

स्पेजर सेण्ड्रम (ए.एस.) अर्थात एकोहोरोपन, अटिजम्को चरणहरूमध्ये एक हो । अटिजम् 'मानसिक विकास सम्बन्धी समस्या हो' जसले गर्दा व्यक्तिले आफ्नो वरपरको वस्तु तथा अवस्थाहरूलाई सोंच्ने तथा हेर्ने तरिकालाई प्रभाव पार्दछ ।

स्पेजर सेण्ड्रम (ए.एस.) अर्थात एकोहोरोपन अवस्था त्यस्तो मानसिक अवस्थाको अन्तीम चरण हो जसलाई हामी 'अत्याधिक सक्रियपन' भन्दछौं । अर्थात, व्यक्तिको बौद्धिक स्तर साधारण भन्दा माथि रहने र नयाँ सिप सिक्नको निम्ती कुनै समस्या नहने, हुँदछ भने अन्य क्षेत्र जस्तै सामाजिक घुलमेल तथा अर्को व्यक्तिसँग बातचित गर्नमा भने समस्या आउन सक्छ ।

स्पेजर सेण्ड्रम शब्द, हंस स्पेजर भन्ने व्यक्तिको नामबाट आएको हो, जसले यस मानसिक समस्याको बारेमा सन् १९४४ मा आलेख लेखेका थिए । स्पेजर सेण्ड्रमको आधुनिक परिभाषा भने सन् १९८० मा परिभाषित गरिएको थियो । संचार माध्यमले धेरै क्षेत्र ओगटने भएकोले, सर्वसाधारणमाझ ए.एस. सम्बन्धी ज्ञान तथा बूझाई बढ्दै गइरहेको छ ।

अटिजम्को कुनै शारीरिक लक्षण तथा समस्या नहुने भएकोले हामी यसलाई हिडन डिसाविलिटी अर्थात "आन्तरिक समस्या" पनि भन्छौं । यू.के.मा झण्डै कुल जनसंख्याको १.१ प्रतिशत मानिसहरू अटिजम् सेण्ड्रमबाट ग्रसित भएको अनुमान गरिन्छ । यो जीवन पर्यान्त छ अर्थात यो तपाईंको भाग हो, केहि व्यक्तिले आफ्ना समस्याहरूका विभिन्न तरिकाले समाधान गर्न सके तापनि यसलाई पूर्णरूपमा हटाउन भने सकिँदैन (हामीले यो तथ्यांक साभार गरेका छौं) ।

अटिजम् समस्या अन्तर्गत विभिन्न अवस्थाहरू हुने हुँदा यसलाई हामी 'स्पेक्ट्रम डिसअर्डर' अर्थात मानसिक समस्याका विभिन्न समस्या भन्दछौं । प्रत्येक बिरामीले ति प्रत्येक समस्याहरू नभोग्न सक्छन् र हरेकले ती समस्याहरू फरक मात्रामा अनुभव गर्दछन् । अर्थात ए.एस. समस्या भएको प्रत्येक व्यक्ति अर्को व्यक्तिभन्दा फरक हुन्छन् !

यी समस्याहरूलाई मुख्य तिन भागमा विभाजन गरिएको छ, संचार, सामाजिक घुलमेल र लचकदार सोंचाई । धेरै चिन्ता तथा अनुभव सम्बन्धि समस्या समेत अटिजम् सँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित छ ।

यस्ता विभिन्न समस्याहरू भए तापनि, यसका सकारात्मक पक्षहरू पनि छन्, जस्तै विश्वासयोग्य, विश्वासनियता, विस्तृतरूपमा दिइएका कुराहरू छिटो याद गर्न सक्ने, मेहेनती र पूर्णतावादी आदि । अटिजम् वेस्ट म्याण्डमा समावेश भएका धेरै व्यक्तिले मान्ने गर्छन् की, स्पेजर सेण्ड्रमले संसारलाई "मानसिक विधता" दिँदछ !

