





ক্যামডেন-অর সকল স্তরের অটিজম
কৌশল 2025 - 2030

বিষয়বস্তু

আমরার অংশীদার অখলর মতামত	4
জাতীয় অটিস্টিক সোসাইটি দ্বারা	4
অটিজম হাব দ্বারা	4
ক্যামডেন ডিসএবিলিটি অ্যাকশন দ্বারা	5
জাতীয় অটিস্টিক টাস্কফোর্স	5
ভূমিকা	6
অন্তর্ভুক্তিমূলক বিবৃতি	9
ক্যামডে-অ অটিজম সম্পর্কে আমরার ধারণা	10
মূল ধারণা	11
ক্যামডেনর অটিস্টিক কমিউনিটি	13
সহ-প্রয়োজনা প্রক্রিয়া - অখন ফর্যন্ত গল্প	15

আমরার অটিজম কৌশলর নীতিমালা	22
একটা সংস্কৃতি ফরিবর্তন তৈরি	22
বিষয় 1: তথ্য এবং পরামর্শ - আমার প্রয়োজনীয় তথ্য, যখন প্রয়োজন, তখন ফাওয়া	24
বিষয় 2: স্বাস্থ্য, সুস্থতা এবং স্বাধীনতা - আমি যে জীবন চাই অটা যাপন খরা, নিরাপদ এবং সুস্থ থাকা	26
বিষয় 3: সক্রিয় এবং সহায়ক কমিউনিটি - ফরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং সংযোগ বজায় রাখা	30
বিষয় 4: নমনীয় এবং সমন্বিত যত্ন এবং সহায়তা - আমারে সমর্থন, আমার নিজস্ব উফায়ে	32
বিষয় 5: রূপান্তর: যখন জিনিসগুলার ফরিবর্তনর প্রয়োজন অয় - নিয়ন্ত্রণ-অ থাকা	34
বিষয় 6: কর্মী	36
বিষয় 7: বিভিন্ন পরিচয়র মাঝে প্রবেশাধিকার, অন্তর্ভুক্তি এবং ন্যাযবিচার	38
কুনানো সাহাইজ্জ ফাইবা	41
সমাপনী মন্তব্য	42
পরিশিষ্ট	43



আমরার অংশীদার অখলর ভাবনা



জাতীয় অটিস্টিক সোসাইটি দ্বারা

ক্যামডেনর নতুন সর্বস্তরের অটিজম কৌশল 2025-2030 এমন একটা খাম যার মূলে আছে যৌথ-পরিকল্পনা। স্থানীয় অটিস্টিক কমিউনিটিতে শুরু থাকি অন্তর্ভুক্ত খরার ক্ষেত্রে ক্যামডেনর অঙ্গীকার অত্যন্ত প্রশংসনীয়, এবং অটা স্পষ্ট যে বাসিন্দা অখলর অভিজ্ঞতা ও প্রয়োজনগুহীন অউ নয়া কৌশলরে নয়া একটা রূপ দিছে। 2023 সাল থাকি এবং বিভিন্ন কার্যক্রমর মাধ্যমে ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটি ফুরা প্রক্রিয়ায় সহায়তা ও পরামর্শ দিয়া যার। অটিস্টিক মাইনশর লাগি উপযোগী একটা সমাজ গঠন খরা আমরার অন্যতম লক্ষ্য, এবং আমরা অটা দেখিয়া আনন্দিত যে, অউ নতুন অটিজম কৌশলর মাধ্যমে লন্ডন বারো অফ ক্যামডেন অউ লক্ষ্য পূরণে অবদান রাখে।

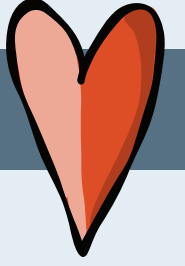


অটিজম হাব-অর ফক্ষ থাকি

অটিজম হাব ক্যামডেনর অটিস্টিক বাসিন্দা অখলরে নিজেরে ফরিবর্তন খরার নেতৃত্ব দেওয়ানির লাগি উতসাহিত খরে। আর অউ কৌশল অটা যৌথ-পরিকল্পনার মাধ্যমে আউজ্ঞানি অর। অটিজম হাব ক্যামডেনর লগে অংশীদারিত্বের ভিত্তিতে খাম খরে। যাতে অটিস্টিক বাসিন্দা অখলর লাগি যাতে কাঠামোগত বৈষম্যগুহীন দূর খরা যায় এবং কমিউনিটিতে সবার অংশগ্রহণর খরবার সুযোগ নিশ্চিত খরা যায়।

autism
hub ...

আমরার অংশীদার অখলর ভাবনা



ক্যামডেন ডিসঅ্যাবিলিটি অ্যাকশন -এর ফক্ষ থাকি

অটিস্টিক এবং নিউরোডাইভারজেন্ট মাইনশে ফরিস্কার খরি খইছইন যে ফরিবর্তন-অর দরখার আছে। ফরিবর্তন দরখার আমরার বোঝার পদ্ধতিত, আমরার সাহাইজ্জর ধরণ-অ এবং আমরার জীবন ও সাহাইজ্জর রূপরেখা নির্ধারণর ক্ষমতার আনাইবার লাগি।

ক্যামডেন ডিসঅ্যাবিলিটি অ্যাকশন (CDA) অইলো একটা পিয়ার-লেড (সমমনাদের দ্বারা পরিচালিত) সংস্থা। আর অটা প্রতিবন্ধী মাইনশর লাগি পরিচালিত অয়। আমরা ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা বা 'লিভড এক্সপেরিয়েন্স' থাকি খাম খরি। কুনু সমস্যার চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা ও সংস্কৃতি ফরিবর্তনর লাগি সমস্যাগুলার 'সামাজিক মডেল' ব্যবহার খরা অয়। অউ অটিজম কৌশলর অংশ হিসেবে, আমরা ক্যামডেনর লগে মিলিয়া সম্পূর্ণভাবে নিউরোডাইভারজেন্ট মাইনশর লগে ডিজাইন খরা ট্রমা-বিষয়ক প্রশিক্ষণ তৈরি খরতে খাম খররাম। অটা তারার লাগি যারা নিউরোডাইভারজেন্ট মাইনশরে সাহাইজ্জ খরইন (ব্যক্তিগত সকল সহকারী বা পার্সোনাল অ্যাসিস্ট্যান্টসহ) এবং অটা ব্যবহারিক ক্ষেত্রে সত্যিকারর সংস্কৃতি ফরিবর্তন নিশ্চিত খরতে সাহাইজ্জ খরে।

ট্রমা-বিষয়ক সাহাইজ্জরে আরও নিরাপদ, সম্মানজনক এবং কার্যকর খরা অয়। মূলত মাইনশর চাহিদারে বুঝার ও সাড়া দেওয়ার যে মাধ্যম অটা ফরিবর্তনর মাধ্যমে অউ প্রশিক্ষণ মানুষরে অটা ভাবে সাহায্য খরে যে কিলা তারার খাম ক্ষতির কারণ অইতো ফারে। আর কিলা ট্রমা বা মানসিক আঘাত প্রায়উ কারো স্নায়বিক বৈচিত্র্য থাকি নায়, বরং তারার লগে খরা আচরণ থাকি আয়। অউ কৌশল-অ আমরার ভূমিকা উইলো প্রতিবন্ধী মাইনশর হাতে ক্ষমতা ফিরাইয়া দেওয়ার। আর দীর্ঘস্থায়ী ফরিবর্তনরে সমর্থন খরা। অটা আমরার একটা বৃহত্তর অঙ্গীকারর অংশ।



ন্যাশনাল অটিস্টিক টাস্কফোর্স-এর ফক্ষ থাকি

আমরা আনন্দিত যে ক্যামডেন অউ কৌশলর রূপরেখা বানাইবার লাগি অটিস্টিক মাইনশরে অন্তর্ভুক্ত খরছে। যদিও শেখার এবং উন্নতি খরার সুযোগ সবসময়উ থাকে। তবে বাস্তব অভিজ্ঞতা এবং সাংস্কৃতিক ফরিবর্তনর উফরে জুর দেওয়া উচিত। আর একটা অন্তর্ভুক্তিমূলক বরো অইয়া উঠবার দিকে একটা গঠনমূলক পদক্ষেপ থাকা উচিত।

ভূমিকা



আমরা ক্যামডেন-অ অটিজমের নিয়া একটা ইতিবাচক সামাজিক ও সাংস্কৃতিক ফরিবর্তন আনতাম চাই।



অউ কৌশল অটা করার লাগি?

অউ কৌশল অটা ক্যামডেন-এর অটিস্টিক কমিউনিটির বাসিন্দা এবং পেশাজীবী—উভয় ফক্ষের লাগি। অটা এমন সবর লাগি যারা ক্যামডেন-এর অটিস্টিক কমিউনিটির উন্নয়নে খাম খররা। আমরা প্রতিটি মানুষর নিজর পরিচয় এবং বৈচিত্র্যকে শ্রদ্ধা খরি। আমরা জানি যে অটিস্টিক মাইনশর অভিজ্ঞতা ভিন্ন ভিন্ন ও আলাদা অইতে ফারে। অউ কারণেই অটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে— “আফনে যদি কুণু অটিস্টিক মাইনশর লগে দেখা খরইন, তবে আফনে কেবল একজন মাত্র অটিস্টিক মাইনশর লগে দেখা খরইছইন” (অর্থাৎ একজন ব্যক্তিকে দিয়ে সবার অভিজ্ঞতা বিচার খরা যায় না)। অউ কৌশল অটা তারার লাগি যারার বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতা নাই এবং যারা বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতাসহ অটিস্টিক—দুই শ্রেণির লাগিই প্রযোজ্য। অটিজম অইলো স্নায়বিক বৈচিত্র্যর একটা রূপ। আমরা জানি অটিস্টিক মাইনশর অনেক সময় অন্যান্য স্নায়বিক অবস্থাও (যেমন ADHD) থাকতে ফারে। অতার লাগি আমারার লক্ষ্য অইলো ক্যামডেন-কে একটা ‘স্নায়ুবৈচিত্র্য এবং অটিজম-বান্ধব’ বরো হিসেবে বানানি। অউ কৌশল অটা তারার লাগি যারা এখনো আনুষ্ঠানিক রোগ নির্ণয় খরাইছইন না বা যারা নিজেই অটিস্টিক হিসেবে পরিচয় দেইন। অউ কৌশল অটা একটা প্রবেশযোগ্য এবং বন্ধুসুলভ ক্যামডেন বানানির মাধ্যমে। যেটা অইলো কাউন্সিলর বৃহত্তর অঙ্গীকারর একটা অংশ।

আমরা যা অর্জন খরতে চাই

আমরা ক্যামডেন-রে অটিস্টিক মানুষ আর তারার ফরিবার, বন্ধু, যত্নকারী ও সহায়তা প্রদানকারীন্তর সকল বয়সর লাগি একটা উন্নত বরো হিসেবে গড়ে তুলতাম ছাইয়াতে তারা সুন্দরভাবে জীবন শুরু খরতো ফারে, বাল্যটিকে বাচতে ফারে এবং বড় অইবার বাদে সম্মানর সাথে থাকতো ফারে। আমরা ক্যামডেন-অ অটিজম লইয়া এমন একটা সাংস্কৃতিক ফরিবর্তন আনতা, চাই, যা অটিস্টিক মাইনশর নিজস্ব অভিজ্ঞতা এবং অটিজম সম্পর্কে তারার দৃষ্টিভঙ্গি দিয়া পরিচালিত অইবো। উই মেক ক্যামডেন’ প্রকল্পর মাধ্যমে অইলো কাউন্সিল সব ধরনর কাঠামোগত অন্যায় এবং বৈষম্য মোকাবিলায় নেতৃত্ব দেওয়ার অঙ্গীকার খরছে। এর মাঝে আছে ‘এবলিজম’ বা প্রতিবন্ধী ও অটিস্টিক মাইনশর প্রতি বৈষম্য এবং কুসংস্কারে চ্যালেঞ্জ খরা। আমারার লক্ষ্য অইলো আমারার সকলের সম্পদ ব্যবহার খরিয়া বৈষম্যের পদ্ধতিগত মূল কারণগুলো চিহ্নিত খরা এবং সমাজের প্রতিটি মানুষর অংশগ্রহণর সুযোগ নিশ্চিত খরা।

