

ডিস্প্র্যাক্সিয়ায় (Dyspraxia) (DCD)

আক্রান্ত প্রাপ্তবয়স্ক লোক

ডেভেলপমেন্টাল কো-অর্ডিনেশন ডিসঅর্ডার
(Developmental Co – Ordination Disorder)



সংজ্ঞা

ডিস্প্র্যাক্সিয়া হলো একটি সাধারণ ব্যাধি যা শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের অঙ্গসংচালনকে কমে অল্প বা বেশি প্রভাবিত করে। এই অবস্থা সারাজীবন বহাল থাকে এবং তাকে বলা হয় ডেভেলপমেন্টাল কো-অর্ডিনেশন ডিসঅর্ডার (Developmental Co – Ordination Disorder), পূর্বে এই অবস্থাটি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (World Health Organisation) সহ আন্তর্জাতিক প্রতিষ্ঠানসমূহ সনাক্ত করেছে। ডিসিডি (DCD) অঙ্গসংচালনজনীয় অন্যান্য সমস্যা যখন সরেবেলায় পক্ষাঘাত এবং স্ট্রোক থেকে আলাদা এবং বুদ্ধিমত্তার সামর্থ্যেরে বিভিন্ন ক্ষেত্রে তা হয়ে থাকে। উপস্থিতি সমস্যার বিচারে মানুষ বিভিন্ন রকম হতে পারে; পরিশেষে চাহিদা এবং অভিজ্ঞতার উপর নির্ভর করে এগুলো সময়ের সাথে পরিবর্তিত হতে পারে।

কোনো ব্যক্তির সমন্বয়ে সমস্যা তাকে শিক্ষা, কাজকর্ম এবং চাকুরীতে দৈনন্দিনে বিভিন্ন রকম দক্ষতায় অংশগ্রহণ করতে এবং কাজকর্ম পরিচালনায় প্রভাবিত করতে পারে।

শিশুরা নিজেরে যত্ন নেওয়ার ক্ষেত্রে, লেখালেখির ক্ষেত্রে, টাইপ করার ক্ষেত্রে, ও বাইকে ওঠা ও চালানোর ক্ষেত্রে এবং অন্যান্য শিক্ষামূলক এবং বিনোদনমূলক কাজকর্মে সমস্যার মুখোমুখি হতে পারে। বয়স হওয়ার পরও এই সমস্যারূপের অনেকেগুলো চলতে থাকবে, এবং বাড়িতে, পড়াশোনায় ও কাজকর্মে এবং গাড়ি চালানোর ও ডিআইওয়াই (DIY) করার ক্ষেত্রে নতুন কিছু শেখার সময় তা বিদ্যমান থাকবে।

পারিপার্শ্বিক অনেক সমস্যাও থাকতে পারে যোগে। দৈনন্দিন জীবনে অনেকে ক্রমিকের প্রভাব থাকতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে সামাজিক এবং আবেগসংক্রান্ত সমস্যা, এবং সময়ে ব্যবস্থাপনা, পরিকল্পনা এবং ব্যক্তিগত শৃঙ্খলার ব্যবস্থাপনায় সমস্যা এবং এগুলো বয়স্ক শিক্ষা বা চাকুরীর অভিজ্ঞতায়ও প্রভাব ফেলতে পারে।' (Movement Matters, 2012).

দা ডিসপ্র্যাক্সিয়া ফাউন্ডেশন (The Dyspraxia Foundation)

ডিসপ্র্যাক্সিয়া ফাউন্ডেশন (Dyspraxia Foundation) অনুধাবন করে যে, ডিসিডি (DCD) সমস্যাগ্রস্ত অনেকে লোক শৃঙ্খলা বজায় রাখা, পরিকল্পনা করা, মনে রাখা এবং প্রক্রিয়াকরণ গতি বিষয়াণ্ডে সমস্যা বোধ করে। অণ্ডগসংচালন সমন্বয়জনতি সমস্যাকে অন্তর্ভুক্ত করতে ডিসিডি (DCD) -কে যখনে প্রায়শই একটা বহুতর পরভিষা হিসেবে বিচেনা করা হয়, সখনে ডিসপ্র্যাক্সিয়ার মাধ্যমে ঐ সকল লোকদেরকে বোঝানো হয় যাদের দৈনন্দিন বিভিন্ন অবস্থায় সঠিকভাবে পরিকল্পনা করতে, শৃঙ্খলা আনয়ন করতে এবং চলাফরো করতে অতিরিক্ত সমস্যা রয়েছে।

