

آٹزم

خرافات سے پردہ کشائی



Fairer
Scotland
Scottish
Government

اسکاٹ لینڈ میں 100 لوگوں میں سے 1 آٹزم کا شکار ہے

differentminds.scot

آٹزم کے حوالے سے کئی خرافات کے ساتھ، یہ کوئی حیرت کی بات نہیں ہے کہ آٹزم کے شکار بہت سے لوگ غلط فہمی اور غلط بیانی کے احساس کو بیان کرتے ہیں۔

Different minds. One Scotland یہ ایک مہم ہے جو آٹزم کے شکار لوگوں کے ساتھ مل کر تیار کی گئی ہے جو ان میں سے کچھ خرافات اور غلط فہمیوں کو دور کرنے اور اسکاٹ لینڈ میں آٹزم کے بارے میں بیداری اور سمجھ بوجھ میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں۔

آٹزم اسکاٹ لینڈ میں روزمرہ کی زندگی کا ایک حصہ ہے، جہاں **100 لوگوں میں سے 1** آٹزم کا شکار ہے۔ آٹزم ایک اعصابی تضاد ہے۔ سادہ الفاظ میں - آٹزم کے شکار لوگوں کے دماغ غیر شکار لوگوں کے دماغوں سے مختلف طریقے سے کام کرتے ہیں۔ آٹسٹک لوگ غیر آٹسٹک لوگوں کے مقابلے میں دنیا کو مختلف طریقے سے دیکھتے اور تجربہ کرتے ہیں۔ یہ بات اہم ہے کہ ہم سب آٹزم کے بارے میں مزید جانیں، کہ یہ کیا چیز ہے اور کیا چیز نہیں ہے۔

اس کتابچے کے اندر موجود تمام خرافات پر اسکاٹ لینڈ میں رہنے والے آٹزم کے شکار لوگوں نے اپنا تجربہ بیان کیا ہے۔

اگر آپ مزید جاننا چاہتے ہیں، تو براہ کرم ملاحظہ کریں: **differentminds.scot**

ہر شخص میں آٹزم کا تھوڑا سا شائبہ موجود ہے

ایک دقیانوسی خیال یہ ہے کہ ہر شخص میں کچھ آٹزم موجود ہے۔ مگر یہ بات سچ نہیں ہے۔ ہر شخص میں آٹسٹک خصوصیات موجود ہوتی ہیں اور ہر کوئی مختلف اوقات میں آٹزم کے رویوں کا اظہار کرتا ہے ایک خاص حد تک، مگر آپ تب ہی آٹسٹک ہوں گے اگر آپ کا دماغ اس طرح سے بنایا گیا ہو۔

میریون، Autistic Person Organisation سی ای او اور آٹسٹک ایڈوکیٹ

یہ ایک عام غلط فہمی ہے۔ کچھ لوگوں میں مخصوص آٹسٹک خصوصیات موجود ہوتی ہیں، مثال کے طور پر، کسی چیز پر بہت زیادہ توجہ مرکوز کرنا یا معمولات میں سخت ہونا، لیکن یہ انہیں آٹسٹک نہیں بناتا۔ آٹزم کا تعلق دماغ کے کام کرنے کے طریقے سے ہے۔ آپ کس طرح سوچتے اور بات چیت کرتے ہیں؛ آپ معلومات پر کس طرح عمل کرتے ہیں؛ حسی تجربات میں کیا فرق ہیں۔ آٹسٹک اور غیر آٹسٹک لوگ میں کچھ خصوصیات ایک جیسی بھی ہو سکتی ہیں، لیکن آٹسٹک لوگ دنیا کو بنیادی طور پر مختلف انداز میں دیکھتے اور تجربہ کرتے ہیں۔

آٹزم دماغی صحت کی ایک حالت کا نام ہے

آٹزم دماغی صحت کی ایک حالت کا نام نہیں ہے۔ آٹزم درحقیقت آپ اور میرے درمیان ایک ادراکی فرق کا نام ہے۔ یہ کوئی ایسی چیز نہیں ہے جسے ایک خامی یا پریشانی یا غلطی یا کسی ایسی چیز کے طور پر دیکھا جانا چاہیے جس کے علاج کی ضرورت ہو۔ میں دنیا کو کس طرح دیکھتی ہوں اور آپ دنیا کو کس طرح دیکھتے ہیں۔ اور یہ سب ٹھیک ہے۔

