

# ऑटिज़म

# मिथकों को तोड़ना



Fairer  
Scotland  
Scottish  
Government

100 में से 1 व्यक्ति ऑटिस्टिक है  
[differentminds.scot](https://differentminds.scot)

ऑटिज़्म के बारे में इतने सारे मिथकों के साथ, यह आश्चर्य की बात नहीं है जब कई ऑटिस्टिक लोग बताते हैं कि उन्हें गलत समझा जाता है और गलत तरीके से पेश किया जाता है। **Different minds. One Scotland.** उन ऑटिस्टिक लोगों के साथ साझेदारी में बनाया गया एक अभियान है जो उन कुछ मिथकों और गलत धारणाओं से निपटने और स्कॉटलैंड में ऑटिज़्म के बारे में जागरूकता और समझ बढ़ाने की अपेक्षा कर रहे हैं।

ऑटिज़्म स्कॉटलैंड में रोज़मर्रा के जीवन का एक हिस्सा है जहाँ **100 में से 1 व्यक्ति** ऑटिस्टिक है। ऑटिज़्म एक न्यूरोलॉजिकल विभिन्नता है। सीधे शब्दों में कहें तो - ऑटिस्टिक दिमाग गैर-ऑटिस्टिक दिमाग की तुलना में अलग तरह से काम करते हैं। ऑटिस्टिक लोग, दुनिया को उन लोगों की तुलना में अलग तरह से देखते और अनुभव करते हैं जो ऑटिस्टिक नहीं हैं। यह ज़रूरी है कि हम सब ऑटिज़्म के बारे में अधिक समझें, दोनों के बारे में कि यह क्या है और क्या नहीं।

इस पुस्तिका में हर मिथक की व्याख्या सीधे स्कॉटलैंड में रह रहे ऑटिस्टिक लोगों द्वारा की गई है।

यदि आप अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं तो कृपया यहाँ जाएँ [differentminds.scot](http://differentminds.scot)



# हर व्यक्ति थोड़ा ऑटिस्टिक होता है

“ एक मिथक है कि हर कोई थोड़ा सा ऑटिस्टिक होता है। परंतु यह बिल्कुल भी सच नहीं है। हर व्यक्ति में ऑटिस्टिक लक्षण होते हैं और हर व्यक्ति अलग-अलग समय पर कुछ हद तक ऑटिस्टिक तरीके से पेश आता है, लेकिन आप ऑटिस्टिक सिर्फ तभी होते हैं जब आपका दिमाग उस तरह से बना हुआ हो। ”

**मैरियन (Marion), Autistic Person Organisation**  
**सीईओ और ऑटिस्टिक समर्थक**

यह एक आम धारणा है। कुछ लोगों में ऑटिस्टिक विशेषताएँ होती हैं, उदाहरण के लिए, अत्यधिक केंद्रित या दिनचर्या में कठोर होना, लेकिन इससे वे ऑटिस्टिक नहीं बन जाते।

ऑटिज़्म से भाव दिमाग के काम करने के तरीके से है। आप कैसे सोचते हैं और संवाद करते हैं; आप जानकारी को कैसे संसाधित करते हैं; संवेदी अनुभवों में अंतर। ऑटिस्टिक और गैर-ऑटिस्टिक लोगों की विशेषताएँ एक समान हो सकती हैं, परंतु ऑटिस्टिक लोग मूलरूप से दुनिया को अलग ही तरीके से देखते और अनुभव करते हैं।



# ऑटिज़म एक मानसिक स्वास्थ्य स्थिति है

ऑटिज़म कोई मानसिक स्वास्थ्य स्थिति नहीं है। ऑटिज़म दरअसल आपके और मेरे दरमियान एक संज्ञानात्मक फ़र्क है। यह ऐसा कुछ नहीं है जिसे दोषपूर्ण या समस्यापूर्ण स्थिति या फिर गलत या किसी ऐसे रूप में देखा जाए जिसका इलाज करने की आवश्यकता है। यह महज़ इतना ही है कि मैं दुनिया को कैसे देखती हूँ और आप दुनिया को कैसे देखते हैं। और यह ठीक है।