ডিসপ্র্যাক্সিয়া ফাউন্ডেশন (Dyspraxia Foundation) আরও সনাক্ত করে যে ডিসপ্র্যাক্সিয়া ব্যক্তির কথা বলার ক্ষমতাকেও প্রভাবিত করতে পারে। যহেতু ডিসিডি (DCD)/ ডিসপ্র্যাক্সিয়ার জন্য জ্ঞাত কোনো উপশম নেই, তবে চিকিৎসার মাধ্যমে অনেকে সমস্যা হ্রাস করা যতে পারে এবং মানুষের দৈনন্দিন জীবনের সকল ক্ষেত্রে সুষ্ঠু ব্যবস্থাপনার জন্য সমর্থ করতে কৌশল নির্ধারণে লোকজনকে সহায়তা করা যাবে।

কারণসমূহ

যদিও ডিসিডি (DCD)/ ডিসপ্র্যাক্সিয়ার সঠিক কারণ অজানা, তবে মনে করা হয় যে, মস্তষ্ক থেকে শরীরে বারতা প্রবাহের ক্ষেত্রে প্রতিনিধকতার জন্যই তা হতে পারে। এটা কোনো ব্যক্তির স্বাভাবিক ও সুশৃঙ্খল চলাফরোয় প্রভাব ফলেতে পারে। এই সমস্যাগুলো জন্ম থেকেই বিদ্যমান।

স্বীকৃতি

ডিসিডি (DCD)/ ডিসপ্র্যাক্সিয়ায় আক্রান্ত একজন বয়স্ক লোকের নমিনলিখিত সমস্যাগুলো হতে পারে:

- **চলাফরো এবং সমন্বয়:** বড় ধরনের চলাফরো যমেন হাঁটা ও ভারসাম্য রক্ষা, এবং বিশেষে অণ্ডগসংচালনজাতীয় কাজ যমেন লেখোলেখি এবং আঠালো টপে
- **বচন এবং ভাষা:** ধীরে ধীরে এবং চিন্তামগ্নভাবে কথা বলতে পারে, পুনঃ পুনঃ বলতে পারে বা উচ্চারণে সমস্যা হতে পারে।
- **দখেতে সমস্যা:** পড়ার সময় বা কোনো তথ্যের দিকে দ্রুত দেখার সময় টেকেসট অনুসরণ করতে সমস্যা। চোখের ফোকাস এবং সমন্বয়ণ্ডে সমস্যা থাকতে পারে।

- **দূর্বল চতেনা গত সমস্যা:** যমেন বিভিন্ন ধরনের ইন্ড্রিয়েরে তথ্য সমন্বয় সাধন। ডিস্‌প্র্যাক্সিয়ায় আকরানত ব্যক্তিবর্গ শৃঙ্খলা, মনে রাখা, ক্রমান্বয়ে সাজানো, মনঃসংযোগ করা এবং সময় ব্যবস্থাপনায় সমস্যা মোকাবেলায় অতিরিক্ত পরিশ্রম দরকার বোধ করতে পারে।
- **ইন্ড্রিয়েরে স্পর্শকাতরতা:** যমেন শব্দ, আলো, স্পর্শ বা কিছু কিছু কাপড়ে উচ্চ মাত্রার স্পর্শকাতরতা। কোনো শব্দবহুল পরিবেশে বা উজ্জ্বল আলোয় আলোকিত এলাকায় কাজ করার ক্ষেত্রে এসব রোগীরা মানিয়ে নিতে সমস্যা বোধ করতে পারে।

ডিসিডি (DCD)/ ডিস্‌প্র্যাক্সিয়ার ভালো দিক

- সৃজনশীল – কলা যমেন সঙ্গীত, চিত্রাঙ্কন, চিত্রকলা ইত্যাদি।
- প্রকৃত/পারিপার্শ্বিক চিন্তাশীল – ‘বিষয়ের বাইরে চিন্তা করে’ – উদ্ভাবিত।
- সমস্যা সমাধানকারী।
- যুক্তিবাদী।
- শৃঙ্খলাপরায়ন।
- কাজ পাগল।
- চমৎকার দীর্ঘস্থায়ী স্মরণশক্তি।
- চমৎকার সাধারণ জ্ঞান – বিষয়বস্তু প্রভৃতি।
- দৃঢ় সংকল্পবদ্ধ।
- কঠোর পরিশ্রমী।

