অটিজম স্পেকট্রাম

অটিজম স্পেকট্রাম বদলে দেয় কিভাবে একজন তার চারপাশের পরিবেশের সাথে যোগাযোগ করে।যেই শিশুদের অটিজম স্পেকট্রাম আছে, তাদের সাধারণত অসুবিধা হয় নিচে লেখা এই তিনটি বিষয় নিয়ে:

- **'সোশ্যাল ইন্টারেকশন' (সামাজিক মিথস্ক্রিয়া)**
- **'সোশ্যাল কমিউনিকেশন' (সামাজিক যোগাযোগ)**
- **'ইমাজিনেশন অ্যান্ড কগনিটিভ ফ্লেক্সিবিলিটি' (কল্পনাশক্তি এবং নিজেকে পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে চলা)**

শিশু অটিজম স্পেকট্রাম তে আক্রান্ত কিনা তা কিছু লক্ষণ দেখে নির্ণয় করা হয়। সেইগুলো হল:

- **অন্যদের চিন্তা ভাবনা বুঝতে অসুবিধে হওয়া।**
- **অন্যদের সাথে অস্বাভাবিকভাবে যোগাযোগ করা।**
- **ব্যবহার বা পছন্দের মধ্যে অস্বাভাবিকতা।**

এই অবস্থাটাকে স্পেক্ট্রাম বলা হয় কারণ কি, এই লক্ষণগুলো কোনো একজনের মধ্যে অনেক বেশি করে থাকতে পারে অথবা অল্প করে থাকতে পারে। সেইজন্য অটিজমে আক্রান্ত শিশুরা একে অপরের থেকে অনেকটা আলাদা হয়।

অটিজমের কারণ কি ?

অটিজমের সঠিক কারণগুলো এখনো পুরোপুরি বোঝা যায়নি এবং সেইগুলোর খোঁজ করা হচ্ছে। নিচে লেখা কারণের জন্য অটিজম হতে পারে:

- ডি এন এ, পরিবেশ এবং হরমোন ইত্যাদি মাথার কাজ করার ক্ষমতার ওপরে প্রভাব ফেলতে পারে। এইগুলি দিয়ে অটিজম হতে পারে।
- আপনার যদি অটিজম থাকে, তাহলে পরিবারের অন্য কারোরও অটিজম থাকতে পারে। অটিজম সংলগ্ন সমস্যা হবার সম্ভাবনাও বেশি থাকতে পারে যেমন, ভাষা জনিত সমস্যা।
- আপনার অটিজম স্পেকট্রাম আছে কিনা তা জানার জন্য 'জেনেটিক টেস্টিং' এখনো সম্ভব নয়। তবে, আপনার যদি বুদ্ধির অক্ষমতা বা অন্যান্য শারীরিক অস্বাভাবিকতা থাকে, তাহলে 'হোল জিনোম সিকোয়েন্সিং' এর মাধ্যমে তার কারণ সন্ধান করা যেতে পারে।

- সেই কারণগুলো মাথার কাজ করার ক্ষমতার ওপরে প্রভাব ফেলে, সেই গুলোর জন্য অন্যান্য সমস্যা যেমন, 'মৃগী', 'চোখের সমস্যা', 'মেন্টাল হেলথ সমস্যা', 'এটিপিকাল বিহেভিয়ার' ইত্যাদি হতে পারে।

অটিজমের লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি কি ?

সাধারণত তিন বছর বয়সের আগে বা তার কাছাকাছি বয়সে অটিজমের লক্ষণ দেখতে পাবেন।
যাইহোক, কোন কোন শিশুদের ক্ষেত্রে লক্ষণগুলি খুব স্পষ্ট নাও হতে পারে যতক্ষণ না পর্যন্ত তারা বড় হচ্ছে। এর কারণ হলো কিছু শিশু তাদের বাড়িতে এবং স্কুলে অনেক সাহায্য পায় তাই যতক্ষণ না তারা নিজের কাজ নিজে করার মতো বড়ো হয়ে ওঠে, ততক্ষণ পর্যন্ত তাদের অসুবিধা গুলি অতটা চোখে পরে না।

আপনার শিশুর যদি অটিজম স্পেকট্রাম থাকে, তাহলে তারমধ্যে বিভিন্ন লক্ষণ দেখা যেতে পারে, যেমন:

