অটিজম সম্পর্কিত

প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণা কাটানো

Fairer Scotland
Scottish Government

স্কটল্যান্ডে 100 জনের মধ্যে 1 জন অটিস্টিক

differentminds.scot

অটিজম সম্পর্কে প্রচুর ভ্রান্ত ধারণা আছে, কাজেই অটিস্টিক মানুষদেরকে ভুল বোঝা এবং তাদের ভুল উপস্থাপনা হওয়াটা আশ্চর্যের বিষয় কিছু নয়। Different minds. One Scotland. এটি এমন একটি ক্যাম্পেন যা অটিস্টিক মানুষদের সহযোগিতায় তৈরি করা হয়েছে যাতে স্কটল্যান্ডে অটিজমের ব্যাপারে প্রচলিত ভুল ধারণা কাটিয়ে সচেতনতা ও উপলব্ধি বাড়ানো যায়।

অটিজম স্কটল্যান্ডের প্রাত্যহিক জীবনের একটি অংশ, কারণ এখানে প্রতি 100 জনের মধ্যে 1জনই অটিস্টিক। অটিজম একটি নিউরোলজিকাল প্রভেদ। সহজে বলতে গেলে, অটিস্টিক মস্তিষ্ক, অটিজমে না ভোগা ব্যক্তিদের থেকে ভিন্নভাবে কাজ করে। অটিস্টিক মানুষরা অটিজমে না ভোগা মানুষদের থেকে এই পৃথিবীটাকে একটু ভিন্নভাবে দেখেন ও অভিজ্ঞতা লাভ করেন। আমাদের সবার পক্ষেই অটিজম মানে কী এবং কী নয় তা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ।

এই পুস্তিকায় দেওয়া প্রতিটি ভ্রান্ত ধারণা সরাসরি স্কটল্যান্ডবাসী অটিস্টিক ব্যক্তিরাই বুঝিয়ে বলেছেন।

আপনি যদি আরও জানতে চান তাহলে differentminds.scot দেখুন।

প্রত্যেকেই কিছুটা অটিস্টিক হন

এমন একটি ভ্রান্ত ধারণা আছে যে প্রত্যেকেই অল্পস্বল্প অটিস্টিক। কিন্তু এটি সত্যি নয়। প্রত্যেকের মধ্যেই অটিস্টিক কিছু লক্ষণ থাকে এবং ভিন্ন সময়ে নির্দিষ্ট মাত্রায় প্রত্যেকেই অটিস্টিক আচরণ করে থাকেন, কিন্তু আপনাকে তবেই অটিস্টিক বলা হবে যদি আপনার মস্তিষ্ক সেভাবে তৈরি হয়ে থাকে।

মারিয়ন, Austic Person Organisation সিইও এবং অটিস্টিক অ্যাডভোকেট

এটি একটি প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণা। কিছু মানুষের মধ্যে অটিস্টিক বৈশিষ্ট্য থাকে, যেমন, কোনও কিছুতে বেশি মনোযোগ দেওয়া বা রুটিন খুঁটিয়ে খুঁটিয়ে মেনে চলা, কিন্তু সেগুলি তাদেরকে অটিস্টিকে পরিণত করে না।

মস্তিষ্ক কীভাবে কাজ করে সেটিই অটিস্টিক হওয়ার ক্ষেত্রে বিচার্য। আপনি কীভাবে ভাবেন এবং আদানপ্রদান করেন; কীভাবে তথ্য প্রসেস করেন; সংবেদনশীল অভিজ্ঞতায় কীভাবে পার্থক্য হচ্ছে। অটিস্টিক এবং নন-অটিস্টিক মানুষদের মধ্যে একই বৈশিষ্ট্য থাকতে পারে, কিন্তু অটিস্টিক মানুষরা মূলত পৃথিবীটাকেই ভিন্ন রূপে দেখেন ও সেটির অভিজ্ঞতা লাভ করেন।

Different minds. One Scotland.

