

အော်တစ်ဇင်

အကြောင်းသိကောင်းစရာ

မာတိကာ

၁။ အမှာစကား

၂။ နိဒါန်း

၃။ အော်တစ်ဇင် ဆိုသည်မှာ

၄။ အော်တစ်ဇင် ဘယ်သူတွေ့

၅။ အော်တစ်ဇင် ဘာကြောင့်ဖြစ်

၆။ အော်တစ်ဇင် ဘယ်လောက်များ

၇။ အော်တစ်ဇင်ဖြစ်ကြောင်း ဘယ်လိုသိ

၈။ စောစီးစွာသိရသော အော်တစ်ဇင်ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့်လက္ခဏာများ

၉။ အော်တစ်ဇင်လက္ခဏာများ

၁၀။ အော်တစ်ဇင် ဖြစ်ကြောင်းဘယ်လိုဆုံးဖြတ်မလဲ

၁၁။ အော်တစ်ဇင်ဖြစ်မှန်းသိရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ

၁၂။ မိဘ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ များ၏ အခန်းကဏ္ဍ

၁၃။ ဘယ်လိုကုသကြမလဲ

၁၄။ ဘယ်လိုကူညီကြမလဲ

၁၅။ အကြံညက် အကူအညီတွေကို ဘယ်မှာရနိုင်မလဲ

၁၆။ နိဂုံး

၁။ နိဒါန်း

အော်တစ်ဇင်ဆိုသည့် စကားလုံးသည် မြန်မာနိုင်ငံအတွက် အနည်းငယ် စိမ်းနေသေးသော်လည်း ကမ္ဘာတစ်ပိုင်းလုံးတွင် အော်တစ်ဇင် ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းမှာ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် များပြားလာပြီး မိသားစု ၊ တိုင်းပြည်တစ်ပြည်၏ ကျန်းမာရေးသာမက လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးများကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

မြန်မာအော်တစ်ဇင် အသင်းနှင့် သင်တန်းကျောင်းများ အော်တစ်ဇင်များ အရေးစိတ်ပါဝင်စားသော အဖွဲ့အစည်း ၊ လူပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ပြင်းထန်သော ဆန္ဒ ၊ စေတနာမှန်သော လုပ်ဆောင်မှုများကြောင့် "မြန်မာပြည်သူပြည်သား" များအကြား အော်တစ်ဇင် များနှင့် ပတ်သက်သော အသိပညာများ တစစ တိုးပွားလာပါသည်။ မိမိ သားသမီးတစ်ဦးဦး အော်တစ်ဇင်ဖြစ်သည်ဟု သိရချိန် တွင်ဆောက်တည်ရာမရ ဝမ်းနည်းကြေကွဲပြီး ပေါက်ကွဲခံစားမှုကြောင့် မိသားစုများ သောက ဒုက္ခ ဝေခဲကြရပါသည်။ ရာနှုန်းပြည့် လုံးဝ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သော ဆေးဝါး၊ ကုထုံးမပေါ်ပေါက်သေးသော်လည်း အချိန်မှီ စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ကုသပါက သိသာထင်ရှားသော အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိပြီး တန်ဖိုးရှိသော လူသား တစ်ဦးအဖြစ် ရပ်တည်နိုင်သည်ဖြစ်၍ အရှက် အကြောက်တရား စိတ်ပျက်အားငယ် မှုနှင့် အမှန်တရားကို ရင်မဆိုင် ၊ လက်မခံလိုသည့်ဆန္ဒ များကြောင့် တစ်သက်လုံး အိမ်တွင်းပုံးဖြစ်နေရသည့် အော်တစ်ဇင် ကလေးများ မဖြစ်စေရန်နှင့် အော်တစ်ဇင် ဖြစ်မှန်မသိ၍ စောစီးစွာ လေ့ကျင့်သင်ကြားနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်း ဆုံးရှုံးရ သည့်အော်တစ်ဇင်များ နည်းပါးစေရန် (မရှိစေရန်) ရည်ရွယ်၍ ဤစာအုပ်ငယ် ကိုရေးသား ပြုစု ထုတ်ဝေ ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

တစ်ချို့ စကားလုံးများမှာ မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုပါက အဓိပ္ပာယ်လွဲမှားနိုင်သဖြင့် အင်္ဂလိပ် ဘာသာစကားဖြင့်သာ ထည့်သွင်းရေးသားထားပါသည်။

ဤစာအုပ်အကြောင်းအရာများကို မိမိကိုယ်တိုင် ဖတ်ရှုခြင်း အပြင် နီးစပ်သူများအား မျှဝေပြောကြားခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်ယူကြပါရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ရောင်းချခြင်းမှ အမြတ်ငွေ အားလုံးနှင့် မူပိုင်ခွင့်အား မြန်မာအော်တစ်ဇင် အသင်း သို့လှူဒါန်းပါသည်။ ဤ စာအုပ်ရေးသားဖြစ်ရန် တွန်းအားပေးသော သားကြီး ကောင်းထက်လွင် ၊ မြန်မာအော်တစ်ဇင် အသင်း အမှုဆောင် အဖွဲ့ဝင်အားလုံးနှင့် ထုတ်ဝေရန် အတွက် အထောက်အပံ့ပေးသော အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ဒေါက်တာမြင့်လွင်

(7-3-2015)

၂။အော်တစ်ဇင်ဆိုသည်မှာ

အော်တစ်ဇင် ဆိုသည်မှာ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု ပုံမမှန် ဖြစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော သက်တန်းရောင်စဉ် (Autism Spectrum Disorder)အုပ်စုတွင်ပါဝင်သည်။ သက်တန်းရောင်စဉ် အော်တစ်ဇင် များသည် အောက်ပါ အခြေအနေ သုံးခုတွင် အနည်းနှင့် အများ ချို့ယွင်းမှုနှင့် ခက်ခဲမှု ရှိသည်။

(၁) လက်မှုဆက်ဆံရေး

(၂) နှုတ်အားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ နှုတ်ဖြင့်မဟုတ်သော အခြားနည်းတစ်ခုခု ဆက်သွယ်ခြင်း

(၃) အပြုအမူနှင့် စိတ်ဝင်စားမှု ထပ်ခါတလဲလဲ နှင့် တူညီသော လှုပ်ရှားမှု၊ အမူအကျင့်၊ စိတ်ဝင်သားမှုမရှိခြင်း