सामाजिक समस्याहरू

ए.एस. समस्या भएका धेरै व्यक्तिले, सामाजिक अवस्थाहरूमा गाह्रो मान्छन् । कतिपय व्यक्तिले अरुसँग कुराकानी गर्न त्यति मन पराउँदैनन् र एकलै बस्न मन पराउँछन्। अन्य कतिपय व्यक्तिले समाजमा घुलमेल हुन र सम्बन्धहरू निर्माण गर्न चाहन्छन् तर "नलेखिएको सामाजिक नियम" भएका कारण घुलमेल हुने कुरा दोधारपूर्ण र नचाहेर पनि गल्ती गर्न पुग्छन् । तपाईं को सँग कुरा गर्दै हुनुहुन्छ र अवस्था कस्तो छ, त्यो कुरामा सामाजिक नियम निर्भर हुँदछ । तसर्थ अरु व्यक्तिसँग कुरा गर्दा अगाडी के भन्नु पर्ने हो थाहा नहुने र धेरै तनावपूर्ण अनुभव हुँदछ !

ए.एस. समस्या भएका केहि व्यक्तिले ठूलो समूह तथा व्यस्त स्थानहरूमा हुन मन पराउँदैनन्, यो उनीहरूका साधारण विशेषता हो । यसले गर्दा कहिले कहिले इन्द्रिय सम्बन्धी समस्या पनि हुन सक्दछ, जस्तै धेरै हल्ला । ए.एस.का रोगीहरू आँखा ज्वाउन आँखा अन्धकारो मान्ने तथा अरुको धेरै नजिक बस्न अप्ठ्यारो मान्ने गर्दछन् ।

ए.एस.का रोगीहरूलाई धेरै पटक मानिससँग कुराकानी गर्न तथा कुराकानी शुरू गर्न समस्या पर्दछ, यसलाई हामी सामाजिक सचेतता भन्छौं, जस्तै अरु व्यक्तिलाई कतिखेर बोल्न दिने वा कति खेर व्यक्ति कुरा गर्न इच्छुक छैन वा कति खेर कुराकानी रोक्ने आदि समस्या । ए.एस. समस्या भएका व्यक्तिले शारीरिक हाउभाउ, प्रतिक्रिया तथा स्वरको लवज बढ्न तथा पढ्न सक्दैनन् । उनीहरू बोलिएको शब्दमा नै धेरै केन्द्रित हुँदछन् । अटिजम् नभएका व्यक्तिले, शारीरिक हाउभाउबाट नै आफ्ना अनुभवहरू व्यक्त गर्न सक्दछन् ।

ए.एस. समस्या भएका व्यक्तिले, कुनै कुरा भनेपछि आफूलाई बढ्नेको निम्ती "प्रक्रियागत समय" चाहिन्छ भन्ने सोंचदछन् । त्यो समय, उनीहरूलाई के भनिएको थियो र कस्तो प्रतिक्रिया दिने सो कुरा सोंच्नको निम्ती लाग्ने समय हो । आमने-सामने भएर कुरा गर्दा वा फोनमा कुरा गर्ने क्रममा सधैं यस्तो समय नमिल्न पनि सक्छ, ए.एस. समस्या भएका धेरै व्यक्तिले इमेल वा टेक्स्ट जस्ता लिखित संचार गर्न मन पराउँछन् ।

भाषाको प्रयोग

ए.एस.समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई साधारणरूपमा भाषा सिक्नको निम्ती कुनै समस्या पर्दैन । तर शब्दहरू कसरी फरक अवस्थामा प्रयोग गरिन्छ भन्ने कुरा बुझ्नमा भने उनीहरूलाई समस्या पर्न सक्छ । भनाइ, तथा हप्की बुझ्नमा समेत समस्या हुन सक्छ किनभने कुनै शब्दको अर्थ जुनसुकै अवस्थामा एकै नहुन सक्छ । जस्तै उदाहरण लागी, कसैले पिड्रहेको बोतलमा धक्का दिँदा, तैले ठिक गरिस् भन्न सक्छ तर यसको अर्थ उसलाई उक्त दुर्घटनाको निम्ती बधाई दिइएको त अवस्थ नै होइन ।

ए.एस. समस्या भएका कतिपय व्यक्तिहरूको शब्दभण्डार एकदमै राम्रो हुनसक्छ तर त्यसलाई फरक अवस्थामा कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने बारेमा भने ज्ञान नहुन सक्छ । उनीहरूका कुराकानी गर्ने शैली समेत धेरै औपचारिक प्रकारको सृजित सक्छ । फरक अवस्थामा कसरी मानिसहरू कुराकानी गर्छन्, त्यसलाई बुझ्न पनि धेरै समस्या हुन सक्छ । उदाहरणको लागी वसमा अपरीचित व्यक्तिसँग मौसमको बारेमा कुरा गर्न सक्ला तर व्यक्तिको समस्याहरूका बारेमा भने कुरा गर्नमा समस्या हुन सक्छ । अर्को उदाहरणको रूपमा, साथीहरूको समूह मिलेर एक आपसमा ठट्टा गर्न सक्छन् तर यो कुरा औपचारिक अवस्थाहरूमा लागू नहुन सक्छ जस्तै, काम गर्दा ।