অটিজম একটি মানসিক রোগ

"অটিজম কোনও মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত রোগ নয়। আসলে অটিজম হল আপনার এবং আমার মধ্যে জ্ঞানীয় পার্থক্য। এটি এমন কিছু নয় যা ত্রুটি বা সমস্যা বা ভুল বা এমন কিছু হিসেবে দেখা উচিত নয় যেটি সারানোর দরকার পড়ে। এটি আমি যেভাবে দুনিয়া দেখি এবং আপনি যেভাবে দুনিয়া দেখেন তার তফাৎ। এবং সেটি হলেও চিন্তার কিছু নেই।"

জ্যাসমিন, অটিস্টিক স্টুডেন্ট এবং অটিস্টিক অ্যাডভোকেট

অটিজম একটি নিউরোলজিকাল প্রভেদ - MRI স্ক্যানে দেখা গেছে অটিস্টিক এবং নন-অটিস্টিক ব্রেন কীভাবে ভিন্ন উপায়ে তথ্য গ্রহণ ও প্রসেস করে।

তবে, বহু অটিস্টিক ব্যক্তিই মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যায় ভোগেন। অটিস্টিক ব্যক্তিদের আনুমানিক 40%[1]এর অন্তত একটি অ্যাংজাইটি অর্ডার থাকে এবং অবসাদগ্রস্ত ব্যক্তিদের মধ্যে অটিস্টিক ব্যক্তিদের অনুপাত বেশি থাকে।

মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যা এবং অ্যাংজাইটি অটিস্টিক ব্যক্তিদের মধ্যে সহজাতভাবে থাকে এবং বেশিরভাগ ক্ষেত্রে বোঝাপড়ার অভাব থেকে দেখা দেয়, যেমন, 'স্বাভাবিক' জীবনে মানিয়ে নেওয়ার চাপ অনুভব করা।

1 সূত্র: The Royal College of Psychiatrists

অটিজম মূলত কমবয়সী বাচ্চাদের প্রভাবিত করে

আমি বলব, কিছু কিছু দিক থেকে, প্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে এক স্নায়বিক-আদর্শ জগতে অটিস্টিক হওয়া বাস্তবে শিশু অবস্থায় অটিস্টিক হওয়ার চেয়ে অনেক কঠিন। এবং নিঃসন্দেহে, আমি সারা জীবনই অটিস্টিক থাকব। অটিজম ধরা পড়ার পরে প্রথম দুই বছর আমি অতীতের সেই সব বিষয়গুলি নিয়ে ভেবে কাটিয়েছি যা হয়তো আমি অটিস্টিক বলেই ঘটেছিল।

**জন, অটিস্টিক অ্যাডভোকেট,
মানসিক স্বাস্থ্যকর্মী এবং বাবা**

বয়স, লিঙ্গগত পরিচয় জাতি বর্ণ কিছুই গুরুত্বপূর্ণ নয়-মানুষ অটিস্টিক হয়েই জন্মায়। কিছু অটিস্টিক মানুষের ক্ষেত্রে প্রাপ্তবয়স্ক না হওয়া পর্যন্ত এটি ধরা পড়ে না, কিন্তু যখনই ধরা পড়ুক, তা সত্ত্বেও তারা সারা জীবন অটিস্টিকই থাকবেন।

বহু অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্কই নিজেদের অটিজম লুকোনোর চেষ্টা করেন, কারণ তারা মনে করেন লোকজন তাদের বিচার করবেন, ভুল বুঝবেন, কাজেই তাদের আসল দিকটি লোকের সামনে না তুলে ধরাই ভালো। আপনি মাস্কিংয়ের বিষয়ে আরও জানতে পারেন differentminds.scot থেকে।

Different minds. One Scotland.

অটিস্টিক মানুষরা সহানুভূতি বোধ করেন না

সত্যি নয়। অটিস্টিক ব্যক্তিরা অন্য সবার মতোই সহানুভূতি অনুভব করেন। বহু অটিস্টিক ব্যক্তিই জানিয়েছেন যে তারা এতো বেশি আবেগ অনুভব করেন যে অন্যদের আবেগ তাদেরকে বিহ্বল করে দেয়। কিন্তু আপনারা যেভাবে প্রত্যাশা করেন আমরা হয়তো সেভাবে সর্বদা সহানুভূতি নাও দেখাতে পারি।