သက်တန်းရောင်စဉ် အော်တစ်ဇင် ပုံမမှန်ဖြစ်စဉ်အုပ်စုတွင်-

(၁) Pervasive development disorder not orther wise specified CPDD-NOS

(၂) Asperger syndron နှင့်

(၃) Austic discorder တို့ပါဝင်သည်။

ယခင်က childhord degenerative disorder နှင့် Rettis disorder များကို သက်တန်းရောင်စဉ် အော်တစ်ဇင် ပုံမမှန် ဖြစ်စဉ်အုပ်စုအောက်တွင် ထည့်ထားသော်လည်း ယခုခွဲထုတ်ထားပြီး အားလုံး အား Pervasive development disorder အောက်တွင်ထည့်သွင်းထားသည်။

သက်တန်းရောင်စဉ် အော်တစ်ဇင် ဟုဆိုသည့်အတိုင်း ချို့ယွင်းအားနည်းမှု အတိုင်းအတာ မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူကြဘဲ ကွဲပြားကြပါသည်။ တစ်ချို့ အော်တစ်ဇင် ဖြစ်သူများမှာ ပုံမှန်သူ တစ်ဦးကဲ့သို့ ရပ်တည်နေထိုင်နိုင်စွမ်းရှိပြီး တချို့မှာမူ နိစ္စဓူဝ ကိစ္စမှအစ တစ်ပါးသူတစ်ဦးဦး ၏ အကူအညီ ဖြင့်သာ ရပ်တည်နေထိုင်ရပါသည်။

ပညာရှင်များကမူ-

Autism Dignostic Interview - Revised (ADI-R) နှင့် Autism Diagnostic Observation Schedule (ADOS) ပုံစံများသုံး၍ အော်တစ်ဇင် အပြင်း / အပျော့ကို တိုင်းတာသတ်မှတ်လေ့ရှိပါသည်။

အများနားလည်စေရန်အော်တစ်ဇင်ဖြစ်သူများကို အောက်ပါအတိုင်း အုပ်စုသုံးစု ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

(က) အပြင်းစားအော်တစ်ဇင်

နိစ္စပူဝ ကိစ္စအားလုံးနီးပါး (နေထိုင်စားသောက်ရေး၊ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးစသည်ဖြင့်)ကို တစ်ပါးသူတစ်ဦးဦး အပေါ် လုံးဝမှီခိုရပ်တည်နေထိုင်ရသူများဖြစ်ပါသည်။

(ခ) အလတ်စားအော်တစ်ဇင်

နိစ္စပူဝကိစ္စအများစုကို ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိပြီး အနည်းငယ်ကိုသာ တစ်ပါးသူတစ်ဦးက ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးရန်လိုသောသူများဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) အပျော့စားအော်တစ်ဇင်

နိစ္စပူဝ ကိစ္စအားလုံးနည်းပါးကို ကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းရှိသောသူများဖြစ်ပါသည်။

၃။ အော်တစ်ဇင် ဘယ်သူကစတွေ့

အော်တစ်ဇင်(Autism)ဆိုသော ဝေါဟာရမှာ ဂရိဘာသာစကားမှ ဆင်းသက်လာပြီး "အထီးကျန်သူ(သို့မဟုတ်)တစ်ဦးတည်းနေတတ်သူ" ဟုအဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။

ကမ္ဘာအစ လူသားစတင်ပေါ်ပေါက်စဉ်ကတည်းက အော်တစ်ဇင်ဖြစ်သူများရှိဟု ဆိုသော်လည်း

၁၉၁၁ ခုနှစ်တွင် ဆွတ်ဇာလန် နိုင်ငံမှ စိတ်ရောဂါပညာရှင် Eugen Bleuler မှစတင်၍စိတ်ကစဉ်ကလျား ဖြစ်နေသူတစ်စုအား အော်တစ်ဇင်ဟု စတင်ခေါ်ဝေါ်ခဲ့ပါသည်။

၁၉၄၀ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ ဂျွန်ဟော့ပ်ကင်းတက္ကသိုလ်မှ Dr .Leo Kannner မှစိတ်ခံစားမှုနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်း အခက်အခဲ ရှိသော ကလေးများအား လေ့လာ၍ "အော်တစ်ဇင်"ဟုသတ်မှတ်ခဲ့ပါသည်။

တစ်ချိန်တည်းတွင် ဂျာမနီ နိုင်ငံမှ သိပ္ပံပညာရှင် Hans Asperger က အလားတူလက္ခဏာ ချင်းဆင်တူသည့် ကလေးများအား လေ့လာ၍ Aspergers syndrome ဟုအမည်တပ်ခဲ့ပါသည်။

(၄)အော်တစ်ဇင် ဘာကြောင့်ဖြစ်

ယခုအချိန်အထိ အော်တစ်ဇင်ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းရင်းကို တိတိကျကျ မဖော်ထုတ်နိုင်ကြသေးပါ။ သုတေတနာ ပညာရှင်များမှ သုသေတန အများအပြား ပြုလုပ်ခဲ့ကြပြီး ရှာဖွေ တွေ့ရှိချက် များထဲမှ အဖြစ်နိုင်ဆုံး (၂) ချက်မှာ-

(၁) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုနှင့်

(၂) မျိုးရိုးဗီဇ တို့ဖြစ်ပါသည်။

(အမွှာများ ၊အော်တစ်ဇင်မွေးဖွားဘူးသည့် အိမ်ထောင်စုများတွင် အော်တစ်ဇင် ကလေးထပ်မွေးရန် အခွင့်အလမ်းပိုများကြောင်း သုသေတန တွေ့ရှိချက်များရှိပါသည်။)

အော်တစ်ဇင် သည် လူမျိုးမရွေး ၊ဘာသာမရွေး ၊နေရာဒေသမရွေး ၊ ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး ၊ ကမ္ဘာအနှံ့ အပြားတွင်ဖြစ်နိုင်ပြီး ယောက်ျားလေးများသည် မိန်းကလေးများထက် (၃) ဆ ၊(၄) ဆခန့် ပိုဖြစ်နိုင်ချေများပါသည်။

(၆) အော်တစ်ဇင်ဘယ်လောက်များ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အော်တစ်ဇင် ဖြစ်သူများ မည်မျှ ရှိသည်ကို မသိသော်လည်း ကမ္ဘာပေါ်တွင် အော်တစ်ဇင် ဖြစ်သူများ တစ်နှစ်ထက် တစ်နှစ် များပြားလာပြီး စိုးရိမ် ဖွယ်ရာ အခြေအနေ သို့ရောက်ရှိနေပါသည်။