ক্যামডেন-অ বিশাল সুযোগ আছে—অথানো যেমন বিশ্বমানর সরকারি পরিষেবা আছে, তেমনি আছে অনেক শক্তিশালী স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা এবং বৈশ্বিক ও স্থানীয় বড় বড় নিয়োগকর্তা। কিন্তু কাঠামোগত বৈষম্যের কারণে ক্যামডেনর সকল বাসিন্দা অত সব সুযোগ সমানভাবে ভোগ খরতে ফারইন না। বর্তমানে ক্যামডেনর অটিস্টিক বাসিন্দারাও জাতীয় আবাসন সংকট এবং জীবনযাত্রার ব্যয় বৃদ্ধির সংকটের মধ্য দিয়ে যাইরা। আমরা নিশ্চিত খরতাম চাই যে ক্যামডেনর অটিস্টিক বাসিন্দারা ক্যামডেনর সকল সুযোগ-সুবিধারসমান অধিকার ফাইরা এবং অউ চ্যালেঞ্জগুলার প্রভাব যাতে আমারার অটিস্টিক বাসিন্দা অখলর উফরে খমাইয়া আনা যায়।

আমরা যে উফায়ে লক্ষ্য ফোছাইমু

অউ অটিজম কৌশল অটা অইলো আমারার একটা যৌথ ফরিকল্পনা এবং পদ্ধতি, যার মাধ্যমে আমরা ক্যামডেনর অটিস্টিক জনগোষ্ঠীর সমস্যাগুলো দূর খরমু এবং ফুরা ব্যবস্থার মাঝে একটা ইতিবাচক ফরিবর্তন লইয়া আনমু। সব বয়সর উপযোগী অটিজম কৌশল অটা মূলত ক্যামডেনর অটিস্টিক বাইচ্চা, কিশোর-তরুণ এবং প্রাপ্তবয়স্ক অখলর উফরে ভিত্তি খরিয়া বানানি অইছে। আমারার বাসিন্দারা আমরারে জানাইছইন যে “আমরার একটা জীবনব্যাপী দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ খরা প্রয়োজন - অটিজম সারাজীবনর লাগি, এবং সঠিক সাহাইজ্ঞও সারাজীবনর লাগি হওয়া উচিত”। অতার লাগি অউ কৌশল অটা জীবনচক্রের প্রতিটি পর্যায়কে গুরুত্ব দেয়। এর মাধ্যমে আমরা দেখছি কিলা অটিস্টিক মাইনশর ‘সুন্দরভাবে জীবন শুরু খরতে’, ‘বাল্যটিকে বেঁচে থাকতে’ এবং ‘বুড়া বয়সেও সম্মানর লগে থাকতে’ সাহাইজ্ঞ খরা যায়। অউ খামগুইন 7 টা মূল বিষয়ের উফরে ভিত্তি খরে খরা অইবো। যা সরাসরি অটিস্টিক মাইনশর অংশগ্রহণ ও আলোচনার মাধ্যমে উঠিয়া আইছে এবং ‘থিংক লোকাল অ্যাক্ট পার্সোনাল’ এর ধারণা থাকি নেওয়া (TLAP) অইছে।

আমরার অউ অটিজম কৌশল অটা ক্যামডেনর অন্যান্য বিদ্যমান পরিকল্পনা ও কাঠামোর পরিপূরক হিসেবে খাম খরবো। এর মাঝে আছে— আমারার ‘মানুষকে সাহাইজ্ঞ ও কমিউনিটির লগে সংযোগ’ কৌশল, ‘যা গুরুত্বপূর্ণ’ পদ্ধতি, ‘একত্রে পরিকল্পনা’ কার্যক্রম, ‘দ্য বিগ প্ল্যান 2025’, আমারার যৌথ অংশীদারিত্বের কাঠামো, শিক্ষা কৌশল, পারস্পরিক সম্পর্ক উন্নয়ন কাঠামো, বিশেষ শিক্ষাগত চাহিদা ও প্রতিবন্ধিতা কৌশল এবং আমারার প্রাপ্তবয়স্ক অখলর সামাজিক যত্নও বাইচ্চাইন্তর শিখন বিষয়ক জনবল কৌশল।

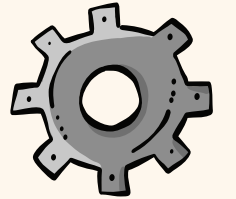
ভূমিকা

ক্যামডেন-এর 2016 - 2021 অটিজম কৌশলর বাদে বেশ কিছু গুরুত্বপূর্ণ সাফল্য অর্জিত হয়েছে:

- আমরা প্রাণবন্ত কমিউনিটি ফোরাম তৈরি খরছি যা অটিস্টিক বাসিন্দা অখলরে একত্রিত করে; এর মাঝে 'অটিজম পার্টনারশিপ বোর্ড'-এর আগর কার্যক্রমও অন্তর্ভুক্ত।
- আমরা 'Disability Job Hub Lead'-সহ বিভিন্ন বিশেষজ্ঞ পদর লাগি অর্থায়নর ব্যবস্থা খরছি। অউ পদটি অটিস্টিক বাসিন্দা অখলর কর্মসংস্থান-অ হামাইবার লাগি বিশেষভাবে সাহায্য করে। এর মাঝে এসপায়রেশন-এর লগে যৌথভাবে অটিস্টিক বাসিন্দা অখলর লাগি 'কর্মসংস্থানর লাগি অটিজমর পথ' কোর্সর একটা পাইলট প্রকল্পও চালানি অইছে। এর মাধ্যমে আমরা অটিস্টিক মাইনশর কর্মসংস্থান-অ সাহায্যর বিষয়ে বাক্সা জিনিস হিকসি।
- আমরা অ্যাডাল্ট সোশ্যাল কেয়ার-এ একজন 'অটিজমের প্রধান অনুশীলনকারী' এবং 'শিশু ও কিশোর মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা (CAMHS)-র একটা ট্রানজিশন পদ-অ বিনিয়োগ খরছি। এছাড়া কাউন্সিলর তালিকাভুক্ত বিভিন্ন সেবায় অটিজমর উফরে বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া নিশ্চিত করা অইছে।
- আমরার অটিজম শিক্ষা প্রশিক্ষণ বর্তমান স্কুলগুলোত দেওয়া অর এবং অটা 'প্রারম্ভিক শৈশব কেন্দ্র' ও স্বেচ্ছাসেবী/কমিউনিটি সেক্টরর কর্মী অখলর মাঝেও ছড়াই দেওয়া অইছে।
- ক্যামডেন এবং ইসলিংটন অটিজম হাব তারার খাম চালাই যাওয়ার লাগি 'বেটার কেয়ার ফান্ড' থাকি অনুদান ফাইছে।
- ক্যামডেন-এর 'ব্যতিক্রমী চাহিদা অনুদান' উচ্চ চাহিদাসম্পন্ন মাইনশর বিধির বাইরে অর্থায়ন প্রদান করে এবং বর্তমানে 96.7% 'শিক্ষা স্বাস্থ্য ও যত্ন ফরিকল্পনা' মাত্র 20 সাফতার-মাঝে দেওয়া অর।



আমরার আগর কৌশলর এমন কিছু বিষয় আছে যা অখন-অ আমরার অগ্রাধিকার তালিকাত আছে। আমরা জানি যে ডায়াগনস্টিক সার্ভিসর লাগি অপেক্ষার সময় খমানি এবং আবাসন ও কর্মসংস্থান-অ হামাইবার অধিকার উন্নত করার লাগি আরও অনেক কিছু খরবার বাকি আছে। এছাড়াও আমরার অটিজম সম্পর্কিত তথ্য সংগ্রহ এবং সাধারণ পরিষেবাগুলো অটিস্টিক বাসিন্দা অখলর লাগি সহজলভ্য করা প্রয়োজন।



ভূমিকা

অউ কৌশল অটা অটিস্টিক বাসিন্দা অখলর সাহাইজর লাগি কাউন্সিল এবং আমরার অংশীদার অখলর ফক্ষ থাকি ক্যামডেনর বিভিন্ন অঙ্গীকার তুলিয়া ধরে। কৌশল অটা বাইচ্চা, প্রাপ্তবয়স্ক, অভিভাবক এবং যত্নকারী অখলর সরাসরি অংশগ্রহণের মাধ্যমে তৈরি খরা অইছে। ক্যামডেন আমরা যে ইতিবাচক সামাজিক ও সাংস্কৃতিক ফরিবর্তন আনতে চাই, অটা তার একটা সম্মিলিত রূপরেখার ধারণা দিবো।

যারার প্রতি আমরার গভীরভাবে কৃতজ্ঞতা:

- যারা তারার অভিজ্ঞতা শেয়ার খরি অউ যৌথ পরিকল্পনায় স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশ লইছইন।
- আমরার অটিজম পার্টনারশিপ বোর্ড-এর সকল সদস্য এবং আমন্ত্রিত বক্তা।
- অটিজম হাব এবং অ্যালাগের ALAG (আম্পারগার লন্ডন এরিয়া গ্রুপ) লগে সংশ্লিষ্ট সকলে।
- অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক অখলর সঙ্গীত দল
- ক্যামডেন অটিজম কো-রিসার্চার গ্রুপ
- সিনার্জি
- ক্যামডেন বিশেষ শিক্ষাগত চাহিদা ও প্রতিবন্ধী (SEND) অভিভাবক যত্নকারী ফোরাম
- ক্যামডেন যত্নকারী
- চেঞ্জ গ্রো লাইভ
- অটিজম শিক্ষা ট্রাস্ট
- জাতীয় অটিস্টিক সোসাইটি
- জাতীয় অটিস্টিক টাস্কফোর্স

- রেস ইকুয়ালিটি ফাউন্ডেশন
- ক্যামডেন ডিসএবিলিটি অ্যাকশন
- ক্যামডেন স্পেশাল প্যারেন্টস ফোরাম
- অটিজম পার্টনারশিপ বোর্ড অটিস্টিক অ্যাডাল্ট অ্যাডভাইজরি গ্রুপ এবং প্যারেন্ট/কেয়ারার অ্যাডভাইজরি গ্রুপ
- অটিজমর লাগি সম্পদ
- SAAIL (অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক অখলর অন্তরঙ্গ জীবনরে সমর্থন খরা)
- GIRES (জেন্ডার আইডেন্টিটি রিসার্চ অ্যান্ড এডুকেশন সোসাইটি)
- ক্যামডেন ডিসেবিলিটি জব হাব
- আশা
- ব্রিটিশ সমাজকর্মী সমিতি (BASW)
- থিংক লোকাল অ্যাক্ট পার্সোনাল মেকিং ইট রিয়েল
- অটিজম শিক্ষা ট্রাস্ট
- প্রাইমরোজ হিল স্কুল এবং অটিজম বিকল্প সম্পদ বিধান
- জাতীয় অটিজম প্রশিক্ষক কর্মসূচি

ভূমিকা

অন্তর্ভুক্তিমূলক বিবৃতি
অটিস্টিক বাসিন্দা,
অভিভাবক,
ফরিবারর সদস্য এবং
সেবাপ্রদানকারীরা
(কেয়ারার), যারা অটিজম
লইয়া আমরার অউ
খাম-অ যুক্ত আছল,
তারা পরামর্শ দিছইন।
তারা খইছইন অউ
'অন্তর্ভুক্তিমূলক বিবৃতিটি'
অউ কৌশল বাস্তবায়নর
সময় আমরার সবার
একত্রে খাম খরার একটা
শক্তিশালী ভিত্তি হিসেবে
খাম খরবো।

আমরা সর্বদা আমরার সকল পরিচয়, ঐতিহ্য, সংস্কৃতি এবং আমরা কিলা অউ পৃথিবীতে বেঁচে থাকার
অভিজ্ঞতা অর্জন করি তা মনে রাখমু—যা আমরার সকলরে আলাদা এবং বিশেষ খরে তোলে তাকে স্বীকৃতি
দিমু এবং সম্মান জানাইমু।

যখন অন্যরা মাতবো বা তারার অভিজ্ঞতা শেয়ার করবে, তখন আমরা পূর্ণ মনোযোগ দেওয়ার চেষ্টা খরমু।

আমরার কথা ও কাজে দয়া, শ্রদ্ধা, মর্যাদা এবং সহমর্মিতা বজায় রাখমু।

আমরার কথা, কাজ এবং তার প্রভাবের লাগি আমরা দায়বদ্ধ থাকমু।

যেকুনু দ্বন্দ্ব, মতভেদ এবং ভুল বোঝাবুঝি আমরা শান্তিপূর্ণভাবে ও সম্মানর লগে সমাধানর চেষ্টা খরমু।

আমরা বুঝি যে ফলপ্রসূ আলোচনার লাগি মাঝে মাঝে চ্যালেঞ্জ বা অস্বস্তির সম্মুখীন অইতে অয় কিন্তু কেউ
যেন কখনো নিজেকে অনিরাপদ, অবহেলিত বা নিগৃহীত মনে না খরে—আমরা অউ বিষয়ে খেয়াল রাখমু
এবং প্রয়োজনে আওয়াজ তুলমু।

