

ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ (Asperger Syndrome) (AS) ਐਟੀਜ਼ਮ ਸਪੇਕਟਰਮ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ | ਐਟੀਜ਼ਮ “ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇਸ਼” ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਜੇਕਰ ਆਸਾਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਉਸਦੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਦੇਖਣੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ |

ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਸਪੇਕਟਰਮ ਦੇ “ਉਚੇਰੇ ਕੰਮਕਾਜੀ” ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ | ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗੀ ਪੱਧਰ ਔਸਤ ਦਿਮਾਗੀ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਲੇਕਿਨ ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ |

ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ (Asperger Syndrome) ਦਾ ਨਾਂ ਹੰਸ ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ 1944 ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ | ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੀ ਨਵੀਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ 1980 ਵਿੱਚ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਗਈ | ਮੀਡਿਆ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਚਰਚਾ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਹੁਣ ਆਮ ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰ ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਐਟੀਜ਼ਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸਲਈ ਇਸਨੂੰ ਅਸੀਂ “ਅਦਿੱਖ ਅਯੋਗਤਾ” ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ | ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯੂਕੇ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1.1 % ਲੋਕ ਐਟੀਜ਼ਮ ਸਪੇਕਟਰਮ ਉੱਤੇ ਹਨ | ਇਹ ਜਿੰਦਗੀ ਭਰ ਚਲਣ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਦਕਿ ਕਈ ਲੋਕ ਕੁਝ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਰਾਹ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ (ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਨੀਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ) |

ਅਸੀਂ ਐਟੀਜ਼ਮ ਨੂੰ “ਸਪੇਕਟਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ” ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੱਛਣ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ | ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ | ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ (AS) ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਬਿਲਕੁਲ ਅਨੋਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ |

ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵੱਖਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ; ਬੋਲਚਾਲ, ਸਮਾਜਿਕ ਮਿਲਵਰਤਨ ਅਤੇ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਲਚਕ | ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ |

ਇਹਨਾਂ ਕੁਝ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਕਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਬਰੀਕੀਆਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ, ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਲਗਨ | ਇਥੇ ਕਈ ਲੋਕ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਟੀਜ਼ਮ ਵੇਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਸ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ “ਦਿਮਾਗੀ-ਵਿਵਿਧਤਾ” (neuro-diversity) ਦਿੰਦਾ ਹੈ |

ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਲਾਤ

ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਲਾਤ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਪਦੇ ਹਨ | ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ | ਕੁਝ ਭਾਵੇਂ ਮਿਲਣਾ-ਜੁਲਣਾ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਲੇਕਿਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਮਿਲਵਰਤਣ ਦੇ “ਜਬਾਨੀ ਨਿਯਮ” ਬਹੁਤ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜਾਪਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਣਭੋਲੇ ਕਾਰਣ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ | ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯਮ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਥਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ | ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੁਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਅਗਿਆਤ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤਣਾਅਪੂਰਣ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ |

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਭੀੜਭਾੜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ | ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਦੀ ਵਜਹ ਉਥੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਵੇਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ | ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੁਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਅੱਖ ਮਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ |

ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ—ਭਾਵ ਦੂਸਰੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਕਦੋਂ ਦੂਸਰਾ ਬੰਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਗੱਲਬਾਤ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਆਦਿ | ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇਸਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ, ਚੇਹਰੇ ਦੇ ਭਾਵ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਲਹਿਜ਼ੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ | ਉਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ | ਐਟੀਜ਼ਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਕਹੇ ਵੀ ਸਮਝਾਉਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਬਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ |

ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੁਝ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਹੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ “ਕਾਰਵਾਈ ਸਮੇਂ” ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ | ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕਹੀ ਗਈ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਣ ਲਈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ | ਕੁਝ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇਸਲਈ ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਈ ਲੋਕ ਲਿਖਤ ਗੱਲਬਾਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਇਬਾਰਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ |

ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ | ਲੇਕਿਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖਰੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ | ਗੱਲਾਂ, ਕਹਾਵਤਾਂ ਅਤੇ ਠੱਠੇ ਵੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਖੜੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਦਾ ਮਤਲਬ ਉਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਭੁਲੇਵੇ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ | ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਿਲਾਸ ਗਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਜਾ ਬੰਦਾ “ਸ਼ਾਬਾਸ਼” ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ | ਕਈ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਬਹੁਤ ਰਸਮੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ | ਲੋਕ ਵੱਖਰੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਭੁਲੇਵੇ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ | ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਬਸ ਅੱਡੇ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ ਨਾਲ ਮੌਸਮ ਬਾਰੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸਹੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ | ਲੇਕਿਨ ਨਿਜੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ | ਦੂਜੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਦੋਸਤ ਕਿਸੇ ਠੱਠੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਖੌਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ | ਲੇਕਿਨ ਕਿਸੇ ਰਸਮੀ ਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਫ਼ਤਰ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ |

ਕਈ ਵਾਰ ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਵਾਕਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਮਤਲਬ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ | ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗਲਤ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ | ਉਸ ਵੇਲੇ ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ |

ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਲਚਕ

ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਲਈ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਅਗਿਆਤ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ | ਉਹ ਇੱਕ ਬੰਨੇ ਹੋਏ ਨਿੱਤਨੇਮ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਭਾਵਕਤਾ ਅਤੇ ਅਚੰਭੇ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ | ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਬਦਲਾਵ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਭਾਵੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ |

ਜਾਣਕਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ | ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੋਈ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ “ਖ਼ਾਸ ਸ਼ੌਕਾਂ” ਉੱਤੇ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ | ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇ ਹੀ ਹੋਣ | ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਇਨਸਾਨ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਖ਼ਾਸ ਸ਼ੌਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ |

ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਇਨਸਾਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਸੋਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ | ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਵਿਖਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਸ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਉਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣਾ) |

ਕਰਨੀ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ | ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਬੇਚੈਨੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਦੁਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਦਿਲਾਸਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ | ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ | ‘ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ’ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੇਖ ਕੇ ਜਾਂ ਦੌਰਾ ਕਰਕੇ) |

ਇਸ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂ ਵੀ ਹਨ | ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਸ਼ੌਕ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਬਣੇ ਹਨ | ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਈ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੀ ਬਾਰੀਕੀਆਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਦੀ ਸੀਮਾ ਬਹੁਤ ਲੰਬੀ ਵੇਖੀ ਗਈ ਹੈ |

ਬੇਚੈਨੀ

ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ “ਨੀਯੁਰੇ-ਟਿਪੀਕਲ (ਐਟੀਜ਼ਮ ਮੁਕਤ) ਇਨਸਾਨਾਂ” ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਚੈਨੀ ਵੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ | ਐਟੀਜ਼ਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਜਾਪਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਸ ਫੜਨਾ, ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਆਦਿ ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ | ਇਸਦਾ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਣਿਆਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਾਲਾਤ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ | ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ‘ਮੇਲਟਡਾਊਨ (meltdown)’ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ |

ਮੇਲਟਡਾਊਨ ਕਿੰਨਾਂ ਬੁਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਰੇਕ ਇਨਸਾਨ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ | ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ | ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਸ਼ਾਂਤ ਥਾਂ ਲੱਭਣਾ (ਜਿਥੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਕੂਨ ਹੋਵੇ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਸ਼ੌਕ ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨਾ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ | ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਨੰਬਰ ਸਕੇਲ ਰਹੀ ਦੱਸਣਾ (1 ਮਤਲਬ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ 5 ਮਤਲਬ ਮੇਲਟਡਾਊਨ) |

ਸੰਵੇਦਕ

ਸਾਡੀਆਂ ਪੰਜ ਇੰਦਰੀਆਂ ਹਨ : ਨਜ਼ਰ, ਆਵਾਜ਼, ਸਵਾਦ, ਸੁੰਘਣ ਅਤੇ ਛੋਹ | ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਇਨਸਾਨ ਇਹਨਾਂ ਵੱਖਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਰੁਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ (HYPER) ਜਾਂ ਜਰੁਰਤ ਤੋਂ ਘੱਟ (HYPO) ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ | ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਦੂਜਾ ਇਨਸਾਨ ਸੰਵੇਦਕੀ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇ ਮਜ਼ੇ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ | ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹਨ | ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਫ੍ਰਿਜ਼ ਜਾਂ ਲਾਇਟ ਦੇ ਬਲਬ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਮੁਕਤ ਇਨਸਾਨ ਨੇਟ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ ਜਦਕਿ ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਲਈ ਇਹ ਅਸਹਿਣਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ | ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗਲਤ ਢੰਗ ਦੀ ਸੰਵੇਦਕਤਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਕਤਾ ਮੇਲਟਡਾਊਨ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ |

ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ

ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਈ ਇਨਸਾਨਾਂ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਝ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ | ਕੁਝ ਲੋਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਰਾਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ | ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ | ਐਂਟੀਜ਼ਮ ਵੇਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਸ ਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਮਦਦ ਅਤੇ ਉਸ ਤੱਕ ਕਿੱਦਾਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾਵੇ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ |

ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ 030303 00 111 ਤੇ ਫੋਨ ਜਾਂ info@autismwestmidlands.org.uk ਉੱਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ |

ਇਸਦੇ ਅਲਾਵਾ ਪੜ੍ਹੋ

ਟੋਨੀ ਔਟਵੁਡ ਦੁਆਰਾ "ਦ ਕੰਪਲੀਟ ਗਾਈਡ ਟੂ ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ"

ਲਿਆਣੇ ਹੋਲਿਡੇ ਵਿੱਲੀ ਦੁਆਰਾ "ਪ੍ਰੀਟੈਨਡਿੰਗ ਟੂ ਬੀ ਨੋਰਮਲ: ਲਿਵਿੰਗ ਵਿਦ ਅਸਪ੍ਰਗਰ'ਸ ਸਿੰਡਰੋਮ"

ਲੁਕ ਜੈਕਸਨ ਦੁਆਰਾ "ਫ੍ਰਿਕਸ, ਗੀਕਸ ਏਂਡ ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ : ਏ ਯੂਜਰ ਗਾਈਡ ਟੂ ਅਡੋਲਸੈਂਸ"