အမေရိကန် နိုင်ငံတွင် ကလေး (၆၈) ဦး မွေးတိုင်း တစ်ဦးမှာ အော်တစ်ဇင် ဖြစ်နေပြီး ၊ လွန်ခဲ့သော နှစ်လေးဆယ်ခန့် နှင့်နှိုင်းယှဉ် လျှင် (၁၀) ဆပိုများလာပါသည်။ ယောက်ျားလေး (၄၂) ဦးမွေးလျှင် တစ်ဦးမှ အော်တစ်ဇင်ဖြစ်နေပြီး မိန်းကလေး (၁၈၉) ဦးမွေးလျှင် တစ်ဦးမှာ အော်တစ်ဇင်ဖြစ်နေပါသည်။အမေရိကန် တွင် အော်တစ်ဇင် ဖြစ်သူပေါင်း (၃.၅) သိန်းရှိပြီး ကမ္ဘာ့ လူဦးရေ စုစုပေါင်း၏ တစ်ရာခိုင်နှုန်းမှာ အော်တစ်ဇင် ဖြစ်နေပါသည်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးအနေဖြင့် ပျမ်းမျှအားဖြင့် ကလေး(၁၀၀၀) မွေးတိုင်း အော်တစ်ဇင်ခြောက်သီး ပါဝင်ပါသည်။

ထိုသို့များပြားလာခြင်းမှာ-

-အော်တစ်ဇင် အကြောင်း လူအများ ပိုမိုသိရှိလာ၍ သော်လည်းကောင်း။

-အော်တစ်ဇင် ဖြစ်/ မဖြစ် စစ်ဆေးသည့်နည်းများ ပိုမို ခေတ်မှီစနစ်ကျလာ၍ လည်းကောင်း။

အော်တစ်ဇင်ဖြစ်ကြောင်းကို သွေးစစ်ခြင်း၊ ဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ CTIMRI ရိုက်ကူးခြင်းများ ဖြင့်တိကျစွာ မသိနိုင်သေး၍လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၈။ စောစီးစွာတွေ့ရသည့် အော်တစ်ဇင် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့်လက္ခဏာများ

ယခင်က အော်တစ်ဇင်လက္ခဏာများကို အသက်သုံးဆယ်ကျော်မှသာ ဖော်ထုတ်သိရှိနိုင်သော်လည်း ယခုအခါ အသက်ငယ်စဉ်ကပင် အော်တစ်ဇင်ဖြစ်နိုင်ချေရှိသောလက္ခဏာများကို သတိထား စောင့်ကြည့်ပါက ဖော်ထုတ်သိရှိနိုင်ပါသည်။ မည်သည့် သင်တန်းမှ တက်ရောက်စရာမလိုဘဲ သိရှိနိုင်သည့်အတွက် မိဘများ ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမများ ၊ မိသားစုဝင်များ သိထားသင့်ပါသည်။

(က) အသက်တစ်နှစ်အရွယ်တွင် တွေ့ရှိနိုင်သည့်လက္ခဏာများ

- မိခင်အသံကြားပါက လှည့်မကြည့်ခြင်း
- နာမည်ခေါ်ပါက တုန့်ပြန်မှုမရှိခြင်း
- မျက်လုံးချင်းဆုံ၍ မကြည့်ခြင်း
- ဘူးမမှုတ်ခြင်း (သို့) လိုချင်သော အရာ တစ်ခုအားလက်ညှိုးညွှန်၍ မပြခြင်း
- ချော့မြူပါက ပြန်လည်တုံ့ပြန်ခြင်း၊ ပြုံးခြင်း ၊ ရယ်ခြင်း မပြခြင်း

(ခ) အသက်နှစ် နှစ်အရွယ်တွင် တွေ့ရသော လက္ခဏာများ

အသက်နှစ်နှစ် အရွယ်တွင် အော်တစ်ဇင် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော လက္ခဏာများ ပို၍ထင်ရှားစွာ သိနိုင်ပါသည်။

- အသက်(၁၀) လတွင် စကားတစ်လုံးမှ မပြောသေးလျှင်

(ဥပမာ - ဘာ၊မ၊ရေ၊မီး)

-အသက် (၁၈) လတွင် ဟန်ဆောင်ကစားနည်းများ မကစားတတ်သေးလျှင်

(ဥပမာ - မော်တော်ကား ၊အရုပ်ကို မော်တော်ကားမောင်းသကဲ့သို့ ကစားခြင်း၊တယ်လီဖုန်းအရုပ်ဖြင့် တယ်လီဖုန်းပြောတမ်းဆော့ခြင်း)

- အသက်နှစ် နှစ်တွင် စကားလုံးနှစ်လုံးပါသော ဝါကျကို မပြောတတ်သေးလျှင်

(ဥပမာ - ဖေဖေ ၊ မေမေ)

- ပြောဆိုဆက်သွယ်ရေး စွမ်းရည်လျော့နည်းသွားလျှင်

(ဥပမာ - ယခင် က ဘာ၊ မမ ပြောနေရာမှ မပြောတော့လျှင်

ယခင်က ချော့မြူလျှင် ပြုံးရယ်သော ကလေး ပြုံးရယ်ခြင်းမပြုလျှင်၊ ယခင်က လိုချင်သည့်အရာကို လက်ညှိုးညွှန်ပြလေ့ရှိသော ကလေး လက်ညှိုးညွှန်ပြခြင်း မရှိတော့လျှင်)

- လူကြီးများမှ စိတ်ဝင်စားစရာ အရာများအား လက်ညှိုးညွှန်ပြသော်လည်း လိုက်မကြည့်လျှင်

(ဥပမာ - ဟိုမှာလေယဉ်ပျံကြီး ၊ ဟိုမှာ ဆင်ကြီး စသည်ဖြင့်)

- အခြားလက္ခဏာများ

အော်တစ်ဇင်ဖြစ်သူများတွင် အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာ

(ဝမ်းချုပ်ခြင်း ၊ အစာမကျေခြင်း)

အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာ (ဥပမာ - အိပ်မပျော်ခြင်း ၊ ခဏခဏ နိုးခြင်း)၊ လှုပ်ရှားသွားလာရာတွင် အခက်အခဲ (ခန္ဓာကိုယ် မထိန်းနိုင်ခြင်း) နှင့် လက်များ အသုံးပြုရာတွင် အခက်အခဲ (ဖွန်းကိုင်ခြင်း၊ ကြယ်စေ့တတ်ခြင်း) များရှိတတ်ပါသည်။ အော်တစ်ဇင် ဖြစ်သူများ၏ သုံးပုံတစ်ပုံတွင် အတက်ရောဂါ ရှိတတ်ပါသည်။