ক্যাট্রিওনা, গবেষক, উপদেষ্টা এবং চ্যারিটি লীড

বহু অটিস্টিক ব্যক্তিই অন্যদের জন্য তীব্র সহানুভূতি বোধ করেন, তবে নন-অটিস্টিক ব্যক্তি যেভাবে সাড়া দেবেন সেভাবে তারা সাড়া নাও দিতে পারেন। যেমন, পারস্পরিক নির্ভরতা বোঝানোর জন্য একইরকম অভিজ্ঞতা ভাগ করে নেওয়া, বাস্তবিক সহায়তা দিয়ে বা থমকে গিয়ে কোনও কিছু না করে কারণ তারা বুঝতে পারেন না যে সেই পরিস্থিতিতে কীভাবে সাড়া দিতে হবে বা সাড়া দেওয়া প্রত্যাশিত।

সব অটিস্টিক মানুষেরই শেখার ব্যাপারে অক্ষমতা থাকে

"এটি সম্পূর্ণ ভ্রান্ত ধারণা। আমাদের মধ্যে অনেক অটিস্টিক ব্যক্তিরই শেখার ক্ষেত্রে পার্থক্য দেখা দেয়। আমাদের কারোর কারোর হয়তো অতিরিক্ত সাহায্যের দরকার হতে পারে, কিন্তু আমাদের সবথেকে বেশি যা দরকার তা হল আপনার ধৈর্য্য এবং উপলব্ধি।"

গিল, অটিস্টিক অ্যাডভোকেট, ট্রেনার এবং চ্যারিটি ট্রাস্টি

বর্তমান গবেষণায়[2] দেখা গেছে যে অটিস্টিক ব্যক্তিদের দুই-তৃতীয়াংশেরই শেখার ক্ষেত্রে কোনও প্রতিবন্ধকতা বা অসুবিধা থাকে না। তবে, বহু অটিস্টিক ব্যক্তিরই শেখার ক্ষেত্রে কিছু প্রভেদ - শেখার ভিন্নতা থাকে। সেটি নেতিবাচক বিষয় হিসেবে দেখার মতো কিছু নেই: এর অর্থ শিশু হিসেবে তার পড়ার দারুণ দক্ষতা থাকতে পারে বা সে আরও সহজে ধাঁচ শনাক্ত করতে পারে।

প্রত্যেকের মতোই, অটিস্টিক ব্যক্তিরাও: ব্যক্তিবিশেষ। কারোর কারোর হয়তো শিক্ষা, কর্মসংস্থান বা মানসিক ক্ষেত্রে অতিরিক্ত সহায়তা দরকার হতে পারে-কিন্তু নন-অটিস্টিক ব্যক্তিদের মতোই এটি ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হয়ে থাকে।

2 সূত্র: The Scottish Government Microsegmentation Study

রেনম্যানের মতো সব অটিস্টিক ব্যক্তিরই কিছু না কিছু বিশেষ দক্ষতা থাকে

"এটিও সত্যি নয়। অটিস্টিক ব্যক্তিদের স্বল্প সংখ্যক আবার পাণ্ডিত্যের অধিকারী হন, অর্থাৎ, তাদের এমন গাণিতিক দক্ষতা থাকে যা অতুলনীয় বা যারা অসামান্য শিল্পকর্মের স্রষ্টা। তবে বেশিরভাগ মানুষই সাধারণ।"

থমাস, ফটোগ্রাফার

আপনি তর্ক করতেই পারেন যে দুনিয়াটাকে একটু আলাদাভাবে দেখলে -এবং সেটিকে সাদরে গ্রহণ করলে ও বুঝলে- তা থেকে জীবনের প্রতি পদক্ষেপে কিছু দারুণ সৃষ্টি হতেই পারেন। সে ক্ষেত্রে, হ্যাঁ, এটি নিঃসন্দেহে একটি বিশেষ দক্ষতা।

আপনি কারোর দিকে তাকিয়েই বলে দিতে পারেন তারা অটিস্টিক কিনা

সেটিও সত্যি নয়। অটিস্টিক মানুষজন জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে রয়েছেন। ভিন্ন ভিন্ন পেশায়, বয়সে, লিঙ্গ পরিচয়ে, জাতি ও বর্ণে। অটিজমের কোনও চেহারা থাকে না। না তো এর কোনও লক্ষ্যণীয় শনাক্তকরণের বৈশিষ্ট্য থাকে। থাকলেও তা সব অটিস্টিক ব্যক্তির ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নয়।