আত্ম-সহায়তার কৌশল

- যদি আপনার রোগ নির্ণয় করতে হয় তবে আপনার জিপি (GP)-কে একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট (Occupational Therapist) (OT) – এর নিকট রেফার করতে বলুন অথবা যদি অধ্যয়নরত হন তবে বকিলাঙতা উপদেষ্টা (disability adviser)-কে বলুন আপনাকে একজন এডুকেশনাল সাইকোলজিস্ট (Educational Psychologist)-এর নিকট রেফার করতে।
- কাজ, বিশ্রাম/অবসর-বিনোদন, খাবার গ্রহণ এবং নিয়মিত ঘুমানোর জন্য একটা রুটিন তৈরি করুন।
- নিয়মিত ব্যায়াম করুন – এটা চাপ কমায়, পেশির দৃঢ়তা বৃদ্ধি করে এবং শারীরিক নড়াচড়ায় সহায়তা করে।
- নিয়মমাফিকভাবে প্রতিনিয়ম স্বাস্থ্যকর সুস্বাদু খাবার গ্রহণ করুন; এটা মানসিক অবসাদ হ্রাস করে।
- সম্ভব হলে শুমাত্র 5 মিনিটের জন্য হলেও নিয়মিত বিরতি নিন, কারণ এটা মানসিক অবসাদ এবং চাপ কমাবে।
- আপনার অধিকারের ব্যাপারে সচতেন হোন যমেন ইকুয়ালিটিজ অ্যাক্ট 2010 (Equalities Act 2010); পার্ট 4 (Part 4) – উচ্চ/পরবর্তী শিক্ষা এবং পার্ট 5 (part 5) – চাকুরী।
- বর্ণময় আচ্ছাদন/চশমা মানসিক অবসাদ কমাতে সহায়ক হতে পারে।

- সময় ব্যবস্থাপনা এবং শৃঙ্খলাবদ্ধ করার দক্ষতায় সহায়তা করার জন্য নিয়মিতভাবে নোট এবং দৈনন্দিন পরিকল্পনা ব্যবহার করুন।
- ধরার সুবিধার্থে এবং আপনার লেখার হাতের ব্যথা কমাতে মোটা কলম ব্যবহার করুন।
- যদি আলাদাভাবে বসবাস করেন; তবে নিয়মিত বলি পরিশোধ করতে ডিরেক্ট ডেবিট করার বিষয়টি ঠিকি করুন। যমেন ভাড়া, কাউন্সিলি ট্যাক্স, বৈদ্যুতিক বলি, গ্যাস বলি, পানির বলি, টেলিফোন লাইসেন্স প্রভৃতি।
- আপনার কর্মজীবনের পথ সুগম করতে আপনার শক্তির এবং দুর্বলতার জায়গাগুলো সহ কথায় আপনার সহায়তা প্রয়োজন তা সনাক্ত করুন।
- কাউন্সিলি, কর্তৃপক্ষ এবং অন্যান্য পরিষেবার প্রয়োজন অনুযায়ী স্থানীয় সাহায্য ও সহায়তায় প্রবেশাধিকার যমেন অ্যাকসেস টু ওয়ার্ক (Access to Work) সহ রেমপ্লোয় অ্যান্ড ডিসেবল্ড এমপ্লয়মেন্ট অ্যাডভাইসার (Remploy and Disabled Employment Adviser)।
- বনেফিট সহায়তা, – ডিজিটাল স্টুডেন্টস অ্যালাউন্স (Disabled Student's Allowance) (DSA), ডিজিটাল এমপ্লয়মেন্ট অ্যালাউন্স (Disabled Employment Allowance) (DEA) পতে সার্ভিসেস অ্যাডভাইস ব্যুরো (Citizens Advice Bureau) (CAB)–এর সাথে আলোচনা করুন।
- স্থানীয় সাপোর্ট গ্রুপগুলোর সাথে যুক্ত হওয়া এবং আত্মবিশ্বাস, নিজের প্রতিশ্রদ্ধা বৃদ্ধিতে এবং সামাজিক একাকীত্ব হ্রাস করতে ডিসপ্রাক্সিয়া ফাউন্ডেশন-এ জড়িত হওয়া একটি ভালো ভূমিকা রাখতে পারে। পরিণত বয়সে এবং সকল পটভূমি সম্বলিত প্রাপ্তবয়স্ক ডিসিডি (DCD)/ ডিসপ্রাক্সিয়ার আক্রান্তদের জন্য ডিসপ্রাক্সিয়া ফাউন্ডেশন ন্যাশনাল অ্যাডাল্ট সাপোর্ট গ্রুপ (Dyspraxia Foundation National Adult Support Group) হলো একটি ফ্রিসেবুক পজে।
- সামাজিক একাকীত্ব দূর করতে এবং ডিসিডি (DCD)/ ডিসপ্রাক্সিয়া সম্বন্ধে খোলামেলা কথা বলার আত্মবিশ্বাস অর্জনের জন্য বন্ধুদের সাথে সামাজিক হোন, কারণ তার ফলে গণসচেনতা বৃদ্ধি পাবে।
- আপনার নিজের সামর্থ্যের উপর আত্মবিশ্বাসী হতে এবং নিজের উপর শ্রদ্ধা বৃদ্ধিতে যত শীঘ্রই সম্ভব লাইফ স্কলিসমূহ (রান্না করা, ইস্ত্রা করা, খাবার/পোশাক কনোকাটা করা, কাপড় ধোত করা প্রভৃতি) শিখুন।
- সাহায্য চাওয়ার ব্যাপারে ভয় বা লজ্জা পাবেন না।

