ਔਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

(Punjabi Version)

陪 SHALL
我 WE
講 TALK

ਔਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਵਿਕਾਰ (ASD) ਕੀ ਹੈ?

- ਔਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਵਿਕਾਰ (ASD) ਇੱਕ ਤੰਤੂ-ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਵਿਵਹਾਰਕ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਗ੍ਰੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।
- ਔਟਿਜ਼ਮ ਇੱਕ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਵਿਕਾਰ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ASD ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਆਣੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ 2 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

ASD ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

- ASD ਦੀਆਂ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੈਟਰਨ ਵੀ ਹਨ।

ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

① ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

(i) ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਰਸਪਰਤਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

- ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲਜੋਲ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ-ਤਰਫਾ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ
- ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਦੀ ਘਾਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਜਾਂ ਆਨੰਦ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ, ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਖਾਉਣਾ।
- ਹਮਦਰਦੀ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ

(ii) ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

- ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਜੋ ਕਿ ਰੁੱਖੀ, ਬੇਰੁਚੀ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਅਸਮਾਨ ਬੋਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਰੋਬੋਟ ਵਰਗੀ ਇਕਸਾਰ ਬੋਲੀ
- ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਇਸ਼ਾਰੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ

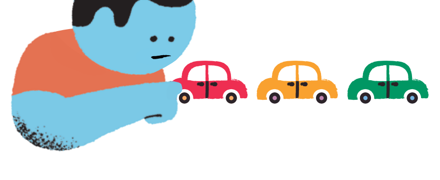
(iii) ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

- ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨਾ
- ਗੈਰ-ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ. ਚੁਟਕਲੇ, ਵਿਅੰਗ, ਮੁਹਾਵਰੇ ਸੁਣਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਲਈ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਉਦਾਸ ਮੌਕੇ ਤੇ ਹੱਸ ਪੈਣਾ

② ਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੈਟਰਨ

(i) ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਜਾਂ ਗੱਲਾਂ

- ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਫੜਫੜਾਨਾ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਸਵੈ-ਘੁੰਮਣਾ
- ਪ੍ਰਤਿਬੰਧਿਤ ਅਤੇ ਰਸਮੀ ਵਿਵਹਾਰ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਕਤਾਰਬੱਧ ਕਰਨਾ, ਇੱਕੋ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਜਵਾਬ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਣਾ
- ਅਸਾਧਾਰਨ ਬੋਲਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਦਰਭ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ



(ii) ਸਮਰੂਪਤਾ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ

- ਕੁਝ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਣਾ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹੋਣਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਨਵੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਵਿੱਚ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਰਸਤਾ ਬਦਲਣ ਤੇ, ਰੁਟੀਨ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਦਲਣ ਤੇ

(iii) ਸਥਿਰ ਰੁਚੀਆਂ

- ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਤੰਗ ਸੀਮਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਕਮਾਲ ਦਾ ਗਹਿਰਾ ਫੋਕਸ ਹੋਣਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੈਲੰਡਰ ਜਾਂ ਬੱਸ ਰੂਟਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ
- ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਿਡੌਣਾ ਕਾਰ ਦੇ ਪਹੀਏ ਜਾਂ ਡੋਲ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਅਸਧਾਰਨ ਰੁਝੇਵਾਂ।

(iv) ਸੰਵੇਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ- ਜਾਂ ਘੱਟ-ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ

- ਸੰਵੇਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਪ੍ਰਤੀ ਘੱਟ- ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ-ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਂ ਛੂਹਣ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ, ਦਰਦ, ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਠੰਢ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਾਹਰ ਬੇਪਰਵਾਹ
- ਅਸਧਾਰਨ ਸੰਵੇਦੀ ਰੁਚੀਆਂ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੰਘਣਾ ਜਾਂ ਛੂਹਣਾ, ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵੱਲ ਝਾਕਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ASD ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ASD ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ?

Ⓐ ਦਵਾਈ

ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ASD ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

Ⓑ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ

ਆਮ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਖੁਦ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ
- ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ
- ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ASD ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਇਕਸਾਰ ਰੁਟੀਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਿਯਮਤ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਚਾਰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਕੇ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

1 ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ

2 ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹੌਟਲਾਈਨਾਂ ਤੇ ਕੱਾਲ ਕਰੋ:
18111 ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਹੌਟਲਾਈਨ
18111
ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਹੌਟਲਾਈਨ
2466 7350

3 shallwetalk.hk ਤੇ ਜਾਓ

ਔਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

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

衞生署
Department of Health

2024 ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