আমরা আমরার জায়গা সম্পর্কে সচেতন থাকমু এবং সবার আত্মপ্রকাশ ও অংশগ্রহণের লাগি সমান সুযোগ
তৈরি খরমু।

নিজেরার এবং অন্যদের শারীরিক ও মানসিক নিরাপত্তা নিশ্চিত খরতে আমরা প্রত্যেকে যথাসাধ্য চেষ্টা খরমু।
অখানো সবাই আমন্ত্রিত। অখানো সবাই স্বাগতম।



অউ অন্তর্ভুক্তিমূলক বিবৃতি অটা 'সেন্টার ফর লিবারেটরি প্র্যাকটিস' এবং 'রাইজ সেন্টার'-
এর বিভিন্ন নীতি ও চর্চা থাকি সংগ্রহ খরা অইছে - সেন্টার ফর লিবারেটরি প্র্যাকটিস অ্যান্ড
পোয়েট্রি এবং RYSE হাউস এগ্রিমেন্টস হাউস এগ্রিমেন্টস — RYSE সেন্টার

ক্যামডে-অ অটিজম সম্পর্কে আমরার ধারণা

অটিজম অইলো মানুষের চিন্তা খরার পদ্ধতি, জগৎকে বোঝার ক্ষমতা এবং অন্যদের লগে মেলামেশার একটা অন্যরকম স্থায়ী জীবন ব্যবস্থা। সাধারণত অটা স্নায়বিক বিকাশর লগে সম্পর্কিত বলে মনে খরা অয়া।

একজন অটিস্টিক মানুষ-অর জগত ভিন্ন। যে অটিস্টিক নায়া তাইনর জগতরে একজন অটিস্টিক মানুষ আলাদা খরি দেখতে, শুনতে বা অনুভব খরতে ফারইন। আফনে যদি অটিস্টিক অইন, তে আফনে সারা জীবনর লাগি অটিস্টিক; অটিজম কুনু অসুস্থতা বা রোগ নয় এবং অটা 'নিরাময়' খরা সম্ভব নয়।

অটিজম কুনু নির্দিষ্ট কুনু বিষয় নায়া। অটিস্টিক ব্যক্তির অত্যন্ত বৈচিত্র্যময় এবং প্রতিটি অটিস্টিক মাইনশর নিজস্ব শক্তি, আগ্রহ, দক্ষতা এবং চ্যালেঞ্জ আছে। অতার লাগি অটিজমকে একটি 'স্পেকট্রাম' খোয়া অয়া। ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটির '[অটিজম কিতা](#)' সংক্রান্ত ডিভিওর লিঙ্কটি অখানো দেওয়া অইলো।



ক্যামডে-অ অটিজম সম্পর্কে আমাদের ধারণা

মূল ধারণাসমূহ

আমরা অটিস্টিক মাইনশর কাছ থাকি জানতাম ফারছি যে, অটিজমকে বোঝার মূল ভিত্তি অইলো তারার বাস্তব জীবনের অভিজ্ঞতা এবং দক্ষতার উফরে ভিত্তি খরে তৈরি কিছু বিশেষ ধারণা। অতাই নিছর খোয়া সাংস্কৃতিক ফরিবর্তনর মূল ভিত্তি। অউ মূল ধারণাগুলো আমাদের পরিশিষ্টে (Appendix) বিস্তারিত আছে, যার মাঝে অন্তর্ভুক্ত:

- স্নায়বিক বৈচিত্র্য এবং স্নায়বিক ভিন্নতা
- প্রতিবন্ধিতার সামাজিক মডেল
- দ্বিমুখী সহমর্মিতার সমস্যা
- মনোদ্রুপিজম
- আগ্রহ এবং অতি-মনোযোগ
- স্পেল (SPELL) – কাঠামো,
- ইতিবাচকতা, সহমর্মিতা, উত্তেজনা
- প্রশমন এবং সংযোগ
- রিয়েল (REAL) – নির্ভরযোগ্য, সহমর্মী, আগাম ধারণা এবং যৌক্তিক
- মাস্কিং
- অটিস্টিক বার্নআউট
- মেল্টডাউন এবং শাটডাউন
- ইন্দ্রিয়গত ভিন্নতা
- অ্যালেক্সিথাইমিয়া এবং উদ্বেগ
- সহ-ঘটিত অবস্থা এবং রোগ নির্ণয়ের বিভ্রান্তি
- মাস্কিং



অটিজম সম্পর্কে কীলা মাতে অয় এবং লিখতে অয় অউ বিষয়ে আরও নির্দেশনার লাগি আমরা ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটির ল্যান্ডুয়েজ ডকুমেন্টটি দেখার সুপারিশ করছি **কীলা মাতে অয় এবং লিখতে অয়**

অটিজম সংক্রান্ত তথ্য সংগ্রহের ক্ষেত্রে জাতীয় পর্যায়ে কিছু চ্যালেঞ্জ বা প্রতিবন্ধকতা আছে। এর বেশ কিছু কারণ অইতে ফারে:

- সকল অটিস্টিক ব্যক্তি পরিষেবা দেওয়া সংস্থাগুলার লগে ফরিচিত নায়।
- সকল অটিস্টিক মাইনশর ডায়াগনোসিস বা রোগনির্ণয় খরা নাই এবং ডায়াগনস্টিক অ্যাসেসমেন্টের লাগি দীর্ঘ সময় অপেক্ষা খরতে অয়।
- বিভিন্ন পরিষেবার ক্ষেত্রে অটিজমের তথ্য একইভাবে বা আলাদা খরি নথিবদ্ধ খরা অয় না।
- কুনু জাতীয় রেজিস্টার বা তালিকা নাই, অতার লাগি প্রকৃত সংখ্যা অজানা।

ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটি ইঙ্গিত দেয় যে, প্রতি 100 জনর মাঝে 1 জনরও বেশি মানুষ অটিস্টিক এবং যুক্তরাজ্যে অন্তত 700,000 অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক ও বাইচ্চা আছে।

অউ সংখ্যাগুলো অটিজম ডায়াগনসিস বা শনাক্ত অয়া মাইনশর সংখ্যার সমান নায়। গবেষণার ভিত্তিতে প্রাপ্ত প্রকৃত সংখ্যা সম্ভবত আরও বেশি অইতে ফারে। নিশ্চিতভাবে জানার লাগি আরও গবেষণার প্রয়োজন। যেকুনু বয়স, লিঙ্গ এবং জাতিগোষ্ঠীর মানুষ অটিস্টিক অইতে ফারইন। কিন্তু প্রান্তিক গোষ্ঠীর মানুষ ডায়াগনোসিস এবং সহায়তা ফাইবার ক্ষেত্রে আরও বেশি বাধার সম্মুখীন অইতে ফারইন।

আমরা যা জানি তা অইলো, স্বাস্থ্য ও সামাজিক যত্ন, শিক্ষা, কর্মসংস্থান এবং মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার ক্ষেত্রে অটিস্টিক ব্যক্তির অসংখ্য বাধা এবং বৈষম্যের মুখামুখি অইন।

ক্যামডে-অ অটিজম সম্পর্কে আমাদের ধারণা

মূল পরিসংখ্যান



80% অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক অখলর জিপি (GP) বা জেনারেল প্র্যাকটিশনারের খানদাত যাওয়ার ক্ষেত্রে অসুবিধার কথা রিপোর্ট করছেন।⁷



শুধুমাত্র **14%** অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক খইছেন যে, তারার এলাকায় তারার প্রয়োজন মেটানোর লাগি পর্যাপ্ত মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা আছে।¹³



অটিস্টিক মাইনশর ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যসেবা সংক্রান্ত অ্যাপয়েন্টমেন্ট শেষে এমন অনুভব করার সম্ভাবনা তিন গুণ বেশি যে তারা কুণু সাহায্যই ফাইছেন না।⁸



মাত্র **26%** অটিস্টিক শিক্ষার্থী জানাইছেন যে তারা স্কুলে সুখী বোধ করেন।¹⁴



অটিস্টিক মাইনশে সাধারণ জনসংখ্যার তুলনায় প্রায় **6 বছর আগে** মৃত্যুবরণ করেন এবং যেসব অটিস্টিক ব্যক্তির বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতা রয়েছে, তারা 15 বছর ফর্যন্ত আগে মারা যান।⁹



অটিস্টিক বাইচ্চাইন্তর **10 জন** অভিভাবকের মাঝে **7 জনই** খইছেন যে তারার সন্তানর স্কুলর পরিবেশ বা ব্যবস্থা তারার প্রয়োজন পূরণ করেন না।¹⁵



ইংল্যান্ডের মনোরোগ হাসপাতালগুলোতে **১,৪১০ জন** অটিস্টিক ব্যক্তি রয়েছেন।¹⁰



2022/23 শিক্ষাবর্ষে **SEND** ট্রাইব্যুনালে **14,000টি** আপিল জমা ফরছিল। অটা আগর বছরর তুলনায় **24%** বৃদ্ধি আইছে।¹⁶



2015 সাল থাকি মানসিক স্বাস্থ্য হাসপাতালগুলোতে চিকিৎসাধীন বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতাহীন অটিস্টিক মাইনশর সংখ্যা **122%** বৃদ্ধি ফাইছে।¹¹



98% SEND ট্রাইব্যুনালের মামলায় রাই অভিভাবক অখলর পক্ষে গেছে, যা প্রমাণ করেন যে সমস্যার সহায়তার অনুরোধর বৈধতা লইয়া নায়, বরং তা বাস্তবায়নর ক্ষেত্রে বিদ্যমান বাধাগুলো লইয়া।¹⁷



সেপ্টেম্বর 2024 ফর্যন্ত, ইংল্যান্ডে **204,876 জন** মানুষ অটিজম অ্যাসেসমেন্টের লাগি অপেক্ষায় আইলা। অটা মাত্র এক বছরে **25%** বৃদ্ধি।¹²



মাত্র **10 জনে 3 জন** অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্কর কর্মসংস্থানে আইছেন, যে জাগাত **52.5%** প্রতিবন্ধী মাইনশে খাম করেন - অটা যেকুণু প্রতিবন্ধকতার মাঝে সর্বনিম্ন।¹⁸

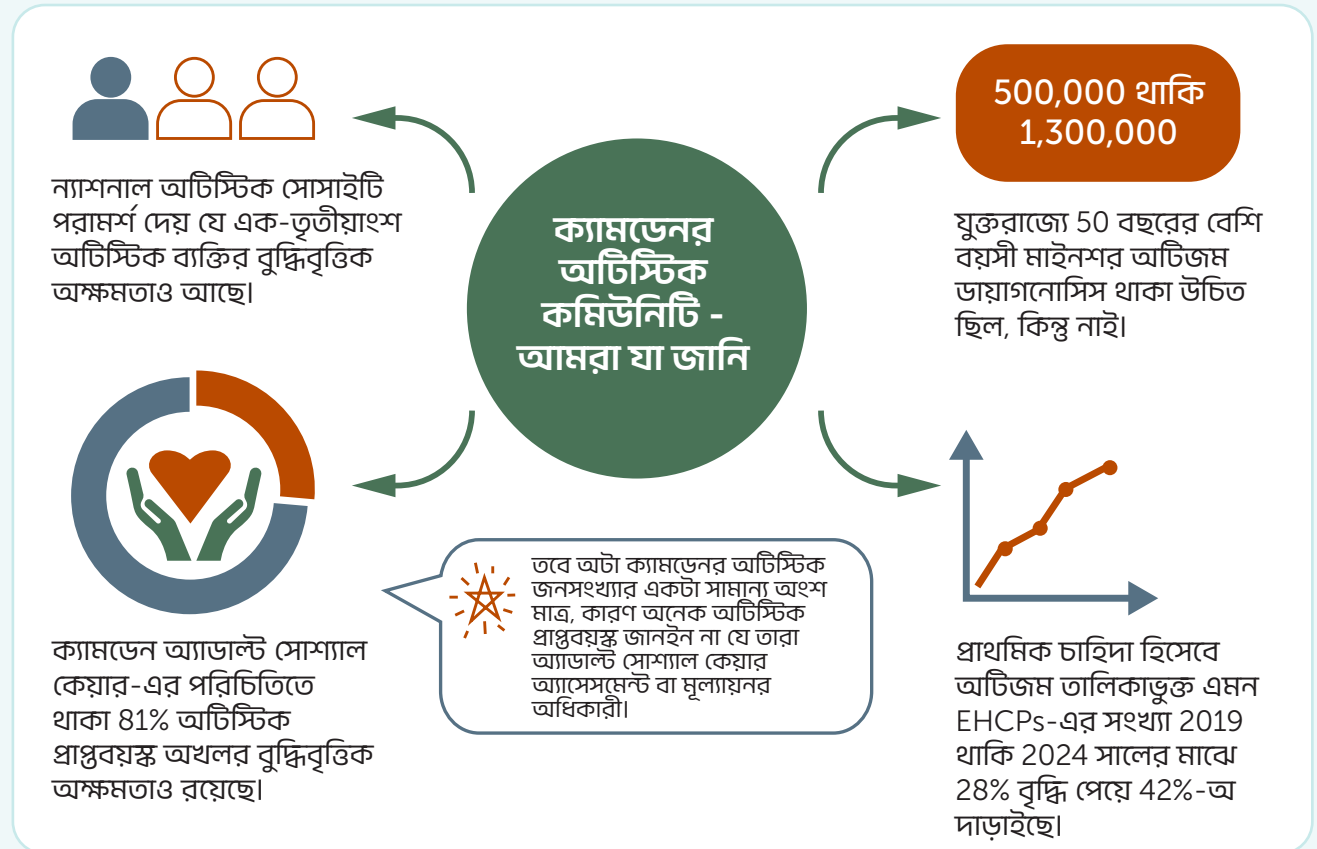
ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটি থাকি সংগৃহীত [জানুয়ারি 2025 ফর্যন্ত যুক্তরাজ্য-ব্যাপী জাতীয় মূল পরিসংখ্যান](#)