**जैस्मीन (Jasmine), ऑटिस्टिक विद्यार्थी और ऑटिस्टिक समर्थक**

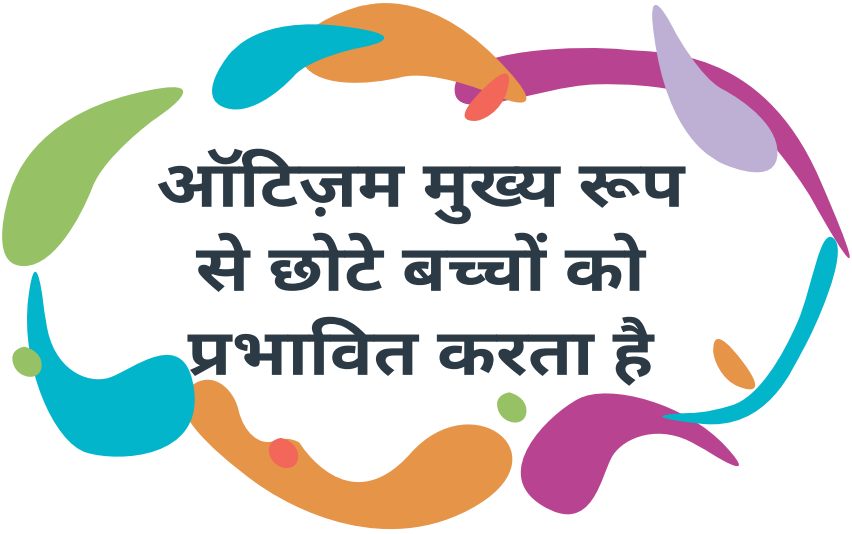
ऑटिज़म एक न्यूरोलॉजिकल विभिन्नता है - MRI स्कैन उन तरीकों में अंतर दिखाते हैं जिनसे ऑटिस्टिक और गैर-ऑटिस्टिक दिमाग जानकारी को प्राप्त करते और उसे इस्तेमाल में लाते हैं।

हालांकि, बहुत से ऑटिस्टिक लोगों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ ज़रूर पैदा हो जाती हैं। लगभग 40%<sup>1</sup> ऑटिज़म पीड़ित लोगों में कम से कम एक चिंता संबंधी विकार (anxiety disorder) होता है और निराशा (depression) का अनुभव करने वाले लोगों का अनुपात उच्चतर होता है।

मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मुद्दे और चिंता ऑटिस्टिक लोगों में पैदायशी नहीं होते हैं और ये अक्सर समझ की कमी से पैदा हो सकते हैं, उदाहरण के लिए, 'सामान्य' जीवन में फिट होने के लिए दबाव महसूस करना।

स्रोत 1: The Royal College of Psychiatrists

**Different minds. One Scotland.**



# ऑटिज़म मुख्य रूप से छोटे बच्चों को प्रभावित करता है

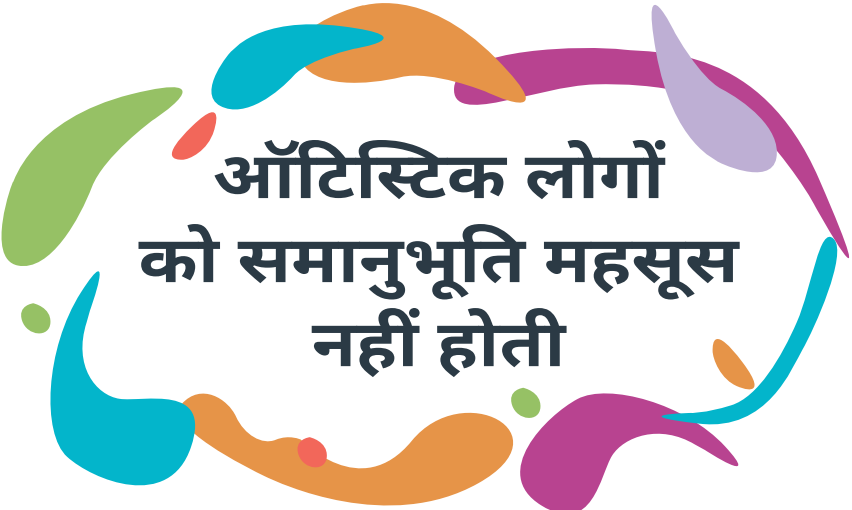
” मैं यह कहूँगा कि कुछ मायनों में, एक वयस्क के तौर पर, 'एक न्यूरोटिपिकल' दुनिया में ऑटिस्टिक होना, दरअसल उस समय की तुलना में ज़्यादा मुश्किल है जब मैं एक बच्चा था। और ज़ाहिर है कि मैं जीवन भर ऑटिस्टिक रहा हूँ। मैंने अपने रोगनिदान के बाद पहले दो साल बीते समय के अवलोकन और उन सभी चीज़ों को समझने में बिताए जो शायद मेरे ऑटिस्टिक होने के कारण थीं। ”

