3
നവംബർ 2015
ചൊവ്വ
1191 തുലാം 17

മലയാള മനോരമ

ESTABLISHED 1888

കോട്ടയം
16 പേജ്
₹ 6.00

കോട്ടയം | കോഴിക്കോട് | കൊച്ചി | തിരുവനന്തപുരം | പാലക്കാട് | കണ്ണൂർ | കൊല്ലം | തൃശൂർ | മലപ്പുറം | പത്തനംതിട്ട | ആലപ്പുഴ | മുംബൈ | ചെന്നൈ | ബെംഗളൂരു | ഡൽഹി | മംഗളൂരു | ബഹ്റൈൻ | ദുബായ് | ദോഹ ISSN-0972-0022 www.manoramaonline.com

ആരോഗ്യം

ഓട്ടിസത്തെ ഭയക്കുകയല്ല, കരുതലോടെ നേരിടുകയാണ് വേണ്ടത്. ആരംഭത്തിലെ ചികിൽസിച്ചാൽ പൂർണമായും സുഖപ്പെടും

ദൈവമക്കൾ

നിന്നി മേരി ബേബി

പിറക്കാൻ പോകുന്നുവെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്ന നിമിഷം മുതൽ ഒരു വീട് നെയ്തുണ്ടാക്കുന്ന സ്വപ്നത്തൊട്ടിലിലേക്കാണ് ഓരോ കുഞ്ഞും ജനിച്ചുവീഴുന്നത്. എന്നാൽ, കുഞ്ഞുമനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ സ്വപ്നങ്ങളെയും ഒരുമിച്ചു തല്ലിക്കെടുത്തുന്ന ഓട്ടിസം എന്ന വില്ലൻ ഇന്ന് ആയിരക്കണക്കിനു കുടുംബങ്ങളിലേക്ക് അതിക്രമിച്ചു കയറിയിട്ടുണ്ട്. കണ്ണുതെറ്റാതെ, കണ്ണീരുണങ്ങാതെ കുഞ്ഞിനു കാവലിരിക്കുന്നവർ ഏറെ. ആദ്യമേ കണ്ടെത്തിയാൽ, ആരംഭത്തിലേ ചികിൽസിച്ചാൽ ഇന്നു പൂർണമായിത്തന്നെ തോൽപിക്കാനാകും ഓട്ടിസത്തെ. ഒട്ടേറെ കഴിവുകളുള്ള ദൈവമക്കളാണ് ഈ കുരുന്നുകളെന്നു തിരിച്ചറിയാം, ആ കഴിവുകളെ വളർത്തി അവരെ മിടുമിടുക്കരാക്കുകയും ചെയ്യാം.

ലക്ഷണങ്ങൾ:

- രണ്ടു വയസ്സിനു ശേഷവും സംസാരിച്ചു തുടങ്ങാതിരിക്കുക
- ഉച്ചാരണപ്പിഴവുകൾ, വാക്കുകൾ ചേർത്തു പറയാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ.
- ശബ്ദത്തോടും മറ്റും പ്രതികരിക്കാതിരിക്കുക, മുഖത്തു നോക്കാതിരിക്കുക
- പെരുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങൾ, അസ്വാഭാവിക ചേഷ്ടകൾ
- എന്തിലേക്കെങ്കിലും ഏറെനേരം നോക്കിയിരിക്കുക

ഇവയൊക്കെ ഓട്ടിസത്തിന്റെ പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. കുഞ്ഞിന്റെ അച്ഛനോ അമ്മയോ സംസാരിച്ചു തുടങ്ങിയതു വൈകിയാണെന്നും മറ്റും പറഞ്ഞ് ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ അവഗണിക്കരുത്. കുഞ്ഞ് നന്നായി സംസാരിച്ചു തുടങ്ങിയ ശേഷം ആറോ ഏഴോ മാസങ്ങൾകൊണ്ട് സംസാരത്തിന്റെ താളംതെറ്റിയാലും സൂക്ഷിക്കണം.