ক্যামডেনর অটিস্টিক কমিউনিটি

যদি অটিস্টিক ব্যক্তির জনসংখ্যার 2% হন (2020-এর মাঝামাঝি সময়ে ক্যামডেনর 279,500 জন বাসিন্দার সর্বশেষ 'অফিসিয়াল' অনুমানের উফরে ভিত্তি করে), তবে ক্যামডেনে প্রায় 5,590 জন অটিস্টিক বাসিন্দা থাকতে ফারহীন।

জনসংখ্যার তথ্য থাকি বোঝা যায় যে, ক্যামডে-অ অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক অখলর সংখ্যা প্রতি বছর বৃদ্ধি পাওয়ার সম্ভাবনা আছে। স্পেশাল এডুকেশনাল নিডস অ্যান্ড ডিজাবিলিটি (SEND) জয়েন্ট স্ট্র্যাটেজিক নিডস অ্যাসেসমেন্ট (JSNA) থাকি প্রাপ্ত তথ্যে দেখা গেছে যে, 2019 থাকি 2024 সালের মাঝে, প্রাথমিক চাহিদা হিসেবে অটিজম উল্লেখ থাকা এডুকেশন হেলথ অ্যান্ড কেয়ার প্ল্যান (EHCPs)-এর সংখ্যা 28% বৃদ্ধি ফাইছে, যার ফলে বর্তমানে 42% EHCPs-তে অটিজমউ অইলো প্রাথমিক চাহিদা। বয়স্ক মাইনশর মাঝে যুক্তরাজ্যের জেনারেল প্র্যাকটিস (GP) রেকর্ডের গবেষণায় অনুমান করা হয়েছে যে, 50 বছরের বেশি বয়সী লক্ষ থাকি 13 লক্ষ মানুষের অটিজম ডায়াগনসিস থাকা উচিত ছিল, কিন্তু বাস্তবে তারার তা নাই। আমরা অতার লাগি জানি যে ক্যামডেনে এমন বয়স্ক অটিস্টিক বাসিন্দা রয়েছেন যারার কুন্ড ডায়াগনসিস নাই কিন্তু তারার অটিজম-সচেতন সহায়তা প্রয়োজন।

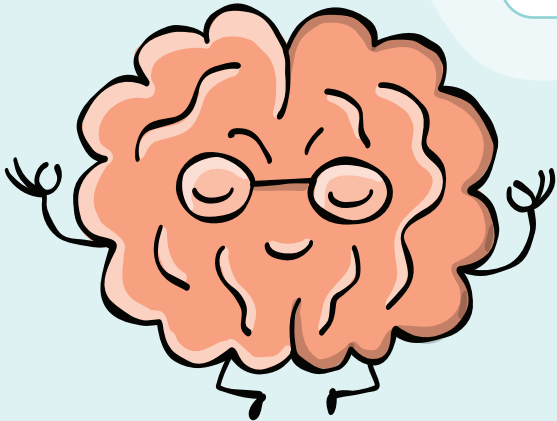
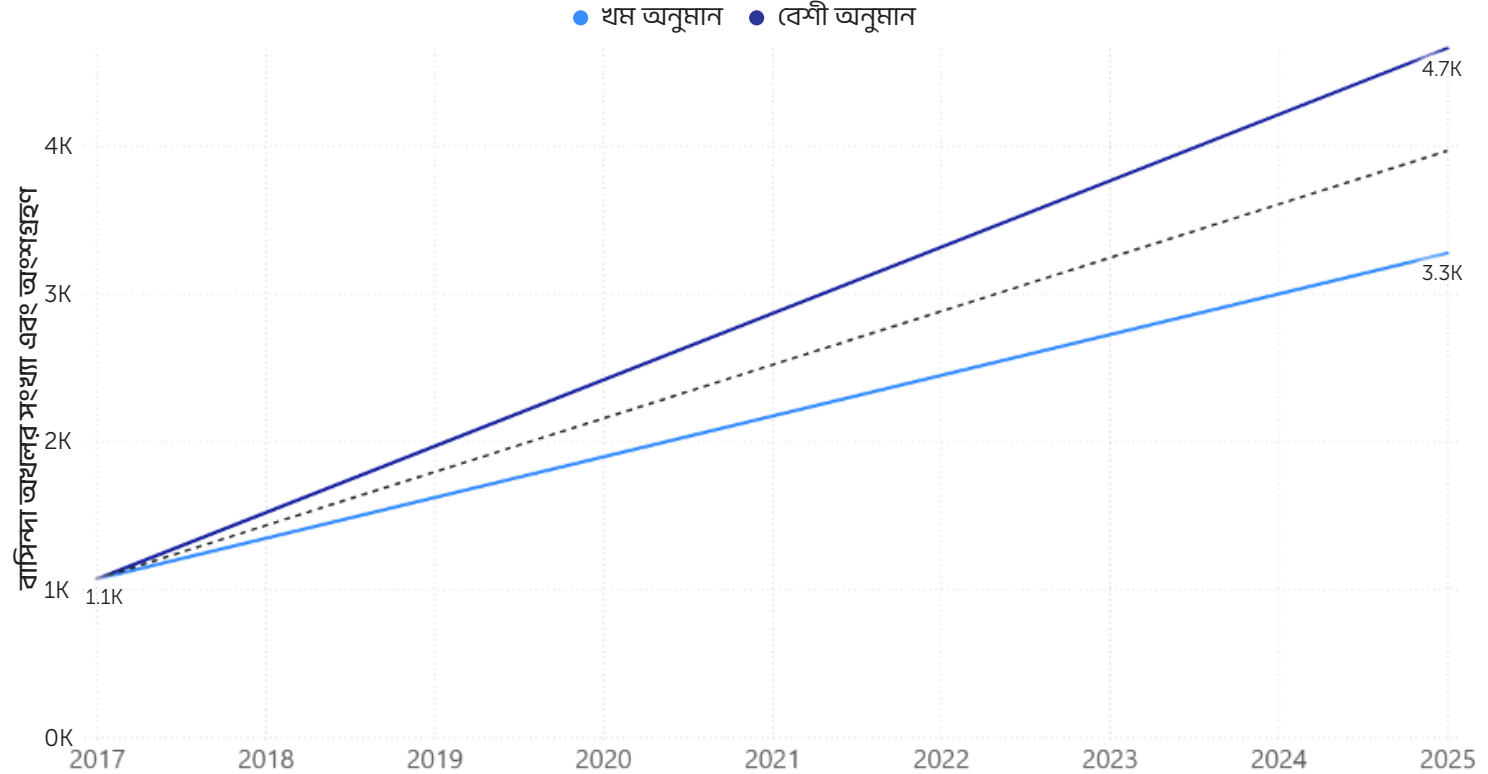
ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটি পরামর্শ দেয় যে এক-তৃতীয়াংশ অটিস্টিক ব্যক্তির বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতা রয়েছে। তবে সঠিক তথ্য ফাওয়ার ক্ষেত্রে চ্যালেঞ্জ থাকার কারণে অউ বিষয়ে বিভিন্ন ধরণের অনুমান আছে।



ক্যামডে-অ অটিজম সম্পর্কে আমাদের ধারণা

যারার কুণু বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতা নাই এমন অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্করা যেতা জানাইছইন, অউ তথ্যের লগে অটিস্টিক শিশু, যুবক এবং প্রাপ্তবয়স্ক অখলর সঠিক তথ্য মিলছে না। এছাড়া, একজন অটিস্টিক মাইনশর বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতা আছে কি নাই, তার উফরে ভিত্তি খরে অটিজম-সচেতন বহুমুখী, সমন্বিত যত্ন এবং সাহাইজ্জ ফাওয়ার ক্ষেত্রে বৈষম্য দেখা যায়।

ক্যামডেন-অ অটিস্টিক শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্ক অখলর (যারার লগে কুণু বুদ্ধিবৃত্তিক অক্ষমতা বা লার্নিং ডিজ্যাবিলিটি নাই) অনুমান



বহু বছর ধরে, অটিজম বর্ণনা খরার লাগি বিভিন্ন শব্দ এবং বাক্যাংশ ব্যবহৃত হয়ে আসছে। আমরা অউ কৌশলে **পরিচয়-ভিত্তিক ভাষা ব্যবহার খরমু** আমরা 'অটিজম আছে এমন ব্যক্তি'-এর পরিবর্তে 'অটিস্টিক ব্যক্তি' শব্দ ঠিক খরছি কারণ বর্তমানে অনেক মানুষ নিজেরার অলাউ বর্ণনা খরইন। আমরা স্বীকার খরি যে, নিজেরার এবং নিজেরার অটিজম বর্ণনা খরার ক্ষেত্রে একেকজনর পছন্দ বা অগ্রাধিকার একেক রকম অইতে ফারে। **অটিজম সম্পর্কে কিলা মাত্রে অয় এবং লিখতে হয় সে সম্পর্কে ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটির ওয়েবলিঙ্ক.**

ক্যামডে-অ অটিজম সম্পর্কে আমাদের ধারণা



সহ-প্রযোজনা - একটা অংশীদারিত্বমূল যাত্রা

ক্যামডেনর অটিজম বিষয়ক কার্যক্রমে
অথানোর অটিস্টিক জনগোষ্ঠী মূল
চালিকাশক্তি হিসেবে খাম খরছে।

অউ কৌশলের প্রতিটি ধাপ বাসিন্দাদের মতামতের ভিত্তিতে তৈরি
খরা অইছে। ক্যামডেনর অটিজম কৌশলের শুরুতেই একটা
অঙ্গীকার খরা অইছিল—অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক এবং অটিস্টিক
বাইচ্চাইন্টার অভিবাবক ও যত্নকারী অখলর লগে নিয়ে 'অটিজম
ও ট্রমা-সচেতন সহ-প্রযোজনা' খরা অইবো। ঐতিহাসিকভাবে
অটিস্টিক ব্যক্তি এবং তারার ফরিবারকে তারার লাগি তৈরি খরা
পরিষেবাগুলার পরিকল্পনায় খুব একটা যুক্ত খরা অইতো না। অউ
উদ্যোগ আছিল ওউ অবস্থার ফরিবর্তনর একটা জবাব।



ক্যামডে-অ অটিজম সম্পর্কে আমাদের ধারণা

আমরা জানি যে যারা পরিষেবা গ্রহণ খরইন, যারা পরিষেবা প্রদান খরইন, বিভিন্ন কমিউনিটি গ্রুপ এবং যেসব বাসিন্দা পরিষেবা ফাইতে বাধার সম্মুখীন অইন—তারার সবার কথা শোনা অত্যন্ত জরুরি। অটা নিশ্চিত খরা অইবো যে আমাদের পরিকল্পনা অটা আমাদের বাসিন্দা অখলর লাগি সবচেয়ে কার্যকর অইবো। আমাদের পদ্ধতি অইলো সবাই মিলিয়া একলগে খাম খরা এবং চলমান অংশীদারিত্ব ও সহযোগিতার মাধ্যমে ক্যামডেনর অটিজম কৌশল এবং এর বাস্তবায়ন পরিকল্পনা অর্থপূর্ণভাবে তৈরি খরার অঙ্গীকার খরা। আমরা শিখছি যে, আমরা যে সাংস্কৃতিক ফরিবর্তনর লক্ষ্য নিয়ে খাম খররাম, তা অর্জনর লাগি অর্থপূর্ণ যৌথ পরিকল্পনা, সমান অংশীদারিত্ব তৈরি লাগি নিরাপদ পরিবেশ সৃষ্টি এবং সুস্বাস্থ্য, অটিজম-সচেতনতা ও ট্রমা-সচেতন চর্চার উফরে গুরুত্ব দেওয়া কতটা দরখার।