जॉन (John), ऑटिस्टिक समर्थक,  
मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर और पिता

न तो उम्र, न ही लिंग और न ही जातीयता मायने रखती है – लोग ऑटिस्टिक ही पैदा होते हैं। कुछ ऑटिस्टिक लोगों के वयस्क हो जाने तक उनका रोगनिदान नहीं होता है, लेकिन फिर भी अपने पूरे जीवन में वे ऑटिस्टिक ही रहे होते हैं।

बहुत से ऑटिस्टिक वयस्क अपने ऑटिज़म को छिपाने का प्रयास करते हैं क्योंकि धारणा बनाए जाने के डर और समझ की कमी के कारण उन्हें लगता है कि वे खुद का स्वाभाविक रूप नहीं बन सकते हैं। मास्किंग (स्वाभाविक व्यक्तित्व को छिपाना) के बारे में ज़्यादा जानकारी आपको यहाँ मिल सकती है [differentminds.scot](https://differentminds.scot)

Different minds. One Scotland.

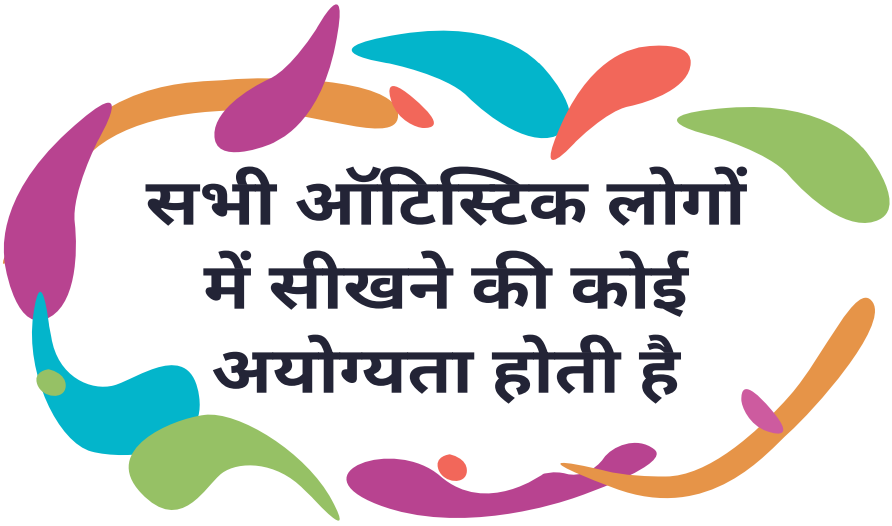


# ऑटिस्टिक लोगों को समानुभूति महसूस नहीं होती

“ यह सच नहीं है। ऑटिस्टिक लोग भी समानुभूति को बिल्कुल वैसे ही महसूस करते हैं जैसेकि बाकी सभी लोग। कई ऑटिस्टिक लोग यह बताते हैं कि वास्तव में वे अक्सर दूसरे लोगों की भावनात्मक अवस्थाओं से अभिभूत हो जाते हैं क्योंकि वे बहुत प्रबल रूप से महसूस करते हैं। परंतु संभवतः हम अपनी समानुभूति को हमेशा उस तरह से नहीं दिखा पाएँ जिस तरह से आप शायद उम्मीद करते हैं। ”