- চোখের দিকে তাকায় না যখন আপনি ওদের সঙ্গে কথা বলেন বা খেলা করেন।
- বিভিন্ন ভাবে যোগাযোগ করে। শিশু হয়তো যা জিনিস পছন্দ করে, তা কাউকে দেখাতে চায় না। অথবা অন্য শিশুর সাথে না খেলে, সে একা বা বড়দের সাথে খেলতে পছন্দ করে।
- 'নন-ভার্বাল কমিউনিকেশন'(অ-মৌখিক যোগাযোগ) কম করা। নন-ভার্বাল কমিউনিকেশন হলো নির্দিষ্ট জিনিসের দিকে ইঙ্গিত করা বা অঙ্গভঙ্গি দিয়ে বোঝানো।
- ভাষা বুঝতে এবং দেরি করে কথা বলা।
- ওদের খেলাধুলো তাদের সমবয়সীদের থেকে অন্যরকম হতে পারে যেমন, সৃজনশীলতা এবং কল্পনা শক্তির অভাব।
- কথার পেছনের ছোট ছোট অর্থগুলো বুঝতে অসুবিধা হতে পারে। অতিথি বাড়িতে এলে অনেক সময় বলা হয় বাড়িটাকে নিজের করে ভাবতে যদিও এইটা সত্যি না, কিন্তু অটিজম স্পেকট্রাম এ আক্রান্ত শিশুদের এই কথার মানে বুঝতে অসুবিধা হয়, আর ওরা এই কথাকে সত্যি ভাবতে পারে।
- রুটিনে চলতে পছন্দ করে আর রুটিনের বাইরে কিছু হলেই, শিশুর খুব অসুবিধে হয়। এইটা দেখে, শিশুর চারপাশের লোকেরা মনে করতে পারে যে শিশুটি খুবই অবাধ্য, (যেমন ক্লাসে চেনা জায়গা বদলে অন্য জায়গায় বসতে চায়না)।
- শুধুমাত্র যা জিনিস পছন্দ, তাই করতে চায়। সেইটা না করতে পারলে খুব মানসিক চাপের মধ্যে পড়ে যায়।
- 'সেনসরি প্রসেসিং ডিফিকাল্টিজ' (সংবেদনশীলতার সমস্যা) থাকতে পারে। এর মানে হল শিশু তার চোখে দেখার ক্ষমতা, শব্দ, গন্ধ, স্পর্শ বা স্বাদ এর অনুভূতিগুলোতে অতি সংবেদনশীল হয়ে পরে।

আপনার শিশুর যদি অটিজম স্পেকট্রাম থাকে, এইসব উপসর্গগুলো একসাথে নাও থাকতে পারে। কোনো নির্দিষ্ট লক্ষণ খুব বেশি দেখা যেতে পারে বা কোনটা কম দেখা যেতে পারে।

অটিজম কিভাবে 'ডায়াগনোস্' (নির্ণয়) করা হয়? কি করে আপনার শিশুর জন্য এইটার পরীক্ষা করা যায়?

একটা ডায়াগনোস্টিক অ্যাসেসমেন্ট আপনার শিশুর জন্য অনেক সাহায্য করতে পারে। এইটা দিয়ে আপনার শিশুকে বুঝতে সুবিধে হবে, আর শিশুর যদি কোনো বিশেষ রকম সাহায্যের প্রয়োজন হয় (স্পেশাল নীডস্) তাও নির্ধারণ করা যাবে।

আপনি বিভিন্ন স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা থেকে সাহায্য পেতে পারেন, অথবা যেই শিশুদের অটিজম আছে তাদের বাবা মায়ের সাথেও কথা বলতে পারেন।

যদি আপনি আপনার শিশুর বিকাশ নিয়ে চিন্তাবোধ করেন,তাহলে:

1. জিপির সাথে যোগাযোগ করুন আর আপনার চিন্তার কথা জানান।
2. প্রয়োজন হলে জিপি আপনার স্থানীয় কমিউনিটি পেডিয়াট্রিশিয়ান অথবা 'চাইল্ড অ্যান্ড অ্যাডোলেসেন্ট মেন্টাল হেলথ সার্ভিসেস্' কে একটা 'রেফারেল' দিতে পারে।
3. যদি সম্ভব হয়, স্কুলের থেকে একটা চিঠি নিতে পারেন যাতে শিশুর ব্যাপারে কোনো চিন্তা থাকলে তা লেখা থাকবে। এইটা শিশুর অবস্থা বুঝতে আরো সাহায্য করবে।