বাস্তব জীবনর অভিজ্ঞতা সম্পন্ন মাইনশর নেতৃত্বে বেশ কিছু পরামর্শমূলক এবং যৌথ আলোচনার সুযোগ তৈরি খরা অইছিল, যা অউ অটিজম কৌশলের মূল বার্তাগুলো গঠনে সাহায্য খরছে।

সদস্য অখলর মাঝে অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক, অভিভাবক এবং যত্নকারীরা অন্তর্ভুক্ত আছিল। অংশগ্রহণকারীরা পরামর্শ দিছইন যে, অউ কৌশলর বাস্তবায়ন চলাকালীন আমরা কীলা সবাই মিলিয়া খাম খরতে পারি, যাতে অটিস্টিক ব্যক্তি, তারার ফরিবার, বন্ধু এবং যত্নকারী অখলর পরিষেবা ফাওয়ার অভিজ্ঞতা আরও উন্নত খরা যায়। অউ যৌথ আলোচনার জায়গাগুলো থাকি যেসব মূল বিষয় বা বিষয় উঠে এসেছে, তা 18 এবং 19 নম্বর পৃষ্ঠায় ফাওয়া যাইবো। অউ দলগুলো অটিজম পার্টনারশিপ বোর্ডের লগে খাম খরছে, যার সহ-সভাপতিত্ব খরছইন একজন অটিস্টিক বাসিন্দা।

অটিস্টিক শিশু এবং তরুণরাও অউ কৌশল-অ তারার মতামত দিছে—প্রাইমরোজ হিল স্কুলের অটিস্টিক শিশুরা (অটিজম রিসোর্স প্রভিশন এবং মূলধারার স্কুল উভয় ক্ষেত্রেই) তারার কমিউনিটির কুন বিষয়গুলো পছন্দ খরে এবং তারা আরও কিতা কিতা দেখতে চায় তা শেয়ার খরছে। এছাড়াও শিশু ও তরুণ অখলর নিয়ে আরও বেশ কিছু সভা আয়োজন খরা অইছিল।

ক্যামডে-অ অটিজম সম্পর্কে আমাদের ধারণা

অটিস্টিক কমিউনিটি অত্যন্ত উদারভাবে তারার অভিজ্ঞতা এবং অন্তর্দৃষ্টি আমাদের লগে শেয়ার খরছইন।

বাসিন্দা অখলর অভিজ্ঞতা ও দক্ষতা লইয়া কিছু স্পষ্ট এবং বাস্তবমুখী পদক্ষেপ তৈরি খরা অইছে- উদাহরণস্বরূপ, অটিস্টিক বাসিন্দা অখলর লগে যৌথ পরিকল্পনার লাগিউ 'অটিজম হাব' কাঠামোগত বৈষম্য দূর করার লাগি একটা বিশেষ অনুদান ফাইছে। এছাড়াও, কর্মী অখলর লাগি নির্ধারিত 'অটিজম এডুকেশন ট্রাস্ট' প্রশিক্ষণ অখন অভিভাবক এবং যত্নকারী অখলর লাগিও উন্মুক্ত খরা অইছে। যৌথ উদ্যোগের ফলে 'রেস ইকুয়ালিটি ফাউন্ডেশন' এবং 'অটিজম হাব'- এর লগে বর্ণবাদ বিরোধী কিছু বিশেষ খাম খরা সম্ভব অইছে - যার মাঝে সচেতনতা বৃদ্ধির লাগি নিয়মিত আলোচনা সভা অন্তর্ভুক্ত আছিল। বাসিন্দারা ধারাবাহিকভাবে পরিষেবা এবং প্রশিক্ষণ পদ্ধতি তৈরিত ভূমিকা রাখছইন।

অউ কৌশলর প্রতিটি বিষয়ের লগে যৌথ পরিকল্পনার বার্তাগুলো খইয়া দেওয়া অইছে - যেখানে প্রতিটা বিষয়র লগে বাসিন্দা অখলর চিন্তা এবং তারার অভিজ্ঞতার প্রতিফলন আছে। অটিস্টিক বাসিন্দারা প্রতিটি পর্যায়ে যুক্ত আছলা- কৌশলের মূল বিষয়বস্তু এবং চলমান খামগুলো 'অটিজম পার্টনারশিপ বোর্ড' এবং একটা পরামর্শ প্রক্রিয়ার মাধ্যমে তারার লগে শেয়ার খরা অইছে।

অউ কৌশল অটা তৈরির সময় আমরা অটিস্টিক মাইনশর দ্বারা পরিচালিত এবং অটিজম বিশেষজ্ঞ সংস্থাগুলার কাছ থাকি দিকনির্দেশনা ফাইছি - যার মাঝে আছে 'ন্যাশনাল অটিস্টিক টাস্কফোর্স', 'ক্যামডেন অ্যান্ড ইসলিংটন অটিজম হাব' এবং 'ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটি'।

বাসিন্দারা তারার অভিজ্ঞতা তুলিয়া ধরার লাগি একত্রে চলচ্চিত্র, ফটোগ্রাফি, কবিতা এবং গান তৈরি খরছইন। যারা অউ কৌশল অটা গঠনে তারার ধারণা, চিন্তা এবং অভিজ্ঞতা দিয়ে উদারভাবে সাহায্য খরছইন, আফনারা সবাইকে ধন্যবাদ। আমরা আমাদের আগর 'অটিজম পার্টনারশিপ বোর্ড' থাকি ফাওয়া কিছু জীবন্ত চিত্র বা ড্রয়িং অথানো যুক্ত খরছি, যা অটিস্টিক বাসিন্দা এবং অংশীদার অখলর দেওয়া মূল মতামত ও ধারণা ফুটাইয়া তুলে।



যৌথ পরিকল্পনার আলোচনার মূল বিষয়

থিংক লোকাল অ্যাক্ট পার্সোনাল মেকিং ইট রিয়াল- এর মূল বিষয়সমূহ:

সুস্থতা এবং স্বাধীনতা যেমন জীবন আমি চাই তেমনভাবে বেঁচে থাকা, নিরাপদ এবং সুস্থ থাকা।

তথ্য এবং পরামর্শ: যখন আমার প্রয়োজন তখন প্রয়োজনীয় তথ্য ফাওয়া।

সক্রিয় এবং সহায়ক সম্প্রদায়: ফরিবার, বন্ধু এবং সামাজিক যোগাযোগ বজায় রাখা।

নমনীয় এবং সমন্বিত যত্ন ও সাহায্য: আমার সাহায্য, আমার নিজস্ব পদ্ধতিতে।

যখন ফরিবর্তনের প্রয়োজন
অয়: পরিস্থিতির উফরে নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখা।

কর্মীবাহিনী:
সেই সব মানুষ যারা আমাকে সাহায্য করছেন। ব্যক্তি অখল যারা আমাকে সাহায্য করে

যৌথ পরিকল্পনার অউ বিষয়গুলো 'উই মেক ক্যামডেন' লক্ষ্যমাত্রা, 'থিংক লোকাল অ্যাক্ট পার্সোনাল মেকিং ইট রিয়াল'-এর মূল থিম এবং ন্যাশনাল অটিস্টিক টাস্কফোর্সের প্রতিবেদন: অটিস্টিক মাইনশর মানসম্মত যত্নর একটা স্বতন্ত্র নির্দেশিকা'-ত বর্ণিত মূল উপাদানগুলার লগে মিল।

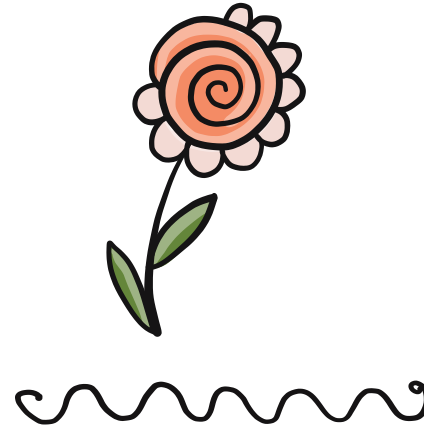
যৌথ পরিকল্পনার আলোচনায় উঠে আসা মূল বিষয়সমূহ

- **জীবনচক্র ভিত্তিক পদ্ধতি** - সুন্দরভাবে শুরু করা, ভালোভাবে বেঁচে থাকা এবং বার্ধক্যেও ভালো থাকা — সারা জীবনব্যাপী অটিজম-সচেতন সাহায্য
- **অধিকার সম্পর্কে ওকালতি এবং তথ্য**
- **অটিস্টিক এবং স্নায়বিক বৈচিত্র্যময় মাইনশর নেতৃত্বাধীন দৃষ্টিভঙ্গি এবং যৌথ গবেষণা** - গবেষণার গুরুত্ব — অটিস্টিক মাইনশর কাছে যা গুরুত্বপূর্ণ তা নিয়ে গবেষণা করা এবং সেবা প্রদানের ক্ষেত্রে প্রভাব ফেলার লাগি তথ্য-প্রমাণ ভিত্তিক ভিত্তি তৈরি করা
- **ক্যামডেন ডিসঅ্যাবিলিটি অ্যাকশন লিডার্স চেঞ্জ মডেল এবং প্রতিবন্ধিতার 'সামাজিক মডেল'-এর বাস্তবায়ন**
- **যত্ন এবং সাহায্য** - অটিস্টিক শিশু, তরুণ ও প্রাপ্তবয়স্ক এবং তারার ফরিবার, বন্ধু ও যত্নকারী অখলর লাগি
- **যোগাযোগ**
- **সামাজিক যোগাযোগ এবং বিনোদনমূলক কার্যক্রম**
- **সহ-ঘটিত শারীরিক বা মানসিক অবস্থা**
- **ফৌজদারি বিচার ব্যবস্থা**
- **সাংস্কৃতিক ফরিবর্তন** - বাস্তব জীবনের অভিজ্ঞতা সম্পন্ন ব্যক্তি এবং অটিস্টিক গবেষক ও পণ্ডিত অখলর তথ্য-প্রমাণ ভিত্তিক খাম, যা অটিজম সম্পর্কে আমাদের ধারণা, বর্ণনা করার এবং উদযাপন করার পদ্ধতিতে নতুন রূপ দেয়। এর পাশাপাশি অটিস্টিক ব্যক্তি, তারার ফরিবার, বন্ধু ও যত্নকারী অখলর সহায়তায় ক্রিয়া পরিষেবাগুলো পরিচালিত অইবো তাও নির্ধারণ করে।
- **উপাত্ত** - উপাত্ত বা তথ্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ
- **রোগ নির্ণয় এবং রোগ নির্ণয়ের আগে ও ফরে সাহায্য**
- **মাদক ও অ্যালকোহল সংক্রান্ত সাহায্য**
- **প্রাথমিক সাহায্য**
- **শিক্ষা** - সুন্দরভাবে শুরু করা, অটিজম বোঝে এমন শিক্ষা প্রতিষ্ঠান এবং সারা জীবনব্যাপী শেখার সুযোগ
- **মানসিক প্রশান্তি এবং মানসিক স্বাস্থ্য**
- **কর্মসংস্থান**