**केट्रियोना (Catriona), शोधकर्ता, सलाहकार और चैरिटी लीड**

बहुत से ऑटिस्टिक लोग दूसरों के लिए अत्यंत समानुभूति महसूस करते हैं, लेकिन हो सकता है कि वे गैर-ऑटिस्टिक लोगों के जैसे प्रतिक्रिया न दें। उदाहरण के लिए, एकजुटता दर्शाने के लिए अपने खुद के समान अनुभव को साझा करके, व्यावहारिक सहायता की पेशकश करके, या स्तंभित होकर कुछ भी नहीं करके, क्योंकि वे इस बारे में अनिश्चित होते हैं कि ऐसी स्थिति में वांछित या आवश्यक तरीके से कैसे प्रतिक्रिया दी जाए।



# सभी ऑटिस्टिक लोगों में सीखने की कोई अयोग्यता होती है

” यह सरासर एक मिथक है। हम में से कई ऑटिस्टिक लोगों में सीखने संबंधी विभिन्नताएँ होती हैं। हममें से कुछ लोगों को शायद थोड़े से अतिरिक्त सहारे की ज़रूरत हो सकती है, परंतु हमें सबसे अधिक जिस चीज़ की ज़रूरत होती है वह है महज़ आपका धैर्य और आपकी समझ। ”

जिल (Gyll), ऑटिस्टिक समर्थक, ट्रेनर और चैरिटी ट्रस्टी

वर्तमान शोध<sup>2</sup> से पता चलता है कि दो तिहाई से अधिक ऑटिस्टिक लोगों को सीखने में अयोग्यता या सीखने में मुश्किल नहीं होती। हालांकि, बहुत से ऑटिस्टिक लोगों में सीखने में विभिन्नताएँ ज़रूर होती हैं – सीखने का एक अलग ढंग। और इसे नकारात्मक रूप में नहीं देखा जाना चाहिए: हो सकता है इसका मतलब एक छोटे बच्चे के रूप में पढ़ने की ज़्यादा योग्यता या पैटर्न को ज़्यादा आसानी से पहचानने का एक तरीका हो।

हर किसी की तरह, ऑटिस्टिक व्यक्ति भी बस यही होते हैं: व्यक्ति। हो सकता है कि कुछ को अतिरिक्त सहारे की ज़रूरत हो – शैक्षणिक, रोज़गार या भावनात्मक – परंतु गैर-ऑटिस्टिक लोगों के जैसे ही, यह हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग होता है।

स्रोत 2: The Scottish Government Microsegmentation Study

**Different minds. One Scotland.**



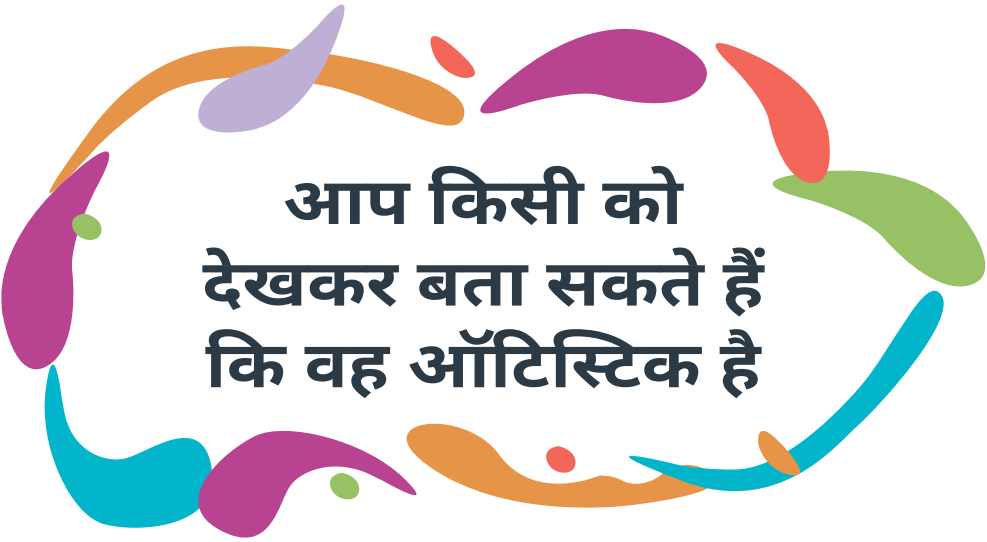
# सभी ऑटिस्टिक लोगों में खास हुनर होते हैं जैसे कि रेनमैन

