

اسپرجر سنڈروم (اے ایس) آٹزم کے طیف کا ایک حصہ ہے۔ آٹزم دماغی نشونما کی ایک بیماری ہے جس کا سادہ مطلب یہ ہے کہ یہ اس کیفیت سے متاثرہ شخص کے اپنے اطراف کی دنیا کو دیکھنے اور سمجھنے کے طریقہ پر اثر انداز ہوتی ہے۔

اسپرجر سنڈروم ایک ایسی کیفیت ہے جس کو آٹزم کے طیف کی اعلیٰ کارکردگی کا کنارہ کہا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ شاید آپ کی ذہانت اوسط سطح کی یا اوسط سطح سے کچھ زیادہ ہے، اور غالباً آپ کو کوئی نئی صلاحیت حاصل کرنے میں کوئی دشواری نہیں ہوگی، لیکن سماجی تعامل اور بات چیت جیسے علاقے ہیں، جو آپ کو مشکل معلوم ہوسکتے ہیں۔

اسپرجر سنڈروم کو ہینس اسپرجر کے نام پر موسوم کیا گیا ہے، جس نے 1944 میں ان معاملات کی وضاحت کی تھی۔ اسپرجر سنڈروم کی جدید تعریف 1980 کی دہائی میں وضع کی گئی۔ اے ایس کی عوامی معلومات اور سمجھ جزوی طور پر میڈیا کے وسیع تر کوریج کی وجہ سے بہتر ہو رہی ہے۔

ہم آٹزم کو ایک 'طیفی خرابی' اس لئے کہتے ہیں کیوں کہ مختلف قسم کی خصوصیات اس سے وابستہ ہیں۔ ہر ایک شخص کو ان تمام خصوصیات کا احساس نہیں ہوگا، اور ہر ایک شخص ان خصوصیات کو مختلف درجات میں محسوس کرے گا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اے ایس سے متاثر ہر ایک شخص مکمل طور پر منفرد ہے!

ان خصوصیات کو تین مختلف میدانوں؛ بات چیت، سماجی تعامل، اور خیالات کی لچک میں تقسیم کیا گیا ہے۔ اعلیٰ سطحی اضطراب اور جسیاتی مسائل کو اے ایس کے ساتھ مضبوطی سے جوڑا گیا ہے۔

بعض دشواریوں کے ساتھ ساتھ، اے ایس میں کئی مثبت خصوصیات جیسے ایمانداری، اعتماد، تفصیلات کو دیکھنے کی ایک بہترین صلاحیت، ہوشیاری اور کمالیت بھی پائی جاتی ہیں۔ بشمول آٹزم ویسٹ مڈ لینڈز کے، کئی ایسے لوگ پائے جاتے ہیں، جو اس حقیقت کا جشن مناتے ہیں کہ اسپرجر سنڈروم دنیا کو دماغی تنوع پیش کرتا ہے۔

سماجی مواقع

اے ایس سے متاثرہ کئی لوگ سماجی مواقع کو دشوار تصور کرتے ہیں۔ بعض لوگوں کو دوسروں سے تعامل کرنے میں بہت کم دلچسپی ہوتی ہے، اور وہ اپنا وقت تنہائی میں گزارنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ دیگر لوگ ممکن ہے سماج میں گھل مل کر رہنا اور تعلقات بنانا چاہتے ہیں، لیکن ان کو سماجی تعامل کے 'غیر تحریر شدہ' اصول پریشان کن لگتے ہیں، اور بے خیالی میں غلطیاں کر بیٹھتے ہیں۔ سماجی اصول آپ کے مخاطب اور گفتگو کے موقع و ماحول کی مناسبت سے مختلف ہوتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ دوسروں سے بات کرنا ایک ناقابل پیشگوئی اور ایک ذہنی دباؤ والا تجربہ ہوسکتا ہے!

