



మనోతరంగం



ఏప్రిల్ ఆటిజం అవగాహన మాసం

ఆటిజం.. టెన్ కమాండ్ మెంట్స్

ఆటిజం.. ప్రస్తుతం తల్లిదండ్రులను ఇబ్బంది పెడుతున్న పదం. పిల్లల్లో వచ్చే ఈ న్యూరో డెవలప్ మెంట్ సమస్య.. వారి తల్లిదండ్రులకు కంటిమీద కునుకు లేకుండా చేస్తుంది. తాజా లెక్కల ప్రకారం మనదేశంలో ప్రతి 68 మంది చిన్నారుల్లో ఒకరు ఆటిజం బారిన పడుతున్నారు. ఒకటి నుంచి తొమ్మిది సంవత్సరాల వయసు పిల్లల్లో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నది. ఇంతలా కలవరపెడు తున్న పిల్లల ఎదుగుదలకు సంబంధించిన లోపంపై అవగాహన అంతంత మాత్రమే. అసలు ఆటిజం లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి, తల్లిదండ్రులు ఏం చేయాలో తెలుసుకుందాం.

బయట

నుంచి జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా వచ్చే అసంఖ్యాక సంతకాలను మన మెదడు ఒకదానితో మరొకటి సమన్వయం చేసుకుంటూ విషయాలను అర్థం చేసుకుంటుంది. దృశ్యం, శబ్దం తదితర సంతకాలు అందినప్పుడు ఆటిజం బాధితులు సమన్వయం చేసుకోలేరు. ఫలితంగా వాళ్లు వాటికి అనుగుణంగా స్పందించలేరు. ఇది వారి మానసిక ఎదుగుదలపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇక్కడ గమనించాల్సింది ఏంటంటే ఆటిజం వ్యాధి కాదు, అదొక ఎదుగుదల లోపం మాత్రమే. ఆటిజాన్ని ముందే గుర్తించడం ద్వారా, వారికి సరైన అలవాట్లు నేర్పడం ద్వారా మంచి అభివృద్ధి సాధించవచ్చు. ఒక్కోసారి పూర్తిగా సామాన్య బాలలుగానూ తీర్చిదిద్దవచ్చు. ఇది సాధించాలంటే.. ఆటిజం మీద అవగాహన అవసరం.

పది సూత్రాలు

ఆటిజం పిల్లల తల్లిదండ్రులు తెలుసుకోవాల్సింది ఏంటంటే ప్రతి పిల్లవాడు ప్రత్యేకంగా ఉంటాడని, అందరికీ ఒకే వైద్య విధానం పని చేయదని. పిల్లలకు ఆటిజం ఉందని తెలిసినప్పుడు తల్లిదండ్రులు ఎలా ప్రతిస్పందిస్తున్నారనేది చాలా కీలకం. వారికి ఓర్పు, సహనం చాలా అవసరం. ఆటిజంపై సరైన అవగాహన ఉండటం కూడా అత్యంత ముఖ్యం. అందుకోసమే ఈ టెన్ కమాండ్ మెంట్స్.

1. బాధపడటం తప్పు కాదు

బిడ్డకు ఆటిజం ఉందని తెలియగానే షాక్ కు గురికావడం, భయపడటం సహజం. బిడ్డపై పెట్టుకున్న ఆశలన్నీ ధ్వంసమైనట్లు, లోకమే అంధకారం అయినట్లు అనిపిస్తుంది. వీటిని ఒక చూపు చర్యే ఉంచుకోవాలి. వాస్తవాన్ని అంగీకరించి బిడ్డ భవిష్యత్తు తీర్చిదిద్దడానికి కార్యాచరణ సిద్ధం చేసుకోవాలి.

2. మిమ్మల్ని మీరు నమ్మండి

మీ బిడ్డను మీకంటే బాగా ఎవరూ అర్థం చేసుకోలేరు. తనకు ఏది మంచి, ఏది చెడ్డో మీకు బాగా అర్థం అవుతుంది. ఆటిజం గురించి అవాస్తవ అంశాల జోలికి వెళ్లకుండా నిపుణుల సాయం తీసుకోవడానికి వెనుకాడవద్దు. థెరపీలో ఓ పద్ధతి మీ బిడ్డకు సెట్ కాలేదని అనిపించినప్పుడు థెరపిస్ట్ తో మాట్లాడి సందేహం నివృత్తి చేసుకోవడం మంచిది.

3. ప్రవర్తనను ఆమోదించండి

బంధువుల ఇంటికో, షాపింగ్ మాల్ కో వెళ్లినప్పుడు మీ బిడ్డ ఎగిరి గంతులు వేయడమో, గట్టిగా చేతులు తట్టడమో చేయొచ్చు. అది మీరు సిగ్గుపడే అంశం ఏమీ కాదు! నలుగురిలో అవమానంగా భావించాల్సిన అవసరం కూడా లేదు. మీ బిడ్డను చూసి సహజంగానే చిరునవ్వు చిందించండి. గుర్తుంచుకోండి.. మీ బిడ్డ ప్రవర్తనను అందరూ సహజమైనదిగా భావించాలంటే, ముందు మీరు ఆమోదించాలి.

4. ఆందోళన వద్దు

బిడ్డకు వయసుకు తగ్గట్టుగా మాటలు రావడం లేదని, మానసిక ఎదుగుదల లేదని పొద్దుప్రమానం ఆందోళన పడొద్దు. అవగాహన పెంచుకొని సరైన థెరపీ ఇప్పించండి. మీ బిడ్డ అన్నిటినీ తనంతట తానుగా నేర్చుకోవడం క్రమక్రమంగా ప్రారంభిస్తాడు. మీరు చేయాల్సిందల్లా తనకు తోడుగా ఉండటమే. తాను అనుకున్నవన్నీ చేయగలను అన్న నమ్మకం తనకు కల్పించడమే మీ బాధ్యత.

