# آٹزم اسپیکٹرم عارضے سے آگہی

(Urdu Version)

陪 SHALL
我 WE
講 TALK

## آٹزم اسپیکٹرم عارضہ (ASD) کیا ہے؟

- آٹزم اسپیکٹرم عارضہ (ASD) ایک نیورو ڈویلپمنٹ عارضہ ہے جس کی خصوصیات مختلف درجات کے نقائص اور سماجی رابطے، جذباتی پن، رویہ جاتی اور ادراکی فعل میں نشوونماتی تاخیر سے ہوتی ہے۔
- آٹزم ایک اسپیکٹرم عارضہ ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ یہ افراد علامات کی ایک وسیع رینج کا تجربہ کر سکتے ہیں اور اس عارضے کی شدت مختلف لوگوں میں مختلف ہوتی ہے۔
- ASD کی علامات عام طور پر بچپن میں ظاہر ہو جاتی ہیں مگر وہ 2 سے 3 سال کی عمر تک نمایاں نہیں ہو سکتی ہیں۔

## ASD کی علامات کیا ہیں؟

ASD کی نمایاں خصوصیات سماجی رابطے اور سماجی تعاملات میں مستقل مشکلات کے ساتھ رویے یا دلچسپیوں کے محدود اور دہرائے جانے والے نمونے ہیں۔

عام علامات میں شامل ہیں:

### 1 سماجی رابطے اور سماجی تعاملات میں مشکلات پیش آنا

#### (i) سماجی جذباتی باہمی تعاون میں مشکلات پیش آنا

- سماجی تعاملات کو شروع کرنے یا اس کا جواب دینے میں مشکل پیش آنا
- آگے پیچھے کی بات چیت میں مشغول ہونا مشکل معلوم ہونا، جیسا کہ یک طرفہ مکالمات، موضوع پر قائم نہ رہ پانا
- سماجی یا جذباتی تقلیبات کی کمی جیسے دوسروں کے ساتھ دلچسپیوں یا لطف اندوزی کے غرض سے اشارہ کرنا، مسکرانا یا چیزیں دکھانا
- ہمدردی ظاہر کرنے میں کمزوری اور دوسروں کے خیالات اور احساسات کو سمجھنے میں مشکل پیش آنا

#### (ii) غیر زبانی بات چیت میں مشکلات

- آنکھوں سے رابطہ کم کرنا، جو غالباً بدتمیزی، غیر دلچسپ آمیز یا لاپروابی محسوس ہونا
- بے قاعدہ تقریری لفاظی، جیسے روبوٹ کا اکبرا لہجہ
- پہچاننے، وضاحت کرنے اور رابطے کے دوران چہرے کے تاثرات، اشاروں اور جسمانی زبان کو استعمال کرنے میں کمزور ہونا

#### (iii) تعلقات استوار کرنے اور برقرار رکھنے میں مشکلات

- دوست بنانے اور انہیں برقرار رکھنے میں مشکل پیش آنا
- دوسرے بچوں یا لوگوں میں دلچسپی نہ رکھنا اور خود سے کھیلنا یا اکیلے رہنا پسند کرنا
- غیر لغوی زبانوں کی ترجمانی کرنے میں کمزور ہونا، جیسا کہ لطیفے، طنز، محاورے
- مختلف سماجی سیاق و سباق میں موزونیت کے لیے طرز عمل میں تبدیلی لانے میں مشکل محسوس ہونا، مثلاً کسی غمی کے موقع پر ہنس دینا

### 2 رویے یا دلچسپیوں کے محدود اور دہرائے جانے والے نمونے

#### (i) دقیانوسی یا دہرائی جانے والی حرکات یا تقریر

- دقیانوسی جسمانی حرکات، جیسے ہاتھ پھڑپھڑانا، جسم کو ہلانا، خود سے گھومنا
- محدود اور رسمی طرز عمل ، مثلاً کھلونوں یا اشیاء کو ایک مخصوص ترتیب میں کھڑا کرنا، ایک ہی سوال کو بار بار پوچھنا اور ایک ہی جواب کی ضرورت محسوس کرنا
- گفتار کے غیر معمولی نمونے، مثال کے طور پر سماجی سیاق و سباق سے ہٹ کر بعض الفاظ یا جملے دہرانا

#### (ii) یکسانیت پر اصرار

- بعض اصولوں کی ضرورت سے زیادہ پابندی
- روزمرہ کی زندگی میں معمولی تبدیلیوں سے انتہائی پریشان ہونا، مثلاً نیا کھانا آزمانا، اسکول کے راستے، معمولات یا ماحول میں تبدیلی ہونا

#### (iii) متعین دلچسپیاں

- دلچسپیوں کی ایک تنگ رینج یا بعض موضوعات پر خاصی توجہ مرکوز کرنا، جیسا کہ کیلنڈر یا بس کے روٹس کو یاد رکھنا
- اشیاء کے کچھ حصوں کے ساتھ غیر معمولی مشغولیت، جیسے کھلونا کار کے پہیے یا گڑیا کے بال

#### (iv) حسی ان پٹ کے لیے ہائپر- یا ہائپو ری ایکٹیویٹی

- حسی محرکات کے حوالے سے کم یا زیادہ رد عمل ظاہر کرنا، مثلاً مخصوص آوازوں یا چھونے پر منفی ردعمل، درد، گرمی یا سردی سے ظاہراً بے حسی برتنا
- غیر معمولی حسی دلچسپیاں، مثلاً ضرورت سے زیادہ سونگھنا یا بعض اشیاء کو چھونا، گھومتی ہوئی چیزوں کو گھورنا

اگر آپ فکر مند ہیں کہ آپ کے بچے کو ASD ہو سکتا ہے تو، براہ مہربانی جلد از جلد اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ابتدائی مداخلت بچے کے روزمرہ کے کام کاج اور معیار زندگی کو بہتر بنا سکتی ہے۔

## ASD کا علاج کیسے کیا جائے؟

### A دوا

سے وابستہ ASD بعض ادویات کچھ علامات میں مدد کر سکتی ہیں، جیسے چڑچڑاپن یا عدم توجہی۔

### B نفسیاتی اور دیگر علاج

مداخلت کے عام عوامل میں شامل ہیں:

- سماجی اور ابلاغی مہارتیں تشکیل دینا
- جذبات کے حوالے سے خود پر ضبط رکھنے کی مہارتوں کی تعلیم دینا
- گفتاری و لسانی مہارتوں کو مضبوط بنانا
- ایسے رویے کم ظاہر کرنا جو روزمرہ کے کام کرنے اور معیار زندگی میں مداخلت کرتے ہوں
- اپنی مضبوطیوں کو متنوع بنانا یا انہیں بہتر بنانا
- والدین کو انتظامی مہارتوں سے آگاہ کرنا

## اگر آپ ASD والے بچے کی دیکھ بھال کر رہے ہیں تو، آپ اس کی مدد کر سکتے ہیں:

بچے کو معمول کی زندگی میں ممکنہ تبدیلیوں کے لیے تیار کرنا

مستقل روٹین فراہم کرنا

صحت کے نگہداشت کنندگان اور اسکول کے عملے کے ساتھ مل کر کام کرنا

والدین اور بچے کے درمیان باقاعدگی سے اور مثبت بات چیت کی راہ ہموار کرنا

مزید معلومات کے لیے:

**1** اپنے معالج سے مشورہ کریں

**2** درج ذیل ہاٹ لائنز پر کال کریں:
18111 مینٹل ہیلتھ سپورٹ ہاٹ لائن
18111
مینٹل ہیلتھ ہاٹ لائن منجانب ہاسپٹل اتھارٹی
2466 7350

**3** shallwetalk.hk
وزٹ کریں

آٹزم اسپیکٹرم عارضے سے آگہی


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

衞生署
Department of Health

2024 میں نظرثانی شدہ