(အထက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများ အနက်မှ တစ်ခုခုရှိပါက အော်တစ်ဇင် (သို့) ဖွံ့ဖြိုးမှု ဆိုင်ရာ ပြဿနာ (သို့) အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတစ်ခုခု ရှိနိုင်သဖြင့် ဆရာဝန်(သို့) ကလေး အထူးကုဆရာဝန် (သို့) စိတ်ရောဂါ ဆရာဝန် (သို့) ကုထုံးပညာရှင်တစ်ဦးဦး နှင့်ပြသ၍ အကြံဉာဏ်ရယူသင့်ပါသည်။

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV (DSM-IV) အရ အော်တစ်ဇင် ဟုသတ်မှတ်ရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာ (၃)ခုမှ အနည်းဆုံး (၆)ခုရှိရန် လိုပြီး အုပ်စု (၁) မှ (၂) ခု၊ အုပ်စု (၂) မှ (၁) ခု နှင့်အုပ်စု (၃) မှ တစ်ခုရှိရန်လိုပါသည်။

(၁) လူမှုဆက်ဆံရေးတွင်သိသာသော ချို့ယွင်းမှုရှိခြင်း

(က) နှုတ်ဖြင့် မဟုတ်သော ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများ အသုံးမပြုနိုင်ခြင်း

(ဥပမာ- မျက်လုံးချင်းဆုံ၍ မကြည့်ခြင်း ၊ (သို့)မျက်နှာ အမူအရာ (သို့) ကိုယ်ဟန်အမူအရာတို့ကိုသုံး၍ ဆက်သွယ်မှုမပြုနိုင်ခြင်း)

(ခ) အသက်တူ၊ အရွယ်တူ ကလေးများနှင့် အတူဆော့ မကစားခြင်း၊ သူငယ်ချင်း မဖွဲ့နိုင်ခြင်း

(ဂ) လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုတို့ကို အပြန်အလှန် နားလည်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း

(၂) ပြောဆိုဆက်သွယ်ရေးတွင် သိသာသောချို့ယွင်းမှုရှိခြင်း

(က) စကားမပြောခြင်း (သို့) စကားပြောနောက်ကျခြင်း

(ခ) အခြားသူတစ်ဦး အား စကားပြောရန် (သို့) အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ပြီးဆုံးအောင် ပြောရန် မလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း

(ဂ) စကားလုံးတစ်ခု (သို့) ပါကျတစ်ခုကို ထပ်ခါတစ်လဲလဲ ပြောဆိုနေခြင်း

(၃) တူညီသော အမူအကျင့် (သို့) စိတ်ဝင်စားမှု (သို့) လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို ထပ်ခါတစ်လဲလဲပြုလုပ်ခြင်း

(က) ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အကြောင်းအရာ ၊ အဖြစ်အပျက် တစ်ခုအား အလွန်အမင်း စိတ်ဝင်စားခြင်း

(ခ) စွဲလန်းတပ်မက်ဖွယ်ရာမဟုတ်သော အရာဝတ္ထုတစ်ခုအား အလွန်အမင်း စွဲလန်းတပ်မက်ခြင်း

(ဥပမာ - ကြယ်သီးတစ်လုံး ၊ စက္ကူစတစ်ခု)

(ဂ) တူညီသောရည်ရွယ်ချက်မဲ့ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုကို ထပ်ခါတစ်လဲလဲ ပြုလုပ်လေ့ရှိခြင်း

(ဥပမာ- လက်ချောင်းလေးများလှုပ်နေခြင်း ၊ ခန္ဓာကိုယ်အားလှည့်ပတ်ခြင်း)

(ဃ) အရာဝတ္ထုတစ်ခုခု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခုအဖြစ် မိမိကိုယ်ကို မိမိမှတ်ယူနေခြင်း (ဥပမာ- ပန်ကာဒလက်အဖြစ်မှတ်ယူခြင်း ၊ ကားဘီးအဖြစ် မှတ်ယူခြင်း ၊ ကျားအဖြစ် မှတ်ယူခြင်း)

လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အော်တစ်ဇင်မိဘများ အချင်းချင်း တွေ့ဆုံ၍ စကားပြောခြင်း) ထို့အပြင် လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု ပိုလုပ်နိုင်လေ မိမိတာဝန်ပေးလေဆိုသည့် စိတ်ဓါတ်မျိုး ထား၍ အားမွေးရပါမည်။

(င) အကောင်းမမြင်တတ်သူ၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားမရှိသူ၊ အော်တစ်ဇင်အကြောင်း မသိသူများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသော စိတ်ဖိစီးမှု

နည်းလမ်း အမျိုးမျိုးဖြင့် ကြုံတွေ့ရပါမည်။ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချမှု၊ အပြစ်မြင်မှု၊ ပိုင်းပယ်မှု၊ ဘယ်လောက်လုပ်လုပ် ဘာမှဖြစ်မလာပါဘူးဆိုသည့် ပြောဆိုမှုများ မလွဲမသွေ ကြုံတွေ့ရပါမည်။ ထိုအချိန်တွင် ဒေါသနှင့် မတုန်ပြန်ပါနှင့်၊ မကောင်းမြင်သူများနှင့် တတ်နိုင်သမျှ ကင်းအောင်နေပါ။

အထက်ဖော်ပြပါ စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့ချနိုင်ရန် အတွက် မိဘများ အနေဖြင့် မိမိကလေး၏ အနာဂတ်အပေါ် လောဘမကြီးရန်နှင့် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် အတိုင်းအတာကို နားလည်လက်ခံရန် လိုပါသည်။ အော်တစ်ဇင် ကလေးတစ်ဦးသည် အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး တစ်ဦး ဖြစ်မလာနိုင်သလို ပညာရှင်ကြီးတစ်ဦးလည်း ဖြစ်မလာနိုင်ပါ။ ထားရမည့် မျှော်မှန်းချက်မှ တတ်နိုင်သမျှ တစ်ပါးသူတစ်ဦးအပေါ် အမှီအခို နည်းနိုင်သမျှ နည်းစွာဖြင့် ရပ်တည်နိုင်ရေး ဖြစ်ပါသည်။