5. అనివసర పశ్చాత్తాపం వద్దు

ఆటిజానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. తల్లిదండ్రులుగా మీరేదో తప్పు చేస్తేనే మీ బిడ్డకు రాదు. ఆటిజం పిల్లలకు తల్లిదండ్రుల నిరంతర పర్యవేక్షణ అవసరం.

కొన్ని సందర్భాల్లో ఇది సాధ్య పడకపోవచ్చు, అంత మాత్రం చేత మంచి తల్లిదండ్రులం కాదేమో అని పశ్చాత్తాపం వద్దు. మీరు బాగుంటేనే, మీ బిడ్డకు తోడునీడుగా ఉండగలరు.

6. కలలను రుద్దకండి

తల్లిదండ్రులు కొరుకునేది బిడ్డ జీవితం బాగుండా లని. విజయవంతమైన సంతోషకరమైన జీవితం సాధించాలని. మీ బిడ్డ జీవితం మీ కలల కంటే భిన్నం. సమాజం ఇచ్చే నిర్వచనాలకు లొంగిపోవద్దు. తన జీవితాన్ని తన సంతోషాన్ని తనకు ఇవ్వండి. మీ భావాలను, కోర్కెలను, ఆశలను వారిపై రుద్దకండి. వారికి నచ్చిన జీవితం గడిపేందుకు సాయం అందించండి.

7. తనను తానుగా స్వీకరించండి

మీ బిడ్డ కొన్ని సందర్భాల్లో తోటి పిల్లలతో కలివిడిగా సంతోషంగా గడపొచ్చు. వాటిని వీడియో రూపంలోనో, ఆల్బం లోనో భద్రపరచండి. మరొకొన్ని సమయాల్లో గందరగోళంగా ప్రవర్తించవచ్చు. అటువంటి సందర్భంలో ఆ వీడియోనో, ఆల్బం నో ఒకసారి చూడండి. మీ నిరాశ, నిస్పృహ అదృశ్యమైపోతాయి.

8. పనులు నేర్పించండి

ఆటిజం పిల్లలు తమ పనులు తాము చేసుకోలేకపోవచ్చు. అలాగని ఎప్పుడూ మీరే చేస్తూ ఉండవచ్చు. వారికి సంబంధించిన చిన్నచిన్న పనులు వారే చేసుకోవడం నేర్పించండి. తనకు తెలియని పనులను ఇతరులను అడిగి తెలుసుకుని చేయడం అలవాటు చేయండి. తాను స్వతంత్రంగా జీవించేలా తోడ్పాటు అందించండి.

9. యధాతథంగా స్వీకరించండి

ఆటిజం బాధిత పిల్లలను ప్రేమించడం, అభిమానించడం, వారు చేసే ప్రతి పనిని స్వీకరించడం.. ఇవే మనం వారికి ఇచ్చే కానుకలు. మీ బిడ్డ దృష్టి కోణంలో ఆలోచించి చూడండి. అప్పుడే తను ప్రతి విషయాన్ని ఎలా నేర్చుకుంటున్నాడో మీరు అర్థం చేసుకోగలరు. ఒక పనిని తనకు నచ్చే విధంగా చేసేందుకు అనుమతించండి. తప్పులను సరిదిద్దుకునే అవకాశం ఇవ్వండి. కొంచెం కొంచెంగా అందరిలా జీవించడం ఎలాగో నేర్పించండి.

10. ప్రతిభను గుర్తించండి

ఆటిజం బాధితులు ఎల్లప్పుడూ కొత్త కొత్త ఆలోచన చేస్తూ ఉంటారు అనే విషయం గుర్తుంచుకోండి. వారికి మీరు నేర్పే విషయాలాగానే, వారి నుంచి నేర్చుకునే విషయాలు కూడా ఉంటాయని గమనించండి. వారితో నిరంతరం మాట్లాడుతూనే ఉండండి. గొప్ప గొప్ప విషయాలు సాధించిన వారు గుంపునకు భిన్నంగా ఉన్న వారే. అలాంటి బిడ్డకు మీరు తల్లిదండ్రులుగా ఉన్నారని గుర్తించండి. వారి ప్రతిభకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి. నేర్చుకునే చిన్న చిన్న అంశాలను చూసి ఆనందించండి.

ఆటిజం పిల్లలు ఉండగానే అదేదో శాపం లాగా భావించకూడదు. మిగతా తల్లిదండ్రుల కంటే కొంచెం భిన్నంగా ఉండాల్సి ఉంటుంది అంతే. కొంచెం సహనం, కొంత ఓర్పుతో ఆటిజం పిల్లలను చూడాలని స్థితికి తీసుకురావడం పెద్ద కష్టమేమీ కాదు. కావాల్సినదల్లా మీ ప్రేమ, అభిమానాలు మాత్రమే. అవి అందించండి చాలు, వారు అద్భుతాలు సృష్టిస్తారు. ■

బి. కృష్ణ, సీనియర్ సైకాలజిస్ట్

ఇగ్నిషియా చైల్డ్ డెవలప్ మెంట్ సెంటర్,
హైదరాబాద్, 99854 28261

నమస్తే తెలంగాణ

బతుకమ్మ

20 ఏప్రిల్ 2025

25