



ڈسپریکسیا فاؤنڈیشن
نشوونما سے متعلق ہم آہنگی کے عارضہ کی شناخت

ڈسپریکسیا کی وضاحت

"میری تحریر بہت خراب ہے
میری ڈرائنگ بھی ایسی ہی ہے
مجھے خود اپنی پینٹنگز پسند نہیں ہیں
کاش میں تمہارے جیسا ہوتا"

دس سالہ ٹام کی ایک نظم جسے ڈسپریکسیا ہے

چیلنج

"ہر کوئی کہتا ہے کہ میں بیوقوف ہوں لیکن مجھے معلوم ہے کہ میں
ایسی نہیں ہوں۔ میں چاہتی ہوں کہ کاش کوئی اس بات کو سمجھ
سکے کہ میری طرح ہونا کیسا لگتا ہے۔ مجھے انتہائی مایوسی اور تنہائی
محسوس ہوتی ہے۔"

ایک آٹھ سالہ لڑکی، سارہ جسے ڈسپریکسیا ہے

ڈسپریکسیا بچوں اور بالغوں میں حیرت انگیز طور پر ایک جیسا ہوتا ہے۔ یہ ایک خفتہ کیفیت ہے،
جسے ابھی بھی بہت کم سمجھا جاسکا ہے۔

ڈسپریکسیا فاؤنڈیشن تدریس اور طبی پیشوں کو ڈسپریکسیا کے بارے میں زیادہ بیدار کرنے اور
اس بات کی سمجھ میں اضافہ کرنے کے لیے عہد بستہ ہے کہ جن لوگوں کو یہ کیفیت ہے ان کی
مدد کیے کی جاسکتی ہے۔

ڈسپریکسیا کیا ہے؟

ڈیولپمنٹل کوآرڈینیشن ڈس آرڈر [نشوونما سے متعلق ہم آہنگی کا عارضہ] (DCD) کی ایک قسم ڈسپریکسیا ایک عمومی عارضہ ہے جو بچوں اور بالغوں میں لطیف اور مجموعی حرکی ہم آہنگی کو متاثر کرتا ہے۔ اگرچہ DCD کو حرکی ہم آہنگی کی دشواریوں کا احاطہ کرنے کے لیے ایک مجموعی اصطلاح کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے، تاہم ڈسپریکسیا کا تعلق ان لوگوں سے ہے جنہیں روزمرہ کے حالات میں منصوبہ بندی، حرکات کو درست ترتیب میں منظم کرنے اور انہیں انجام دینے میں دشواری ہوتی ہے۔ ڈسپریکسیا بات کرنے کے لہجے اور گوہائی، ادراک اور تصور کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔ اگرچہ ڈسپریکسیا علیحدہ طور پر ہوسکتا ہے تاہم، یہ اکثر دوسری کیفیات کے ساتھ بھی موجود ہوتا ہے جیسے اٹینشن ڈیفیسٹیٹ ہائپر ایکٹیو ڈس آرڈر [توجہ کی کمی کی بیش فعالیت کا عارضہ] (ADHD)، ڈسلیکسیا، زبان کی گڑبڑ اور سماجی، جذباتی اور روہ جاتی نقائص-DCD/ڈسپریکسیا لگ بھگ 5% آبادی میں موجود ہے جس سے لڑکے لڑکیوں کی بہ نسبت زیادہ کثرت سے متاثر ہوتے ہیں۔

گوہائی اور زبان

ابتدائی سالوں میں گوہائی ناپختہ یا سمجھ میں نہ آسکنے والی ہوسکتی ہے۔ زبان میں نقص ہوسکتا ہے یا اس کی نمو میں تاخیر ہوسکتی ہے۔

کچھ بچوں کے لیے، ابتدائی دشواری ان مختصر حرکات کو کرنے اور ان میں ہم آہنگی رکھنے کی ہوتی ہے جن کا استعمال بولنے والی زبان کو بنانے کے لیے ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں گوہائی پیدا کرنے کی شدید اور مستقل دشواریاں پیدا ہوتی ہیں۔ وقت ریتے ڈسلیکسیا کی شناخت سے بچے کی خصوصی تعلیم اور سماجی ضروریات کی شناخت ہوجاتی ہے۔ پھر ان کے پورے خاندان پر اس کیفیت کے اثر کو کم کرنے کے لیے کارروائی کی جاسکتی ہے۔

اس کی کیا وجوہات ہیں؟

اگرچہ ڈسپریکسیا کی درست وجوہات معلوم نہیں ہیں، تاہم ایسا خیال کیا جاتا ہے کہ یہ دماغ سے جسم کو بھیجے جانے والے پیغامات میں گڑبڑ کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس سے کسی فرد کی ہموار، منضبط طریقے سے حرکت کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ ڈسپریکسیا سے متاثر افراد کو کوئی ایسی اعصابی کیفیت نہیں ہوتی جس سے ان کی حرکی دشواریوں کی وضاحت ہوسکے۔