যৌথ পরিকল্পনার আলোচনার মূল বিষয়

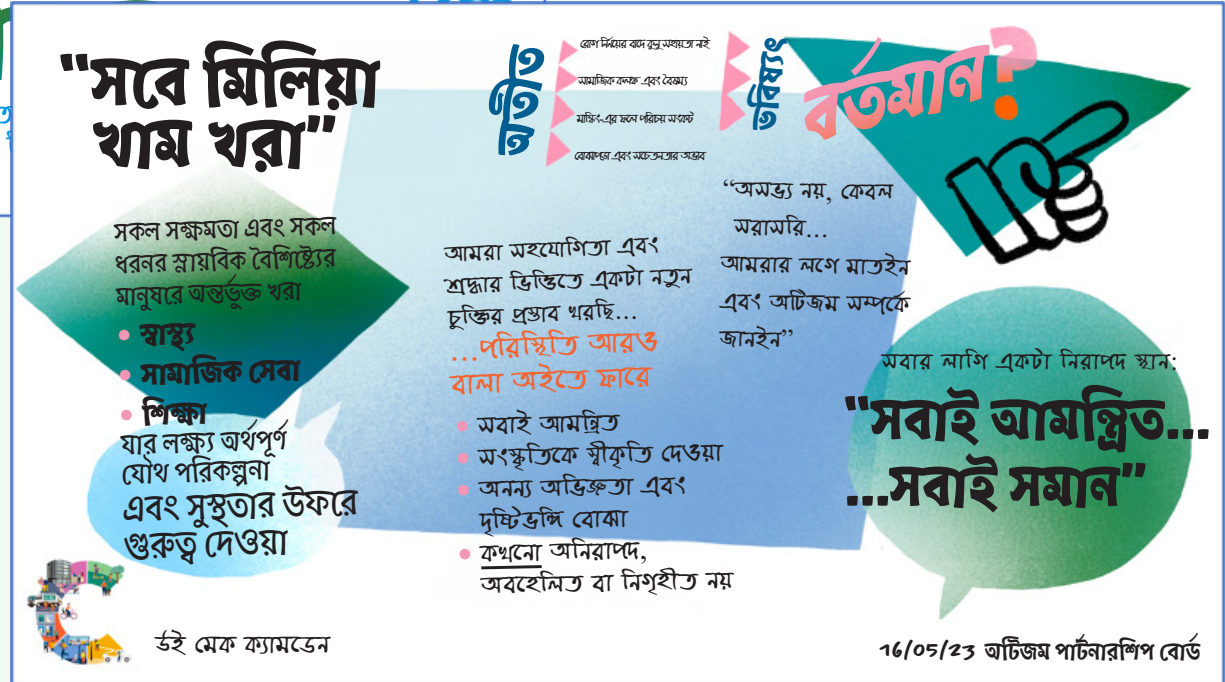
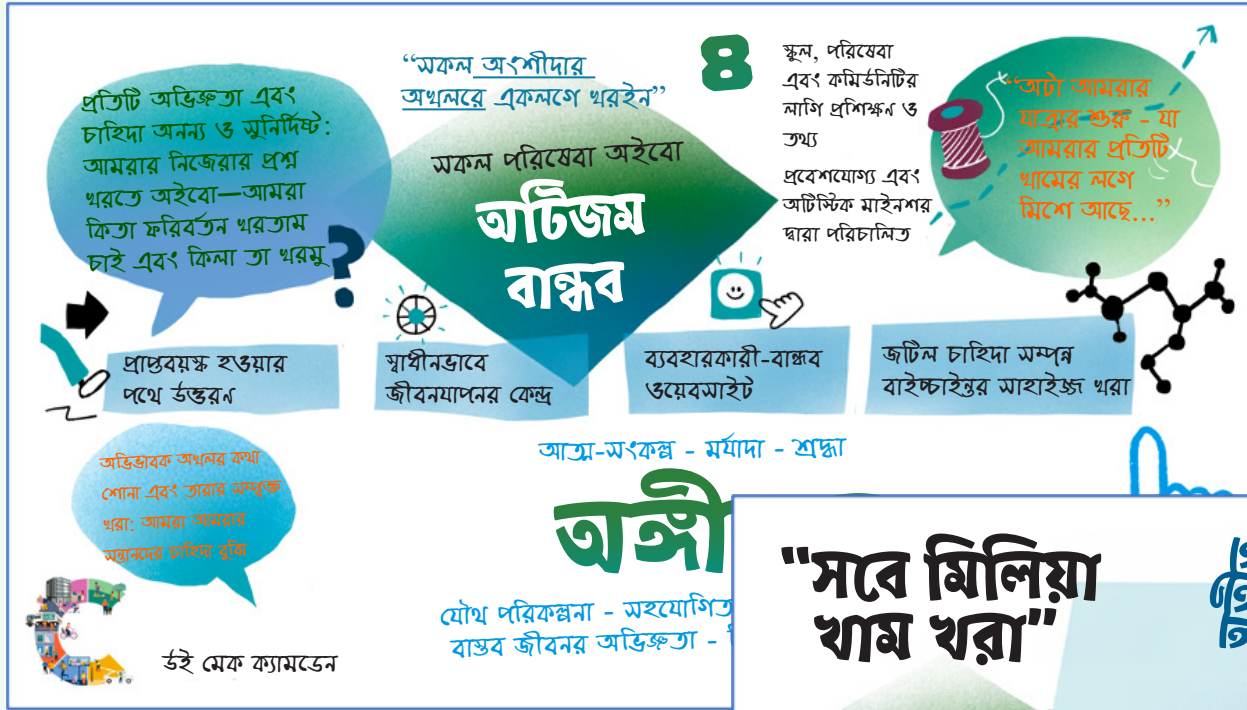
- লিঙ্গ সমতা।
- আবাসন, গৃহহীনতা এবং থাকার ব্যবস্থা।
- তথ্য এবং পরামর্শ।
- ইন্টারসেকশনালিটি- মানুষের বহুমুখী পরিচয় গুরুত্বপূর্ণ
- ভাষা: ভাষা এবং পরিভাষা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ
- LGBTQ+ সমতা
- পিয়ার সাপোর্ট
- শারীরিক স্বাস্থ্য
- জাতিগত সমতা
- যুক্তিসঙ্গত আচরণ
- সম্পর্ক, বন্ধুত্ব এবং ব্যক্তিগত জীবন
- নিরাপত্তা এবং নিরাপদ থাকা
- ইন্দ্রিয়গত চাহিদা
- গোষ্ঠী এবং মাইনশর বিভিন্ন আগ্রহ অনুযায়ী সামাজিক কার্যক্রম
- সামাজিক যত্ন
- প্রশিক্ষণ এবং চিন্তাশীল আলোচনার সুযোগ
- জীবনের ফরিবর্তনকাল এবং প্রাপ্তবয়স্ক অয়ার প্রস্তুতি
- ট্রমা-ইনফর্মড প্র্যাকটিস
- কল্যাণ এবং ভাতা সংক্রান্ত সাহায্য

- কর্মীবাহিনীর উন্নয়ন
- এবং আরও অনেক কিছু...



অটিস্টিক মাইনশর লাগি মানসম্মত যত্নের একটা স্বতন্ত্র নির্দেশিকা - ন্যাশনাল অটিস্টিক টাস্কফোর্স

1. নিজের সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতাকে সম্মান খরা এবং উৎসাহিত খরা।
2. সারা জীবন জুড়ে কার্যকরভাবে যোগাযোগে সাহায্য খরা।
3. এমন যত্ন বা সেবা প্রদান খরা যা অটিস্টিক মাইনশরে কেন্দ্র খরে পরিচালিত
4. পরিবেশগত এবং অন্যান্য মানসিক চাপের কারণগুলো মোকাবিলা খরা।
5. সেবা ফাওয়ার ক্ষেত্রে বাধাগুলো দূর খরা।
6. কলঙ্ক (Stigma) এবং বৈষম্যের বিরুদ্ধে লড়াই খরা।
7. আচরণকে মানসিক কষ্ট বা দুর্দশার প্রকাশ হিসেবে স্বীকৃতি দেওয়া।
8. জীবন ফরিবর্তনের পর্যায়গুলোতে উন্নততর সাহায্য নিশ্চিত খরা।
9. কর্মী অখলর লাগি চলমান, ব্যবহারিক এবং অটিজম-নির্দিষ্ট প্রশিক্ষণ নিশ্চিত খরা।
10. ভিন্নতাকে গ্রহণ খরা এবং ইতিবাচক অটিস্টিক পরিচয়কে সমর্থন খরা।



আমরার অটিজম কৌশলের মূলনীতিসমূহ

একটা সাংস্কৃতিক ফরিবর্তন তৈরি খরা

ক্যামডেন অটিজম কৌশলে আমরার মূল
আদর্শ অইলো একটা সাংস্কৃতিক ফরিবর্তন
তৈরি খরা। ক্যামডেনর সমস্ত কর্মী যাতে
অটিস্টিক জনগোষ্ঠীকে বোঝার, দেখার এবং
তারার প্রতি সাড়া দেওয়ার পদ্ধতি ফরিবর্তনর
লক্ষে খাম খরইন, সে বিষয়ে আমরা
অঙ্গীকারবদ্ধ।

কৌশল অটা বাস্তবায়নর মাধ্যমে আমরা সক্রিয়ভাবে আমরার পদ্ধতির
উন্নয়ন ও প্রতিফলন ঘটাব—আমরা 'ন্যাশনাল অটিস্টিক টাস্কফোর্স', 'থিংক
লোকাল অ্যাক্ট পার্সোনাল মেকিং ইট রিয়াল', 'ব্রিটিশ অ্যাসোসিয়েশন
অফ সোশ্যাল ওয়ার্কার্স'-এর অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক অখলর নিয়ে খাম
খরার সক্ষমতার বিবৃতি এবং অন্যান্য নির্দেশিকা ও কাঠামো থাকি শিখব
যা আমরার সামনে আসবে। অউ আলোচনাগুলো আমরার সাংস্কৃতিক
ফরিবর্তনর পথে পরিচালিত করবে এবং এর প্রভাব পরিমাপ খরতে সাহায্য
করবে।



ক্যামডেন-অ অটিজমের লইয়া আমরা 'সাংস্কৃতিক ফরিবর্তন' বলতে যা বুঝি, তার রূপরেখা নিচে দেওয়া অইলো। এর লাগি আমরা 'ন্যাশনাল অটিস্টিক টাঙ্কফোর্স'-এর 'অটিস্টিক মাইনশর মানসম্মত যত্নর স্বাধীন নির্দেশিকা' থাকি অনুপ্রেরণা নিয়েছি এবং ক্যামডেনর অটিস্টিক বাসিন্দা অখলর মতামতের ভিত্তিতে সেটিকে ক্যামডেনর প্রেক্ষাপটে সাজিয়েছি।

1 অটিজমকে আরও ভালোভাবে বুঝার লাগি সচেষ্ট অয়া এবং অটিস্টিক পরিচয় উদযাপন খরা।

- কর্মী অখলর লাগি চলমান, ব্যবহারিক এবং অটিজম-নির্দিষ্ট প্রশিক্ষণ।
- ভিন্নতাকে গ্রহণ খরা এবং ইতিবাচক অটিস্টিক পরিচয়কে সমর্থন খরা।
- কলঙ্ক (Stigma) এবং বৈষম্যের বিরুদ্ধে লড়াই খরা।
- কিছু আচরণকে মানসিক কষ্ট বা দুর্দশার প্রকাশ হিসেবে স্বীকৃতি দেওয়া।

2 সেবা এবং স্থানগুলোকে অটিজম-সচেতন, ব্যক্তি-কেন্দ্রিক, অনুমানযোগ্য এবং স্পষ্ট যোগাযোগের মাধ্যমে দৃশ্যমান খরতে পদক্ষেপ নেওয়া।

- সারা জীবন জুড়ে কার্যকরভাবে যোগাযোগ খরা।
- যোগাযোগের বিভিন্ন উপায় অফার খরা এবং তথ্য হালনাগাদ রাখা।
- জীবন ফরিবর্তনর পর্যায়গুলোত উন্নততর সাহাইজ্জ নিশ্চিত খরা।

3 নিচের কাজগুলার মাধ্যমে অটিজম অন্তর্ভুক্তির সম্ভাব্য বাধাগুলো ক্রমাগত পর্যালোচনা এবং সমাধান খরা

- প্রবেশাধিকারের সম্ভাব্য বাধাগুলো বিবেচনা খরা এবং অপসারণ খরা।
- পরিবেশগত এবং অন্যান্য মানসিক চাপের কারণগুলো মোকাবিলা খরা।

উপরের অউ সাংস্কৃতিক ফরিবর্তনর মূলনীতিগুলো কৌশলের 7টি বিষয় বা বিষয়ের ভিত্তি হিসেবে কাজ খরে, যা 'থিংক লোকাল অ্যাক্ট পার্সোনাল মের্কিং ইট রিয়াল' থাকি নেওয়া অইছে।

বিষয় 1

তথ্য এবং পরামর্শ -
যখন আমার প্রয়োজন
তখন প্রয়োজনীয় তথ্য
ফাওয়া

★ আমরা কিতা জানি এবং বাসিন্দারা আমরারে কিতা খইছইন?

"আফনার যেখানে থাকা
দরকার সেখানে পৌঁছাতে
সময় লাগে, 'সিস্টেম' বা
ব্যবস্থা আফনারে সেখানে
পৌঁছাতে সবসময় সাহায্য
খরে না।"

"আমি যুদিন
নাছোড়বান্দা না
অইতাম, তে আমি
সাহায্য ফাইলাম না
অইলো।"



ক্যামডেনর অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক, অভিভাবক এবং যত্নকারী অখলর কাছ থাকি আমরা শুনেছি যে, পুরো
ব্যবস্থার কাছে সাহায্য চাওয়াকে অনেক সময় একটা বোঝা বলে মনে অইতে ফারে।

অটিস্টিক ব্যক্তি এবং তারার ফরিবার, বন্ধু ও যত্নকারী অখলর লাগি কী ধরনর সাহাইজ্জ ফাওয়া সম্ভব এবং কিতা তা চাইতে অয়, সে সম্পর্কে স্পষ্ট এবং সহজলভ্য তথ্য
ও পরামর্শ প্রয়োজন।

অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক অখল তারার আইনি অধিকার সম্পর্কে সচেতন অয়া প্রয়োজন, যার মাঝে আছে 'কেয়ার অ্যাক্ট অ্যাসেসমেন্ট', ওকালতি এবং প্রয়োজনীয় সমন্বয় বা
অ্যাডজাস্টমেন্ট ফাওয়ার অধিকার।

অউ কৌশলর মেয়াদে (5 বছর) আমরা অউ বিষয়গুলার উফরে গুরুত্ব দেওয়া অইবো:

সুন্দরভাবে শুরু খরা

- ফরিবার এবং অটিস্টিক তরুণ অখলর লাগি দরকারী তথ্য খুঁজে ফাওয়া সহজ খরা।
- সকল শিশু ও তরুণ অখলর অটিজম বুঝতে সাহাইজ্জ খরা এবং সাম্য ও স্নায়বিক বৈচিত্র্যের প্রতি ইতিবাচক মনোভাব প্রচার খরা।
- অটিস্টিক বাইচ্চাইন্তর (যারার আনুষ্ঠানিক রোগ নির্ণয় অইছেনা তারারসহ) এবং তারার ফরিবারের লাগি কিতা কিতা সুবিধা আছে ওউ সম্পর্কে স্পষ্ট তথ্য প্রদান খরা এবং যেখানে যোগ্যতার ভিন্নতা থাকে, সেখানে মানদণ্ডগুলা নির্ধারণ খরা।
- স্বাস্থ্য ও সামাজিক যত্ন পরিষেবার পাশাপাশি অটিস্টিক ফরিবারগুলার লাগি সামাজিক সুযোগ এবং নেটওয়ার্ক তৈরি ও প্রচার খরা।

বালাটিকে বাচিয়া থাকা এবং বুড়া অয়া

- প্রাপ্তবয়স্ক অখলর শৈশব থাকি প্রাপ্তবয়স্ক অয়া ফর্যন্ত নেটওয়ার্ক এবং সাহাইজ্জ বজায় রাখতে সাহায্য খরা এবং জীবনর বিভিন্ন পর্যায়ে কী অতিরিক্ত সাহাইজ্জ ফাওয়া যায় সে সম্পর্কে স্পষ্ট তথ্য রাখা।
- ক্যামডেনর সকল অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক, অভিভাবক এবং যত্নকারী অখলর লাগি সাহায্য চাওয়া সহজ খরা এবং তারার অধিকার ও পাওনা সহ কী কী সেবা ও সাহাইজ্জ ফাওয়া যায় ওউ বিষয়ে স্বচ্ছতা নিশ্চিত খরা।
- প্রাপ্তবয়স্করা যেসব বিষয়রে গুরুত্বপূর্ণ খইন অতা ক্ষেত্রে তথ্য সহজলভ্য খরা, যেমন: প্রাথমিক সাহাইজ্জ, মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখা, চাকরি ফাওয়া এবং অর্থ বা আবাসন সংক্রান্ত সাহাইজ্জ।
- অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক অখলর তারার প্রয়োজন ও ইচ্ছা অনুযায়ী সাহাইজ্জ খুঁজে ফাইতে সাহায্য খরা; তারার 'কেয়ার অ্যাক্ট অ্যাসেসমেন্ট' এবং প্রয়োজনীয় সমন্বয়ের অধিকার সম্পর্কে সচেতন খরা।

বিষয় 2

স্বাস্থ্য, সুস্থতা এবং স্বাধীনতা - যেমন
জীবন আমি চাই তেমনভাবে বেঁচে থাকা,
নিরাপদ এবং সুস্থ থাকা

★ আমরা
কিতা জানি
এবং বাসিন্দারা
আমরারে কিতা
খইছইন?

"আবাসন পরিস্থিতি মানসিক সুস্থতার
উফরে প্রভাব ফেলে এবং সঠিক সময়ে
সঠিক মানসিক স্বাস্থ্যসেবা ফাওয়ার
ক্ষেত্রেও এর ভূমিকা আছে।"

"আমরার অটিস্টিক
মাইনশর সুস্থতাকে
অগ্রাধিকার দিতে
অইবো।"



যদিও অটিজম কুণু মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা নয়, তবে আমরা জানি যে অটিস্টিক মাইনশর মানসিক
স্বাস্থ্যের ঝুঁকি বেশি এবং অটিস্টিক ব্যক্তিরা আমরার জানাইছইন মানসিক স্বাস্থ্যসেবা ফাওয়ার ক্ষেত্রে
তারা কী ধরনের চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হন।

আমরার অটিজম কৌশলের মূলনীতিসমূহ

'মেন্টাল হেলথ ফাউন্ডেশন'-এর হিসাব অনুযায়ী, জাতীয়ভাবে 10 জন অটিস্টিক ব্যক্তির মাঝে 7 জনেরই মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যা আছে। ক্যামডেনের অটিস্টিক জনগোষ্ঠী এবং তারার অভিভাবক ও যত্নকারী অখলর উফরে পরিচালিত জরিপে দেখা গেছে যে, 71% শিশু ও তরুণ এবং 80% প্রাপ্তবয়স্ক তারার মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত প্রয়োজনর কথা জানাইছইন।

অটিস্টিক মাইনশর মাঝে দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যসহ কিছু শারীরিক স্বাস্থ্য সমস্যার প্রভাব বেশি দেখা যায় এবং শারীরিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতা বজায় রাখার নির্দিষ্ট কিছু বিষয় অটিস্টিক বাসিন্দাদের লাগি চ্যালেঞ্জিং অইতো ফারে। আমরা জানি যে স্বাস্থ্য ব্যবস্থার মধ্য দিয়ে যাওয়া এবং স্বাস্থ্য পেশাদার অখলর লগে যোগাযোগ খরা অটিস্টিক বাসিন্দা অখলর লাগি কঠিন অইতো ফারে, যদি তারার প্রয়োজনীয় সমন্বয় ও চাহিদাগুলো স্বীকৃত এবং পূরণ না অয়।

স্বাস্থ্যসেবা ফাওয়ার ক্ষেত্রে অউ ধরনর বাধাগুলো প্রায়শই অটিস্টিক বাসিন্দা অখলর খারাপ স্বাস্থ্যের কারণ অইয়া দাঁড়ায়। আমরা আমরার স্বাস্থ্য অংশীদার অখলর লগে, বিশেষ খরে NHS-এর লগে, শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের অউ বৈষম্যগুলো দূর খরতে খাম খরতে অঙ্গীকারবদ্ধ।

আমরা অটিস্টিক জনগোষ্ঠীর কাছ থাকি স্বাধীনভাবে জীবনযাপন খরার গুরুত্বের কথা হুনচি। অটা অটিস্টিক শিশু ও তরুণ অখলর অন্তর্ভুক্তিমূলক পরিবেশ এবং সুযোগ দেওয়া অউক। অটা তারার দক্ষতা ও আত্মবিশ্বাস এবং নেটওয়ার্ক তৈরি করতে সাহায্য খরবো। অথবা অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক অখলর এমন আবাসন সুবিধা দেওয়া অউক যেটা তারার ইন্ড্রিয়গত এবং ব্যক্তিগত চাহিদা পূরণ খরে—অটা তারার একটা মূল অগ্রাধিকার। অটিস্টিক বাসিন্দারা আমরার ধারাবাহিকভাবে খইছইন যে, অউ বরোতে উন্নত মানর, সাশ্রয়ী আবাসন এবং নিরাপদ ও অন্তর্ভুক্তিমূলক সমাজ নিশ্চিত খরা প্রয়োজন। অটিস্টিক বাইচ্চা অখলর অভিভাবক অখলর কাছ থাকি আমরা তারার সন্তানর সুস্থতা এবং স্বাধীনতার লাগি কিতা কিতা সাহায্য দেওয়া যায়উউ সম্পর্কে সচেতন থাকার গুরুত্বের কথা হুনচি।



অউ কৌশলৰ মেয়াদে (5 বছৰ) আমরা অউ বিষয়গুলার উফরে গুরুত্ব দেওয়া অইবো:

সুন্দরভাবে শুরু খরা

- অটিস্টিক শিশু এবং তরুণ অখলর লাগি কুন কুন স্বাস্থ্যসেবা ফাওয়া সম্ভব তা আরও স্পষ্ট খরতে আমরার NHS অংশীদার অখলর লগে খাম খরা, অপেক্ষার সময় খমানি এবং রোগ নির্ণয় না অয়া ফর্যন্ত প্রয়োজনীয় তথ্য দিয়ে সাহাইজ্জ খরা।
- অটিস্টিক শিশু এবং তরুণ অখলর সুস্থাস্থ্য ও মানসিক প্রশান্তি বজায় রাখার লাগি বয়সোপযোগী তথ্য ও পরামর্শ সেবার মান উন্নত খরা।
- শিশু পরিষেবার ক্ষেত্রে একটা সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ খরা; অটা স্বীকার খরা যে, যেসব অটিস্টিক শিশু বা তরুণের শেখার অক্ষমতা নাই, তারা সাধারণ বা সার্বজনীন সেবা ফাওয়ার ক্ষেত্রে অতিরিক্ত বাধার সম্মুখীন অইন।
- অটিস্টিক শিশু ও তরুণরা যাতে ক্যামডেনর বিভিন্ন পরিষেবা এবং অনুষ্ঠানে আরও সহজে অংশগ্রহণ খরতে ফারে তা নিশ্চিত খরতে খাম খরা।
- অটিস্টিক শিক্ষার্থী অখলর চাহিদা মেটাতে স্কুলগুলোতে আমরার সাহাইজ্জর মান উন্নত খরা।
- স্কুলগুলার লাগি বর্তমান আউটরিচ এবং পরামর্শমূলক সাহাইজ্জ পর্যালোচনা ও উন্নত খরার মাধ্যমে অটিস্টিক শিক্ষার্থী অখলর এগিয়ে যেতে সাহায্য খরা এবং সাধারণ স্কুলগুলোতে ব্যবহারিক তথ্য ও পরামর্শ প্রদানর লাগি একটা 'মিটিং প্রেডিক্টেবল নিডস টুলকিট' তৈরি খরা।

বালাটিকে বাচিয়া থাকা এবং বুড়া অয়া

- স্বাস্থ্যসেবা, সামাজিক যত্ন এবং বৃহত্তর কমিউনিটি পরিষেবা ফাওয়ার ক্ষেত্রে বৈষম্যগুলো দূর খরতে একত্রে খাম খরা।
- স্বাস্থ্য, সামাজিক যত্ন এবং কমিউনিটি পরিষেবাগুলোকে অটিজম-সচেতন, ধারাবাহিক এবং নির্ভরযোগ্য খরে তোলা।
- শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য খারাপ অয়ার কারণগুলো চিহ্নিত খরা এবং দ্রুত সাহাইজ্জ ফাওয়ার ক্ষেত্রে মানুষ যেসব বাধার সম্মুখীন অয় তা দূর খরা।
- স্বাস্থ্য এবং সামাজিক যত্ন পরিষেবা জুড়ে সুস্থতা এবং স্বাধীনতাকে উৎসাহিত খরতে একলগে খাম খরা।
- আমরার আবাসন সুবিধাগুলো অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক অখলর লাগি সহজলভ্য খরা এবং আবাসন সাহাইজ্জ পরিষেবাগুলোকে তারার ব্যক্তিগত প্রয়োজন (যেমন ইন্দ্রিয়গত চাহিদা) অনুযায়ী সাজানো নিশ্চিত খরা।
- অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক অখলর বয়স এবং জীবনর পর্যায় অনুযায়ী কীলা বিশেষায়িত যত্ন ও সাহাইজ্জ পেতে অয় সে সম্পর্কে আগাম তথ্য প্রদান খরা।
- সাহাইজ্জ প্রদানকারী সকল সংস্থা যাতে অটিজম-বান্ধব, ধারাবাহিক, নির্ভরযোগ্য এবং দক্ষ অয় তা নিশ্চিত খরা।
- প্রাপ্তবয়স্ক অখলর সামাজিক যত্নর সকল আবাসন ব্যবস্থা যাতে সহজলভ্য অয় এবং মানুষের চাহিদা পূরণ খরে তা নিশ্চিত খরা। সংবিধিবদ্ধ এবং ইন-হাউস আবাসন পরিষেবা ও প্রদানকারীরা যাতে অটিজম-সচেতন, ধারাবাহিক এবং নির্ভরযোগ্য অয় তা নিশ্চিত খরা।



বিষয় 3

সক্রিয় এবং সহায়ক
সম্প্রদায় - ফরিবার,
বন্ধু এবং সামাজিক
যোগাযোগ বজায় রাখা

★ আমরা কিতা জানি এবং বাসিন্দারা আমরারে কিতা খইছইন?