ഹൈപ്പർലെക്സിയ എന്ന അവസ്ഥയുള്ളവർ അത്ഭുതപ്പെടുത്തുന്ന ഓർമശക്തിയും അക്ഷരങ്ങളും അക്കങ്ങളും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിൽ അമിത പ്രാവീണ്യവും കാണിക്കാം. ഹൈ ഫങ്ഷനിങ് ഓട്ടിസം ഉള്ളവർക്കു കണക്കിൽ അസാധ്യ മികവുണ്ടാകും. അപ്പോഴും പ്രതികരണശേഷി ഇവർക്കു കുറവായിരിക്കും. പ്രായമേറുംതോറും മറ്റുള്ളവരെപ്പോലെ ഭയം, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയ ഇല്ലാതിരിക്കുക, ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾ സ്വയം ചെയ്യാൻ കഴിയാതെവരിക, കാരണമില്ലാതെ ചിരിക്കുക, കരയുക, ചേഷ്ടകൾ കാട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുക, ചെറിയ ശബ്ദമോ വെളിച്ചമോ ഉണ്ടായാൽ പോലും ശ്രദ്ധ പതറുക, ഗുരുതരമായി പരുക്കോ പൊള്ളലോ ഉണ്ടായാലും കരയാതിരിക്കുക തുടങ്ങിയ സ്വഭാവവൈകല്യങ്ങൾ കാട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കും.

ഒട്ടും വൈകരുത് ചികിൽസ

രണ്ട്- അഞ്ച് വയസ്സിനുള്ളിൽ പ്രതിവിധി തേടിത്തുടങ്ങിയാൽ ഓട്ടിസത്തെ പൂർണമായിത്തന്നെ മറികടക്കാം. ചികിൽസ വൈകുന്തോറും സുഖപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത കുറയും. പത്തുവയസ്സിനു മുൻപേ ചികിൽസിച്ചില്ലെങ്കിൽ സുഖപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത അതിവിദൂരമാണ്. ഏറെപ്പേർക്കും മാനസികവൈകല്യമുണ്ടാകുന്നു, ഒരു കാര്യവും സ്വയം ചെയ്യാൻ കഴിയാതെവരുന്നു. അപസ്മാരം പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യതയും ഏറെയാണ്. ബുദ്ധിമാന്ദ്യം എത്രയുണ്ടെന്നറിയാൻ ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റിന്റെ സഹായം തേടാം.

രോഗമല്ല, മരുന്നില്ല

ഓർക്കുക: ഓട്ടിസം രോഗമല്ല, അവസ്ഥയാണ്. ചുറ്റും നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരെപ്പോലെ മനസ്സിലാക്കാനോ കാണുന്നതും കേൾക്കുന്നതുമൊക്കെ ഏകീകരിച്ചു പ്രവർത്തിക്കാനോ പ്രതികരിക്കാനോ കഴിയാതെ വരുന്ന, തലച്ചോറിന്റെ പ്രത്യേക അവസ്ഥ. രോഗമല്ല എന്നതിനാൽ തന്നെ ഓട്ടിസത്തിനു മരുന്നുമില്ല. അക്രമവാസന, അപസ്മാരം തുടങ്ങിയവ നിയന്ത്രിക്കാൻ മാത്രമേ മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കാനാകൂ.

