

# Òtasam

# Fògradh faoinsgeulan



Fairer  
Scotland  
Scottish  
Government

Tha 1 às gach 100 ann an Alba òtasamach  
**differentminds.scot**

Le liuthad faoinsgeulan ann mu òtasam, chan eil e na iongnadh gu bheil mòran dhaoine òtasamach ag ràdh nach eilear gan tuigsinn no gan riochdachadh gu ceart. Tha **Different minds. One Scotland.** na iomairt air a dealbhadh ann an co-bhann le daoine òtasamach a tha ag iarraidh dèiligeadh ri cuid de na faoinsgeulan is mì-thuigsean sin, a' togail mothachadh is tuigse mu òtasam ann an Alba.

Tha òtasam na phàirt dhen bheatha làitheil ann an Alba aig **1 às gach 100 duine.** Is e eadar-dhealachadh niùro-eòlasach a th' ann an òtasam. Gu sìmplidh - tha eanchainnean òtasamach ag obrachadh ann an dòighean eadar-dhealaichte bho eanchainnean nach eil òtasamach. Tha daoine òtasamach a' faicinn agus a' fiosrachadh an t-saoghail ann an dòigh eadar-dhealaichte bho dhaoine nach eil òtasamach. Tha e cudromach gu bheil barrachd tuigse againn uile air òtasam, an dà chuid dè th' ann agus dè nach eil ann.

Chaidh dèiligeadh gu dìreach ri gach faoinsgeul san leabhran seo le daoine òtasamach a tha a' fuireach ann an Alba.

Ma tha thu fhèin airson barrachd ionnsachadh, thoir sùil air [differentminds.scot](https://differentminds.scot)



Tha faoinsgeul ann gu bheil a h-uile duine againn rud beag òtasamach. Ach chan eil sin fìor idir. Tha buadhan òtasamach aig gach duine agus bidh a h-uile duine a' nochdadh sin aig amannan eadar-dhealaichte, ach chan eil thu òtasamach ach ma tha d' eanchainn dealbhte air an dòigh sin.

**Marion, Autistic Person Organisation, Ceannard & Neach-tagraidh Òtasamach**

'S e seo mì-thuigse a tha bitheanta. Tha feartan òtasamach aig beagan dhaoine, mar eisimpleir, a bhith dian-amasach no rag a thaobh ghnothaichean riaghailteach, ach chan e sin ri ràdh gu bheil iad òtasamach.

Tha òtasam co-cheangailte ri obrachadh na h-eanchainne. An dòigh 's a bheilear a' smaoinichadh is a' conaltradh agus a' giollachd fiosrachadh; eadar-dhealachaidhean anns na thathar a' mothachadh. Faodaidh feartan coltach a bhith aig daoine òtasamach 's a tha aig càch, ach tha daoine òtasamach a' faicinn agus a' fiosrachadh an t-saoghail ann an dòigh a tha eadar-dhealaichte o bhun gu bàrr.

**Different minds. One Scotland.**



# Is e tinneas inntinne a th' ann an òtasam

Chan e tinneas inntinne a th' ann an òtasam. Tha òtasam dha-rìribh na eadar-dhealachadh cogntach eadar thusa agus mise. Chan e rud a bu chòir a bhith sealltainn air mar easbhaidh no rud trioblaideach no ceàrr, no rudeigin a dh'fheumas leigheas. Chan eil ann ach an sealladh a th' agamsa agus an sealladh a th' agadsa air an t-saoghal. Agus tha sin taghta.

