



Lata Mangeshkar Medical Foundation's

DEENANATH MANGESHKAR HOSPITAL & RESEARCH CENTRE

Morris Autism & Child Development Centre

Erandwane, Pune 411 004. Tel: 40151000 ext 1779, E-mail: smallsteps@dmhospital.org

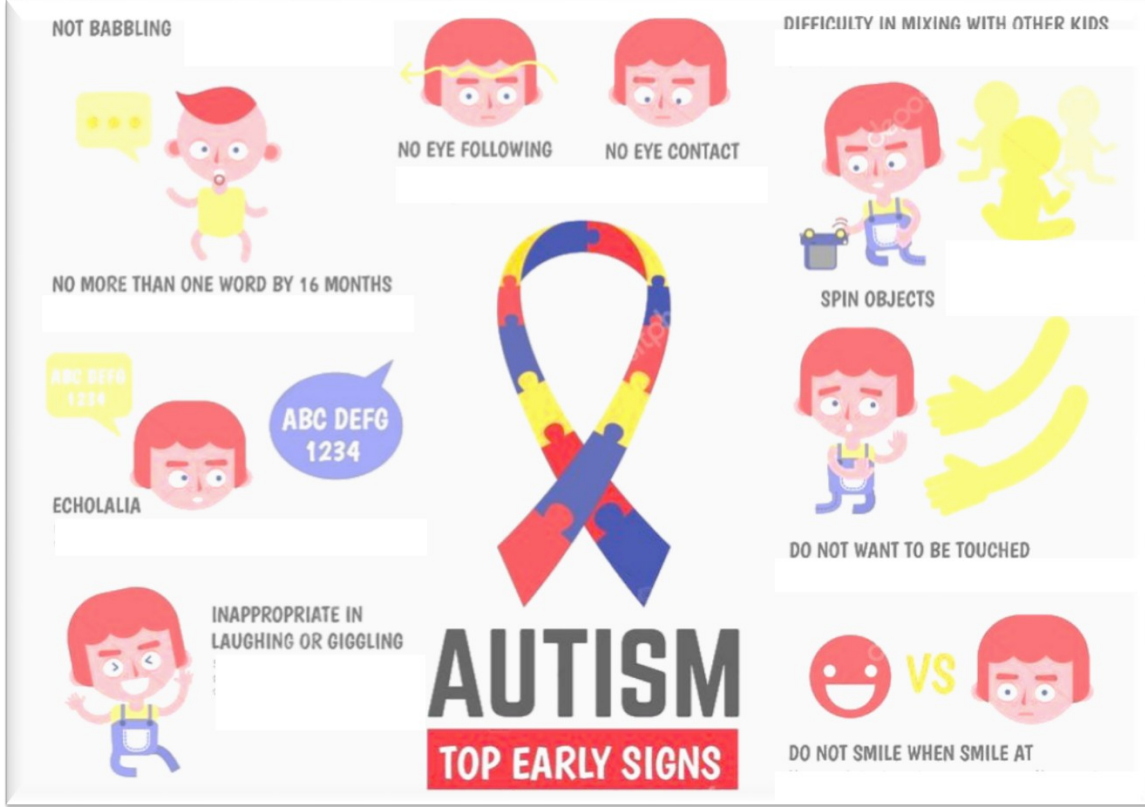
पालकत्व - स्वमग्न मुलांचे

घरामध्ये बाळ जन्माला आले की त्याच्या वाढीचे सगळे टप्पे नीट पार पडत आहेत ना याकडे जागरूक पालकांचे अगदी बारकाईने लक्ष असते. पण काही वेळा हे शारिरीक वाढीचे सगळे टप्पे जरी बाळाने यशस्वीपणे पार केले तरी सुध्दा पालकांना वाटत राहते की “काहीतरी चुकतय”.

आपले बाळ नजरेला नजर देत नाही, कितीही हाका मारल्या तरी बघत नाही, दीड-दोन वर्षांचे झाले तरी अजिबात बोलत नाही आणि काही हवे असेल तर नुसतेच रडते किंवा ओरडते, एकेकटे खेळते, गाडी खेळायला दिली तर नीट न खेळता नुसतेच चाके फिरवत राहते, बागेत नेले तर इतर मुलांकडे न बघता लॉनवर नुसतेच गोल गोल फिरत राहते. ही पालकांची जी निरीक्षणे आहेत त्यातच स्वमग्नतेची बरीचशी लक्षणे दिसून येतात.

ऑटिझम स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (स्वमग्नता) हा बालकांच्या वाढीच्या वयात आढळणारा मेंदूशी निगडीत विकार आहे. यामध्ये मूल नजरेला नजर देत नाही, स्वतःच्या नावाला प्रतिसाद देत नाही, वयाच्या मानाने उशीरा बोलते किंवा अजिबात बोलत नाही, इतर मुलात मिसळत नाही, त्याच त्याच क्रिया करायला आवडतात, उदा. ठोकळे ओळीने लावणे, परत मोडणे, परत लावणे, या मुलांना

फिरत्या वस्तूंचे आकर्षण असते उदा. पंखा, गाडीची चाके इ., गर्दी, आवाज सहन होत नाहीत. अशी लक्षणे वयाच्या दीड ते दोन वर्षांपासून दिसू लागतात.



