AUTISM AWARENESS

What is Autism?

- A Neuro Developmental Disorder that affects a person before age 4 in most cases
- **NOT** a disease and **NOT** a mental illness.
- A condition that makes some people differently wired neurologically than you and I.
- Crosses all racial, ethnic, economic and social boundaries
- Primarily affects ability to communicate and interact with others
- Impacts individuals differently and to varying degrees of severity (mild, moderate, severe)

Scan the QR code below with your mobile camera to see **a small video on "What is Autism"**.

People with autism **may or may not have special skills and talents**. Some individuals with autism may be very good in math or language while others may be very talented in music etc. **Some are extra ordinary beyond average human capabilities in what they do, while others can be extremely disabled by Autism**. Many individuals with autism may be extremely good cognitively but may not be able to speak or behave according to societal norms set by us Neurotypical individuals.

How prevalent is autism

Autism **affects 1 in 68 kids in India**. There are over **18 million people with Autism in India**. The numbers are rising every year.

What is special about autism?

- NO known cause
- NO medical test to diagnose
- NO known cure

How can I help?

If there is one need or "cure" for autism, it is INCLUSION at all levels. So, **if there is one thing you can do to help people with autism, be INCLUSIVE to them in all walks of life in every part of community**. Spread awareness about autism. Read about Autism. Make sure public spaces are inclusive for autistic individuals.

Symptoms of Autism (Prevalence of symptoms may vary amongst autistic individuals)

- Not respond to their name (appear deaf)
- Not point at objects or things of interest, or demonstrate interest
- Not play "pretend" games
- Avoid eye contact, want to be alone
- Have difficulty understanding, or showing understanding, of other people's feelings or their own
- Have no speech or delayed speech or any useful speech for communication.
- Repeat words or phrases over and over
- Give unrelated answers to questions
- Get upset by minor changes, exhibit extreme need for predictability and routine
- Have obsessive or unusual interests and behaviours
- Flap their hands, rock their body, spin in circles, make unusual vocal sounds or play with fingers in varied manner
- Have unusual reactions (over or under-sensitivity) to the way things sound, smell, taste, look, or feel
- Have low to no social skills
- Avoid or resist physical contact
- Demonstrate little safety or danger awareness
- Have extreme anxiety and phobias or exhibit a total lack of fear
- Line up toys or other objects
- Play with toys the same way every time
- Extremely likely to focus on parts of objects (e.g., wheels) and not the whole object
- Hyperactive (very active) or Hypoactive (very poor levels of activity)
- Impulsivity (acting without thinking)
- Short attention span
- Aggression, Causing self-injury, Meltdowns
- Unusual eating and sleeping habits
- Unusual mood or emotional reactions

Virtual Reality Autism - A 2-minute video (Scan QR code below with mobile camera to play)

Created by parents of kids with Autism. Contact Dr. Rema / Chitra Paul / Sanjaya Ganesh @ autism.whitefield@gmail.com, if you wish to know more and how you can help Persons with Autism.

ऑटिज्म जागरुकता

ऑटिज्म क्या है?

- अधिकतर 4 साल की उम्र से पहले प्रभावित करने वाला न्यूरो डेवलपमेंट डिसऑर्डर
- न एक रोग, न ही एक मानसिक बीमारी
- एक ऐसी स्थिति जो कुछ लोगों को न्यूरोलोजिकल स्तर पर आपसे या मुझसे अलग बनाता है
- यह सभी नस्लीय, संजातीय, आर्थिक व सामाजिक सीमाओं को पार कर जाता है
- मुख्य रूप से दूसरों से संवाद व अंतर्क्रिया की क्षमता को प्रभावित करता है
- अलग-अलग व्यक्तियों को अलग तरह से और अलग-अलग गंभीरता (हल्का, मध्यम, गंभीर) से प्रभावित करता है

"ऑटिज्म क्या है" पर एक छोटा वीडियो देखने के लिये नीचे दिये गए QR कोड को अपने मोबाईल कैमरा से स्कैन करें।

ऑटिज्म से प्रभावित लोगों में विशेष कौशल हो भी सकता है या नहीं भी। कुछ ऑटिज्म बाले व्यक्ति गणित या भाषा में बहुत अच्छे हो सकते हैं, जबकि अन्य संगीत इत्यादि में बहुत प्रतिभाशाली हो सकते हैं। कुछ अपने कार्यों में सामान्य मानव क्षमताओं से अधिक प्रतिभावान होते हैं। जबकि कुछ अन्य ऑटिज्म के कारण बेहद अक्षम हो सकते हैं। आटिज्म से प्रभावित कई व्यक्ति संज्ञानात्मक रूप से अत्यंत अच्छे हो सकते है लेकिन हम "सामान्य" व्यक्तियों के लिये निर्धारित सामाजिक मानदंडों के अनुसार बोलने या व्यवहार करने में अक्षम हो सकते हैं।

ऑटिज्म कितना प्रचलित है?