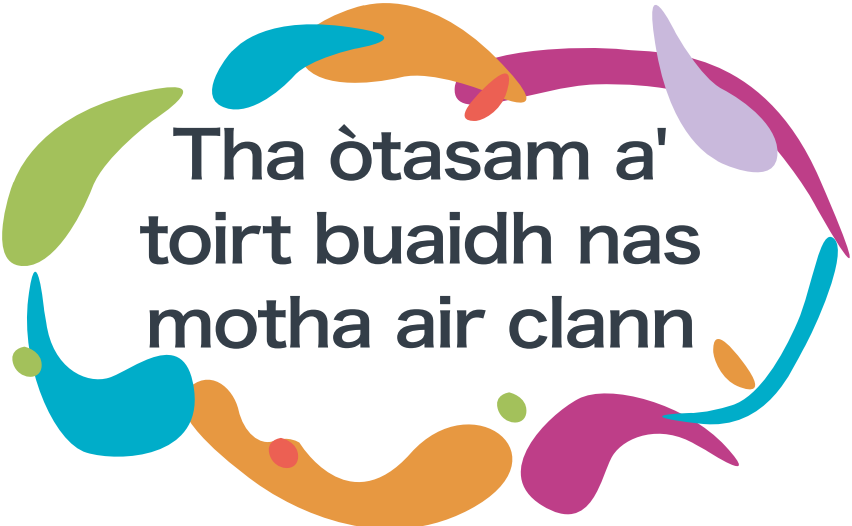
**Jasmine, Oileanach Òtasamach & Neach-tagraidh Òtasamach**

Tha òtasam na eadar-dhealachadh niùro-eòlasach – tha sganaidhean MRI a' nochdadh diofaran sna dòighean aig eanchainnean òtasamach air fiosrachadh a ghabhail a-steach 's a ghiollachd, an coimeas ri eanchainnean càich.

Gidheadh, bidh trioblaidean slàinte-inntinn a' tighinn air iomadh duine òtasamach. Tha mu thuaiream 40%<sup>1</sup> de dhaoine òtasamach a' fulang le iomagain agus tha trom-inntinn a' tighinn air cuibhreann nas motha dhiubh na tha a' tighinn air càch.

Chan eil trioblaidean slàinte-inntinn is iomagain dualach do dhaoine òtasamach, oir dh'fhaodadh iad a bhith freumhaichte ann an cion tuigse, mar eisimpleir, uallach orra 'beatha àbhaisteach' a leantainn.

1 Tùs: The Royal College of Psychiatrists



# Tha òtasam a' toirt buaidh nas motha air clann

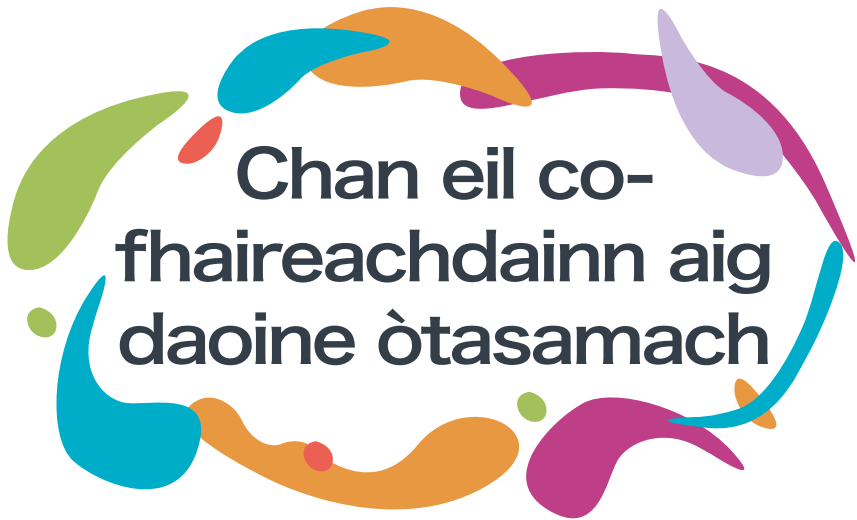
“Theirinn-sa gur ann a tha e nas dorra dhomh gu ìre mar inbheach a bhith òtasamach ann an saoghal eanchainnean 'àbhaisteach' na bha e nuair a bha mi beag. Agus mar a shaoileadh tu, tha mi air a bhith òtasamach fad mo bheatha. Chaith mi a' chiad dà bhliadhna bhon diagnos agam a' coimhead air ais is a' beachdachadh air a h-uile rud as dòcha a thachair air sgàth 's gun robh mi òtasamach.”

