

অ্যসপারগার সিন্ড্রোম (এএস) হল অটিজিম স্পেকট্রাম অংশ। অটিজিম হল একটি 'নিউরো-ডেভেলপমেন্টাল ডিসঅর্ডার' যা সহজভাবে বোঝাতে হলে, এই অবস্থার কোনও ব্যক্তির চিন্তাভাবনা করে এবং তাদের চারপাশে পৃথিবীর দৃষ্টিভঙ্গীকে প্রভাবিত করে।

অ্যসপারগার সিন্ড্রোম হল তা যাকে “উচ্চতর কার্যকরী” স্পেকট্রামের শেষ স্তর বলা হয়। এর অর্থ হল যদিও আপনার উন্নত ও অপেক্ষাকৃত উন্নততর দক্ষতা আছে এবং সম্ভাবত আপনার নতুন কোনও দক্ষতা শিখতে সমস্যা হয় না, কিন্তু কিছু ক্ষেত্রে যেমন সামাজিক মিথস্ক্রিয়া ও যোগাযোগে আপনার সমস্যা হতে পারে।

অ্যসপারগার সিন্ড্রোম হ্যানস অ্যসপারগারের ওপর নামকরণ করা হয়েছে যিনি ১৯৪৪ সালে এই অবস্থা বুঝিয়েছিলেন। অ্যসপারগার সিন্ড্রোমের আধুনিক সংজ্ঞা ১৯৮০ সালে রাখা হয়। ব্যাপকতর মিডিয়া কভারেজের ফলে এএস নিয়ে জনসাধারণের জ্ঞান আরও উন্নত হচ্ছে।

অটিজিম স্পেকট্রামে থাকার কোনও দৃষ্টিগোচর বৈশিষ্ট্য নেই তাই তাকে প্রায়শই “গোপন অক্ষমতা” বলা হয়। এটা মনে করা হয় যে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে প্রায় ১.১ শতাংশ জনসংখ্যার অটিজিম স্পেকট্রামে রয়েছে। এটি হল জীবনব্যাপির, যার অর্থ হল আপনার একাংশে কে এবং কে নন তা সহজেই মোকাবিলাযোগ্য নয়, যদিও অনেক ব্যক্তি কিছু সমস্যার সাথে মোকাবিলা করার ক্ষমতা রাখেন (আমরা একে বলি কৌশল কপি করা)।

আমরা অটিজিমকে “স্পেকট্রাম ডিসঅর্ডার” বলি কারণ তার সাথে অনেকগুলি বৈশিষ্ট্য যুক্ত রয়েছে। সকলেই একই বৈশিষ্ট্য অনুভব করবেন না এবং প্রতিটি ব্যক্তি এই বৈশিষ্ট্যগুলি বিভিন্ন মাত্রায় অনুভব করতে পারেন। এর অর্থ হল যে এএস সহ প্রতিটি ব্যক্তিই হলেন অনন্য।

এই বৈশিষ্ট্যগুলিকে বিভিন্নভাবে বিভক্ত করা হয়েছে: যোগাযোগ, সামাজিক মিথস্ক্রিয়া এবং চিন্তাভাবনার নমনীয়তা। এএস'এর রোগনির্ণয়ের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত অসহিষ্ণুতা এবং স্নায়বিক সমস্যাও জড়িত রয়েছে।

এছাড়াও আরও কিছু সমস্যা রয়েছে, এএস'এর কিছু ইতিবাচক বৈশিষ্ট্য রয়েছে যেমন সততা, বিশ্বাসযোগ্যতা, পৃথানুপূর্ণ তথ্যের প্রতি নজর, কর্মসহিষ্ণুতা এবং পূর্ণাঙ্গ কাজের প্রতি মনোযোগ। অটিজিম ওয়েস্ট মিডল্যান্ডের মতে এমন অনেক ব্যক্তি আছেন যারা অ্যসপারগার সিন্ড্রোমের “নিউরো-ডাইভার্সিটি” পালন করেন।