جاسمین، آٹسٹک سٹوڈینٹ اور آٹسٹک ایڈووکیٹ

آٹزم ایک اعصابی فرق ہے۔ ایم آر آئی اسکین سے ان طریقوں میں تضادات کو دیکھا جاسکتا ہے جن کے مطابق آٹسٹک اور غیر آٹسٹک دماغ معلومات کو وصول کرتے ہیں اور ان پر عمل درآمد کرتے ہیں۔

تاہم، بہت سے آٹسٹک لوگوں میں ذہنی صحت کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ تقریباً 40% آٹزم کے شکار لوگوں میں اضطراب کا مسئلہ موجود ہوتا ہے اور ڈپریشن جیسے مسائل سے دوچار ہونے والوں کا تناسب بھی آٹسٹک لوگوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔

ذہنی صحت کے مسائل اور پریشانی آٹسٹک لوگوں میں فطری طور پر موجود نہیں ہوتی اور اکثر سمجھ کی کمی سے پیدا ہو سکتی ہے، مثال کے طور پر، 'عام' زندگی سے مطابقت اختیار کرنے کے لیے دباؤ محسوس کرنا۔

1 ماخذ: The Royal College of Psychiatrists

Different minds. One Scotland.

آٹزم زیادہ تر چھوٹے بچوں کو متاثر کرتا ہے

میں یہ کہوں گا کہ کچھ پہلوؤں سے ایک 'نیورونیسٹیکل' دنیا میں آٹسٹک ہونا دراصل ایک بالغ کی حیثیت سے زیادہ مشکل ہے بجائے اس کے کہ جیسا تجربہ مجھے بچپن میں ہوا تھا۔ اور ظاہر ہے کہ میں ساری زندگی آٹسٹک رہا ہوں۔ میں نے اپنی شخصیت کے بعد پہلے دو سال تو پیچھے مڑ کر دیکھنے میں گزار دیے اور ان تمام چیزوں پر غور و فکر کرتا رہا جو شاید میرے آٹسٹک ہونے کی وجہ سے ہوتی رہی تھیں۔

جان، آٹسٹک ایڈووکیٹ، مینٹل ہیلتھ پروفیشنل اور والد

نہ تو عمر، صنف اور نہ ہی نسل کوئی معنی رکھتی ہے۔ لوگ آٹسٹک پیدا ہوتے ہیں۔ کچھ آٹسٹک لوگوں کی تو سن بلوغت تک پہنچنے تک تشخیص نہیں ہو پاتی، مگر پھر بھی وہ ساری زندگی بطور آٹسٹک گزار دیتے ہیں۔

بہت سے آٹسٹک بالغان تو اپنے آٹزم کو چھپانے کی کوشش بھی کرتے ہیں کیونکہ انہیں محسوس ہوتا ہے کہ وہ ظاہر ہونے کے خوف اور ادراک کی کمی کی وجہ سے اپنے آپ کو حقیقی معنوں میں پیش نہیں کر سکیں گے۔ اپنے آپ کو ظاہر نہ کرنے کے حوالے سے مزید معلومات آپ کو یہاں سے مل سکتی ہیں:

differentminds.scot

آٹسٹک لوگ ہمدردی محسوس نہیں کرتے

یہ بات درست نہیں ہے۔ آٹسٹک لوگ بالکل اسی طرح ہمدردی کو محسوس کرتے ہیں جیسا کہ ہر کوئی کرتا ہے۔ بہت سے آٹسٹک لوگ بتاتے ہیں کہ وہ اصل میں دوسرے لوگوں کی جذباتی حالت سے اکثر مغلوب ہوتے ہیں کیونکہ وہ نہایت شدت سے محسوس کرتے ہیں۔ مگر ہو سکتا ہے کہ ہم ہمیشہ اپنی ہمدردی کا اظہار اس طریقے سے نہ کریں جس کی آپ توقع کر سکتے ہیں۔