ए.एस. समस्या भएका व्यक्तिहरूले कहिले कहिले कुनै पनि शब्दहरू तथा वाक्याहरूका वास्तविक अर्थ नबुझी नै ति शब्दहरूलाई सिक्न सक्छन् । यसको अर्थ उनीहरूले ती शब्दहरूलाई गलत अवस्थामा समेत प्रयोग गर्न सक्छन् । ए.एस.का बिरामीहरूलाई आफूले कस्तो अनुभव गरिरहेको छ र के सोचिरहेको छ जस्ता कुराहरू व्यक्त गर्न समस्या पर्दछ, जुन उनीहरूका निम्ती निराशाजनक कुरा हो !

लचकदार सौँच

अगाडी के हुने हो, सो थाहा नहुने अवस्थाहरूको सामना गर्न ए.एस. समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई धेरै नै समस्या पर्दछ । उनीहरूलाई पहिले नै तोकिएका कुराहरू तथा के हुने हो सो कुरा पहिले नै थाहा भएको मन पर्दछ तर तत्काल सामना गर्न पर्ने अवस्थाहरू मन पराउँदैनन् । अगाडी के हुन्छ त्यसको बारेमा धेरै समय खर्च गर्ने हुँदा यस्ता व्यक्तिहरूलाई नसोचेको परिवर्तनको सामना गर्न समस्यामा पर्दछन् ।

परिचित वस्तुहरूप्रती उनीहरू सहज महशुस गर्दछन् । ए.एस.का कतिपय बिरामीहरू 'विशेष रुची' का विषयहरूमा धेरै समय बिताउँदछन् । यसको अर्थ अरुले उनीहरूलाई भनेका तथा कुनै पनि विषय क्षेत्र नै हुनुपर्छ भन्ने छैन । ए.एस. समस्या भएको कतिपय व्यक्तिहरू आफ्ना विशेष रुचिहरूका बारेमा कुरा गर्न चाहान्छन् तर सृजित व्यक्ति इच्छीत छ की छैन उनीहरू सचेत नहुन सक्छन् ।

ए.एस. समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई अरु व्यक्तिको दृष्टीकोणबाट सौँचन समस्या पर्दछ । अरु व्यक्तिहरूको भावनाहरू प्रति सहानुभूती प्रकट गर्न समेत उनीहरूलाई समस्या पर्न सक्छ (आफू स्वयमले अनुभव नगरेको हुँदा अरुले कस्तो अनुभव गरिरहेको छ भन्ने कुरा बुझ्न सक्दैनन्) ।

कुनै पनि कामको नतिजा कस्तो हुन्छ भन्ने कुरा अडकल गर्न तथा कुनै पनि अवस्थामा के हुन सक्छ सो कुरा सौँचन पनि उनीहरूका निम्ती गाह्रो हुन सक्दछ । ए.एस. का धेरै रोगीहरू यस किस्मको चिन्ताबाट मुक्त हुन अरुहरूले यो हुन्छ, त्यो हुन्छ भनि दिएको चाहान्छन् । नयाँ व्यक्तिसँग भेटघाट गर्न तथा नयाँ ठाउँ जाने कुरा उनीहरूका निम्ती चिन्ताको विषय बन्न जान्छ । 'घुलमेलको समय' (भेटघाट भन्दा पहिले सम्बन्धीत फोटो हेर्ने तथा कुनै नयाँ ठाउँमा जानाले सहयोग हुन सक्छ) ।

यो क्षेत्रहरूमा समस्या भए तापनि, अन्य धेरै सकारात्मक पक्षहरू पनि छन् । ए.एस. को बिरामी तथा विशेष रुची भएका व्यक्तिहरूले आफ्ना क्षेत्रमा विशेषज्ञता ज्ञान हाँसिल गर्दछन् । ए.एस. भएका कतिपय व्यक्तिहरूको स्मरणशक्ति विशिष्ट विवरण याद राख्न शक्तिशाली भएको हुनाले लामो समयसम्म याद राख्न सक्दछन् ।