**John, Neach-tagraidh Òtasamach, Proifeiseantach slàinte-inntinne & Athair**

Coma leat aois, gnè no cinneadh – tha daoine òtasamach o am breith. Chan fhaigh cuid de dhaoine òtasamach an diagnos gus an tig iad gu inbheachd, ach tha iad air a bhith òtasamach fad am beatha a dh'aindeoin sin.

Feuchaidh mòran inbhich òtasamach ri an òtasam a chleith air càch oir chan eil iad a' faireachdainn gun urrainn dhaibh a bhith fìor dhaibh fhèin air eagal claon-bhreith is cion tuigse. Is urrainn dhut barrachd ionnsachadh mun fhalachadh seo aig [differentminds.scot](http://differentminds.scot)

**Different minds. One Scotland.**



# Chan eil co- fhaireachdainn aig daoine òtasamach

“Chan eil seo fìor. Tha co-fhaireachdainn aig daoine òtasamach mar a tha aig càch. Bidh mòran dhaoine òtasamach ag ràdh gu bheil co-fhaireachdainn cho mòr aca ri càch gun tig tòirleum nan inntinn air sgàth na staid inntinn aig daoine eile. Ach 's dòcha nach bi sinn daonnan a' sealltainn ar co-fhaireachdainn san dòigh a shaoilear.”

**Catriona, Rannsaiche, Comhairleach & Neach-  
stùiridh Carthannais**

Tha co-fhaireachdainn anabarrach mòr aig iomadh duine òtasamach ri càch ach dh'fhaodadh iad freagairt ann an dòigh nach freagrach daoine gun òtasam. Mar eisimpleir, le bhith ag innse mu rudeigin coltach a thachair dhaibh fhèin airson dlùthachd a shealltainn, a' tabhann cuideachadh pragtaigeach, no a' seasamh cruaidh gun dad a dhèanamh leis nach eil iad cinnteach dè an fheagairt a thathas ag iarraidh no a tha a dhith air an t-suidheachadh.

**Different minds. One Scotland.**



# Tha ciorram ionnsachaidh aig a h-uile duine òtasamach

Is e seo faoinsgeul air fad. Tha dòigh-ionnsachaidh eadar-dhealaichte aig mòran againn a tha òtasamach. Is dòcha gu bheil cuid againn feumach air beagan a bharrachd taic, ach se d' fhoighidinn agus do thuigse as motha a dh'fheumas sinn.

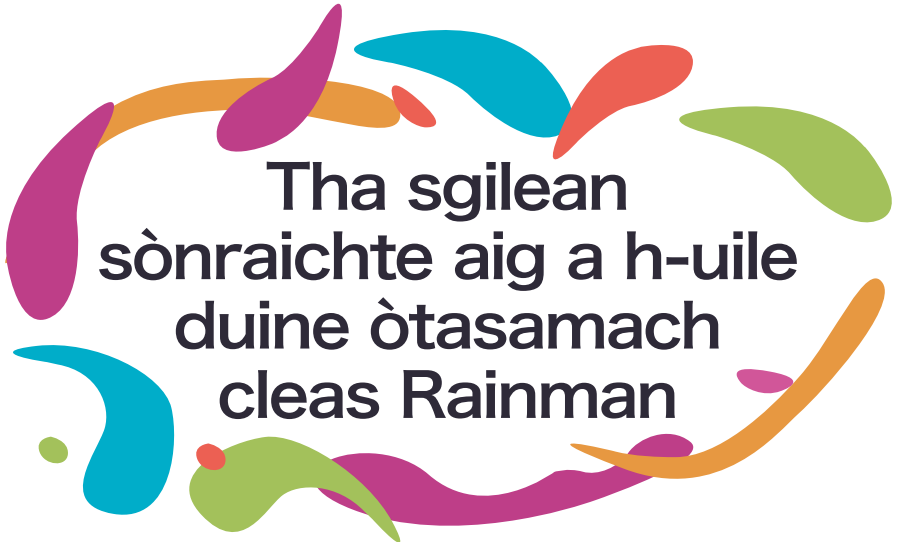
## Gyll, Neach-tagraidh Òtasamach, Oide & Urrasair Carthannais