কখনও কখনও স্কুল চাইল্ড ডেভেলপমেন্ট সার্ভিসেস্ কে সরাসরি জানিয়ে দিতে পারে। এইটা সম্ভব কিনা জানার জন্য আপনি স্কুলে কথা বলুন।

'রেফারেল' পাওয়ার পরে, চাইল্ড ডেভেলপমেন্ট সার্ভিসেস অথবা 'চাইল্ড অ্যান্ড অ্যাডোলেসেন্ট মেন্টাল হেলথ সার্ভিসেস্' এর বিশেষজ্ঞরা আপনার শিশুর অটিজম আছে কিনা দেখবে এবং তার পরীক্ষা করবে। এই বিশেষজ্ঞরা হতে পারেন:

- পেডিয়াট্রিশিয়ান (শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ)
- সাইকোলজিস্ট (মনোবিজ্ঞানী)
- স্পিচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট
- সাইকিয়াট্রিস্ট (মনোরোগ বিশেষজ্ঞ)

সাধারণত এই 'অ্যাসেসমেন্ট' (পরীক্ষার) মধ্যে যা হয়ে থাকে:

- আপনার সাথে শিশুর ছোট থেকে বড় হয়ে ওঠার সময় তার বিকাশ এবং আচরণ নিয়ে আলোচনা করা হবে।
- একটা পরীক্ষার মাধ্যমে শিশুর খেলাধুলা করার ক্ষমতা দেখা হবে।
- শিশুর স্কুলেও যোগাযোগ করা হবে বিভিন্ন তথ্য পাঠানোর জন্য।

যাদের অটিজম আছে, তাদেরকে সাধারণত কিভাবে সাহায্য করা হয়?

প্রত্যেকে একে অন্যের থেকে আলাদা সেইহেতু সকলের একই রকম সাহায্যের প্রয়োজন হয় না।

যদি আপনার শিশুর অটিজম স্পেকট্রাম ধরা পড়ে তাহলে আপনি যা করতে পারেন, সেগুলো হলো:

- স্কুলের সাথে কথা বলুন; আপনি SENCO এর সাথে কথা বলার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে পারেন। আপনার শিশুর যদি কোনো বিশেষ ব্যাপারে সাহায্য প্রয়োজন হয়, তাহলে সেই বিষয়ে কথা বলতে পারেন। কিছু এলাকায় 'অটিজম আউটরিচ টিচার' থাকেন যারা স্কুলে গিয়ে উপদেশ দিতে পারেন।
- মা-বাবার জন্য 'পোস্ট ডায়াগনোসিস গ্রুপ' থাকে, সেগুলোতে যোগ দিতে পারেন; যেহেতু এই গ্রুপ গুলোতে অটিজম সংক্রান্ত শিশুদের বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে আলোচনা হয়, তাই এখান থেকে অনেক সাহায্য পাওয়া যেতে পারে। আপনার স্থানীয় গ্রুপের খোঁজ পাওয়ার জন্য আপনার জিপি বা পেডিয়াট্রিশিয়ান কে জিজ্ঞেস করুন।
- অটিজম সম্পর্কে নিজের জ্ঞান বাড়ান: অন্যদের সাথে কথা বলুন, লিফলেট পড়ুন, অন্যদের যাদের অটিজম আছে তাদের অভিজ্ঞতা জানার চেষ্টা করুন।

অটিজম সম্পর্কে জানতে হলে, নিচে দেওয়া এই লিংক গুলিতে দেখুন:

- অটিজমকে বোঝা আর অটিজমে আক্রান্ত শিশুকে সাহায্য দেবার জন্য বিভিন্ন ভিডিও
- অটিজমের একটি গাইড
- স্কুল কমিউনিটি টুলকিট - অটিজম বিষয়ক সহায়িকা শিক্ষক শিক্ষিকার জন্য যা শিশুর অভিভাবককে সাহায্য করতে পারে।