জ্যাকি, অবসরপ্রাপ্ত অ্যাকাউন্ট্যান্ট এবং মা

অটিস্টিক মানুষরা যখন নতুন কাউকে জানান যে তারা অটিস্টিক এবং প্রত্যুত্তরে শোনেন যে তাদেরকে দেখে অটিস্টিক মনে হয় না তখন সেটি তাদের কাছে খুবই হতাশাজনক মনে হয়। অটিজম এমন একটি বিষয় যা বাদ দেওয়া যায় না, এটি কোনও ব্যক্তির অনন্য অঙ্গ, সেটি যে সর্বদা অন্য কারোর চোখে পড়বেই তা নয়।

অটিস্টিক মানুষরা নিজের মতোই থাকতে চান, তারা অসামাজিক প্রকৃতির হন

"অটিস্টিক ব্যক্তিদের পক্ষে সামাজিকতা করা নন-অটিস্টিক ব্যক্তিদের তুলনায় বেশি ক্লান্তিকর মনে হতে পারে, বিশেষ করে যদি মেশার জন্য আমাদেরকে আমাদের অটিজম চেপে রাখতে হয়। তবে, আমরা অসামাজিক নই। আমরা সামাজিকতা করার জন্য সক্রিয় প্রচেষ্টা করি।"

ক্রিস্টোফার, সফ্টওয়্যার টেস্টিং কনসালট্যান্ট

কিছু নন-অটিস্টিক মানুষ যেমন সামাজিকতা করতে ভালবাসেন কিন্তু অন্যরা বই পড়ে নির্জনে রাত কাটাতে পছন্দ করেন এটি ঠিক সেরকমই।

কিছু অটিস্টিক ব্যক্তির পক্ষে নন-অটিস্টিক মানুষের তুলনায় সামাজিকতা করা বেশি ক্লান্তিকর মনে হতে পারে, বিশেষত যদি তাদের মনে হয় যে মেলামেশা করার জন্য তাদেরকে নিজেদের 'অটিজম' চেপে রেখে মিশতে হচ্ছে। এই ক্ষেত্রে, কিছু অটিস্টিক ব্যক্তিকে সামাজিকতা করার পরে চাঙ্গা হতে সময় লাগে। কিন্তু তারা অসামাজিক নন; যাইহোক না কেন, তারা কিন্তু সামাজিকতা করার জন্য সক্রিয় প্রচেষ্টা করেন।

Different minds. One Scotland.

অটিজম সারানো যেতে পারে

“না তা হতে পারে না। এটি সত্যি নয়। এটি কোনও অসুস্থতা নয়। আপনি অটিজম সারাতে বা এটির থেকে বেরিয়ে আসতে পারেন না। এটি মস্তিষ্কের প্রভেদের একটি অঙ্গ মাত্র। আমরা সুন্দর মানুষ যেভাবে আমাদের জন্ম হয়েছে। আমরা যেরকম সেই ভাবেই আমাদের সম্মান করুন। আমাদেরকে সারানোর চেষ্টা করবেন না। আসুন একসাথে মিলে পৃথিবীটাকে আরও সুন্দর আরও যত্নশীল করে তুলি।”

রোজি, বিড়ালদের থাকার জায়গার মালিক

অটিজম কোনও অসুস্থতা নয়। কেউ যদি অটিস্টিক হন তাহলে তা সেই ব্যক্তির অস্তিত্বেরই অঙ্গ, যেমন তাদের চোখের রঙ, এটি এমন কিছু নয় যা বদলানো যেতে পারে, যা থেকে বেরিয়ে আসা যেতে পারে।

প্রতিদিন অটিস্টিক মানুষরা তাদের চোখ দিয়ে নিজের মতো করে পৃথিবীর অভিজ্ঞতা লাভ করেন-সামনা করে প্রতিবন্ধকতা ও ইতিবাচক দিকগুলি। কিছু মানুষ কৌশল এবং দক্ষতা দিয়ে অসুবিধা কাটিয়ে ওঠেন, আবার কিছু মানুষের সাহায্যের দরকার হয়। দরকার ‘উপশমের’ নয়, অটিজম সম্পর্কে স্বীকৃতি এবং বোঝাপড়া থাকা দরকার।

Different minds. One Scotland.

এক দুনিয়া, যেখানে প্রত্যেকেই ভাবেন যে কোনও কিছুই বদলাবে না।

Fairer Scotland
Scottish Government

অটিজম সম্পর্কে আরও জানতে এই সাইটে যান

differentminds.scot