“काहीतरी चुकतय” असा संशय पालकांना आधीपासूनच येत असला तरी प्रत्यक्षात तज्ञांनी केलेले स्वमग्नतेचे निदान स्वीकारणे त्यांना खूप जड जाते. या निदानामुळे बाळाच्या विचित्र वाटणार्या वर्तनामागचे कारण जरी कळले तरी त्याबरोबरच त्यांच्या मनात असंख्य प्रश्न उभे राहतात. “ माझ्याच बाबतीत असे का झाले असेल?” इथपासून सुरवात होऊन “ निदान बरोबर असेल ना ?”, “माझे काही चुकले म्हणून बाळाला ऑटिझम झाला असेल का ?”, “माझे बाळ पूर्ण बरे होऊन नॉर्मल शाळेत जाईल ना ?”, “त्याचे भवितव्य काय असेल ?” यासारख्या प्रश्नांनी पालक हादरून जातात.

एखाद्या मुलाचे स्वमग्नतेचे निदान झाले की त्याच्या पालकांचे आयुष्य पूर्ण बदलून जाते. एक पालक आर्थिक बाजू सांभाळायच्या धडपडीत तर दुसरा पालक मुलाच्या उपचार, थेरपीज साठी धावपळ करणार. तारेवरची कसरतच सुरु होते. स्वमग्नतेशी निगडीत समस्यांमुळे मुलाला बाहेर सार्वजनिक ठिकाणी, समारंभाला घेऊन जाणे अवघड होते. गर्दीमुळे या मुलांना त्रास होतो, ती बिथरतात म्हणून पालक त्यांना कुठे बाहेर घेऊन जायचे टाळू लागतात. कित्येक वर्षांत सगळे कुटुंब कुठे एकत्र खरेदीला, सिनेमाला, समारंभाला गेलेले नसते. या मुलांना घेऊन नातेवाईक, मित्र यांच्या घरी जाणे सुध्दा पालकांना कठीण जाते. या सगळ्यामुळे पालकांचे सामाजिक जीवनही मर्यादीत होऊन जाते. सगळे आयुष्य या मुलाभोवतीच केंद्रीत होते. पालकांच्या वैवाहिक जीवनातही तणाव निर्माण होऊ शकतो. आपल्या स्वमग्न मुलाचे आपल्यानंतर काय ही चिंताही भेडसावत असते. तसेच या सगळ्यामुळे घरातील जेष्ठ सदस्य किंवा स्वमग्न मुलाची इतर भावंडे यांच्याकडे दुर्लक्ष होत असेल तर ती अपराधीपणाची भावनाही टोचत असते. हा सगळा आर्थिक, शारिरीक, मानसिक ताण या पालकांवर येतो.

स्वमग्न मुलांचे पालकत्व निभावणे हे सोपे नाही. म्हणूनच पालकांनी या ताणाचे व्यवस्थापन करणे खूप गरजेचे आहे. नाहीतर भविष्यात त्यांच्या बाबतीत शारीरिक व्याधी किंवा नैराश्यासारख्या मानसिक व्याधी उद्भवू शकतात. यासाठी पुढील टिप्स उपयोगी पडतील.

- दिवसातून थोडा वेळ स्वतःसाठी राखून ठेवून त्यामध्ये सकारात्मक ऊर्जा मिळवायचा प्रयत्न करावा.

- आपले स्वमग्न मूल तज्ञांच्या मदतीने रोजच्या आयुष्यात स्थिर झाले की आपल्या आवडीचे क्षेत्र, छंद यात मन रोज थोडा वेळ तरी गुंतवावे.
- व्यायामासाठी रोज थोडा वेळ काढायला हवाच.
- अधूनमधून नवराबायको दोघांनीच आधी नीट ठरवून बाहेर जावे. आपल्या विशेष मुलाखेरीज इतर मुलांबरोबरही वेळ व्यतीत करावा.
- वरील गोष्टींसाठी कुटुंबातील सदस्य, नातेवाईक, जवळचे मित्र, शेजारी यांची मदत घेण्यास संकोच करू नये.
- स्वमग्न मुलांच्या पालकांचे मदत/ पाठिंबा गट असतात त्यामध्ये सहभागी झाल्यास मानसिक आधार तर मिळेलच शिवाय या मुलांसाठीच्या इतर सुविधांचीही माहिती मिळेल.

आपल्या स्वमग्न मुलाचे पालकत्व मग समर्थपणे, खंबीरपणे आणि सकारात्मकपणे निभावता येईल.

रसिका फाटक

विशेष शिक्षिका,
स्मॉल स्टेपस्, मॉरिस ऑटिझम सेंटर