

# ڈسپریکسیا میں مبتلا بالغ افراد (DCD) نشونما سے متعلق ہم آہنگی کا عارضہ



## تعریف

ڈسپریکسیا ایک عمومی عارضہ ہے جس کا اثر بچوں اور بالغوں میں لطیف اور مجموعی حرکی ہم آہنگی پر پڑتا ہے۔ اس تاحیات کیفیت کو ڈیولپمنٹل کوآرڈینیشن ڈس آرڈر [نشونما سے متعلق ہم آہنگی کا عارضہ] (DCD) کے نام سے بھی جانا جاتا ہے، یہ ایک ایسا عارضہ ہے جو باضابطہ طور پر عالمی صحت تنظیم سمیت بین الاقوامی تنظیموں کے ذریعہ تسلیم شدہ ہے۔ DCD دیگر حرکی عوارض جیسے دماغی فالج اور اسٹروک سے الگ ہے اور ہر قسم کی عقلی صلاحیت والوں کو اس کا سامنا ہوتا ہے۔ لوگوں کو کس طرح دشواریاں ہوتی ہیں اس بابت ان میں فرق ہوسکتا ہے؛ ماحولیاتی مطالبات اور زندگی کے تقاضوں کے لحاظ سے یہ تبدیل ہوسکتے ہیں۔

کسی فرد کی ہم آہنگی کی دشواریاں تعلیم، کام اور ملازمت میں روز مرہ کی زندگی کی سرگرمیوں میں شرکت اور عمل آوری پر اثر انداز ہوسکتی ہیں۔

بچوں کو اپنی دیکھ بھال، تحریر، ٹائپنگ اور بائیک چلانے اور کھیلنے میں نیز دیگر تعلیمی و تفریحی سرگرمیوں میں دشواریاں درپیش ہوسکتی ہیں۔ بلوغت میں ان میں سے بہت ساری دشواریاں، نیز گھر پر نئی اہلیتوں کی آموزش، تعلیم اور کام میں، جیسے کار چلانے اور DIY میں جاری رہیں گی۔

ایک ساتھ پیش آنے والی دشواریوں کا ایک دائرہ ہوسکتا ہے جس کے اپنے بھی سنگین منفی اثرات یومیہ زندگی پر پڑ سکتے ہیں۔ ان میں سماجی اور جذباتی دشواریاں نیز وقت کے نظم و نسق، منصوبہ بندی اور ذاتی تنظیم میں دشواریاں شامل ہوسکتی ہیں اور ان کا اثر کسی بالغ فرد کی تعلیم اور ملازمت کے تجربے بھی پڑسکتا ہے! (Movement Matters, 2012)۔

## ڈسپریکسیا فاؤنڈیشن

ڈسپریکسیا فاؤنڈیشن اس امر کو تسلیم کرتا ہے کہ DCD میں مبتلا بہت سارے افراد کو تنظیم، منصوبہ بندی، یادداشت اور عمل آوری کی رفتار میں دشواریوں کا بھی سامنا ہوتا ہے۔ یوں تو حرکی

ہم آہنگی کی دشواریوں کو شامل کرنے کے لیے DCD کو ایک وسیع اصطلاح مانا جاتا ہے، مگر ڈسپریکسیا سے مراد وہ افراد ہیں جن کو روزمرہ کے حالات میں صحیح ترتیب میں حرکات و سکنات کی منصوبہ بندی، تنظیم اور انہیں انجام دینے میں اضافی دشواریاں ہوتی ہیں۔

ڈسپریکسیا فاؤنڈیشن اس امر کو بھی تسلیم کرتا ہے کہ ڈسپریکسیا گویائی کو متاثر کرسکتا ہے۔ یوں تو DCD/ڈسپریکسیا کی کوئی معلوم تدبیر نہیں ہے، مگر معالجہ بہت ساری دشواریوں کو کم کردے گا اور ایسی حکمت عملیاں فروغ دینے میں افراد کی مدد کی جاسکتی ہے جن سے وہ اپنی زندگی کے سبھی شعبوں میں روزمرہ کی سرگرمیوں کا بہتر طور پر نظم کرنے کے قابل ہوجائیں۔

## وجوہات

اگرچہ DCD/ڈسپریکسیا کی قطعی وجوہات معلوم نہیں ہیں، مگر ایسا خیال کیا جاتا ہے پیغامات دماغ سے جسم میں جس طریقے سے منتقل ہوتے ہیں ان میں خلل پڑنے کی وجہ سے یہ ہوتا ہے۔ یہ ایک ہموار، ہم آہنگ انداز میں حرکات و سکنات انجام دینے کی کسی شخص کی اہلیت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ دشواریاں پیدائش کے وقت سے ہی موجود ہوتی ہیں۔

## شناخت

DCD / ڈسپریکسیا میں مبتلا فرد کو درج ذیل دشواریاں ہوسکتی ہیں:

- **حرکت اور ہم آہنگی:** بشمول بڑی حرکات جیسے چلنا اور توازن، اور لطیف حرکی اہلیتیں جیسے لکھنا اور چسپندہ ٹیپ ڈسپنسر کا استعمال کرنا۔
- **گویائی اور زبان:** دھیرے دھیرے اور سوچ سوچ کر بات کر سکتا یا سکتی ہے، خود سے بات کی تکرار کر سکتا یا سکتی ہے یا اسے تلفظ کی دشواری ہوسکتی ہے۔
- **بصری مسائل:** پڑھنے یا معلومات پر جلدی سے نگاہ ڈالنے کے وقت متن کا تعاقب کرنے میں مسائل۔ مرکوزیت اور آنکھوں کی ہم آہنگی میں بھی دشواریاں ہوسکتی ہیں۔

- ادراکی دشواریاں: یعنی مختلف حواس کے ذریعہ معلومات کی ترجمانی۔ ڈسپریکسیا میں مبتلا لوگوں کو تنظیم، یادداشت، ترتیب سازی، مرکوزیت اور وقت کا نظم و نسق ایسے شعبے معلوم پڑسکتے ہیں جن کے لیے اضافی کوشش درکار ہوتی ہے۔

- حسّی حساسیت: جیسے آواز، روشنی، لمس یا بعض فیبرکس کے تئیں اعلیٰ درجے کی حساسیت۔ لوگوں کو شور و غل والے ماحول میں قابو پانا یا ہلکی روشنی والے حصوں میں کام کرنا مشکل معلوم پڑسکتا ہے۔

### DCD / ڈسپریکسیا کے بارے میں مثبت باتیں

- تخلیقی۔ آرٹس جیسے موسیقی، نقاشی، تصویر کشی وغیرہ
- اصل / جانبی مفکرین۔ 'الگ طرح سے سوچنا۔ کار آموزان
- مسئلے کو حل کرنے والے۔
- منطقی۔
- با اصول۔
- کام پر مرتکز۔
- اچھی طویل مدتی یادداشتیں۔
- اچھی عمومی جانکاری۔ حقائق وغیرہ۔
- پر عزم۔
- محنت کش۔

### خود امدادی حکمت عملیاں

- اگر آپ کو تشخیص کی ضرورت ہے تو تشخیص کے لیے اپنے جی پی سے آکیوییشنل تھیراپسٹ [ (OT) ] کے پاس بھیجنے کو کہیں یا اگر زیر تعلیم ہیں تو ڈس ایبلٹی ایڈوائزر (معذوری سے متعلق مشیر) سے آپ کو ایک ماہر نفسیات تعلیم (Educational Psychologist) کے پاس بھیجنے کو کہیں۔

- کام، آرام/سکون، کھانے کے اوقات کے لیے ایک معمول متعین کریں اور سونے کا مستقل انداز اپنائیں۔
- باقاعدگی سے ورزش کریں۔ یہ تناؤ کو کم کرتی ہے، عضلے کے لہجے کو بڑھاتی ہے اور جسمانی انداز بنانے میں مدد کرتی ہے۔
- مستقل اوقات پر ایک باقاعدہ صحت بخش متوازن خوراک کھائیں؛ یہ دماغی تھکان کو کم کرتا ہے۔
- اگر ممکن ہو تو مستقل وقفے لیں اگرچہ صرف 5 منٹ کا ہی وقفہ ہو کیونکہ یہ دماغی تھکان اور تناؤ کو کم کرے گا۔
- اپنے حقوق جیسے ایکویٹی ایکٹ 2010؛ حصہ 4 - اعلیٰ / مزید تعلیم اور حصہ 5 - ملازمت سے واقف رہیں۔
- رنگین پوششوں / شیشوں سے دماغی تھکان کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- وقت کے نظم و نسق اور تنظیمی اہلیتوں میں مدد کے لیے چسپندہ نوٹس اور یومیہ پلانر کا استعمال کریں۔
- چوڑی ہاڈی والے قلم استعمال کریں تاکہ گرفت میں مدد ملے اور آپ کے لکھنے میں ہاتھ میں درد کم ہو۔
- اگر اکیلے رہ رہے ہیں؛ مستقل خرچ جیسے کرایہ، کونسل ٹیکس، بجلی، گیس، پانی، TV لائسنس وغیرہ کے لیے ڈائریکٹ ڈیبٹس متعین کریں۔
- اپنے کریئر کی راہ اور لیاقت نیز جس جگہ پر آپ کو تعاون کی ضرورت ہے اس کو بڑھانے کے لیے اپنی خوبیوں اور دشواریوں کو شناخت کریں۔
- حسب ضرورت کونسلر، حکام اور دیگر خدمات جیسے ری ایمپلائمنٹ اینڈ ڈس ایبلڈ ایمپلائمنٹ ایڈوائزر (Remploy and Disabled Employment Adviser) بشمول اکسیس ٹو ورک (Access to Work) کی جانب سے مقامی مدد اور تعاون تک رسائی حاصل کریں۔
- بینیفٹ سپورٹ (وظائف سے متعلق تعاون) - ڈس ایبلڈ اسٹوڈنٹس الاؤنس (DSA)، ڈس ایبلڈ ایمپلائمنٹ الاؤنس (DEA) کے لیے سٹیڈنس ایڈوائس بیورو (CAB) سے بات کریں۔
- مقامی امدادی گروپوں اور ڈسپریکسیا فاؤنڈیشن کے ساتھ شمولیت اختیار کرنے سے اعتماد، عزت نفس پر ایک مثبت اثر پڑسکتا ہے اور سماجی علاحدگی کم ہوسکتی ہے۔ ڈسپریکسیا فاؤنڈیشن نیشنل ایڈلٹس سپورٹ گروپ بلوغت کی عمر کے اور سبھی پس منظر کے DCD / ڈسپریکسیا میں مبتلا بالغان کے لیے ایک فیس بک صفحہ ہے۔

