

# ਔਟਿਜ਼ਮ (AUTISM)

ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ

## ਔਟਿਜ਼ਮ ਕੀ ਹੈ?

- ਔਟਿਜ਼ਮ, ਜਾਂ ਔਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ (ASD), ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੋਚਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਔਟਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਔਟਿਜ਼ਮ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਰ 66 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਔਟਿਜ਼ਮ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਸਾਰੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਨਸਲੀ, ਅਤੇ ਜਾਤੀਅਤ ਵਾਲੇ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

## ਔਟਿਜ਼ਮ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਲੱਛਣ...

ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਔਟਿਜ਼ਮ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕ **ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ** ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ:



- ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਉਸੇ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਬੋਲਣ
- ਗੈਰ-ਜ਼ਬਾਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਹਿਲਾਕੇ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ
- ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ
- ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖੇਡਣ (ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣਾ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਸਖਤ ਰੁਟੀਨ ਰੱਖਣਾ)
- ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ਾਂ, ਚਮਕਦਾਰ ਰੌਸ਼ਨੀਆਂ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਬਣਤਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ
- ਖਾਸ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ

## ਮੈਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਹੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜਣਗੇ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- **ਔਟਿਜ਼ਮ ਓਨਟਾਰੀਓ (Autism Ontario) | [autismontario.com](http://autismontario.com)**
  - ਔਟਿਜ਼ਮ, ਸਥਾਨਕ ਸਰੋਤਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਰੋਤ।
- **ਔਟਿਜ਼ਮ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੈਸਮੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪ | [sesameworkshop.org/topics/autism](http://sesameworkshop.org/topics/autism)**
  - ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੁਝਾਅ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਔਟਿਜ਼ਮ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- **ਲਿਊਮੇਨਸ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ, ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼**
  - [www.lumenus.ca/core-clinical-oap-services](http://www.lumenus.ca/core-clinical-oap-services)
  - ਟੋਰਾਂਟੋ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ, ਔਟਿਜ਼ਮ (autism) ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- **ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਥ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਬਾਰੇ | [aboutkidshealth.ca/autism](http://aboutkidshealth.ca/autism)**
  - ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਹੌਸਪੀਟਲ ਫਾਰ ਸਿਕ ਕਿਡਜ਼' ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- **LAMP ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ | <http://www.lampchc.org>**
  - ਇੱਕ ਬਹੁ-ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਜੋ ਵਿਵਿਧ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  - <https://lampchc.org/programs-services/community-health-programs/ask-community-information/newcomer-services/>
    - ASK! ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਬਸਤੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਵੇਂ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀਧਾ ਹਦਾਇਤ ਅਤੇ ਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਸ਼ਖੀਸ (diagnosis) ਕੋਈ ਲੇਬਲ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ।