ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार को समझना

(Hindi Version)

陪 SHALL
我 WE
講 TALK

ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार (ASD) क्या है?

- ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार (ASD) एक तंतु-विकास संबंधी विकार है जो सामाजिक संचार, भावनात्मक, व्यवहारिक और बोधात्मक कामकाज में विभिन्न स्तर की कमजोरी और विकास संबंधी देरी का संकेत है।
- ऑटिज़्म एक स्पेक्ट्रम विकार है, जिसका अर्थ है कि लोग लक्षणों की एक विस्तृत श्रृंखला का अनुभव कर सकते हैं और विकार की गंभीरता अलग-अलग लोगों में अलग-अलग होती है।
- ASD के लक्षण आमतौर पर शिशु अवस्था में दिखाई देते हैं लेकिन 2 से 3 साल की उम्र तक वे ध्यान देने योग्य नहीं होते।

ASD के लक्षण क्या हैं?

- ASD की चिह्नित विशेषताएं सामाजिक संचार और सामाजिक संपर्क में लगातार कठिनाइयों के साथ-साथ प्रतिबंधित और दोहराए जाने वाले व्यवहार या रुचियों वाले पैटर्न हैं।

सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

1 सामाजिक संचार और सामाजिक संपर्क में कठिनाइयाँ

(i) सामाजिक-भावनात्मक पारस्परिकता में कठिनाइयाँ

- सामाजिक मेलजोल को शुरू करना या उस पर प्रतिक्रिया देना मुश्किल होता है
- आगे-पीछे की बातचीत में शामिल होना मुश्किल, जैसे कि एकतरफा बातचीत, एक ही विषय पर बने रहने में असमर्थता
- सामाजिक या भावनात्मक आदान-प्रदान का अभाव जैसे ,दूसरों के साथ रुचियाँ या आनंद साझा करने के लिए इशारा करना, मुस्कुराना या चीजें दिखाना
- सहानुभूति में कमज़ोर होना और दूसरों के विचारों और भावनाओं को समझने में मुश्किल होना

(ii) गैर-मौखिक संचार में कठिनाइयाँ

- आंखों के संपर्क में कमी, जो अशिष्ट, अरुचिपूर्ण या लापरवाह लग सकता है
- असामान्य भाषण शैली, जैसे रोबोट जैसी एक सी बोली
- संचार में चेहरे के भावों, इशारों और शारीरिक भाषा को पहचानने, व्याख्या करने और उपयोग करने में कमजोर

(iii) रिश्तों को विकसित करने और बनाए रखने में कठिनाइयाँ

- दोस्त बनाना और दोस्ती को बनाए रखना कठिन
- अन्य बच्चों या लोगों में रुचि न होना और सिर्फ अकेले खेलना या रहना पसंद करना
- गैर-शाब्दिक भाषाओं की व्याख्या करने में कमजोर, जैसे चुटकुले, व्यंग्य, मुहावरे सुनाने में
- विभिन्न सामाजिक संदर्भों में समायोजित होने के लिए व्यवहार को अनुकूल करना मुश्किल, जैसे किसी दुख के अवसर पर हँस पड़ना

2 व्यवहार या रुचियों का प्रतिबंधित और दोहराव वाला पैटर्न

(i) घिसी-पिटी या दोहराते रहने वाली हरकतें या बातें

- घिसी-पिटी शारीरिक गतिविधियाँ, जैसे कि हाथों को हिलाना, शरीर को झुलाना, अपने आप घूमना
- प्रतिबंधित और औपचारिक व्यवहार, जैसे कि खिलौनों या वस्तुओं को एक ख़ास क्रम में पंक्तिबद्ध करना, एक ही प्रश्न को बार-बार पूछना और एक ही उत्तर की अपेक्षा करना
- असामान्य बोलने के पैटर्न, जैसे कि सामाजिक संदर्भ से हटकर कुछ शब्दों या वाक्यांशों को दोहराना

(ii) समानता पर जोर डालना

- कुछ नियमों का अत्यधिक पालन करना
- दैनिक जीवन में छोटे-मोटे बदलावों से अत्यधिक व्यथित होना, जैसे नया खाना आज़माना, स्कूल जाने का रास्ता, दिनचर्या या माहौल का बदलना

(iii) निश्चित रुचियाँ

- रुचियों की एक संकीर्ण सीमा होना या कुछ विषयों पर उल्लेखनीय रूप से गहन ध्यान केंद्रित होना, जैसे कि कैलेंडर या बस के रूट याद रखना
- वस्तुओं के कुछ हिस्सों, के प्रति असामान्य मानसिक तल्लीनता जैसे खिलौना कार के पहिये या गुड़िया के बाल

(iv) संवेदी रुझान के प्रति अति- या अल्प-प्रतिक्रिया दिखाना

- संवेदी उत्तेजनाओं के प्रति कम या अधिक प्रतिक्रिया दिखाना, जैसे कि विशिष्ट ध्वनियों पर या छूने पर प्रतिकूल प्रतिक्रिया, दर्द, गर्मी या ठंडक के प्रति स्पष्ट उदासीनता
- असामान्य संवेदी रुचियाँ, जैसे कि कुछ वस्तुओं को अत्यधिक सूंघना या छूना, घूमती हुई वस्तुओं को देखना

यदि आप चिंतित हैं कि आपके बच्चे को ASD हो सकता है, तो जितनी जल्दी हो सके कृपया अपने डॉक्टर से परामर्श लें। शुरूआती हस्तक्षेप से बच्चे के दैनिक कामकाज और जीवन की गुणवत्ता में सुधार हो सकता है।

ASD का इलाज कैसे करें?

A दवा

कुछ दवाएं ASD से जुड़े कुछ लक्षणों में मदद कर सकती हैं, जैसे कि चिड़चिड़ापन या लापरवाही में।

B मनोवैज्ञानिक और अन्य उपचार

सामान्य उपचारात्मक प्रक्रिया में शामिल हैं:

- सामाजिक और संचार कौशल को विकसित करना
- भावनाओं पर स्व-नियंत्रण के कौशल सिखाना
- बोलने और भाषा के कौशल को मजबूत करना
- दैनिक कामकाज और जीवन की गुणवत्ता में बाधा डालने वाले व्यवहारों को कम करना
- सामर्थ्य में विविधता लाना या विकसित करना
- माता-पिता को प्रबंधन-कौशल के बारे में शिक्षित करना

यदि आप ASD से पीड़ित किसी बच्चे की देखभाल कर रहे हैं, तो आप उसकी मदद इस प्रकार कर सकते हैं:

सुसंगत दिनचर्या प्रदान करके

बच्चे को दिनचर्या में संभावित बदलावों के लिए तैयार करके

माता-पिता-बच्चे के बीच नियमित और सकारात्मक संचार बनाए रखकर

स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं और स्कूल कर्मियों के साथ मिलकर काम करके

अधिक जानकारी के लिए:

1 अपने डॉक्टर से संपर्क करें

2 निम्नलिखित हॉटलाइन पर फोन करें:
18111 मानसिक स्वास्थ्य सहायता हॉटलाइन
18111
अस्पताल प्राधिकरण द्वारा मानसिक स्वास्थ्य हॉटलाइन
2466 7350

3 shallwetalk.hk पर जाएँ

ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार (ASD) को समझना

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health

衞生署
Department of Health

2024 में संशोधित