کیٹرلونا، ریسرچر، ایڈوائزر اور چیئر مین لیڈ

بہت سے آٹسٹک لوگ دوسروں کے لیے بہت زیادہ ہمدردی رکھتے ہیں مگر ہو سکتا ہے کہ وہ غیر آٹسٹک لوگوں کی طرح اظہار نہ کرتے ہوں۔ مثال کے طور پر، سبجٹی کا اظہار کرنے کے لیے اپنے کسی اسی طرح کے تجربے کا اشتراک کر کے، عملی مدد کی پیشکش کر کے یا خاموش رہ کر اور کچھ نہ کر کے کیونکہ بعض اوقات انہیں یقین نہیں ہوتا کہ مخصوص حالات میں ایک موزوں یا درست طریقے سے جواب کیسے دیا جائے۔

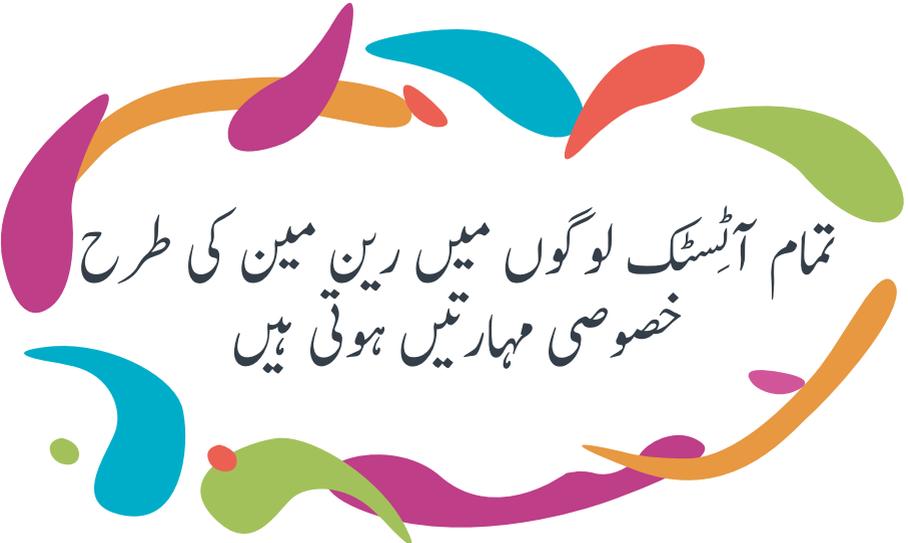
تمام آئسٹک لوگوں میں سیکھنے کی معذوری ہوتی ہے

یہ بالکل ایک دقیانوسی خیال ہے۔ ہم میں سے بہت سے آئسٹک لوگوں میں سیکھنے کے فرق موجود ہوتے ہیں۔ ہم میں سے کچھ لوگوں کو تھوڑی سی اضافی معاونت کی ضرورت پڑ سکتی ہے، لیکن ہمیں سب سے زیادہ ضرورت صرف آپ کے صبر اور آپ کی سمجھ کی ہے۔

گیل، آئسٹک ایڈووکیٹ، ٹرینر اور چیریٹی ٹرسٹی

موجودہ تحقیق² سے معلوم ہوتا ہے کہ دو تہائی سے زیادہ آئسٹک لوگوں کو سیکھنے کی کسی قسم کی کوئی معذوری یا دشواری نہیں ہوتی۔ تاہم، بہت سے آئسٹک لوگوں میں سیکھنے کا فرق ضرور ہوتا ہے۔ یعنی سیکھنے کا طریقہ مختلف ہوتا ہے۔ اور اسے منفی نہیں سمجھا جانا چاہیے: اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ ایک چھوٹے بچے کے طور پر پڑھنے کی زیادہ صلاحیت موجود ہو سکتی ہے یا نمونوں کی شناخت کرنے کا طریقہ زیادہ آسان ہو سکتا ہے۔

ہر ایک کی طرح، آئسٹک افراد بھی: انسان ہیں۔ کچھ کو اضافی مدد کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ تعلیم، روزگار یا جذبات میں۔ لیکن یہ بالکل غیر آئسٹک لوگوں کی طرح مختلف لوگوں میں مختلف ہو سکتا ہے۔

