

स्वमग्नता – Autism

एखादया दुकानात चार चौघात भोकाड पसरून रडणार

रहदारीच्या सडकेवर धावणाऱ्या मुलाचा पाठलाग करत

दमछाक होताना उघड्या-नागड्या अवस्थेत

जिन्यावरून गडगडत आलेल्या

मुलाचा जायबंदी हात कुरवाळताना

पार्क मध्ये माझ्या मुलाने तुमच्या गोंडुल्या पिल्लाला

खेचल, मारल तर रागवू नका

असे मूल संभाळण सोपे नसत

मला मैत्री ची गरज आहे

पाठ वळवू नका (Author Unknown)

ऑटिझम म्हणजे स्वमग्नता. स्वतःमध्येच गुंतून असणे असे या स्वमग्न मुलांची वर्तणूक असते. हा एक न्यूरो-डेवेलपमेंटल डिसऑर्डर असून ऑटिझममुळे मुलांच्या मनोबौद्धिक विकासात अनेकदा अडथळे निर्माण होतात. या आजारास Autism spectrum disorder (ASD) या नावाने ओळखले जाते

स्वमग्नता - अशा मुलांमध्ये शैक्षणिक कौशल्य, एकमेकांशी संवाद साधणे, मित्र बनविणे, भाषिक कौशल्य, डोळ्यात बघून बोलणे (eye contact) ह्या सर्वांचा कमी अधिक प्रमाणात अभाव असतो. ह्या मुलांकरता, गरजेप्रमाणे मानसोपचार व मनोविकार तज्ज्ञांच्या बरोबरीने special educator, physio-occupational therapist व speech therapist ह्यांची आवश्यकता असते.

ह्या मुलांच्या संगोपणात शाळेबरोबरच पालकांचीदेखील जबाबदारी फार मोठी असते. कोणत्याही परिस्थितीत आपल्या मुलाचा आत्मविश्वास कमी होणार नाही असे वातावरण घरात तयार करणे, त्याच्या वैगुण्यावर सतत चर्चा त्याच्या समोर न करणे, त्याच्या अंगभूत गुणांचा सुयोग्य वापर कसा करून घेता येईल ह्याचा विचार करून त्याला सतत स्वतंत्रपणे काम करण्यास प्रोत्साहित करणे हेच प्रत्येक मुलांच्या पालकांचे आद्य कर्तव्य असावे. काही पालक तर आपल्या अशा मुलांस आपल्या नातेसंबंधांपासून ते मित्र-मैत्रिणींपर्यंत दूर ठेवताना आढळून आले आहेत. असे न करता, अशा

मुलांना सर्व लोकांत मिसळू देण्याने त्यांच्यात आत्मविश्वास जागृत होण्यास मदत होते. संवाद साधण्यापासून अनेक सकारात्मक बदल त्यांच्यात घडून येतात.

दर 88 मुलांपैकी एक मुलगा ऑटिझम उर्फ स्वमग्रता या विकाराने ग्रस्त असतो. भारतामध्ये आपल्या मुलाला ऑटिझम झालेला आहे, हे ब-याचदा पालकांच्या गावीही नसते किंवा या विकाराचे निदान होण्यासाठी अनेकदा विलंब लागतो. मुंबई, पुण्यासारख्या शहरांमध्ये ही परिस्थिती. ऑटिझमवर योग्य उपचार होण्याची किमान खात्री असते; मात्र देशाच्या ग्रामीण भागामध्ये अजूनही ऑटिझमच नव्हे तर अनेक विकारांवर पुरेशी वैद्यकीय उपचार होण्याची सोय उपलब्ध नाही. ऑटिझमसारख्या विकारांबाबत आधीच फारशी माहिती नाही; मग त्यावर नेमके उपचार होण्यासाठी कोणाकडे जायचे, याबाबतही पालकांच्या मनामध्ये गोंधळ असतो. ऑटिझमने ग्रस्त असलेल्या मुलाशी किंवा प्रौढ व्यक्तीशी त्याच्या आजूबाजूच्या लोकांनी अत्यंत हळुवारपणे वागणे, त्याला समजून घेणे आवश्यक असते. ऑटिझम हा आजार नाही जे औषध देवून नीट होईल ती एक अवस्था आहे जी आयुष्यभर राहणार आहे.

या मध्ये खालील लक्षणे दिसतात.