चिन्ता

ए.एस. का बिरामीहरू कहिले कहिले सामान्य व्यक्ति भन्दा धेरै नै चिन्तीत हुने गर्दछन् । साधारण व्यक्तिका निम्ती साधारण देखिने कुराहरू जस्तै, वसमा चढ्ने वा नया व्यक्तिलाई भेट्ने जस्ता क्रियाकलाप ए.एस. भएका व्यक्तिहरूका निम्ती समस्या हुँदछ । अर्थात, अचानक कुनै नराम्रो भयो भने यो कुरा उक्त व्यक्तिको निम्ती धेरै नै असामान्य तथा चिन्ताजनक हुँदछ । अंग्रेजीमा यस्तो हुनुलाई मेन्टडाउन् अर्थात पग्लिएर जान् भनेर भनिन्छ ।

अवस्था जस्तोसुकै नाजुक वा जति लामो समय सम्म यो अनुभव रहेता पनि ए.एस.का प्रत्येक रोगीमा फरक तरिकाले यो लागू हुँदछ । यो समायावधीमा आफूले कस्तो अनुभव गरिरहेका छन् त्यो अरुलाई बयान गर्ने क्रामा समेत उनीहरूलाई समस्या हुँदछ । साधारणतया, इन्द्रिय कम प्रयोग हुने कुनै स्थान (एकान्त तथा सूनसान), वा विशेष रुचीको क्रामा समय बिताउने तथा कुनै परिचित काम गर्दा बिरामीलाई सहायता हुन सक्छ । कतिपय व्यक्तिहरूलाई आफूले अनुभव गरिरहेको कुरालाई शब्द बिना नै व्यक्त गर्न सके सहयोगी हुन सक्छ जस्तै नम्बर स्केल (१ ले शान्त र ५ ले पूर्ण तनावको अवस्था) ।

इन्द्रिय

हाम्रो पाँच इन्द्रियहरू हुन्छन्, हेर्ने, सुन्ने, स्पर्श, स्वाद लिने र छुने । ए.एस.का कतिपय बिरामीहरू यी हरेक क्षेत्रमा कि बढी, कि त कम अनुभव गर्छन् । अर्थात् कुनै एकले शारीरिक रूपमा दुखाइ नभइन्जेल सम्म चम्किलो ज्योति तथा चर्को आवाज सुन्ने चहाँदैन भने अर्को व्यक्ति निरन्तर सुन्ने र ज्योती चाहान सक्छ । ए.एस. का बिरामीहरूले, साधारण मानिसहरूले भन्दा फरक तरिकाले आफ्ना वरपरका वस्तुहरूका अनुभव गर्दछन् । उदाहरणको लागि, फ्रिज तथा बिज्लीको आवाज साधारण व्यक्तिलाई वास्ता नहुन सक्छ तर ए.एस. भएका व्यक्तिलाई भने असहनीय पनि हुन सक्छ । साथै गलत संवेदिक सन्देश , अत्याधिक संवेदिक सन्देशले पनि मेल्टडाउन हुनसक्छ ।

सहयोग आवश्यकता

ए.एस. समस्या भएका व्यक्तिलाई वरपरका व्यक्तिलाई थोरै सहयोग तथा बुझाईले पनि उनीहरूका जीवनमा ठूलो प्रभाव पार्न सक्छ । कतिपय बिरामीहरू बिभिन्न अवस्था तथा परिस्थितिहरूको सामना गर्न सिकन चाहन्छन् । तपाईंलाई कति धेरै सहयोगको आवश्यकता छ जस्तो तपाईंलाई लाग्दछ, त्यो तपाईंमा भर पर्ने कुरा हो । अटिजम् वेस्ट मिडल्याण्ड जानकारी केन्द्रले तपाईंलाई उपलब्ध सेवाहरू तथा ती सेवाहरू कसरी लिने त्यसको बारेमा जानकारी प्रदान गर्नेछ ।

तपाईंले यस केन्द्रमा ०३०३०३ ०० १११ मा फोन गरेर वा info@autismwestmidlands.org.uk मा इमेल गरेर सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ ।

अन्य सामाग्रीहरू

"दि कम्प्लीट गाइड टु स्पेजर सेण्ड्रम" टोनी बट्वार्ड

"पिरेण्डिङ टु बी नर्मल: लिभिङ विथ स्पेजरस् सेण्ड्रम"

"फ्रीक्स, गीक्स एण्ड स्पेजर सेण्ड्रम: ए यूजर गाइड टु एडोलेन्सेस्" लुक ज्याक्सन