اے ایس سے متاثرہ بعض لوگوں کی ایک مشترکہ خصوصیت، بڑی جماعتوں یا مصروف جگہوں پر رہنے کی ناپسندیدگی ہے۔ یہ بعض اوقات جسیاتی مشکلات جیسے اونچی آوازوں وغیرہ کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ اے ایس سے متاثرہ لوگ براہ راست آنکھوں کا رابطہ کرنے کو دشوار خیال کرسکتے ہیں اور دوسروں سے بہت زیادہ قربت کو غیر اطمینان بخش تصور کرسکتے ہیں۔

اے ایس سے متاثرہ لوگوں کے لئے کسی گفتگو میں شامل ہونا یا کوئی گفتگو شروع کرنا اکثر مشکل ہوتا ہے، اسی طرح سماجی اشاروں کو سمجھنے، جیسے دوسرے شخص کو کس وقت شریک ہونے دیا جائے یا جب کوئی شخص دلچسپی نہیں دکھا رہا ہو تو یہ گفتگو ختم کرنے کا وقت ہے، جاننا مشکل ہوتا ہے۔ یہ عموماً اس وجہ سے ہوتا ہے کہ اے ایس سے متاثرہ لوگوں کو ہاڈی لینگویج/چہرے کے اتار چڑھاؤ یا آواز کے لہجہ کو پڑھنا اور ان کو سمجھنا بہت ہی مشکل ہوتا ہے۔ وہ عموماً زبان سے ادا کئے جانے والے الفاظ پر انحصار کرتے ہیں۔ جو لوگ آٹزم سے متاثر نہیں ہیں، وہ اکثر اپنے احساسات کو غیر زبانی گفتگو کے ذریعہ پیش کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

اے ایس سے متاثرہ بعض لوگوں کو ایسا لگتا ہے کہ ان کو کوئی بات بتانے جانے کے بعد اس کی تعمیل میں وقت درکار ہے۔ یہ وقت کہی ہوئی بات کی تعمیل کرنے اور اس کا جواب دینے سے قبل اس پر غور کرنے کے لئے درکار وقت ہوتا ہے۔ بالمشافہ گفتگو کے موقع پر یا فون پر گفتگو کرنے کے دوران ہمیشہ وقت نہیں ملتا۔ اس لئے اے ایس سے متاثرہ اکثر لوگ تحریری مواصلات جیسے ایمیل یا ٹیکس میسج کو ترجیح دیتے ہیں۔

زبان کا استعمال

اے ایس سے متاثرہ لوگوں کو عمومی طور پر کسی زبان کو سیکھنے میں تاخیر نہیں لگتی۔ تاہم ان کو یہ بات معلوم کرنے میں دشواری ہو سکتی ہے کہ مختلف مواقع پر الفاظ کو کس طرح استعمال کیا جائے۔ فقرے، اقوال، طنز بھی ان کے لئے مشکلات پیدا کر سکتے ہیں کیونکہ جو بات کہی جاتی ہے اس کا مطلب ہمیشہ یکساں نہیں ہوتا۔ مثلاً اگر کسی نے مشروب کو گرا دیا اور کوئی کہے کہ شاباش تو اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ وہ اس واقعہ پر اس کو مبارکباد دے رہا ہے۔

اے ایس سے متاثرہ بعض لوگوں کے پاس ایک اچھا ذخیرہ الفاظ ہو سکتا ہے، لیکن وہ اس بات سے واقف نہیں ہو سکتے کہ اس ذخیرہ الفاظ کو مختلف مواقع پر کس طرح استعمال کیا جائے۔ ان کے لئے یہ بات سمجھنا بھی خاصہ پیچیدہ اور پریشان کن ہو سکتا ہے کہ لوگ مختلف مواقع پر کس طرح گفتگو کرتے ہیں۔ مثلاً بس اسٹاپ پر موجود ایک اجنبی شخص سے موسم کے تعلق سے مختصراً کوئی بات کہنا قابل قبول ہو سکتا ہے، لیکن ذاتی مسائل کے بارے میں نہیں۔ ایک اور مثال یہ ہو سکتی ہے کہ جب دوستوں کا ایک گروپ گپ شپ میں مصروف ہو تو وہ ایک دوسرے کا مذاق اڑاتے ہیں۔ لیکن یہ بات ایک زیادہ تر باضابطہ محفل جیسے کام کے موقع پر ہمیشہ قابل قبول نہیں ہو سکتی۔