- समोरच्या व्यक्तीच्या चेहऱ्याकडे न बघणे, नजरेला नजर न देणे.
- दुसऱ्याकडे बघून स्मितहास्य न करणे.
- भाषेचा विकास अतिशय विलंबाने वा अजिबात न होणे.
- समोरच्याने बोललेलेच पुन्हा बोलणे.
- स्वतःतच मग्न असणे.
- संवादासाठी बोट दाखवणे, खाणाखुणा वापरणे, मान हलवून होकार-नकार देणे यांचा अभाव असणे.
- दुसऱ्यांचे अनुकरण करता न येणे.
- डोळ्यांची, हातांची विचित्र हालचाल करणे.
- संपूर्ण वस्तूऐवजी तिच्या एखाद्या भागाकडेच बघत राहणे. (उदा. गाडीची फिरती चाके...)
- फिरत्या वस्तूंकडे (पंखा, चाके) एकटक पाहात बसणे किंवा वस्तू फिरवणे.
- काल्पनिक खेळांत न रमणे.
- मी व तू या सर्वनामांचा चुकीचा वापर करणे. (उदा. तू कुठे चाललास? उत्तर - तू घरी चालला.)

- अन्य व्यक्तींचे विचार, माहिती, भावना वेगळ्या असू शकतात हे माहीत नसणे.
- मैत्री करता न येणे.
- एकट्यानेच तोच- तोच खेळ खेळत राहणे.
- परिस्थितीत बदल झाल्यास अस्वस्थ होणे.
- एखादी गोष्ट पसंत नसल्यास रडून गोंधळ घालणे.
- एकाच गोष्टीत नको इतका रस दिसतो.
- सामान्य ज्ञान कमालीचे तोकडे असणे.
- अतिक्रियाशील वा अतिमंद असणे.
- प्रकाश, आवाज, स्पर्श, वास व चव यांबाबत कमालीचे संवेदनशील असणे.
- भिंतींवर, कपाटांवर डोके- कपाळ घासण्यासारख्या कृती करणे.
- वस्तूंचा वास घेणे, चाटणे.
- वेदना झाल्यास तसा प्रतिसाद न देणे.
- परिचित व्यक्तीनेही जवळ घेतल्यास, मिठी मारल्यास विरोध दर्शवणे.

वरील पैकी केवळ दोन-चार लक्षणे असल्यास ऑटिझम आहे असे म्हणता येणार नाही. तसेच ही सर्व लक्षणे प्रत्येक मुलात आढळतातच असेही नाही. मात्र, यापैकी अनेक लक्षणे दिसू शकतात.

निदान करण्यासाठी मनोविकारतज्ञ किंवा बालरोग तज्ज्ञाचा सल्ला यासाठी घेतला पाहिजे.

उपचार

अप्लाइड बिहेवियर अ‍ॅनलिसिस

- ABA ची मूळ तत्वं फार सोपी आहेत. मुलांच्या चांगल्या वागणुकीला किंवा एखाद्या कृतीबद्दल कौतुक करा,
- त्यांचे चुकीचे वर्तन कडे दुर्लक्ष करा.

सगळीकडे ही दोन वाक्यं आहेतच. पण आचरणात आणायला इतकी कठिण असतील असं खरोखर वाटले नव्हते. कौतुक करणे सोपे आहे असे वाटले होते परंतू नाही. आपण मुलांकडून नकळत परंतू

सतत इतक्या अपेक्षा ठेवत असतो की त्यांनी दाखवलेली अगदी छोटी प्रगतीची पावले आपल्या डोळ्यांना दिसत नाहीत. मुलाला 'एक' म्हणायला शिकवत असेन, तर मी त्याच्याकडून पूर्ण "एक" याच शब्दाची अपेक्षा करत राहते. तो बिचारा काकुळतीला येऊन अं..हम.. असे हुंकार भरत असेल तरी त्याकडे माझे लक्षच नाही. परंतू ABA च्या प्रमाणे हे सगळे त्याचे प्रामाणिक प्रयत्न आहेत. बेबी स्टेप्स आहेत. त्याचे कौतुक केलेच पाहिजे. Positive Reinforcement हा अतिशय महत्वाचा मुद्दा आहे.

छोट्या छोट्या गोष्टींचे कौतुक केल्यावर मुलाच्या डोळ्यातले आनंद बघणे यासारखी सुंदर गोष्ट नाही. आणि अभ्यासात पुढे यावा म्हणूनच आम्ही त्याच्याशी सतत संवाद साधत राहीलो तर? तर त्याच्या डोळ्यातील आनंदाचे रुक्षपणात रूपांतर होईल त्यामुळे प्रत्येक छोटी गोष्ट सेलिब्रेट करा ! एकाच सांगण्यामध्ये जर मुलाने ऐकले तर एखादे मेडल मिळवले आहे असे साजरा करा जसे जोरात आरोळी देऊन मुलाला हग करणे. किंवा त्याला घेऊन हवेत गिरकी मारणे. थोडा लो टोन हवा असेल तर हाय फाईव्ह. किंवा एखाद्या आवडता खाऊ . पण ऑप्रिशिएट करणे महत्वाचे.