ডিসপ্রাক্সিয়া ফাউন্ডেশন ন্যাশনাল অ্যাডাল্ট সাপোর্ট গ্রুপ (Dyspraxia Foundation National Adult Support Group)-এর লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্য

ডিসপ্রাক্সিয়া ফাউন্ডেশন ন্যাশনাল অ্যাডাল্ট সাপোর্ট গ্রুপ (Dyspraxia Foundation National Adult Support Group)-এর লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্যাবলী নিম্নরূপ:

রোগনির্ণয়: প্রাপ্তবয়স্কদের সঠিক রোগ নির্ণয় করার জন্য বিভিন্ন মহলে আবেদন জানান।

শিক্ষা: প্রাপ্তবয়স্কদেরকে উচ্চ শিক্ষায় (কলেজে এবং বিশ্ববিদ্যালয়ে) কার্যকরভাবে সহায়তা করা।

চাকুরী: প্রাপ্তবয়স্কগণকে চাকুরীদাতা, চাকুরীজীবী, জবসেন্টার প্লাস এবং অন্যান্য চাকুরীর এজেন্টদের নিকট থেকে পরিপূর্ণ সহায়তা পতে সাহায্য করা।

গণসচেতনতা: স্বাস্থ্য, শিক্ষা, চাকুরী এবং সাধারণ জনগণের মধ্যে পেশাজীবীদের কাছে ডিসিডি (DCD)/
ডিস্প্রাক্সিয়া সম্বন্ধে সচেতনতা এবং ভালো ধারণা প্রমোদ করা।

ফ্যাকটশিটস, তথ্য এবং সুপারশিকত বই

ডিস্প্রাক্সিয়া ফাউন্ডেশন ন্যাশনাল অ্যাডাল্ট সাপোর্ট গ্রুপ (Dyspraxia Foundation National
Adult Support Group) (DFNASG)

ফেসবুক পেজ:

<http://www.facebook.com/pages/Dyspraxia-Foundation-National-Adult-Support-Group/292164890796177>

বোর্ড অব ট্রাস্টীদের নিকট ডিস্প্রাক্সিয়ায় আক্রান্ত প্রাপ্তবয়স্কদের মতামত উপস্থাপন করতে
ডিস্প্রাক্সিয়া ফাউন্ডেশনের একটি নির্বাহিত প্রাপ্তবয়স্ক প্রতিনিধি (Adult Representative) রয়েছে।
যাদেরকে প্রতি বছর সদস্যগণ নির্বাচিত করেন। ডিস্প্রাক্সিয়া ফাউন্ডেশনের মাধ্যমে অ্যাডাল্ট
রিপ্রেসেন্টেটিভ (Adult Representative)-এর সাথে যোগাযোগ করুন

Dyspraxia Foundation
8 West Alley,
Hitchin,
Hertfordshire
SG5 1EG

হেল্পলাইন: 01462 454986 (সকাল 9টা – বিকাল 5টা, সোম-শুক্র)

প্রশাসন: 01462 455016

ফ্যাক্স: 01462 455052

Email: admin@dyspraxiafoundation.org.uk

নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 1058352
গ্যারান্টিকৃত একটি লিমিটেড কোম্পানি
ইংল্যান্ডে নিবন্ধিত নম্বর 3256733

নানা ধরনের সরকারি তথ্যের জন্য, বিনামূল্যে ডাউনলোড করার জন্য এবং বই, পণ্য, দান এবং সদস্যপদ
অন্তর্ভুক্তির জন্য দেখুন www.dyspraxiafoundation.org.uk।