সামাজিক পরিস্থিতি

এএস সহ অনেকের কাছেই সামাজিক পরিস্থিতি কঠিন মনে হয়। কিছু ব্যক্তির অন্যান্যদের সাথে যোগাযোগে খুবই কম আগ্রহ থাকে এবং তারা নিজের সময় অতিবাহিত করতে পছন্দ করেন। কিছু সামাজিকতা স্থাপন করতে চান কিন্তু ‘অলিখিত নিয়ম’ বোঝা কঠিন হয়ে পড়ে এবং ফলস্বরূপ ভুল করেন। সামাজিক নিয়ম আপনি কার সাথে কথা বলছেন এবং সেইসময়ের পরিস্থিতির ওপর নির্ভর করে। এর অর্থ হল এই যে অন্যদের সাথে কথা বলে কখনও অনির্দেশ্য বা কঠিন অভিজ্ঞতা হতে পারে।

এএস সহ ব্যক্তিদের বিশাল দল বা ব্যস্ত জায়গা অপছন্দ হওয়া স্বাভাবিক। এটা প্রায়শই উঁচু আওয়াজ ইত্যাদির স্নায়বিক সমস্যার ফলে হয়। এএস'এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের পক্ষে সোজাসুজি দৃষ্টি যোগাযোগ সমস্যাজনক হতে পারে এবং অন্যান্যদের নিকটাবর্তী থাকা অস্বস্তিকর হতে পারে।

কথা শুরু করা বা তাতে যোগদান করা এএস'এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের কাছে সমস্যাজনক হয়, কারণ তারা কখন কোনও ব্যক্তিকে যোগদান করতে দেওয়া এবং কখন কেউ শুনতে আগ্রহী নন এবং থামতে হবে তার সামাজিক নিয়মাবলী জানেন না। এটি কারণ হল এই যে এএস'এ আক্রান্ত ব্যক্তির শারীরিক ভাষা, মুখের অভিব্যক্তি এ গলার আওয়াজ পড়তে ও বুঝতে পারেন না। তারা সাধারণত যে শব্দ বলা হয়েছে তার ওপরেই নির্ভর করেন। যে ব্যক্তিদের অটিজিম নেই তারা তাদের অনুভূতি ভাষা বিনাই যোগাযোগ করতে পারেন।

এএস'এ আক্রান্ত কিছু ব্যক্তির কাছে তাদের যা বলা হয়েছে তা বুঝতে কিছুটা “প্রসেসিং টাইম” দরকার পড়ে। এটি হল যা বলা হয়েছে এবং তারা প্রতিক্রিয়া জানানোর আগে যা বলবেন তা বোঝার সময়। সবসময় সামান্যসামান্য দেখা, বা ফোনে এই সময় থাকে না, ফলে এএস'এ আক্রান্ত ব্যক্তির ই-মেল বা টেক্সট পছন্দ করেন।

ভাষার ব্যবহার

এসএ আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাধারণত ভাষা শিখতে সমস্যা হয় না। যদিও তাদের কোনও পরিস্থিতিতে কোন শব্দ ব্যবহার হবে তা নিয়ে সমস্যা হয়। বাক্য, উপমা বা বিদ্রুপ সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে, কারণ যা বলা হয়েছে তা প্রায়ই তা বোঝায় না এবং সমস্যাজনক হতে পারে। যেমন, যদি কেউ ড্রিংক ফেলেন, অন্য ব্যক্তি 'ভালো হয়েছে' বলতে পারেন, তার অর্থ এই নয় যে তিনি তাকে বাহবা অভিনন্দন জানাচ্ছেন।