နောက်တစ်ချက်မှ တစ်ခြားကလေးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ မိမိကလေးအားမကြည့်ပါနှင့်။ "ဆင်လဲဆင်အထွာ၊ ဆိတ်လဲ ဆိတ်အထွာ" ရှိသည်ကို သတိပြုပါ။ မတူကွဲပြားခြင်းသည် ပုံမှန်ကလေးများတွင်လည်း ရှိပါသည်။ အိုင်းစတိုင်း ပြောခဲ့သော "လူတိုင်းဟာ ပါရမီရှင်ပါဘဲ၊ ဒါပေမဲ့ ငါးကိုသစ်ပင်တက်ခိုင်းပြီး အရည်အချင်းဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာ အကဲဖြတ်မယ်ဆိုရင်တော့ အကဲဖြတ်တဲ့သူ အမှားပေါ့" ဆိုသည့် ဆိုရိုးကို သတိရစေလိုပါသည်။

အရေးအကြီးဆုံးမှာ စိတ်ဓါတ်မကျဘို့ပါ။ စိတ်ဓါတ်ကျပြီး ဘာမှ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုပြီး လက်လျှော့ပါက ပို၍ဆိုးဝါးသော ရလဒ်များ ကြုံတွေ့ရပါမည်။ အကောင်းဆုံး လုပ်ပေးရမှာက မိဘများ၏ တာဝန်ဖြစ်ပါသည်။ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဘယ်လောက်ရှိသလဲ ဆိုသည်မှာ အချက်များစွာပေါ် မှီခိုနေပါသည်။ ပုံမှန်ကလေးများတွင်လည်း မိဘများ ဖြစ်စေချင်သည့် အတိုင်း ဖြစ်မလာသည့် ကလေးအများအပြား ရှိပါသည်။

မိမိသား/ သမီးတစ်ဦး အော်တစ်ဇင်ဖြစ်မှန်း သိလျှင် ဘာလုပ်သင့်သနည်း။

မိမိသား / သမီးတစ်ဦး အော်တစ်ဇင်ဖြစ်မှန်း သိလျှင် မိဘနှစ်ပါးနှင့် ညီအစ်ကို မောင်နှမများ၊ မယုံကြည်နိုင်ကြဘဲ အခြေအနေအမှန်ကို လက်မခံနိုင်ကြပါ။ ဖခင်ဖြစ်သူကလည်း မိခင်ကြောင့်၊ မိခင်ဖြစ်သူက ဖခင်ကြောင့် စသည်ဖြင့် မြင်ရာလက်ညှိုးထိုး၍ တရားခံရှာရင်း ကတောက်ကဆ ဖြစ်ကြပါလိမ့်မည်။ အမှန်မှာ အော်တစ်ဇင်ဖြစ်ခြင်းသည်

ဖခင်ကြောင့်လည်း မဟုတ်၊ မိခင်ကြောင့်လည်းမဟုတ်၊ ကလေးကြောင့်လည်းမဟုတ်ပါ။ ကံတရား (သို့) ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်အတိုင်း ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မောင်နှမများကလည်း ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အရှက်ရမည်ဟု စိုးရိမ်တတ်ကြပါသည်။ မယုံကြည်နိုင်ခြင်း၊ ကြေကွဲဝမ်းနည်းခြင်း၊ ရှက်ရွံ့ခြင်း၊ မိသားစုအတွင်း မပြေလည်ခြင်း အမှန်တရားကို လက်မခံလိုခြင်း၊ လက်မခံနိုင်ခြင်း စသည့် ခံစားမှုများသည် အချိန်ကာလတစ်ခု ကြာမြင့်သည်အထိ ရှိနေတတ်ပါသည်။

မိဘများအနေဖြင့် ထိုအချိန်ကာလကို တိုနိုင်သမျှ တိုရန်နှင့် ထိခိုက်မှု အနည်းဆုံးဖြင့် ဖြစ်ကျော်နိုင်ရန် ကြိုးစားရပါမည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရန်အတွက် -

- အော်တစ်ဇင်ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းကို ယခုအချိန်ထိ မသိသေး၊ မဖော်ထုတ်နိုင်သေးဆိုသည့် အချက်ကို နှလုံးသွင်းပါ
 - မိမိသားသမီး တစ်ဦးတည်း မဟုတ် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူဦးရေ စုစုပေါင်း၏ တစ်ရာခိုင်နှုန်း (သန်းခြောက်ဆယ်မှ ခုနစ်ဆယ်အတွင်း)သည် အော်တစ်ဇင်ဖြစ်နေပြီး မိမိကဲ့သို့ မိဘများ အများအပြား ရှိနေသည်ကို နှလုံးသွင်းပါ။
 - မိသားစုအတွင်း ပြဿနာများ၊ မကျေလည်မှုများကို ငြိမ်းချမ်းစွာ ဆွေးနွေးဖြေရှင်းပါ။ ဒေါသနှင့် မဖြေရှင်းပါနှင့်။ (ရာနှုန်းပြည့် ပျောက်ကင်းအောင် မကုသနိုင်သေးသော်လည်း စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ကုသမှု ခံယူပါက တန်ဖိုးရှိသော လူသားတစ်ဦးအဖြစ် ရပ်တည်နေထိုင်စွမ်းရှိသည်ကို သတိပြုပါ)
 - အခြားအော်တစ်ဇင်မိဘများနှင့် တွေ့ဆုံ၍ စကားပြောပါ။ (မြန်မာအော်တစ်ဇင်အသင်းသို့ ဆက်သွယ်အကူအညီ တောင်းနိုင်ပါသည်။)
 - အော်တစ်ဇင်ပညာရှင်များ၊ စိတ်ရောဂါ အထူးကု ဆရာဝန်များနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေး၍ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။
 - အော်တစ်ဇင်အကြောင်း လက်လှမ်းမီသမျှ လေ့လာပါ။
 - အော်တစ်ဇင်ဆိုင်ရာ ပညာပေး ဟောပြောပွဲများသို့တက်ပါ။
 - အော်တစ်ဇင်ကလေးများအား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးနေသော ကျောင်းများအားစုံစမ်းပါ။
- သွားရောက်လေ့လာပါ။ဆရာ၊ဆရာမ များနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပါ။
- တတ်နိုင်သမျှ စောစီးစွာ စနစ်တကျလေ့ကျင့်သင်ကြားမှု ခံယူနိုင်ရန် စတင်ဆောင်ရွက်ပါ။

