ক কিছু কাজ করতে পারে, আপনার এমন ধারণা হলে একজন ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

অটিজম শিশুদের আচরণ, তাদের সঙ্গে যোগাযোগ এবং খেলা করা সম্পর্কে আরও তথ্য পাওয়া যাবে আমাদের ওয়েবসাইটে: www.autism.org.uk/behaviour

থেরাপি ও মধ্যস্থতা

বর্তমানে অটিজমের কোনও নিরাময় নেই এবং কোনও নির্দিষ্ট চিকিৎসাও নেই। অটিজম শিশু সেটি নিয়েই পূর্ণবয়স্ক হয়ে ওঠে। তবে, অনেক উপায়ে, থেরাপি ও মধ্যস্থতার মাধ্যমে একজন ব্যক্তির জীবনের মান উন্নত করে তোলা যায়। এর মধ্যে রয়েছে কথাবার্তার মাধ্যমে মধ্যস্থতা, আচরণগত থেরাপি এবং খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তন। আরও তথ্য পাওয়া যাবে আমাদের ওয়েবসাইটে: www.autism.org.uk/approaches।

আমি কোথায় আরও তথ্য পেতে পারি?

অটিজম ও সংশ্লিষ্ট বিষয় সম্পর্কিত সহায়তায় আমাদের Autism Helpline -এ বিভিন্ন তথ্য আছে। আমরা একটি কল্যাণমূলক অধিকার পরিষেবারও (welfare rights adviser) বন্দোবস্ত করে থাকি। আপনি কী কী সুযোগসুবিধা পাওয়ার যোগ্য হতে পারেন, দাবিপত্র পূরণ করার পরামর্শ এর মাধ্যমে পেতে পারেন। এছাড়া আপনি যদি মনে করেন কোনও সিদ্ধান্ত ভুল হয়েছে, কী করবেন, সেই পরামর্শও আমরা দিয়ে থাকি।

টেলি: ০৮৪৫ ০৭০ ৪০০৪
ইমেল: autismhelpline@nas.org.uk
বেলা ১০টা থেকে বিকাল ৪টা অবধি খোলা, সোম থেকে শুক্রবার
আপনি যদি আমাদের welfare rights adviser (কল্যাণমূলক অধিকার পরিষেবা)-র সঙ্গে কথা বলতে চান, যোগাযোগ করুন Autism Helpline-এ এবং আমরা আপনার জন্য টেলিফোনে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের ব্যবস্থা করে দেব।

আমাদের Autism Helpline-এ টেলিফোন অনুবাদের ব্যবস্থা আছে। এই ব্যবস্থায় অনুবাদকদের মাধ্যমে আমরা ১৫০টিরও বেশি ভাষায় তথ্য পরিবেশনের ব্যবস্থা করতে সক্ষম। যাঁরা ফোন করবেন তাঁদের প্রথমে ইংরেজিতেই বলতে হবে, আমাদের কর্মীরা জানতে চাইবেন টেলিফোনের অপর প্রান্তের ব্যক্তি কোন ভাষায় শুনতে আগ্রহী। তারপর Helpline আপনাকে ফোন করবে।

আমাদের ওয়েবসাইটের পরিবেশিত তথ্য অন্যান্য ভাষাতেও অনুবাদ করানো আছে। তার জন্য দেখুন www.autism.org.uk/languages