സ്പീച്ച് തെറപ്പി മാത്രമല്ല

ഓട്ടിസത്തിനു ശാസ്ത്രീയ ചികിൽസ നൽകുന്ന സ്ഥാപനങ്ങൾ കേരളത്തിൽ കുറവാണ്. സംസാരിക്കാൻ വൈകിയാൽ നേരെ പോയി സ്പീച്ച് തെറപ്പി തുടങ്ങുകയോ കുഞ്ഞിനെ സ്പെഷൽ സ്കൂളിൽ ചേർക്കുകയോ ആണു മിക്കവരും ചെയ്യുക. സംസാരിക്കാൻ വൈകുന്നതു മിക്കപ്പോഴും ഓട്ടിസത്തിന്റെ പ്രാരംഭലക്ഷണം മാത്രമാണെന്നു മനസ്സിലാക്കുക. ബധിരത ഉണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കണം. ലക്ഷണങ്ങൾ മറ്റ് അസുഖങ്ങൾ മൂലമുള്ളതല്ല എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം. കഴിയുന്നത്ര നേരത്തെ ചികിൽസ തുടങ്ങുക. ചികിൽസയെന്നാൽ, പെരുമാറ്റരൂപീകരണത്തിനും സംവേദനക്ഷമത വർധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഉപകരിക്കുന്ന പരിശീലനങ്ങളാണ്. വിവിധ തെറപ്പികളിലൂടെ ഇതു സാധ്യമാണ്.

ചൈൽഡ്ഹുഡ് ഓട്ടിസം റേറ്റിങ് സ്കെയിൽ(സിഎആർഎസ്) വഴി ഓട്ടിസത്തിന്റെ തീവ്രത മനസ്സിലാക്കുകയാണ് ആദ്യം വേണ്ടത്. കുഞ്ഞ് ഗർഭത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ മുതൽ ചികിൽസകരുടെ മുന്നിലെത്തുന്നതു വരെയുള്ള മെഡിക്കൽ റെക്കോർഡുകൾ പരിശോധിച്ചാണു വിലയിരുത്തൽ. കഴുത്തുറയ്ക്കുന്നതുമുതൽ സംസാരിച്ചുതുടങ്ങുന്നതുൾപ്പെടെ കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയിലെ ഓരോ നാഴികക്കല്ലും ആഴത്തിൽ പഠിക്കുന്നു. ഇവയോരോന്നിലും സംഭവിക്കാവുന്ന കാലതാമസം ഓട്ടിസത്തിനുള്ള സാധ്യത വർധിപ്പിക്കുകയാണെന്നോർക്കുക.

കഴിവുണർത്തും തെറപ്പികൾ

സംവേദന ക്ഷമതയും ഏകാഗ്രതയും വർധിപ്പിക്കുന്നതിനു സെൻസറി ഇന്റഗ്രേഷൻ തെറപ്പി, പെരുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനു ബിഹേവിയറൽ തെറപ്പി, സോഷ്യൽ സ്കിൽ ട്രെയിനിങ്, റെമഡിയൽ എജ്യുക്കേഷൻ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ചികിൽസയുടെ ഭാഗമാണ്.

ഊഞ്ഞാലാടുക, പരുപരുത്ത പ്രതലത്തിലൂടെ നടക്കുക, നേർരേഖയിലൂടെ നടക്കുക, ഒരക്കത്തിൽ നിന്നു മറ്റൊന്നിലേക്കു നിർദേശമനുസരിച്ച് ചാടുക, പലനിറങ്ങളിലുള്ള പന്തുകൾ യഥാസ്ഥാനത്തു വയ്ക്കുക തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തികൾ വിവിധ തെറപ്പികളുടെ ഭാഗമാണ്.

ഓരോ കുട്ടിയുടെയും അവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കി, ഈ തെറപ്പികളിൽ വേണ്ടതു തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ചികിൽസ നൽകിയാലേ യഥാർഥ ഫലം ലഭിക്കൂ.

ഒട്ടും സംസാരിക്കാത്ത കുട്ടി ഒരു വാക്കെങ്കിലും പറയുന്നതുമുതൽ ചികിൽസയുടെ നാൾവഴികളിൽ ഓരോ ഘട്ടങ്ങളിലായി പൂർണവാചകത്തിൽ അവരുടെ ആവശ്യം പറയുന്ന അവസ്ഥയിലെത്തുന്നു.