- سماجی علاحدگی کو کم کرنے کے لیے دوستوں کے ساتھ سماجی بنی اور DCD / ڈسپریکسیا کے بارے میں کھلم کھلا بات کرنے کا اعتماد رکھیں کیونکہ اس سے عوامی آگہی میں اضافہ ہوگا۔
- خود اپنی صلاحیتوں میں اعتماد حاصل کرنے اور عزت نفس بڑھانے کے لیے جتنی جلدی ممکن ہو زندگی کی اہلیتیں (کھانا بنانا، استری کرنا، غذا/ ملبوسات کے لیے خریداری کرنا، دھلائی وغیرہ) سیکھیں۔
- مدد طلب کرنے میں ڈریں نہیں یا شرم نہ کریں۔

### ڈسپریکسیا فاؤنڈیشن نیشنل ایڈلٹ سپورٹ گروپ کے اغراض و مقاصد

ڈسپریکسیا فاؤنڈیشن نیشنل ایڈلٹ سپورٹ گروپ کے اغراض و مقاصد حسب ذیل ہیں:

تشخیصی: بالغوں کے واسطے واضح اسیسمنٹ پاتھ ویز (Assessment Pathways) کے لیے لابی بنانا  
 تعلیم: اعلیٰ / مزید تعلیم (کالجوں اور یونیورسٹیوں) میں مؤثر طریقے سے بالغان کی مدد کرنا۔  
 ملازمت: آجروں، ملازمین، جاب سنٹر پلس اور دیگر ملازمتی ایجنسیوں کے ذریعہ بالغان کا کلی طور پر تعاون یافتہ ہونا۔

عوامی آگہی: صحت، تعلیم، ملازمت اور عوام الناس میں موجود پیشہ ور افراد کے بیچ DCD/ڈسپریکسیا کی آگہی اور مثبت باتوں کو فروغ دینا

### حقائق نامے، معلومات اور تجویز کردہ کتابیں

ڈسپریکسیا فاؤنڈیشن نیشنل ایڈلٹ سپورٹ گروپ (DFNASG)

فیس بک صفحہ:

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

ڈسپریکسیا فاؤنڈیشن کے پاس ایک وقف شدہ ایڈلٹ ریپریزنٹیٹو (نمائندہ بالغان) ہے جو بورڈ آف ٹرسٹیز میں ڈسپریکسیا میں مبتلا بالغان کی آراء کی نمائندگی کرنے کے لیے ہر سال ممبران کے ذریعہ نامزد کیا جاتا ہے۔ ایڈلٹ ریپریزنٹیٹو سے ڈسپریکسیا فاؤنڈیشن کی معرفت رابطہ کریں

Dyspraxia Foundation

8 West Alley,

Hitchin,

Hertfordshire

SG5 1EG

ہیلپ لائن: 01462 454986 (صبح 9 بجے - شام 5 بجے، پیر - جمعہ)

انتظامیہ: 01462 455016

Fax: 01462 455052

ای میل: [admin@dyspraxiafoundation.org.uk](mailto:admin@dyspraxiafoundation.org.uk)

رجسٹرڈ چیریٹی نمبر 1058352

ضمانت کے ذریعہ محدود کردہ ایک کمپنی

انگلینڈ میں رجسٹرڈ نمبر 3256733

وسیع پیمانے کی معلومات، مفت ڈاؤن لوڈز اور کتابوں، اشیاء، عطیات کے آن لائن شاپ اور رکنیت کے سبسکریپشنز کے لیے [www.dyspraxiafoundation.org.uk](http://www.dyspraxiafoundation.org.uk) دیکھیں۔