بعض اوقات، اے ایس سے متاثرہ لوگ الفاظ اور فقروں کو ان کے حقیقی مطلب کو جانے بغیر سیکھ سکتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ اس کو بعض اوقات ایک غلط سیاق و سباق میں استعمال کر سکتے ہیں۔ اے ایس سے متاثرہ لوگوں کو بعض اوقات اپنے خیالات اور احساسات کے اظہار میں دشواری کا سامنا ہو سکتا ہے، جو ان کے لئے کافی مایوس کن ہو سکتا ہے۔

خیالات کی لچک

اے ایس سے متاثرہ ایک شخص کے لئے دنیا کی بہت ہی ناقابل پیشگوئی والی خاصیت کے ساتھ نپٹنا بہت ہی مشکل ہو سکتا ہے۔ وہ ایسا محسوس کر سکتے ہیں کہ وہ معمول کو ترجیح دے رہے ہوں اور برجستگی اور حیرانی کو ناپسند کرتے ہوں۔ غیر منصوبہ بند تبدیلیاں دشواری کا سبب بن سکتی ہیں، کیونکہ متوقع صورت حال کے لئے ان کے اندر پہلے سے خیالات اور تیاریوں کا انبار جمع ہو چکا ہوگا۔

شناسا چیزوں کے ساتھ اکثر اطمینان ملتا ہے۔ اے ایس سے متاثرہ بعض لوگ 'خصوصی دلچسپیوں' پر زور دینے کے لئے بہت زیادہ وقت صرف کر سکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ یہ ہمیشہ ان کے موضوعات کا میدان ہو جو دوسروں کے لئے مشترک ہوں اور دوسرے اس میں حصہ دار ہوں۔ اے ایس سے متاثرہ لوگ بعض اوقات اپنی خصوصی دلچسپیوں کے بارے میں گفتگو کرنے میں خوشی محسوس کر سکتے ہیں، لیکن وہ اس بات سے آگاہ نہیں ہو سکتے کہ جس شخص سے وہ اپنے خیالات پیش کر رہے ہیں آیا وہ ان کے جذبات میں شریک ہے یا نہیں۔

اے ایس سے متاثرہ لوگوں کے لئے دوسروں کے نقطہ نظر سے سوچنا خاص طور پر مشکل ہو سکتا ہے۔ ان کے لئے دوسرے لوگوں کے جذبات کے ساتھ ہمدردی کرنا بہت مشکل ہو سکتا ہے (خود کو ایسا تجربہ نہ ہونے کے باوجود اس بات کو سمجھنا کہ وہ کس طرح محسوس کر رہے ہوں گے)۔

حرکات کے نتائج کا فیصلہ کرنا اور کس موقع پر کیا ہو سکتا ہے اس کا فیصلہ کرنا ان کے لئے خصوصی طور پر مشکل ہو سکتا ہے۔ اے ایس سے متاثرہ بہت سارے لوگ اپنی اس کیفیت کی وجہ سے پیدا ہونے والے کسی اضطراب سے راحت حاصل کرنے کے لئے دوسروں سے خود اعتمادی کی بحالی کروانا چاہتے ہیں۔ نئے لوگوں سے ملاقات اور نئے مقامات پر جانا خصوصی اضطراب کو ابھار سکتا ہے۔ مانوسیت کے وقت کی موجودگی (تصاویر دیکھنا، یا ملاقات سے پہلے کسی نئے مقام پر جانا) سے انہیں تعاون مل سکتا ہے۔

اس علاقہ میں دشواریوں کی موجودگی کے باوجود، اس میں بے شمار مثبت پہلو بھی موجود ہو سکتے ہیں۔ بعض لوگ جو اے ایس سے متاثر ہوتے ہیں اور انہیں کوئی خصوصی دلچسپی رہی ہو، اپنے میدان میں ماہر بن گئے۔ اسپرجر والے کئی لوگ اس بات کو جانتے ہیں کہ ان کی خصوصی تفصیلات کے لحاظ سے ان کی یادداشت اعلیٰ قسم کی ہے یا وہ کسی چیز پر ایک طویل عرصہ تک توجہ مرکوز رکھ سکتے ہیں۔