မိသားစုဝင်များ ကြံ့တွေ့ရမည့်အခက်အခဲများ

အော်တစ်ဇင်ကလေးတစ်ဦး အားလေ့ကျင့်သင်ကြားရာတွင် မိသားစုဝင်များ အထူးသဖြင့်မိဘများ၏ အခန်းကဏ္ဍ သည် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အော်တစ်ဇင် ကလေးတစ်ဦး၏ မိသားစု ဝင်များသည် စိတ်ဖိစီးမှု အမျိုးမျိုးနှင့် မလွဲကောက် ကြံ့တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ အရေးအကြီးဆုံးမှာ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်နှင့် ကြံ့တွေ့ရသော စိတ်ဖိစီးမှုများကို မည်သို့ ကျော်လွှားရမည်ကို သိရှိရန် နှင့် လိုက်နာကျင့်သုံးရန် အရေးကြီးပါသည်။ အဓိကအားဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ စိတ်ဖိစီးမှု ငါးမျိုး ကိုကြံ့တွေ့ရလိမ့်မည်။

(က) အပြောင်းအလဲကာလ စိတ်ဖိစီးမှု

အပြောင်းအလဲကာလ စိတ်ဖိစီးမှုများကို အော်တစ်ဇင် ဖြစ်ကြောင်း စတင်သိရှိသော အချိန် ၊ ကျောင်စထားသော အချိန် ၊ ကျောင်းဆက်လက် မတက်နိုင်တော့သည့် အချိန်များတွင် တွေ့ရတတ်ပါသည်။ "အော်တစ်ဇင်" ဖြစ်မှန်းသိသော အချိန်တွင် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း ၊ မယုံကြည်နိုင်ခြင်း၊ လျစ်လျူရှုလိုခြင်း နှင့် စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ခြင်းများဖြစ်တတ်ပါသည်။ အော်တစ်ဇင် ဖြစ်နိုင်ချေ ရှိသည်ဟု သိချိန်တွင် သက်ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်မှ အော်တစ်ဇင် အကြောင်း ရှေးအလားအလာ ၊ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သင့်သည့်အချက်များ ကိုကြိုတင်ရှင်းလင်းပြောပြထားပါက ဖြစ်မှန်းတကယ် သိသည့်အချိန်တွင် ခံနိုင်ရည်ပိုရှိလာနိုင်ပါသည်။ ပုံမှန်ကျောင်းသို့ ကျောင်းစတင်စဉ်နှင့် ကျောင်းတက်စဉ် ကာလတလျှောက် လုံးတွင်လည်း စိတ်ဖိစီးမှု ဒဏ် ခံရပါမည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ အော်တစ်ဇင် ကလေးနှင့် ပုံမှန်ကလေး ညီအစ်ကိုမောင်နှမ များအားကား ကွာခြားချက်ကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင် လာ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းထားရမည့် အရွယ်တွင် ကျောင်းမထားပါကလည်း ကလေး၏ မသေချာသော အနာဂတ် ၊ မရေရာသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပညာသင်ကြားမှုတို့ ကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားရပါမည်။

မိသားစုဘဝနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ဖိစီးမှု

အော်တစ်ဇင် ကလေးတစ်ဦးရှိခြင်းဖြင့် မိသားစု ဘဝသည် ကောင်းခြင်း(သို့) မပြောင်းမလဲရှိခြင်း များဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မိသားစုအတွင်းရှိသော ချင်ခင်ကြင်နာမှု ၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် မိမိ ယုံကြည်မှု ၊ သံယောဇဉ်တွယ်နှောင်မှု၊ စီးပွားရေးနိစ္စဂူဝ ကိစ္စများ ၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ အပန်းဖြေ အနားယူခြင်းနှင့် ပညာ ရေးအပိုင်းတို့ကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ အထက်ပါကိစ္စများ နှင့် ပတ်သက်၍ ကြုံတွေ့ရသော စိတ်ဖိစီးမှု သည် မိသားစုဝင်များ၏ လိုအင်ဆန္ဒနှင့် အားထုတ်ကြိုးစားမှုပေါ်မူတည်ပါသည်။ ကြိုးစားအားထုတ်မှုနည်းလေ လိုအင်ဆန္ဒများလေ စိတ်ဖိစီးမှုများလေ ဖြစ်ပါမည်။

(ဂ) စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ကြုံတွေ့ရသော စိတ်ဖိစီးမှု

အထူးသဖြင့် မိမိကလေး အော်တစ်ဇင် ဖြစ်ကြောင်း သိရှိချိန်တွင် ကြုံတွေ့ရပါမည်။ ပထမဦးစွာ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ပြီး ကြေကွဲဝမ်းနည်းသော အခါ ကြုံတွေ့ရသည့် အဆင့် အသီးသီး ဖြစ်သော ငြင်းကွယ်ခြင်း (သို့) မယုံကြည်ခြင်း၊ မိမိ(သို့) အခြားသူတစ်ဦးအား အပြစ်တင်ခြင်း၊ စိတ်ဝါတ်ကျခြင်း ၊ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ခြင်း ၊ စိတ်လှုပ်ရှား၍ မတည်မငြိမ်ဖြစ်ခြင်း စသည်တို့နှင့် ကြုံတွေ့ရပါမည်။ အမှန်တရားကို လက်ခံနိုင်ရန်နှင့် စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် ကာလတစ်ခု လိုပါသည်။ များသောအားဖြင့် သုံးလခန့် ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းစေရန် အတွက် အားပေးမှုနှင့် စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ၊ စိတ်သက်သာအောင် ပြုလုပ်သည့်နည်းလမ်းတစ်ခုခုကို ကျင့်သုံးသင့်ပါသည်။

(ဥပမာ- တရားထိုင်ခြင်း ၊ ခရီးထွက်ခြင်း)

(ဃ) ပြုစုစောင့်ရှောက်စဉ် ကြုံတွေ့ရသော စိတ်ဖိစီးမှု

ပုံမှန်ကလေးတစ်ဦး ကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရသည် ပိုလာသော တာဝန် ဝတ္တရားများ မှာ မိဘများ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ အတတ်ပို၍ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေပါသည်။ နိစ္စဂူဝ ကိစ္စ များဖြစ်သော အစာကျွေးခြင်း ၊ တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းမှု ပြုလုပ်ခြင်း ၊ အန္တရယ်မဖြစ်အောင် စောင့်ကြည့်ခြင်း ၊ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း၊ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောဆိုဆက်ဆံရေးနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စများ ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်းတို့ကြောင့် မိဘများ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ ပို၍ ပင်ပန်းတတ်ပါသည်။