Tha rannsachadh an latha an-diugh<sup>2</sup> a' sealltainn nach eil ciorraman ionnsachaidh no duilgheadasan ionnsachaidh aig còrr is dà thrian de dhaoine òtasamach. Gidheadh, tha mòran dhaoine òtasamach eadar-dhealaichte san dòigh ionnsachaidh aca. Agus cha bu chòir seo a mheasadh mar dhroch rud: dh'fhaodadh e bhith gu bheil iad nas fheàrr air leughadh mar phàiste no gu bheil dòigh aca air pàtrain aithneachadh nas fhasa.

Coltach ris a h-uile duine eile, tha daoine òtasamach dìreach mar sin fhèin: nan daoine air leth. Dh'fhaodadh cuid a bhith feumach air taic a bharrachd – foghlam, obair no cridhe – ach chan ionann seo o neach gu neach, mar nach ionann e eadar daoine nach eil òtasamach.

2 Tùs: The Scottish Government Microsegmentation Study

**Different minds. One Scotland.**




# Tha sgilean sònraichte aig a h-uile duine òtasamach cleas Rainman

“ Chan eil seo fìor nas motha. Tha beag-chuid de dhaoine òtasamach nan Sàir, a' ciallachadh gu bheil sgilean matamaig gun choimeas aca no gur urrainn dhaibh ealain iongantach a chur a-mach. Tha a' mhòr-chuid mar mhuinntir chumanta ge-tà. ”

**Thomas, Dealbhadair Camara**

Theireadh tu nuair a chuirear eòlas air an t-saoghal ann an dòigh eadar-dhealaichte - ma thathar a' gabhail ris 's ga thuigsinn - gum faodadh sin rudeigin sgoinneil a thoirt do gach taobh ar beatha. Mas ann mar sin a tha, seadh, 's e seo sgil sònraichte.



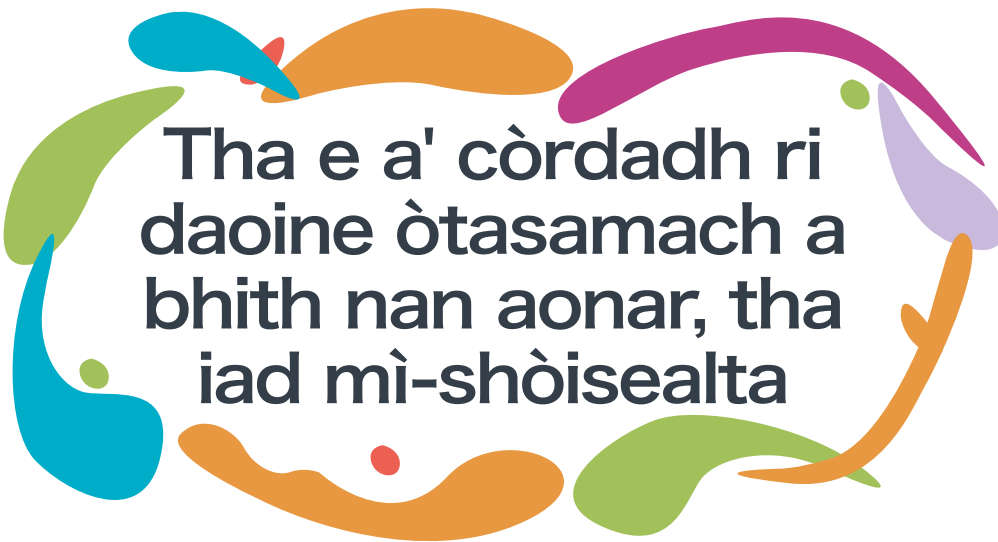


# Aithnichear air fhaicinn gu bheil cuideigin òtasamach

Uill, chan eil sin fìor. Gheibhear daoine òtasamach anns a h-uile raon beatha. Ann an dreuchdan eadar-dhealaichte 's de dh'aoisean, gnèithean, cinnidhean is creideamhan eadar-dhealaichte. Chan eil aon dreach air òtasam. Cha mhotha a tha feartan follaiseach aige as urrainnear comharrachadh. Agus nuair a tha feartan ann, chan eil iad a' buntainn don a h-uile duine òtasamach.