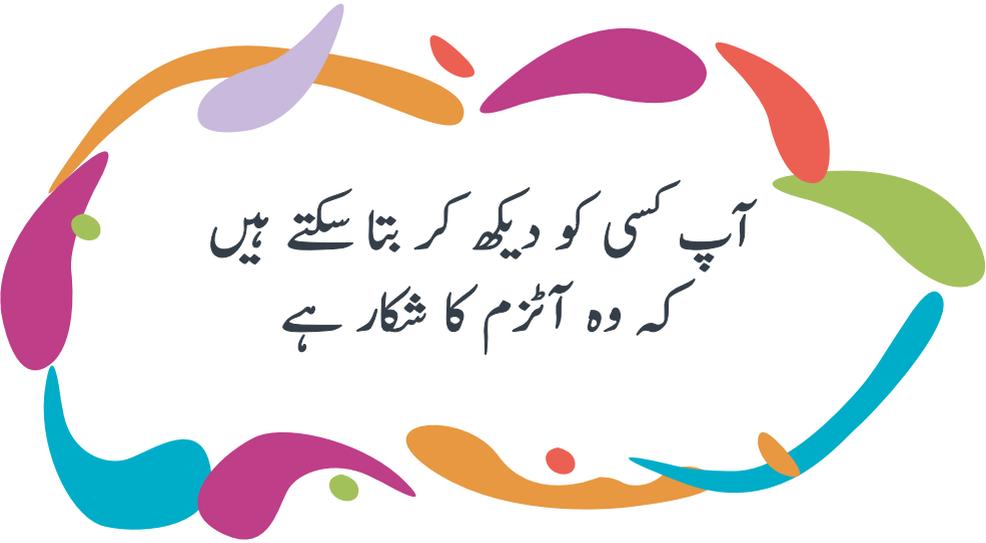


تمام آٹسٹک لوگوں میں رین مین کی طرح خصوصی مہارتیں ہوتی ہیں

یہ بات بھی درست نہیں ہے۔ آٹسٹک لوگوں کی ایک کم تعداد ہی سیویٹس کی طرح ہوتی ہے، جس کا مطلب ہے کہ ان کے پاس ریاضی کی اچھی مہارتیں ہوتی ہیں اور وہ زیادہ اچھا آرٹ ورک بھی بنا سکتے ہیں۔ تاہم، زیادہ تر لوگ معمول کے مطابق ہوتے ہیں۔

تھامس، فوٹوگرافر

آپ بحث کر سکتے ہیں کہ دنیا کا مختلف طریقے سے تجربہ کیسے کرنا ہے۔ اگر اسے قبول کیا جائے اور سمجھا جائے۔ تو زندگی کے ہر پہلو میں کچھ شاندار کام ہو سکتے ہیں۔ ایسی صورت میں پھر ہاں، یہ ایک خاص مہارت ہے۔



آپ کسی کو دیکھ کر بتا سکتے ہیں
کہ وہ آئزم کا شکار ہے

”جی ہاں، یہ بھی ٹھیک نہیں ہے۔ آئسٹک لوگ زندگی کے ہر شعبے میں موجود ہوتے ہیں۔ وہ مختلف پیشوں،
عمر، صنفوں، نسلوں اور مذاہب میں موجود ہوتے ہیں۔ آئزم کی بظاہر کوئی شکل نہیں ہوتی۔ نہ ہی ہمیشہ
اس کی کوئی ظاہری خصوصیات ہوتی ہیں۔ اور اگر کوئی ظاہری صورت ہو بھی تو یہ تمام آئسٹک لوگوں میں
نہیں پائی جاتی۔“

جیک، ریٹائرڈ اکاؤنٹنٹ اور ماں

جب وہ کسی نئے شخص کو بتاتے ہیں کہ وہ آئسٹک ہیں، تو ان کے لیے یہ پریشان کن ہو سکتا ہے، جب وہ
یہ کہتے ہیں کہ آپ آئسٹک نظر نہیں آتے۔ آئزم ایک ایسی چیز ہے جسے نظر انداز نہیں کیا جانا چاہیے، یہ
اس شخص کی اپنی شخصیت کا ایک منفرد حصہ ہے اور یہ ہمیشہ کسی اور کو نظر نہیں آئے گا۔