ထိုစိတ်ဖိစီးမှုကို ကျော်လွှား နိုင်ရန်အတွက် မိမိ အတွက် စိတ်အပန်းဖြေစရာ အချိန်ကိုဖန်တီးရပါမည်။(ဥပမာ - တီဗီကြည့်ခြင်း ၊ ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း ၊ ခရီးသွားခြင်း၊ လူမှုရေး)

၉။ အော်တစ်ဇင်ဖြစ်ကြောင်း မည်သို့သိရှိနိုင်မလဲ

အော်တစ်ဇင်ဖြစ်ကြောင်းကို သွေးစစ်၍လည်းကောင်း၊ ဓာတ်မှန်ရိုက်၍သော် လည်းကောင်း၊ CT, MRI ရိုက်ကူးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း မသိရှိနိုင်ပါ။

အော်တစ်ဇင် ကုထုံးပညာရှင် ကလေးဦးနှောက် အာရုံကြော အထူးကု ဆရာဝန်၊ အလုပ်ပေး ကုထုံး ပညာရှင်၊ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန် စသည့် ပညာရှင်များ ပါဝင်သော အဖွဲ့မှ အချိန်ယူ၍ စနစ်တကျ ဆန်းစစ်မေးမြန်းစစ်ဆေးပြီးမှ တိကျစွာ သိရှိနိုင်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့ ဖွံ့ဖြိုးမှု နိမ့်ကျသော (သို့) ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံတော်တော်များများတွင် အဆိုပါ အခြေအနေမျိုး မရှိပါ။ အော်တစ်ဇင်နှင့် ဆက်နွယ်နေသော (သို့) တူညီသော အခြေအနေ အမျိုးမျိုး (ဥပမာ - Attention deficit Hyperactive Disorder (ADHD) သင်ကြားမှုတွင် အခက်အခဲ ရှိသော ကလေးများ) ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိဘများအား အကြံပြုလိုသည်မှာ ကလေးတွင် ချို့ယွင်း အားနည်းမှု တစ်ခုခု ရှိပါက တတ်ကျွမ်းသူ တစ်ဦးဦး (သို့) ကလေးအထူးကု ဆရာဝန် တစ်ဦးဦးအား ပြသပြီး အကြံဉာဏ် ရယူ၍ ချို့ယွင်းသည့် အပိုင်းအတွက် စောစီးစွာ လေ့ကျင့်ကုသမှု ခံယူသင့်ပါသည်။ (ဥပမာ - စကားပြောနှောင့်နှေးခြင်း (သို့) စကားမပြောခြင်းတို့ အတွက် အကြားအာရုံစစ်ဆေးခြင်းနှင့် စကားပြောကုထုံးပညာရှင်တို့နှင့် ပြသ၍ စစ်ဆေးကုသမှု ခံယူခြင်း လုပ်သင့်ပါသည်။)

၁၀။ အော်တစ်ဇင် ကုထုံးများ

ယခုအချိန်အထိ အော်တစ်ဇင်ဖြစ်ခြင်းအား ရာနှုန်းပြည့် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်သည့် ကုထုံးဆေးဝါး မပေါ်ပေါက်သေးသော်လည်း သိသာစွာ တိုးတက်စေသော ကုထုံးအများအပြား ရှိပါသည်။

ကုထုံး တစ်ချို့မှာ ခိုင်လုံသော အထောက်အထား မရှိသဖြင့် မိမိသဘောအလျောက် ကုထုံးအား သေသေချာချာမသိ၊ မလေ့လာဘဲ မခံယူသင့်ပါ။

အမေရိကန် ကလေးဆရာဝန်များ အကယ်ဒမီ (The American Academy of Paediatrics - AAP) မှ ကလေးအတွက် သိသာစွာ အထောက်အကူ ပြုစေသော၊ တိုးတက်စေနိုင်သော အောက်ဖော်ပြပါ ကုထုံးများကို ထောက်ခံအကြံပြုထားပါသည်။

(က) အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း

အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသော အစီအစဉ်၊ ကုထုံးအများအပြားရှိပြီး အခြေခံ သဘောမှာ အပြုသဘောဆောင်သော အားပေးမှု၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိအားကိုးလာအောင် လေ့ကျင့်ပေးမှုနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေး အရည်အသွေး တိုးတက်အောင် စနစ်တကျ အဆင့်ဆင့် စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထင်ရှား၍ လူအများအသုံးပြုသော အလေ့အကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုထုံးအစီအစဉ်များမှာ-

- Applied Behavioral Analysis (ABA)
- Treatment and Education of Autistic and Related Communication
- handicapped Children (TEACH) နှင့်
- Sensory integration တို့ ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) အထူးကုထုံးများ

စကားပြောကုထုံး (Speech therapy), အလုပ်ပေးကုထုံး (occuprtional therapy) နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ပြန်လည်သန်စွမ်းရေးကုထုံး (Physical therapy) တို့မှာ ထိရောက်သော ကုထုံးများ ဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) ဆေးပေး၍ ကုသခြင်း

များသောအားဖြင့် အော်တစ်ဇင် ကလေးများတွင် ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများ၊ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊ အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ကြုံတွေ့မှသာ ဆေးကို အသုံးပြုလေ့ရှိပါသည်။

ဥပမာ - အစာမကြေဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊

- တက်ခြင်း
- ကြမ်းတမ်းသော အပြုအမူများ ရှိခြင်း
- ဒေါသပေါက်ကွဲခြင်း
- မအိပ်ခြင်း

(ဃ) မိဘများအား လေ့ကျင့်ပေးခြင်း

မိဘချင်းချင်း အတွေ့အကြုံ ဖလှယ်ခြင်းနှင့် အကြံပေး ဆွေးနွေးခြင်းတို့သည်လည်း ကလေးနှင့် အမြဲနေနေရသော မိဘများ၏ စိတ်ဓါတ်ခွန်အားကို တိုးပွားစေပြီး အသိပညာကို တိုးပွားစေသဖြင့် ကလေးအား အိမ်တွင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရာတွင်များစွာ အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