میں ڈسپریکسیا والے کسی بچے کی شناخت کیسے کر سکتا ہوں؟

پری اسکول والا بچہ

- اکثر سنگ میل تک پہنچنے، جیسے پلٹنے، بیٹھنے، کھڑے ہونے، دوڑنے، اچھلنے اور کودنے میں تاخیر ہوتی ہے۔

- ممکن ہے دوڑنے، کودنے، اچھلنے، یا بال کو پکڑنے یا کک مارنے کے قابل نہ ہو جبکہ اس کے ہمسرا ایسا کرسکتے ہوں۔
- دوست بنانے اور برقرار رکھنے، یا ساتھ رہنے پر کیسا برتاؤ کیا جائے اس کا فیصلہ کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔
- تصورات جیسے 'میں'، 'پر'، 'سامنے' وغیرہ کی معمولی سمجھ ہوتی ہے
- اسے سیڑھیوں پر چڑھنے اور اترنے میں دشواری ہوتی ہے۔
- ٹھیک طرح سے لباس نہ پہن پانا۔
- زیادہ تر کارروائیوں میں سست رفتاری اور ہچکچاہٹ
- ایسا لگتا ہے کہ وہ طبعی طور پر کچھ سیکھنے کے قابل نہ ہو لیکن اسے اہلیتیں سکھانا ضروری ہے۔
- اکثر و بیشتر گر پڑتا ہے۔
- پنسل پر کمزور گرفت
- تصویری معمے یا اشکال کو ترتیب دینے والے کھیل نہیں کھیل پاتا
- آرٹ ورک انتہائی ناقص ہوتے ہیں
- اکثر مضطرب رہتا ہے اور توجہ آسانی سے منتشر ہوجاتی ہے۔

اسکولی عمر کا بچہ

- ممکنہ طور پر اسے وہ تمام دشواریاں ہوتی ہیں جو ڈسپریکسیا سے متاثر پری اسکول بچوں کو محسوس ہوتی ہیں، جس میں بہت معمولی یا بالکل بھی اصلاح نہیں ہوتی۔
- وہ PE اور کھیلوں سے گریز کرتا ہے

- کلاس میں کارکردگی انتہائی خراب ہوتی ہے لیکن انفرادی بنیاد پر کافی بہتر ہوتی ہے۔
- بلا تفریق سبھی محرکات پر ردعمل کرتا ہے اور توجہ کا وقفہ ناقص ہوتا ہے۔
- اسے ریاضی اور منظم انداز کی کہانیاں لکھنے میں دشواری ہوسکتی ہے۔
- بلیک بورڈ سے کاپی کرنے میں انتہائی دشواری محسوس کرتا ہے۔
- کافی محنت کر کے اور ناقص انداز میں لکھتا ہے۔
- ہدایات کو یاد رکھنے اور / یا اس پر عمل کرنے سے قاصر ہوتا ہے۔
- عام طور پر خراب نظم و ضبط کا حامل ہوتا ہے۔

میں کہاں سے مدد حاصل کرسکتا ہوں؟

ڈسپریکسیا فاؤنڈیشن آپ کو آپ کے علاقے میں وسائل کی تلاش میں مدد کرسکتی ہے۔ یہ اس کیفیت کے مختلف پہلوؤں پر بہت سے پرچے، دستی کتابچے اور کتابیں شائع کرتی ہے -- 01462 454986 پر کال کریں۔

پری اسکول بچوں کے لیے

خاص طور پر ڈسپریکسیا کی تشخیص 5 سال کی عمر سے پہلے نہیں ہویاتی ہے۔ البتہ، اگر آپ کو اپنے بچے کی نشوونما کے بارے میں تشویش ہے تو اپنے جی پی یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں جو آپ کے بچے کو کسی بچوں کے معالج یا بچوں کی نشوونما سے متعلق اسپیشلسٹس جیسے کہ سائیکالوجسٹ، فیزیو تھیراپسٹ، اسپیچ اینڈ لینگویج تھیراپسٹ اور/ یا آکیویشنل تھیراپسٹ کے پاس بھیج سکتا ہے۔

اسکولی عمر کے بچوں کے لیے

اپنے جی پی، اسکول نرس، اسکول ڈاکٹر یا اسپیشل نیڈز کوآرڈینیٹر سے بات کریں جو تشخیصات کے لیے حوالے فراہم کرسکتا ہے۔ خصوصی جانچوں یا معالجوں کے لیے ہسپتال کے حوالے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

بالغوں کے لیے

بچپن میں پیش آنے والے مسائل بلوغت میں بھی جاری رہ سکتے ہیں۔ ابتدائی طور پر اپنے جی پی سے رابطہ کرنا چاہیے جو آپ کو کسی کلینیکل سائیکالوجسٹ، کنسلٹنٹ نیورولوجسٹ، فیزیو تھیراپسٹ یا آکیوپیشنل تھیراپسٹ کے پاس بھیج سکتا ہے۔ فاؤنڈیشن کا ایڈلٹ سپورٹ گروپ مدد کر سکتا ہے - مزید تفصیلات کے لیے 01462 454986 پر رابطہ کریں۔