অটিজম স্পেকট্রাম এর জন্য কোন নির্দিষ্ট ওষুধ বা চিকিৎসা নেই, কিন্তু আপনার শিশুর অসুবিধে নিয়ে সাহায্য করার অনেক উপায় আছে যা তাদের সুস্থতা বা বিকাশে সাহায্য করতে পারে যেমন:

- আপনার শিশুর চারপাশের মানুষকে তার অটিজম আছে তা জানিয়ে দিন। শিশুটি কি বিষয়ে দক্ষ, এবং কি নিয়ে সে অসুবিধা বোধ করে, সেইগুলো অন্যদেরকে বলে দিন।
- যদি আপনার শিশুর সমস্যা অনেক কঠিন হয় সেই ক্ষেত্রে তার নির্দিষ্ট অসুবিধার জন্য নির্দিষ্ট সাহায্য পাওয়া যেতে পারে।

আপনার শিশু অটিজমের জন্য বিভিন্নভাবে সাহায্য পেতে পারে। কিন্তু অন্য শিশু যেভাবে সাহায্য পায়, সেইটা আপনার শিশুর জন্য উপযোগী নাও হতে পারে। সেজন্য, সব সময় বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন।

অটিজম কখনো সম্পূর্ণভাবে সেরে যায় না। যদি কোন চিকিৎসা এরকম দাবি করে তাহলে, তার থেকে নিজেকে দূরে রাখুন.

এর পরে কি হবে?

অটিজম প্রতিটি শিশুকে ভিন্নভাবে প্রভাবিত করে। কোন কোন শিশু অটিজমকে সামলানোর কৌশল এত ভালোভাবে রপ্ত করে যে তারা কোন রকম সাহায্য ছাড়াই নিজের কাজ নিজে করে নিতে পারে। আবার কারোর কারোর একটানা সাহায্যের প্রয়োজন হয় ভালোভাবে জীবন যাপনের জন্য।

আপনার শিশু বড় হবার সাথে সাথে তার অসুবিধাগুলো বদলে যেতে পারে, যা আগের থেকে জানা অনেক সময় সম্ভব নয়। জীবনের বিশেষ বিশেষ সময়ে এই সমস্যাগুলো বেশি করে দেখা যেতে পারে যেমন, বয়সন্ধির সময়, সেকেন্ডারি স্কুলে যাবার সময় অথবা যৌবনে পা দেবার সময়।

অটিজম এ আক্রান্ত শিশুদের অন্য অনেক সমস্যা হবার ঝুঁকি থাকে। সেগুলো হলো:

- 'এনজাইটি' (দুশ্চিন্তা/ উদ্বেগ)
- 'ডিপ্রেশন' (হতাশা)
- ঘুমের অসুবিধা
- 'বিহেভিয়ারাল প্রব্লেমস্' (আচরণগত সমস্যা)

এই অতিরিক্ত সমস্যা গুলো অটিজমের মধ্যে পড়ে না, আর এইগুলোর চিকিৎসা করা সম্ভব। তাই, আপনি যদি চিন্তিত হয়ে পড়েন তাহলে বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন।

শিশুদের যেই ব্যাপারে সমস্যা আছে সেইগুলোতে সাহায্য করুন। এর সাথে, তারা যেই বিষয়ে দক্ষ আর যা করতে পছন্দ করে, সেই বিষয়েও তাদেরকে আরো ভালো হতে সাহায্য করুন। এই দক্ষতা রপ্ত করলে ওদের জীবনযাত্রা ভালো হবে আর ওরা সমাজে ভালো করে মিশতে পারবে।

অটিজম এ আক্রান্ত কোন কোন ব্যক্তিরা কোন কিছু কাজ খুব মন দিয়ে আর ভালোভাবে করতে পারে। অটিজম স্পেকট্রাম নিয়েও কেউ কেউ জীবনের বিভিন্ন দিকে অনেক উন্নতি করে যেমন, বিজ্ঞান, ছবি আঁকা, গান-বাজনা এবং খেলাধুলা ইত্যাদি। যেহেতু ওরা অনেক সময় অন্যদের থেকে আলাদাভাবে জিনিসকে ভাবতে এবং দেখতে পারে, সেইহেতু অনেক ক্ষেত্রে ওরা বেশ সফল হয় আর অন্য সকলকে নতুনভাবে পথ দেখায়।