آئزم کے شکار لوگ اپنی ہی دھن میں مگن رہتے ہیں، وہ میل جول سے کتراتے ہیں

آئسٹک لوگوں کے لیے سماجی میل جول غیر آئسٹک لوگوں کے مقابلے میں زیادہ مشکل ہو سکتا ہے، خاص طور پر اگر ہمیں کھل مل جانے کے لیے اپنے آئزم کو چھپانا پڑ جائے۔ تاہم ہمارے رویے غیر سماجی نہیں ہوتے۔ ہم سماجی تعامل کی سرگرمیوں میں شرکت کرنے کی بھرپور کوشش کرتے ہیں۔

کرسٹوفر، سافٹ ویئر ٹیسٹنگ کنسلٹنٹ

بالکل اسی طرح جیسے کچھ غیر آئسٹک لوگ تو میل جول کو پسند کرتے ہیں، جبکہ کچھ محض ایک کتاب کے ساتھ خاموشی سے وقت گزارنا پسند کرتے ہیں۔

کچھ آئسٹک لوگوں کے لیے سماجی میل جول غیر آئسٹک لوگوں کے مقابلے میں زیادہ مشکل ہو سکتا ہے، بالخصوص اگر وہ یہ محسوس کریں کہ 'کھل مل جانے' کے لیے انہیں اپنے آئزم کو چھپانا ہو گا۔ جہاں ایسی صورت حال ہو، وہاں میل جول کے بعد اپنی توانائی کی بحالی میں انہیں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ تاہم وہ غیر سماجی نہیں ہوتے؛ وہ سماجی سرگرمیوں میں شرکت کرنے کی بھرپور کوشش کرتے ہیں۔



”
نہیں ایسا نہیں ہے۔ یہ بھی ٹھیک نہیں ہے۔ یہ کوئی بیماری نہیں ہے۔
آپ علاج نہیں کرا سکتے یا اس سے چھٹکارا نہیں پا سکتے۔ یہ دماغ کے فرق کا
ایک حصہ ہے۔ ہم وہ خوبصورت لوگ ہیں جو ایسے ہی پیدا ہوئے ہیں۔ ہم
جیسے ہیں، ہمیں ویسا ہی قبول کریں۔ ہمارا علاج کرانے کی کوشش نہ کریں۔
آئیے دنیا کو ایک زیادہ قابل سمجھ اور دیکھ بھال کرنے والی جگہ بنانے کے
لیے مل جل کر کام کریں۔“

روزی، کیٹری اوز

آٹزم کوئی بیماری نہیں ہے۔ آٹسٹک ہونا اس بات کا حصہ ہے کہ ایک شخص کون ہے، ان کی آنکھوں
کے رنگ کی طرح اور یہ کوئی ایسی چیز نہیں ہے جسے تبدیل کیا جا سکتا ہو یا اس سے چھٹکارا پایا جا سکتا
ہو۔

آٹسٹک لوگ ہر روز اس دنیا میں اپنا دن گزارتے ہیں اور اس کا تجربہ کرتے ہیں۔ اس کے چیلنجز
اور مثبت پہلوؤں سے گزرتے ہیں۔ کچھ اپنے طور پر ایسا کرنے کے لیے کوئی حکمت عملی اور مہارتیں
تیار کرتے ہیں اور کچھ کو مدد کی ضرورت بھی ہوتی ہے۔ آٹسٹک لوگوں کی قبولیت میں اضافہ اور
آٹزم کی سمجھ بوجھ کی ضرورت ہے، جبکہ 'علاج' کی نہیں۔

اسی دنیا میں جہاں ہر کوئی ایک
جیسی سوچ رکھتا ہے کہ
کچھ تبدیل نہیں ہو گا۔



Fairer
Scotland
Scottish
Government

آئزم کے بارے میں مزید سمجھنے کے لیے، ملاحظہ کریں:

differentminds.scot