” यह भी सच नहीं है। ऑटिस्टिक लोगों का एक छोटा सा प्रतिशत विद्वान लोग हैं, मतलब यह कि उनके पास गणित के अतुलनीय कौशल होते हैं या वे अविश्वसनीय कलाकृति बना सकते हैं। हालांकि, ज़्यादातर आम लोग ही होते हैं। ”

थॉमस (Thomas), फोटोग्राफर

आप यह तर्क दे सकते हैं कि – अगर अपनाया और समझा जाए तो – एक अलग ढंग से दुनिया का अनुभव करना जीवन के हर पहलू को कुछ शानदार बना सकता है। और उस स्थिति में हाँ, यह एक विशेष कौशल है।



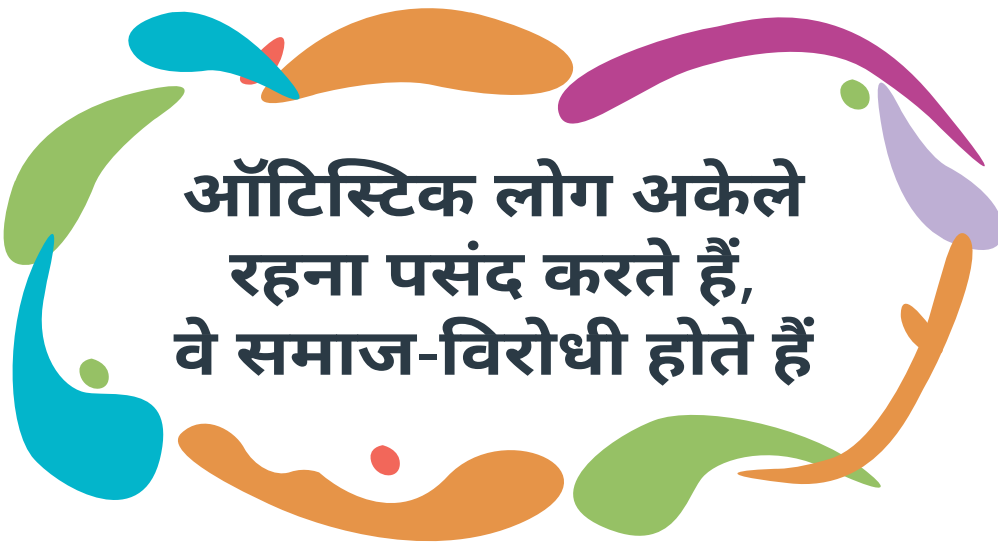


# आप किसी को देखकर बता सकते हैं कि वह ऑटिस्टिक है

“ अहा यह सच नहीं है। जीवन के हर वर्ग में ऑटिस्टिक लोग हैं। विभिन्न व्यवसायों में, अलग-अलग उम्र, लिंग, जातीयता और धर्म के। ऑटिज़्म का कोई रूप नहीं होता। न ही इसकी हमेशा पहचान किए जाने योग्य विशेषताएँ होती हैं। और जब ऐसा होता भी है तो वे सभी ऑटिस्टिक लोगों पर लागू नहीं होते हैं। ”