اضطراب

اے ایس سے متاثرہ لوگوں کا اضطراب، 'ذہنی قسم' کے اضطراب (بنا آئزم والے) لوگوں کے اضطراب سے اونچے درجے کا ہوتا ہے۔ اے ایس نہ رکھنے والے لوگوں کو جو چیزیں معمولی لگتی ہیں، جیسے بس کو پکڑنا یا کسی نئے شخص سے ملنا، وہ اے ایس والے لوگوں کے لئے شدید اضطراب کا سبب بن سکتی ہیں۔ اس کا مطلب اکثر یہ ہے کہ اگر کچھ غلط یا غیر متوقع چیز واقع ہو جائے تو یہ اُن کے لئے بہت سخت اور شدید طور پر ناقابل برداشت ہوسکتی ہے۔ جب یہ واقع ہو جائے تو اس کو 'میلٹ ڈاؤن' کہا جاتا ہے۔

میلٹ ڈاؤن کی کیفیت کس قدر خراب ہے یا یہ احساس کتنی دیر تک قائم رہ سکتا ہے، یہ بات اے ایس والے ہر ایک شخص کے لئے مختلف ہوگی۔ اس وقت کے دوران، انہیں دوسروں کے سامنے یہ وضاحت کرنا بہت مشکل لگ سکتا ہے کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ عموماً کسی ایسی جگہ کو تلاش کرنا جہاں پر حسیاتی محرکات کم ہوں (ایک خاموش اور پرسکون جگہ)، یا کسی خصوصی دلچسپی میں کچھ وقت گزارنا یا کسی مانوس کام کو انجام دینا مددگار ہوسکتا ہے۔ بعض لوگوں کے لئے، اپنے احساسات کے بارے میں بات چیت کرنے کے لئے الفاظ کے استعمال کے بغیر مثلاً ایک نمبر والی اسکیل (مثلاً 1 کا مطلب پرسکون اور 5 کا مطلب میلٹ دان) استعمال کرنا معاون ہو سکتا ہے۔

حسیات سے متعلق

پانچ حواس؛ دیکھنا، سنا، سونگھنا، چکھنا اور چھونا پائے جاتے ہیں۔ اے ایس سے متاثرہ لوگ بعض اوقات ان مختلف علاقوں میں ہائپر (زیادہ) یا ہائپو (کم) حساسیت والے ہو سکتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ایک شخص تابناک روشنی اور تیز آواز کو ناپسند کر سکتا ہے، بعض اوقات اس حد تک کہ یہ جسمانی طور پر تکلیف دہ ہوتا ہے، لیکن دوسرا شخص حسیاتی محرکات سے لطف اٹھا سکتا ہے۔ اے ایس سے متاثرہ لوگ اے ایس سے متاثر نہ ہونے والے لوگوں کے مقابلہ میں اپنے اطراف کی دنیا کو مختلف طور پر محسوس کرتے ہیں۔ مثلاً اے ایس سے غیر متاثرہ لوگوں کو

فریج کی بزننگ آواز یا روشنی کے بلب کا مشکل سے احساس ہو سکتا ہے، لیکن اے ایس سے متاثرہ لوگوں کو یہ بالکل ناقابل برداشت ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ غلط قسم کی حساسیت کی انہٹ، حساسیت کی بہت زیادہ انہٹ بھی میلٹ ڈاؤن کا سبب بن سکتے ہیں۔

درکار حمایت

اے ایس سے متاثرہ کئی لوگوں کے لئے ان کے ساتھ رہنے والے لوگوں کی طرف سے ایک چھوٹا سا تعاون اور سمجھ داری ایک بہت بڑا فرق پیدا کر سکتی ہے۔ چند لوگ یہ محسوس کر سکتے ہیں کہ مشکلات کے ساتھ نیٹے کی حکمت عملیوں اور طریقوں کے بارے میں جاننا چاہتے ہیں۔ یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ غور کریں کہ آپ کو کس قدر تعاون کی ضرورت ہے۔ آئزم ویسٹ مڈلینڈز کی انفارمیشن ہیلپ لائن آپ کو اس بارے میں معلومات دے سکتی ہے کہ کس قسم کی حمایت دستیاب ہے اور آپ ان تک کیسے رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ 030303 00 111 پر اُن کو فون کر سکتے ہیں یا ایمیل کریں:

info@autismwestmidlands.org.uk

مزید مطالعات

"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