(င) အခြားကုထုံးများ

အခြားကုထုံး အများအပြား ရှိပါသည်။ အော်တစ်ဇင် ကလေးတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူပါ။ အခြားကုထုံးတစ်ခုခုကို ရွေးချယ်မည် ဆိုပါက ကုထုံးအကြောင်း သေသေချာချာ လေ့လာပါ။ ခိုင်လုံသော အထောက်အထားများ ရှာဖွေပါ။ တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းမှ ကောင်းသည်ဆိုခြင်းကို ယုံ၍မရပါ။ အဆိုပါ ကုထုံးဖြင့် အော်တစ်ဇင်ကလေး မည်မျှကို ကုသပေးခဲ့သလဲ၊ တိုးတက်မှု ဘယ်လောက်ရသလဲဆိုသည့် အချက်ကို သေသေချာချာ လေ့လာပြီးမှ ရွေးချယ်သင့်ပါသည်။

၁၁။ ကာကွယ်၍ ရပါသလား။

ယခုအချိန် အထိ ကျွမ်းကျင်သူ ပညာရှင်များမှ ထောက်ခံ အတည်ပြုထားသော ကာကွယ်ဆေး၊ ကာကွယ်နည်း မရှိသေးပါ။ မျိုးရိုးဗီဇနှင့် ဆက်စပ်မှု ရှိသည်ဆိုသော်လည်း မည်သည့် အတိုးအတာ အထိ ဆက်စပ်မှု ရှိသည်ကို တိတိကျကျ မသိသေးပါ။ အော်တစ်ဇင် ကလေးတစ်ဦးတည်းသာ ရှိသော မိသားစုဝင်များ၊ နောက်ယူသင့်/မယူသင့်ကို မိသားစုများကသာ ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ ကလေးထပ်ယူခြင်း၊ မယူခြင်း (၂)ခုစလုံးတွင် ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများ ကိုယ်စီရှိပါသည်။

၁၂။ အော်တစ်ဇင်နှင့် အစားအစာ

အော်တစ်ဇင် ဖြစ်သူများအား ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ နို့ (Gluten-Free / Lasein fre diet) ပါသော အစားအစာများ ရှောင်၍ ကျွေးမွေးခြင်းဖြင့် အပြုအမူပိုင်း ဆိုင်ရာ တိုးတက်မှု ရှိကြောင်းကို မိဘများ၏ ပြောကြားချက်၊ သုတေသနတွေ့ရှိချက် တစ်ချို့အရ သိရသော်လည်း အားလုံးက တညီတညွတ်တည်း လက်မခံကြသေးပါ။ မိဘများ အနေဖြင့် အဆိုပါအတိုင်း ကျွေးမွေးမည်ဆိုပါက အာဟာရပညာရှင်များထံမှ အကြံဉာဏ် ရယူပြီးမှသာ ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။

အရေးကြီးဆုံးမှာ အသက်အရွယ်အလိုက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပြီး သင့်တော်မှုတသော အာဟာရ ရအောင် စီစဉ်ကျွေးမွေးရပါမည်။

အော်တစ်ဇင်ကလေးများမှ အစားအစာတတ်သဖြင့် ၎င်းတို့မစားသော အစားအစာနှင့် အာဟာရ တန်ဖိုးတူသော အခြားအစားအစာကို ရွေးချယ်ကျွေးမွေးရပါမည်။ (ဥပမာ - တစ်ချို့ကလေးများ ကန်စွန်းရွက် လုံးဝမစားပါက အခြားအစားအစာရောင်ရှိသော အရွက်၊ ဥပမာ - မုန်ညင်း) စသဖြင့် ရွေးချယ်ကျွေးမွေးရပါမည်။

တစ်ချို့ကလေးများမှာ ဝမ်းချုပ်တတ်သဖြင့် ဝမ်းပျော့ပျော့သွားစေသော အသီးအရွက်များ၊ အမျှင်ဓာတ်များသော အသီးအရွက်များ ၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက် စသည်တို့ ပိုကျွေးရပါမည်။

အိုမီဂါ ၃၊ ၆ ဖက်တီးအက်စစ်

တစ်ချို့ သုတေသန ပြုလုပ်ချက်များတွင် အိုမီဂါ ၃ နှင့် ၆တို့ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် အော်တစ်ဇင် ကလေးများ အတွက် တိုးတက်မှု ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ သို့သော် အားလုံးမှ တညီတညွတ်တည်း လက်ခံထားခြင်း မရှိသေးပါ။ (အသေးစိတ် သိလိုပါက www.omega-research.com တွင် ရှာဖွေကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။)

ဗီတာမင် အားဆေးများ

ပုံမှန်ကလေးများ တိုက်ကျွေးသကဲ့သို့ပင် တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ဗီတာမင် D သည် အော်တစ်ဇင် ကလေးများ အတွက် ကောင်းကျိုးရှိသည်ဟု သုတေသန တွေ့ရှိချက် တချို့က ကာကွယ်ဆေးများ ဖော်ပြထားသော်လည်း သင့်တော်ရုံသာ တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

ယခင်က MMR Vaccine ထိုးခြင်းဖြင့် အော်တစ်ဇင် ဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်ယူဆခဲ့သော်လည်း ဩဂုတ်လ၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန် နိုင်ငံ ကလေး အထူးက ဆရာဝန်များ အကယ်ဒမီမှ "အော်တစ်ဇင် ဖြစ်သော ကလေးများသည် အခြားကလေးများကဲ့သို့ ကာကွယ်ဆေးများကို ထိုးနိုင်၊ တိုက်နိုင်သည်။ အော်တစ်ဇင်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပုံမှန် ကလေးများထက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ပိုမများပါ" ဟု ထုတ်ပြန်ထားပါသည်။

အော်တစ်ဇင်ကလေးများအား လေ့ကျင့်သင်ကြားရာတွင် အရေးအကြီးဆုံးချက်မှာ "ကလေးမလုပ်နိုင်တာ၊ မလုပ်ချင်တာကို ဖွတ်မခိုင်းပါနှင့်၊ မသင်ပါနှင့်၊ လုပ်နိုင်တာလုပ်ချင်တာကို ပို၍ တတ်အောင်" သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရား အရ "မေတ္တာ၊ ဂရုဏာ၊ ဥပေက္ခာ၊ မုဒိတာ" ဆိုသည့်ဗြဟ္မစိုရ် တရားလေးပါး ပွားများနိုင်ပါက စိတ်ဖိစီးမှု များ ကင်းဝေးပါလိမ့်မည်။

Reference : Parents & Prmilies of
Children with disabilities,
by Cvaiz R Rielder, Richard
L Simpson and Denise M. Clark