এসএ আক্রান্ত ব্যক্তিদের ভালো শব্দভান্ডার থাকে কিন্তু তারা সেটাকে কিভাবে পরিস্থিতি অনুযায়ী ব্যবহার করবেন তা জানেন না। যোগাযোগ তাদের কাছে কিছু সময়ে সমস্যাজনক হয়ে দাঁড়ায়। কিভাবে ব্যক্তির বিভিন্ন পরিস্থিতিতে যোগাযোগ করেন তা বোঝাও জটিল ও বিভ্রান্তিকর হয়ে যায়। যেমন কোনও অপরিচিতের সাথে বাসস্টপে আবহাওয়া নিয়ে "ক্ষণিকের কথা" গ্রহণযোগ্য। ব্যক্তিগত বিষয়ে কথা বলা একেবারেই নয়। অন্য উদাহরণ হল একদল বন্ধুর পারস্পরিক পরিহাসে অংশগ্রহণ করতে পারে। কোনও প্রথাগত পরিস্থিতি, যেমন কর্মক্ষেত্রে, এটি গ্রহণযোগ্য নয়।

কখনও এসএ আক্রান্ত ব্যক্তির শব্দ বা বাক্য তাদের সঠিক মানে না বুঝেই শিখতে পারেন। তার ফলস্বরূপ ভুল পরিস্থিতিতে তা ব্যবহার করতে পারেন। এসএ আক্রান্ত ব্যক্তিদের কাছে তাদের চিন্তাভাবনা বোঝা ও বা ব্যক্ত করা সমস্যাজনক হতে পারে।

চিন্তাভাবনার নমনীয়তা

এসএ আক্রান্ত ব্যক্তির পক্ষে জগতের অনির্দেশ্য পরিস্থিতির সাথে মোকাবিলা করা কঠিন হতে পারে। তাদের মনে হতে পারে তারা রুটিন পছন্দ করে ও আকস্মিকতা অপছন্দ করে। অপরিবর্তিত পরিবর্তণে যথেষ্ট সমস্যা হয় কারণ পরিবর্তিত পরিস্থিতি সম্পর্কে তারা ইতিমধ্যেই অনেকাংশে চিন্তাভাবনা ও প্রস্তুতি নিয়ে ফেলেছেন।

পরিচিত বস্তু প্রতি সন্ধান সবসময়ই থাকে। এসএ আক্রান্ত ব্যক্তি 'বিশেষ আগ্রহের' প্রতি অনেক সময় ব্যহত করেন। এটি সাধারণত অনেকে জানেন এমন বিষয় নয়। এসএ আক্রান্ত ব্যক্তি বিশেষ আগ্রহ নিয়ে কথা বলা পছন্দ করেন, কিন্তু অপর ব্যক্তি সে বিষয়ে আগ্রহী কিনা সেটা বোঝেন না।

অন্য ব্যক্তির দিক থেকে চিন্তাভাবনা করা এসএ আক্রান্ত ব্যক্তির কাছে কঠিন হতে পারে। অন্য ব্যক্তির আবেগের প্রতি সংবেদনশীল হওয়া (তারা কি অনুভব করছে, নিজের ক্ষেত্রে একই অভিজ্ঞতা না থাকা সত্ত্বেও) হল কঠিন।

কোনও কৃতকর্মের ফলাফল বিচার করা এবং কি হতে চলেছে তা অনুমান করাও বিশেষ কঠিন। এসএ আক্রান্ত অনেক ব্যক্তিরাই অন্যান্যদের থেকে তাদের উদ্বেগের উপশম ঘটানোর পরিবর্তে তাদের থাকা আশ্রয় হতে চান। নতুন ব্যক্তির সাথে দেখা করা বা নতুন জায়গায় যাওয়া দুশ্চিন্তার কারণ হতে পারে। "পরিচিতির সময়" পাওয়া গেলে সমস্যার সমাধান হতে পারে।

এই ক্ষেত্রে সমস্যা থাকা সত্ত্বেও, অনেক ইতিবাচক ফলাফল আছে। এসএ আক্রান্ত কিছু ব্যক্তির বিশেষ আগ্রহ থাকে ও সেই পরিধিতে বিশেষজ্ঞ হতে পারে। এসএ আক্রান্ত অনেক ব্যক্তিরাই নির্দিষ্ট বিবরণ মনে রাখতে পারেন এবং অনেকক্ষণ কোনও কিছু ওপর মনোনিবেশ করতে পারেন।