**Jacqui, Cunntasair air chluainidh & Màthair**

Faodaidh e bhith draghail do dhaoine òtasamach nuair a leigeas iad fios do chuideigin ùr gu bheil iad òtasamach agus a theirear nach eil coltas òtasamach orra. Cha bu chòir òtasam a leigeil seachad, oir tha e na phàirt àraidh dhen duine sin agus cha bhi e daonna faicsinneach do dhuine sam bith eile.



# Tha e a' còrdadh ri daoine òtasamach a bhith nan aonar, tha iad mì-shòisealta

Uaireannan tha e nas sgìtheile do dhaoine òtasamach na do dhaoine gun òtasam dhol am measg sluaigh, gu h-àraidh ma dh'fheumas sinn ar n-òtasam a chleith gus a bhith coltach ri càch. Chan eil sinn ri dol-às mì-shòisealta ge-tà. Tha sinn a' dèanamh oidhirp air dhol am measg sluaigh.

**Christopher, Neach-comhairle airson Measadh Bathair-bhuig**

Ged as fìor thoigh le cuid a dhaoine òtasamach a dhol am measg sluaigh, 's fheàrr le càch oidhche a chur seachad gu socair a-staigh le leabhar.

Uaireannan tha e nas sgìtheile do chuid a dhaoine òtasamach na do dhaoine gun òtasam dhol am measg sluaigh ma shaoileas iad gum feumar an òtasam a mhùchadh gus a bhith coltach ri càch. Sa chùis seo, bheir e ùine gu leòr mus tig sunnd air cuid aca a-rithist an dèidh bhith measg sluaigh. Ach chan eil iad ri dol-às mì-shòisealta; air a' chaochladh, tha iad a' dèanamh oidhirp a dhol am measg sluaigh.



“ Chan urrainn. Chan eil sin fìor. Chan e tinneas a th' ann. Chan urrainnear òtasam a leigheas is chan fhalbh e nuair a dh'fhàsas tu suas. Tha e mar phàirt de dh'eadar-dhealachadh san eanchainn. Is sinne na daoine eireachdail a bu dual dhuinn a bhith. Cuir luach annainn mar a tha sinn. Na feuch ri ar leigheas. Dèanamaid obair còmhla ri chèile gus an saoghal a dhèanamh nas tuigsiche 's nas coibhneile.”

**Rosie, Neach-seilbh taigh-chat**

Chan e tinneas a th' ann an òtasam. Tha a bhith òtasamach mar phàirt dhen duine fhèin, coltach ri dath na sùla, agus cha ghabh atharrachadh is chan fhalbh e nuair a dh'fhàsas e suas.

Gach latha, bidh daoine òtasamach a' seòladh an t-saoghail as aithne dhaibh - na dùbhlain is na nithean matha aige. Tha cuid a' dealbhadh ro-innleachdan is a' togail sgilean gus seo a dhèanamh nan aonar, ach tha càch feumach air taic. Chan e 'leigheas' a tha a dhìth, ach barrachd dhaoine a bhith gabhail ris agus a' tuigsinn òtasam.

**Different minds. One Scotland.**

Ann an saoghal sam biodh gach  
duine air an aon smuain chan  
atharraicheadh dad gu bràth.



Fairer  
Scotland  
Scottish  
Government

Gus barrachd tuigse fhaighinn air òtasam, thoir sùil air  
**differentminds.scot**