चांगली वागणूक न केल्यास दुर्लक्ष. हे तर पालकांसाठी अशक्यप्राय गोष्ट आहे. प्रथम आवाज वाढणार, रागाचा पारा चढणार, दोन चार फटके लगावणार बऱ्याचदा हे सर्व करून देखील मुलं परत तीच चूक करत राहातात हे ही लक्षात येते. त्यामुळे रागाचा काही फायदा होत नाही आहे हे दिसत असूनही राग आणि मार ह्या चक्रात आपण अडकत राहतो.

वर्तन समस्या कडे दुर्लक्ष करणे कसे जमेल?! ते जमण्यासाठी मेहनत करावी लागली आहे. दुर्लक्ष करायचे म्हणजे काय? समजा तुमचा मुलगा जोरजोरात पाय आपटत असेल तर एरवी आपण त्याच्याकडे जाऊन त्याला थांबवू. किंवा "अरे असं नको करूंस!" "कितीदा सांगितलं असं नाही करायचे? कदाचित दुर्लक्ष करायचा आटोकाट प्रयत्न करत आहोत परंतू तोंडाने आपण उसासे टाकत आहोत, डोळे फिरवत आहोत.. हे सगळे सिग्नल्स आहेत की तुमचं मुलांकडे लक्ष आहे जे तुमची मुलं सहज समजून घेतात.

कधीकधी त्यांच्या अशा वागण्यामागे कारण असते, ते अटेन्शन मिळावण्याचे. परंतू आपण जर मुलं अशी वागत असताना अटेन्शन दिले, तर आपण त्यांना चुकीचे शिकवत आहोत. तू असं वागलास तर मी हातचं सोडून तुझ्याकडे येईन, भले रागो भरायला का होईना. मुलांना तेच हवे असते. त्यामुळे मुलं अशी वागत असतील तर मुद्दाम दुर्लक्ष करणे. मान फिरवणे नजरेतून ती बरोबर आहेत ना इतकं बघता येतंच. जेव्हा मुलांना लक्षात येते की खेळणी फेकून दिली तरी आई धावत येत नाही, म्हणजे ही स्ट्रॅटेजी काही कामाची नाही. त्याचे तसे वागणे कमी होईल.. मात्र तुमचा पाल्य अनसेफ वागत असेल उदा: डोकं भिंतीवर आपटत असेल तर ट्रिकी परिस्थिती होते. तुम्हाला लक्ष तर द्यायचे नाही आहे, परंतू मुलाकडे लक्ष तर ठेवायचे आहे. अशा वेळेस तुमचे तोंड पूर्ण दुसऱ्या दिशेला वळवून परंतू त्याच्या जवळ जाऊन तुम्ही त्याला हाताने फिजिकली ब्लॉक करू शकता. नंतर जेव्हा मूल शांत होईल जरासे,

तेव्हा तुम्ही त्याच्याकडे जाऊन न्युट्रल आवाजात विचारू शकता काय पाहिजे हाच तो क्षण तेव्हा जास्त शक्यता आहे की मूल (बोलू शकत असेल तर) तुम्हाला शांतपणे त्याला हव्‌नको ते सांगेल.

Picture Exchange Communication System. (PECS) मुलाला जरूरीच्या असतात अशा प्रत्येक गोष्टीचा, वस्तूचा, पदार्थाचा आम्ही शिंघ बाय शिंघ फोटो काढून, लॅमिनेट करून त्याला मागे वेल्करो लावून एका फाईलमध्ये ठेवा. जेणेकरून मुलाला जे पाहिजे ते तो बोट ठेवून दाखवू शकेल.

TEACCH अभ्यासक्रम:- ह्यात स्वमग्न मुलांसाठी खास अभ्यासक्रम असतो ज्यात ठराविक पद्धतीने शिकवले जाते, विजुयल शेड्यूल मुलांचे बनवले जाते पुष्कळ पिक्चर कार्ड्स वापरले जातात.

Occupational Therapy / व्यावसायिक थेरपी

ह्या मध्ये मुलांचे ग्रीप ,एटेन्शन ,आय हँड coordination ,sensory issues ह्यावर काम केले जाते. मुलांना वेगवेगळ्या साहित्य सकट आपण वेगवेगळे काम करायला शिकवू शकतो.

Aquatherapy

पाणी मुलांवर जादू करू शकते ,पाण्यात शिरल्याबरोबर मूल आनंदी होते काहीना भीती वाटते पण सवय झाल्यावर पाण्यात थेरपी उत्तम होवू शकते ज्यात मुलांचे स्नायू बळकट होणे आहे किंवा शरीराचा बॅलेन्स करणे आहे तसेच सेंसोरी issues कमी करणे ह्याला पण मदत मिळते

स्वमग्न मुलांना योग्य शिक्षण आणि प्रशिक्षण मिळाले की ते उत्तम पणे ट्रेन होवू शकतात आणि स्वावलंबी होतात.