

ਔਟਿਜ਼ਮ ਦੇ ਮਿੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ



Fairer
Scotland
Scottish
Government

100 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਟਿਸਟਿਕ ਹੈ
differentminds.scot

ਔਟਿਜ਼ਮ ਦੇ ਬਾਰੇ ਐਨੇ ਸਾਰੇ ਮਿੱਥ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਗੱਲ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਅਤੇ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **Different minds. One Scotland.** ਉਹਨਾਂ ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਗਈ ਇੱਕ ਮੁਹਿੰਮ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਮਿੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਔਟਿਜ਼ਮ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਮਝ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਔਟਿਜ਼ਮ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਨਿੱਤ ਦਿਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ **100 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1** ਔਟਿਸਟਿਕ ਹੈ। ਔਟਿਜ਼ਮ ਇੱਕ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਕਲ (neurological) ਅੰਤਰ ਹੈ। ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ - ਔਟਿਸਟਿਕ ਦਿਮਾਗ ਗੈਰ-ਔਟਿਸਟਿਕ ਦਿਮਾਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕ, ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਔਟਿਜ਼ਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝੀਏ, ਦੋਵਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੇ ਹਰ ਮਿੱਥ ਬਾਰੇ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ differentminds.scot



ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਔਟਿਸਟਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਇੱਕ ਮਿੱਥ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਔਟਿਸਟਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤਕ ਔਟਿਸਟਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਔਟਿਸਟਿਕ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ।

ਮੈਰੀਅਨ (Marion), Autistic Person Organisation
ਸੀ.ਈ.ਓ. ਅਤੇ ਔਟਿਸਟਿਕ ਸਮਰਥਕ

ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਔਟਿਸਟਿਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਹੋਣਾ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਔਟਿਸਟਿਕ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ।

ਔਟਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਤੇ ਸੰਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ; ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ; ਸੰਵੇਦੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ। ਔਟਿਸਟਿਕ ਤੇ ਗੈਰ-ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਔਟਿਜ਼ਮ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ

“ਔਟਿਜ਼ਮ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਔਟਿਜ਼ਮ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਦਰਮਿਆਨ ਇੱਕ ਬੇਧਾਤਮਕ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਨੁਕਸਦਾਰ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਗਲਤ ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਜਿਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਿਜ਼ ਇੰਨਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ।”

ਜੈਸਮੀਨ (Jasmine), ਔਟਿਸਟਿਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਔਟਿਸਟਿਕ ਸਮਰਥਕ

ਔਟਿਜ਼ਮ ਇੱਕ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਕਲ ਅੰਤਰ ਹੈ – MRI (ਐਮ.ਆਰ.ਆਈ.) ਸਕੈਨ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਔਟਿਸਟਿਕ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਔਟਿਸਟਿਕ ਦਿਮਾਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਗਭਗ 40%¹ ਔਟਿਸਟ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਚਿੰਤਾ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ (anxiety disorder) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (depression) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਤਾਬਲਤਨ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਸਮਝ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ, 'ਆਮ' ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਬੈਠਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

1 ਸ੍ਰੋਤ: The Royal College of Psychiatrists



ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਕੁਝ ਮਾਅਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ 'ਨਿਊਰੋਟਿਪਿਕਲ' (ਜੋ ਔਟਿਸਟਿਕ ਨਹੀਂ) ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਔਟਿਸਟਿਕ ਹੋਣਾ, ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਔਖਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਸੀ। ਤੇ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਔਟਿਸਟਿਕ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ (ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਸਾਲ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਜੇ ਸ਼ਾਇਦ ਮੇਰੇ ਔਟਿਸਟਿਕ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਨ।

ਜੌਨ (John), ਔਟਿਸਟਿਕ ਸਮਰਥਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਪਿਤਾ

ਨਾ ਤਾਂ ਉਮਰ, ਨਾ ਲਿੰਗ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨਸਲ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ - ਲੋਕ ਔਟਿਸਟਿਕ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਾਲਗ ਹੋ ਜਾਣ ਤਕ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਜੀਵਨ ਔਟਿਸਟਿਕ ਹੀ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਥੇਰੇ ਔਟਿਸਟਿਕ ਬਾਲਗ ਆਪਣੇ ਔਟਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਰਾਏ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰੋਂ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੰਝ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕਿੰਗ (ਲੁਕਾਅ-ਛਿਪਾਅ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰ) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ differentminds.scot



“ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹਮਦਰਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਅਕਸਰ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬੜੇ ਪ੍ਰਬਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਹਮਦਰਦੀ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਦਿਖਾ ਸਕੀਏ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਮੀਦ ਹੋਵੇ।”

ਕੈਟਰੀਓਨਾ (Catriona), ਖੋਜਕਰਤਾ, ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਚੈਰਿਟੀ ਲੀਡ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਹਮਦਰਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਜਿਵੇਂ ਗੈਰ-ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇਕਜੁਟਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਕੋਈ ਮਿਲਦਾ-ਜੁਲਦਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝਾ ਕਰਕੇ, ਵਿਹਾਰਕ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਬੇਹਿੱਸ ਹੋ ਕੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਕਿਹੜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਿਆ ਜਾਵੇ ਜੋ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।



ਸਾਰੇ ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਅਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ


ਇਹ ਸਰਾਸਰ ਇੱਕ ਮਿੱਥ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਵਾਧੂ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਮਹਿਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਦੀ।

ਜਿਲ (Gyll), ਔਟਿਸਟਿਕ ਸਮਰਥਕ, ਟ੍ਰੇਨਰ ਅਤੇ ਚੈਰਿਟੀ ਟ੍ਰਸਟੀ

ਮੌਜੂਦਾ ਖੋਜ² ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਤੋਂ ਵੱਧ ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਅੰਤਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਤਰੀਕਾ। ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ: ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵਜੋਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੋਵੇ।

ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਔਟਿਸਟਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਬਸ: ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਵਾਧੂ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ - ਵਿਦਿਅਕ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਬੰਧੀ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ - ਪਰ ਇਹ ਗੈਰ-ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

² ਸ੍ਰੋਤ: The Scottish Government Microsegmentation Study




ਸਾਰੇ ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਖਾਸ ਹੁਨਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੇਨਮੈਨ

ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਠਤਾ ਵਿਦਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਇਹ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਗਣਿਤ ਦੇ ਬੇਜੋੜ ਹੁਨਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਕਲਾ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੰਮ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਮ ਲੋਕ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਥੌਮਸ (Thomas), ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਲੀਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ - ਜੋ ਅਪਣਾਇਆ ਅਤੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ - ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਹਾਂ, ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁਨਰ ਹੀ ਹੈ।

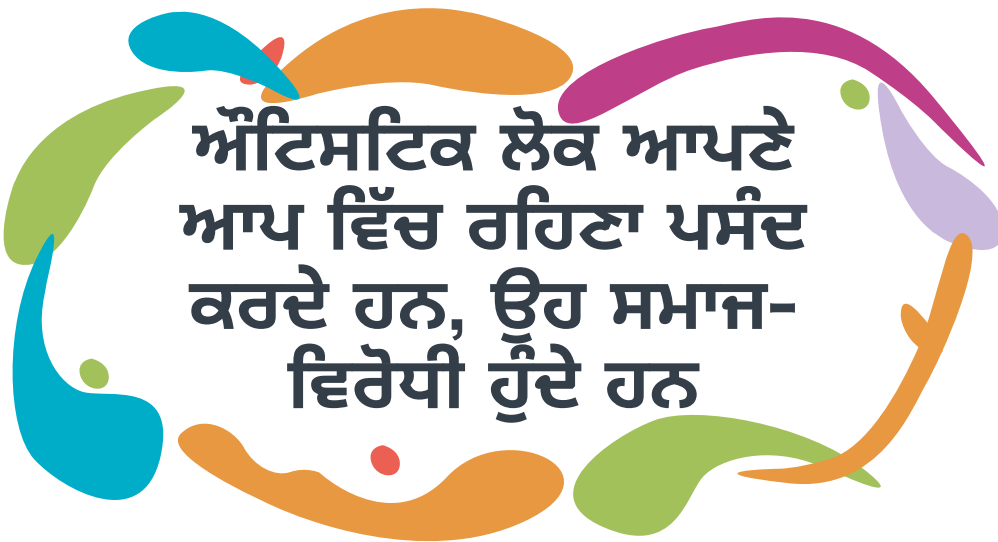


ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੱਲ ਦੇਖਕੇ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਔਟਿਸਟਿਕ ਹੈ

“ ਖੈਰ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ, ਲਿੰਗਾਂ, ਨਸਲਾਂ ਅਤੇ ਧਰਮਾਂ ਵਿੱਚ। ਔਟਿਜ਼ਮ ਦੀ ਕੋਈ ਦਿੱਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਨਾ ਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਦੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਛਾਣਨਯੋਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਸਾਰੇ ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ”

ਜੈਕੀ (Jacqui), ਰਿਟਾਇਰਡ ਅਕਾਊਂਟੈਂਟ ਅਤੇ ਮਾਂ

ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਔਟਿਸਟਿਕ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅੱਗੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਔਟਿਸਟਿਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ। ਔਟਿਜ਼ਮ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਅਨੋਖਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ।



ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਮਾਜ- ਵਿਰੋਧੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

“ ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਗੈਰ-ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਰਚਣ-ਮਿਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਔਟਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ-ਵਿਰੋਧੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ। ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਕ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।”

ਕ੍ਰਿਸਟੋਫ਼ਰ (Christopher), ਸੌਫ਼ਟਵੇਅਰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਲਾਹਕਾਰ

ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਗੈਰ-ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਪਸੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਦੂਜੇ ਰਾਤ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਗੈਰ-ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਰਚਣ-ਮਿਚਣ' ਲਈ ਆਪਣੇ ਔਟਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ। ਜਿੱਥੇ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਕੁਝ ਔਟਿਸਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਸਮਾਜ-ਵਿਰੋਧੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ; ਜੇ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਮਾਜਕ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਔਟਿਜ਼ਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

“ ਨਹੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਔਟਿਜ਼ਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਇਸ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਦਿਮਾਗੀ ਵਖਰੇਵੇਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹ ਖੂਬਸੂਰਤ ਲੋਕ ਹਾਂ ਜੋ ਬਣਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹਾਂ ਉਸਦੇ ਲਈ ਸਾਡੀ ਕਦਰ ਕਰੋ। ਸਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝਦਾਰ ਅਤੇ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਿਲਜੁਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੀਏ। ”

ਰੋਜ਼ੀ (Rosie), ਬਿੱਲੀ-ਘਰ (Cattery) ਮਾਲਕ

ਔਟਿਜ਼ਮ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਔਟਿਸਟਿਕ ਹੋਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਣ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਰੰਗ, ਨਾ ਕਿ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਜਿਸਤੋਂ ਉਭਰਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਔਟਿਸਟਿਕ ਲੋਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਇਸ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਚੀਜ਼ਾਂ। ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਬਲਬੂਤੇ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨੂੰ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ 'ਇਲਾਜ' ਦੀ।

ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇਗਾ
ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ।



Fairer
Scotland
Scottish
Government

ਔਟਿਜ਼ਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ
differentminds.scot