অস্থিরতা

এসএ আক্রান্ত ব্যক্তিদের 'নিউরো-টিপিক্যাল' (অটিজম সহ) ব্যক্তিদের থেকে বেশি দুশ্চিন্তা থাকে। এসএ নেই এমন ব্যক্তির কাছে একান্তই সহজ কাজ যেমন বাস ধরা বা নতুন কারও সাথে দেখা করা, এসএ আছে এমন ব্যক্তির কাছে কঠিন মনে হতে পারে। এর অর্থ হল যে যদি কিছু ভুল হয়ে যায়, যা দুর্ঘটনা ঘটে, তা অপ্রতিরোধ্য এবং মোকাবিলা করা সমস্যাজনক হতে পারে। যখন এটা হয়, তাকে 'মেল্টডাউন' বলা হয়।

মেল্টডাউন কতটা খারাপ বা কতক্ষণ সেই অনুভূতি থাকে, তা এসএ আক্রান্ত প্রতিটি ব্যক্তির কাছে ভিন্ন হয়। এই সময়ে তারা অন্যের কাছে নিজেদের অনুভূতি বোঝাতে ব্যর্থ হয়। সাধারণত কোনও জায়গা যেখানে কম সংজ্ঞাবহ উদ্দীপনা আছে (কোনও শব্দ এবং স্থির জায়গা), বা বিশেষ আগ্রহের প্রতি সময় অতিবাহিত করে বা এইরূপ কিছু করলে সুবিধা হয়। কোনও ব্যক্তির কাছে শব্দ ছাড়াই তাদের অনুভূতি বোঝানো যেমন সংখ্যাক্ত স্কেল (যেমন ১ শব্দ এবং ৫ মেল্টডাউন) ব্যবহার করা হল সুবিধাজনক।

সংবেদন

পাঁচটি স্নায়ুশক্তি আছে যেমন দৃষ্টি,শব্দ,গন্ধ, স্বাদ এবং স্পর্শ । এএস'এ আক্রান্ত ব্যক্তির কখনও 'হাইপার' (ওভার) বা 'হাইপো' (আন্ডার) হতে পারে । এর অর্থ হল এই যে কোনও ব্যক্তি উজ্জ্বল আলো বা উচ্চ আওয়াজ অপছন্দ করেন যা তাদের কাছে শারীরিকভাবে বেদনাদায়ক, কিন্তু অন্য ব্যক্তি স্নায়বিক উদ্দীপনা উপভোগ করেন । যেমন ফ্রিজের আওয়াজ বা লাইট বাল্ব বা সাধারণত বোঝা যায় বা কিন্তু এএস'এ আক্রান্ত ব্যক্তির কাছে এএস'এ নেই এমন ব্যক্তির পক্ষে তা দুর্বিসহ হয় । এবং ভুল স্নায়বিক ইনপুটের কারণে অতিরিক্ত স্নায়বিক ইনপুটের ফলে মেল্টডাউন হতে পারে ।

সহকারী প্রয়োজন

এএস'এ আক্রান্ত অনেক ব্যক্তির কাছে অল্প সাহায্য এবং বোঝাপড়াই বিশাল পার্থক্য গড়ে তুলতে পারে । অনেক ব্যক্তিদেরই মনে হতে পারে তারা মোকাবিলা কৌশল শিখতে চান এবং সমস্যার নিয়ন্ত্রিত করতে চান । আপনি কতটা সাহায্য চান সেটা আপনার ওপর নির্ভর করে । অটিজিম ওয়েস্ট মিডল্যান্ড ইনফরমেশন হেল্পলাইন আপনাকে কি সাহায্য রয়েছে এবং আপনি কিভাবে তা ব্যবহার করতে পারেন সে বিষয়ে তথ্য দিতে পারে ।

আপনি ০৩০৩০৩ ০০ ১১১ এ কল করতে পারেন বা ইমেল করুন info@autismwestmidlands.org.uk.

অতিরিক্ত তথ্য

“The Complete Guide to Asperger Syndrome” – Tony Attwood

“Pretending to be Normal: Living with Asperger's Syndrome” – Liane Holliday Willey

“Freaks, Geeks and Asperger Syndrome: A User Guide to Adolescence” – Luke Jackson