مستقبل کے بارے میں کچھ بتائیں؟

اگرچہ ڈسپریکسیا ایک تاعمر رہنے والا عارضہ ہے، تاہم حرکی ہم آہنگی میں عمر کے ساتھ ساتھ اصلاح ہوسکتی ہے۔ اگر مناسب علاج اور ان کے ڈسپریکسیا سے ہوسکنے والی روزمرہ کی دشواریوں کو کم کرنے کے لیے عملی کارروائیوں کے سلسلے میں مشورہ دیا جائے تو بچوں اور بالغوں میں ان علامات کو کم کیا جاسکتا ہے۔

ڈسپریکسیا فاؤنڈیشن کیا کرتی ہے؟

ڈسپریکسیا فاؤنڈیشن ایک رفاہی ادارہ ہے، جس کا قیام 1987 میں ڈسپریکسیا ٹرسٹ کے بطور دو ماؤوں کے ذریعہ ہوا تھا جن کی ملاقات گرٹ آرمینڈ اسٹریٹ ہاسپٹل میں بیمار بچوں کے لیے ہوئی تھی۔ 1996 میں اس چیریٹی کا نام بدل کر ڈسپریکسیا فاؤنڈیشن رکھا گیا۔

ڈسپریکسیا فاؤنڈیشن کے مقاصد ہیں:

- ڈسپریکسیا سے متاثر افراد اور خاندانوں کو تعاون کرنا
 - ان لوگوں کے لیے بہتر تشخیصی اور معالجاتی سہولیات کو فروغ دینا جنہیں ڈسپریکسیا ہے۔
 - ڈسپریکسیا والے افراد کی مدد کے لیے صحت اور تعلیم میں پیشہ ور افراد کی مدد کرنا
 - ڈسپریکسیا کے بارے میں بیداری اور سمجھ بوجھ کو فروغ دینا۔
- ہر سال فاؤنڈیشن لگ بھگ 10,000 استفسارات کا جواب دیتی ہے اور اس عارضے کے بارے میں 20,000 سے زیادہ کتابچے تقسیم کرتی ہے۔ فاؤنڈیشن ڈسپریکسیا سے متعلق معلومات میں اضافے کے ہر موقع سے استفادہ کرتی ہے، خاص طور پر صحت اور تعلیم سے متعلق پیشہ ور افراد کے درمیان۔

- یہ فاؤنڈیشن چھ سے کم کل وقتی مساوی تنخواہ والے عملے کے ذریعہ چلائی جاتی ہے اور اسے وسیع پیمانے پر رضاکاروں کی خدمات حاصل ہیں۔ اس کے کام کے لیے سرمایہ کی فراہمی پوری طرح رضاکارانہ عطیات اور ممبرشپ سبسکریپشن کے ذریعہ ہوتی ہے۔

فاؤنڈیشن

- ڈسپریکسیا سے متاثر افراد اور پیشہ ور افراد کے لیے پرچے، کتابچے، کتابیں اور والدین کے لیے رہنما شائع کرتی ہے۔
- کانفرنسوں کا انعقاد کرتی ہے اور ڈسپریکسیا اور والدین، دیکھ بھال کرنے والوں اور پیشہ وروں کے لیے متعلقہ موضوعات پر بات کرتی ہے۔
- پورے سلطنت متحدہ (یو کے) میں مقامی گروپس کے ایک نیٹ ورک کو تعاون کرتی ہے۔
- بالغوں کے ایک گروپ کو تعاون کرتی ہے جنہیں ڈسپریکسیا ہے۔
- فیس بک اور دیگر سوشل نیٹ ورکس کے ذریعہ اعانت فراہم کرتی ہے۔

رکنیت

ڈسپریکسیا فاؤنڈیشن کے ممبران کو درج ذیل حاصل ہوتا ہے:

- کسی مقامی امدادی گروپ میں شرکت کا موقع
- ماہانہ تازہ ترین معلومات
- پروفیشنل ممبران کو ایک سالانہ جریدہ ملتا ہے۔
- سالانہ رپورٹ
- فاؤنڈیشن کی اشاعتوں اور پروگراموں کے لیے شرحوں میں رعایت
- ویب سائٹ کے "صرف ممبران کے لیے" والے حصے تک رسائی

رکنیت کی تفصیلات ہماری ویب سائٹ پر دستیاب ہے یا پھر اس نمبر پر کال کریں 01462 455016

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

01462 454986	ہیلپ لائن
(صبح 9 - شام 5 بجے، پیر - جمعہ)	
01462 455016	انتظامیہ
01462 455052	فیکس
www.dyspraxiafoundation.org.uk	ویب سائٹ
dyspraxia@dyspraxiafoundation.org.uk	ای میل

رجسٹرڈ چیریٹی نمبر 1058352 - انگلینڈ میں رجسٹرڈ نمبر 3256733