മൂന്നുവയസ്സിനു മുൻപു ചികിൽസ ആരംഭിച്ചാൽ ആറുമുതൽ പത്തുമാസത്തിനകം പ്രകടനമായ മാറ്റമുണ്ടാകും. അഞ്ച്- എട്ട് വയസ്സിലുള്ള കുട്ടികളാണെങ്കിൽ മാറ്റം കണ്ടുതുടങ്ങാൻ ഒന്നര വർഷത്തോളമെടുക്കും. പത്തു വയസ്സിനു ശേഷം ഈ തെറപ്പികളും ഫലം ചെയ്തെന്നുവരില്ല.

കൂടെ വേണം കുടുംബം

കുട്ടിയും രക്ഷിതാവും പരിശീലകനും ഉൾപ്പെടുന്നതാണു സമഗ്രമായ ചികിൽസാരീതി. ചികിൽസാ സമയത്തുടനീളം കൂടെയിരിക്കുന്നതു വഴി രക്ഷിതാവിന് അസുഖത്തിന്റെ സമഗ്രവിവരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നു; ചികിൽസയെക്കുറിച്ചു കൃത്യമായ അവബോധം ലഭിക്കുന്നു. വീട്ടിലെത്തിയാലും കുട്ടിക്കു വേണ്ട പരിശീലനം നൽകാൻ അവർക്കു സാധിക്കും.

വളരെ വ്യക്തതയോടെയും ലളിതമായും സംസാരിക്കുക, കുട്ടിക്കു മനസ്സിലാകുന്നതുവരെ ക്ഷമയോടെ ആവർത്തിക്കുക, പ്രതികരിക്കാൻ സമയം നൽകുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഏറെ ശ്രദ്ധിക്കണം.

ഭക്ഷണത്തിലും ശ്രദ്ധിക്കാം

എണ്ണയിൽ വറുത്തവ, ബിസ്കറ്റുകൾ, പാലും പാലുൽപന്നങ്ങളും, മധുരമുള്ളവ തുടങ്ങിയ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഹൈപ്പർ ആക്ടിവിറ്റി വർധിപ്പിക്കുമെന്നതിനാൽ ഇവ ഒഴിവാക്കണം.

ആറക്ക സംഖ്യ ഗുണിക്കാൻ ഒറ്റ സെക്കൻഡ്!

സ്പെഷൽ സ്കൂളുകളിൽ കുട്ടികളെ ചേർക്കുകയല്ല വേണ്ടത്. കൃത്യമായ ചികിൽസ നേടിയാൽ അതു തുടരുന്നതിനൊപ്പം സാധാരണ സ്കൂളിൽ തന്നെ പോകാം. സ്കൂളിലെ ടീച്ചർമാരുമായുള്ള ആശയവിനിമയം ചികിൽസാ പുരോഗതി കൃത്യമായി വിലയിരുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. നാലുവയസ്സിനു മുൻപ് ഓട്ടിസം തിരിച്ചറിഞ്ഞ കുട്ടികൾ സാധാരണ സ്കൂളിൽ പഠനം തുടരുന്നതിന്റെ ഒട്ടേറെ ഉദാഹരണങ്ങൾ കാണാം.

ഓരോ കുട്ടിയുടെയും കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവ വളർത്താനുള്ള പരിശീലനം നൽകുമ്പോൾ അവർ മിടുക്കരാകുന്നു. ആറക്ക സംഖ്യകൾ സെക്കൻഡുകൾക്കകം ഗുണിച്ചെടുത്ത് ഉത്തരം പറയുന്ന കോട്ടയത്തെ ആറു വയസ്സുകാരി ഉദാഹരണം.

വിവരങ്ങൾ:
ഡോ. ജെയിംസൺ സാമുവൽ, ഡയറക്ടർ, ജുവൽ ഓട്ടിസം സെന്റർ, കോട്ടയം