जैकी (Jacqui), रिटायर्ड अकाउंटेंट और माँ

ऑटिस्टिक लोग जब किसी नए व्यक्ति को यह बताते हैं कि वे ऑटिस्टिक हैं, तो उनके लिए यह चीज़ परेशान करने वाली हो सकती है जब उन्हें जवाब में सिर्फ़ यह कहा जाए कि वे ऑटिस्टिक नहीं दिखते। ऑटिज़्म ऐसी चीज़ है जिसे खारिज नहीं किया जाना चाहिए, यह उस व्यक्ति का एक अद्वितीय हिस्सा है और हमेशा किसी और को दिखाई नहीं देगा।



# ऑटिस्टिक लोग अकेले रहना पसंद करते हैं, वे समाज-विरोधी होते हैं

“ऑटिस्टिक लोगों को समाज में घुलना-मिलना, गैर-ऑटिस्टिक लोगों की तुलना में ज़्यादा थका देने वाला लग सकता है, खासकर अगर हमें घुलने-मिलने के लिए अपने ऑटिज़्म को छिपाना पड़े तो। लेकिन, हम समाज-विरोधी नहीं हो रहे होते। हम सक्रिय रूप से घुलने-मिलने का प्रयास कर रहे होते हैं।”

क्रिस्टोफ़र (Christopher), सॉफ्टवेयर परीक्षण सलाहकार

बिल्कुल वैसे ही जैसे कुछ गैर-ऑटिस्टिक लोगों को सामाजिक मेल-मिलाप पसंद होता है, जबकि दूसरों को रात की शांति में किताब पढ़ना पसंद होगा।

यदि कुछ लोगों को 'घुलने-मिलने' के लिए अपने ऑटिज़्म को छिपाने की ज़रूरत महसूस होती है तो उन्हें सामाजिक मेल-मिलाप उन लोगों की तुलना में अधिक थकाने वाला लग सकता है जिन्हें ऑटिज़्म नहीं है। जहाँ स्थिति ऐसी हो, वहाँ कुछ ऑटिस्ट लोगों को सामाजिक मेल-मिलाप के बाद अपनी ऊर्जा को वापिस पाने में समय लग सकता है। लेकिन वे समाज-विरोधी नहीं हो रहे होते; अगर कुछ कर भी रहे हों, तो वे समाज में घुलने-मिलने का सक्रिय प्रयास कर रहे होते हैं।



# ऑटिज़म का इलाज किया जा सकता है

“ नहीं यह नहीं हो सकता। यह सच नहीं है। यह कोई बीमारी नहीं है। आप ऑटिज़म का इलाज नहीं कर सकते या इससे उबर नहीं सकते। यह एक मस्तिष्क विभिन्नता का हिस्सा है। हम वे खूबसूरत लोग हैं जो बनने के लिए हम पैदा हुए थे। हम जो कुछ भी हैं उसके लिए हमारी कदर करें। हमारा इलाज करने का प्रयास न करें। आइए हम दुनिया को ज़्यादा समझदार और परवाह करने वाली जगह बनाने के लिए मिलजुल कर काम करें। ”

**रोज़ी (Rosie), बिल्लीघर मालिक**

ऑटिज़म कोई बीमारी नहीं है। ऑटिस्टिक होना किसी के व्यक्तित्व का हिस्सा होता है, जैसे कि उसकी आंखों का रंग, न कि कोई ऐसी चीज़ जिसे बदला जा सके या जिससे उबरा जा सके।

ऑटिस्टिक लोग हर रोज़ ऐसी दुनिया में नेविगेट करते हैं जिसका उन्हें अनुभव होता है - इसकी चुनौतियाँ और अच्छी चीज़ें। कुछ अपने दम पर ऐसा करने के लिए कार्यनीतियाँ और हुनर विकसित कर लेते हैं और कुछ को सहारे की ज़रूरत होती है। ऑटिज़म के लिए अधिक स्वीकृति और समझ की ज़रूरत है, न कि 'इलाज' की।

एक ऐसी दुनिया में कभी  
कुछ नहीं बदलेगा

जहाँ हर कोई एक जैसा ही सोचता है।



Fairer  
Scotland  
Scottish  
Government

ऑटिज़म के बारे में अधिक समझने के लिए यहाँ जाएँ  
[differentminds.scot](https://differentminds.scot)