भारत में ऑटिज्म 68 बच्चों में से 1 को प्रभावित करता है। भारत में 18 मिलियन (1 करोड़ 80 लाख) से अधिक लोग ऑटिज्म से प्रभावित हैं। यह संख्या हर वर्ष बढ़ रही है।

ऑटिज्म के बारे में क्या खास है?

- इसका कोई ज्ञात कारण नहीं है
- इसकी पहचान के लिये कोई चिकित्सीय परीक्षण नहीं है
- इसका कोई ज्ञात इलाज नहीं है

मैं कैसे मदद कर सकता हूँ?

यदि ऑटिज्म के लिये किसी एक बात की जरूरत है या कोई 'इलाज' है तो वह यह है कि ऑटिज्म प्रभावितों को समाज में हर स्तर पर सम्मिलित किया जाए। यदि आप ऑटिज्म से प्रभावितों के लिये कुछ कर सकते हैं तो उन्हें समाज के हर हिस्से में, जीवन के सभी क्षेत्रों में शामिल होने दें। ऑटिज्म के बारे में जागरूकता फैलाएँ। ऑटिज्म के बारे में पढ़ें। सुनिश्चित करें कि सार्वजनिक स्थान ऑटिस्टिक व्यक्तियों के लिये समावेशी हों।

ऑटिज्म के लक्षण (लक्षणों का प्रसार आटिस्टिक व्यक्तियों के बीच भिन्न हो सकता है)

- नाम पुकारने पर जवाब नहीं देना (बहरा प्रतीत होना)
- रुचि की वस्तुओं या चीजों की ओर इंगित नहीं करना अथवा रुचि प्रदर्शित नहीं करना
- 'नाटक' का खेल नहीं खेलते हैं
- आँखों के संपर्क से बचते हैं, अकेले रहना चाहते हैं
- अपनी या अन्य लोगों की भावना समझने या भावना की समझ को प्रदर्शित करने में कठिनाई
- बोल न पाना या देर से बोलना अथवा संप्रेषण के लिये उपयुक्त भाषा का प्रयोग न कर पाना
- शब्दों या वाक्यांशों को बार बार दोहराना
- सवालों के असंबद्ध उत्तर देना
- दिनचर्या के मामूली बदलावों से परेशान होना
- जुनूनी असमान्य रुचियाँ और व्यवहार
- हाथों को फड़फडाना, शरीर को हिलाना, गोल गोल घूमना, असामान्य आवाज निकालना या विभिन्न तरीकों से उंगलियों के साथ खेलना
- आवाज, गंध, स्वाद या भावना के प्रति असामान्य प्रतिक्रिया (अति संवेदनशील अथवा संवेदना की कमी)
- सामाजिक कौशल कम होना अथवा नहीं होना
- शारीरिक संपर्क से बचना या विरोध करना
- खतरे के प्रति जागरूकता या सुरक्षा बोध का काफी कम होना
- अत्यधिक चिंता व भय दर्शाना अथवा भय का बिल्कुल न होना
- खिलौनों या अन्य वस्तुओं को क्रमबद्ध करना
- प्रत्येक बार एक ही प्रकार के खिलौनों से खेलना
- पूरी वस्तु की जगह एक भाग (उदाहरणत: चक्का) पर ध्यान केंद्रित करना
- अतिसक्रिय या कम सक्रिय होना
- आवेगमयता (बिना सोचे कार्य करना)
- अधिक समय तक ध्यान न दे पाना
- आक्रामकता, स्वयं को चोट पहुँचाना, मंद होना
- खाने और सोने की असामान्य आदतें
- असामान्य मन:स्थिति या भावनात्मक प्रतिक्रियाएं

वर्चुयल रियल्टी ऑटिज्म: एक 2 मिनट का वीडियो (चलाने के लिये मोबाइल कैमरा से नीचे दिए गए QR कोड को स्कैन करें।)

यदि आप ऑटिज़्म के बारे में अधिक जानना चाहते हैं और आप समझना चाहते है की ऑटिस्म से प्रभावित व्यक्तियों की मदद कैसे कर सकते हैं, तो कृप्या डॉ। रेमा / चित्रा पॉल / संजय गणेश से संपर्क करें @ autism.whitefield@gmail.com पर।