"প্রতিদিনর জীবনর
চ্যালেঞ্জ, একাকীত্ব,
প্রিয়র সাপোর্ট এবং
জীবন ফরিবর্তনর
পর্যায়গুলোতে
সাহাইজ্জ খরা"

"অভিভাবক এবং
যত্নকারী অখলর
লাগি সাহাইজ্জ ব্যবস্থা
গড়ে তোলা"



'ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটি' উল্লেখ খরছে যে, অটিস্টিক মাইনশর সাধারণ মানুষের তুলনায় একাকীত্ব অনুভব খরার সম্ভাবনা অনেক বেশি।

2024 সালর শরৎকালে ক্যামডেনর অটিস্টিক জনগোষ্ঠীর উফরে পরিচালিত 'ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটি'-র জরিপে দেখা গেছে যে, জরিপকৃত অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক অখলর মাঝে 63% মানুষ একাকীত্ব অনুভব খরার কথা জানাইছইন। জীবনচক্রের প্রতিটি পর্যায়ে সক্রিয় এবং সহায়ক সম্প্রদায় অটিস্টিক বাসিন্দা অখলর সাহাইজ্জ খরতে এবং একাকীত্ব খমানির লাগি সাহায্য খরতে ফারে। তরুণ অখলর লাগি অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষা এবং কার্যক্রমের মাধ্যমে সামাজিক অন্তর্ভুক্তি ও আনন্দ নিশ্চিত খরা হোক। অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক অখলর লাগি ভালো মানর বেতনভুক্ত খাম হোক, অথবা অটিজম-সচেতন যত্ন ও সাহাইজ্জ হোক—আমরার লক্ষ্য অইলো ক্যামডেনর কুণু অটিস্টিক বাসিন্দা যেন সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন না থাকইন বা কমিউনিটির লগে যুক্ত অইতে অক্ষম না অইন। অটিস্টিক শিশুরা আমরার জানাইচছে যে তারা আরও বেশি কার্যক্রম চায়—তা সিনেমা দেখা, ক্লাইম্বিং (পাহাড়ে চড়া), ট্রাম্পোলিনিং, শিল্পকলা বা চিড়িয়াখানায় যাওয়াই হোক না কেন—তারা অতার আরও বৃদ্ধি দেখতো চায়। অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্করা তারার নিজস্ব আগ্রহের বিষয়গুলো চর্চা খরার মাধ্যমে যে মানসিক প্রশান্তি ফাওয়া যায় তা উল্লেখ খরছইন এবং সেই সব ক্ষেত্রে পৌছানোর লাগি বিশেষায়িত সাহাইজ্জর প্রয়োজনীয়তার কথা জানাইছইন।

অউ কৌশলৰ মেয়াদে (5 বছৰ) আমরা অউ বিষয়গুলার উফরে গুরুত্ব দেওয়া অইবো:

সুন্দরভাবে শুরু খরা

- অটিস্টিক শিশু এবং তরুণ অখলৰ লাগি বিভিন্ন স্থান, কার্যক্রম এবং পরিষেবাগুলোকে অন্তর্ভুক্তিমূলক খরে তোলা।
- অটিস্টিক শিশু ও তরুণ অখলৰ ফরিবার, বন্ধু এবং যত্নকারী অখলৰ লাগি আমরার সাহাইজ পদ্ধতি আরও উন্নত খরা।
- অটিস্টিক তরুণ অখলৰ লাগি স্বেচ্ছাসেবা, খাম এবং অভিন্ন আগ্রহ শেয়ার খরার সুযোগগুলো চিহ্নিত খরা এবং তৈরি খরা।

বাল্যটিকে বাচিয়া থাকা এবং বুড়া অয়া

- অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্করা যাতে পিয়ার সাপোর্ট (পারম্পরিক সাহাইজ), অন্তর্ভুক্তিমূলক কার্যক্রম এবং সামাজিক নেটওয়ার্কের সুযোগ পান তা নিশ্চিত খরা।
- অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক অখলৰ তারার পছন্দ অনুযায়ী খাম, প্রশিক্ষণ, শিক্ষা এবং স্বেচ্ছাসেবার সুযোগ পেতে সাহাইজ খরা।
- ক্যামডেনর সামাজিক যত্ন, আবাসন, ফৌজদারি বিচার এবং স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলো যাতে অটিজম-সচেতন অয় তা নিশ্চিত খরা।
- অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক এবং তারার ফরিবার, বন্ধু ও যত্নকারী অখলৰ লাগি অটিজম-বান্ধব সাহাইজ প্রদানকারী এবং বৃহত্তর পরিষেবাগুলো ফাওয়ার সুযোগ খরি দেওয়া।
- ক্যামডেনর আবাসন, ফৌজদারি বিচার, সামাজিক যত্ন এবং স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলোতে বয়স্ক অটিস্টিক মাইনশর চাহিদা পূরণ খরা—অটা স্বীকার খরে যে অনেকেরই অয়তো আনুষ্ঠানিক রোগ নির্ণয় খরা নাই।

বিষয় 4

নমনীয় এবং সমন্বিত যত্ন ও সাহাইজ্জ - আমার সাহাইজ্জ, আমার নিজস্ব পদ্ধতিতে

★ আমরা
কিতা জানি
এবং বাসিন্দারা
আমরারে কিতা
খইছইন?

"মূল্যায়ন বা
অ্যাসেসমেন্ট
প্রক্রিয়াগুলোই
একটা বড়
বাধা।"

"হিকবার অক্ষমতা নাই এমন
অটিস্টিক বাইচ্চাইন্তর লাগি
সাহাইজ্জর অভাব আছে।"

"আমারে এক পরিষেবা থাকি
অন্য পরিষেবাত ফুটবলের
লাখান ফাটানি অইছে এবং
সবাই 'না' খরছইন, কারণ আমার
কুনু হিকবার অক্ষমতা নাই।"



আমরা ক্যামডেনকে এমন একটা অটিজম-বান্ধব বরো হিসেবে গড়ে তুলতে চাই যেখানে রোগ নির্ণয় থাকুক বা না থাকুক, সবার লাগি সুযোগ থাকবো। বর্তমানে অনেক অটিস্টিক বাসিন্দাকে অটিজম নির্ণয়ের লাগি কঠোর সংগ্রাম খরতে অর।

ইংল্যান্ডে 2024 সালের মার্চের তথ্য অনুযায়ী, অটিজম পরীক্ষার লাগি অপেক্ষমান মাইনশর মাঝে 86% মানুষ 'ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর হেলথ অ্যান্ড কেয়ার এন্ড্রিলেন্স' (NICE)-এর সুপারিশকৃত 13 সপ্তাহের বেশি সময় ধরে অপেক্ষা করছেন। সামাজিক যত্নর সাহাইজ্জ ফাওয়ার লাগি রোগ নির্ণয়ের প্রয়োজন নাই, তবে অটিস্টিক বাসিন্দারা আমরার জানাইছইন রোগ নির্ণয় থাকি শুরু খরে সামাজিক যত্ন মূল্যায়ন ফর্যন্ত যাত্রাপথে তারা প্রায়ই কী ধরনের চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন অইন। আমরা অটিস্টিক বাসিন্দা অখলর কাছ থাকি ছনচি যে, অনেক সাহাইজ্জর সুযোগ আনুষ্ঠানিক রোগ নির্ণয় থাকা বা না থাকা সত্ত্বেও তারার লাগি সহজলভ্য না খরি তারা মনে খরইন।

ক্যামডেন-অ জরিপকৃত 149 জনর মাঝে মাত্র 19% মানুষর 'কেয়ার অ্যাক্ট অ্যাসেসমেন্ট' বা সোশ্যাল ওয়ার্ক অ্যাসেসমেন্ট খরা অইছিল। অটিজম নির্ণয়ের প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়া যাওয়া একজন অটিস্টিক বাসিন্দার জীবনর একটা গুরুত্বপূর্ণ অংশ—জীবনর প্রতিটি পর্যায়ে রোগ নির্ণয় এবং অউ প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যাওয়ার লাগি সাহাইজ্জ ফাওয়া ক্যামডেনর অটিস্টিক কমিউনিটির লাগি একটা মূল অগ্রাধিকার।

অউ কৌশলৰ মেয়াদে (5 বছৰ) আমরা অউ বিষয়গুলার উফরে গুরুত্ব দেওয়া অইবো:

সুন্দরভাবে শুরু খরা

- অটিস্টিক শিশু এবং তরুণ অখলর সাধারণ চাহিদাগুলো মিটাইবার লাগি সাহাইজ্জর একটা স্পষ্ট রূপরেখা তৈরি খরা, যার মাঝে যারা পরীক্ষার লাগি অপেক্ষা খরছইন, যারা নিজেরাই অটিজম শনাক্ত খরছইন এবং রোগ নির্ণয় পরবর্তী পর্যায় অন্তর্ভুক্ত।
- শিক্ষা, স্বাস্থ্য, সামাজিক যত্ন এবং সার্বজনীন পরিষেবাগুলার লগে অংশীদারিত্বের ভিত্তিতে খাম খরা যাতে সমন্বিত সাহাইজ্জ দেওয়া যায় এবং সাহাইজ্জ পরিকল্পনার সময় শিশুর বৃহত্তর আগ্রহ এবং ব্যক্তিগত লক্ষ্যগুলোকে বিবেচনায় রাখা অয়।
- এমন সহজলভ্য সার্বজনীন পরিষেবা গড়ে তোলা যারার নিজেরার গণ্ডির বাইরের অন্যান্য সুবিধা সম্পর্কে বালা জ্ঞান থাকবো এবং প্রয়োজনে মানুষের আরও বিশেষজ্ঞ সাহাইজ্জর দিকে পরিচালিত খরতে সক্ষম অইবো।
- শিশু পরিষেবা বিভাগ-অ কর্মরত কর্মী অখলর দক্ষতা বৃদ্ধি খরা যাতে তারা অটিস্টিক শিশু ও তরুণ অখলর চাহিদা শনাক্ত খরতে ফারইন এবং তারার পরিকল্পনায় প্রয়োজনীয় সাহাইজ্জর প্রতিফলন নিশ্চিত খরতে ফারইন।

বালাটিকে বাচিয়া থাকা এবং বুড়া অয়া

- অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক অখলর লাগি সমন্বিত যত্ন এবং সাহাইজ্জ প্রদান খরা যা তারার ইচ্ছা অনুযায়ী জীবনযাপন ও বার্ষিক্যে পৌঁছাতে সাহায্য খরে এবং তারার ব্যক্তিগত শক্তি ও চাহিদাকে স্বীকৃতি দেয়।
- পরিষেবাগুলো সহজলভ্য খরা এবং বাইরের অন্যান্য সুবিধা সম্পর্কে ভালো জ্ঞান রাখা নিশ্চিত খরা, যাতে প্রয়োজনে মানুষকে বিশেষজ্ঞ সাহাইজ্জর দিকে পরিচালিত খরা যায়।
- অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক, সামাজিক যত্ন, স্বাস্থ্য, আবাসন এবং অন্যান্য কমিউনিটি পরিষেবার মাঝে সহযোগিতামূলক খামরে উৎসাহিত খরা যাতে অটিজম- এবং ট্রমা-সচেতন 'টিম অ্যারাউন্ড মি' পদ্ধতি কার্যকর খরা যায়।

বিষয় 5

ফরিবর্তন যখন পরিস্থিতির ফরিবর্তন প্রয়োজন – নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখা

★ আমরা
কিতা জানি
এবং বাসিন্দারা
আমরারে কিতা
খইছইন?

“আগে থাকি বুঝার এবং
নির্ভরযোগ্যতা থাকা
কতটা গুরুত্বপূর্ণ, তা কেউ
বুঝে না।”

“একটা পরিষেবার লগে প্রথম যোগাযোগটিই যেন
অটিজম-সচেতন অয় – আমি বিষয়গুলোকে খুব
সাদা-কালো হিসেবে দেখি, এবং একটা মাত্র খারাপ
অভিজ্ঞতার কারণে আমি কুণু পরিষেবা থাকি মুখ
ফিরিয়ে নিতে ফারি।”



জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে মাঝে ফরিবর্তন—যেমন স্কুল ফরিবর্তন খরা, বাড়ি বদলানো, নতুন চাকরি শুরু
খরা এবং সম্পর্কের টানাপোড়েন সামলানো—অত্যন্ত কঠিন অইয়া দাঁড়ায় যদি আফনার লাগি ফরিবর্তন
মেনে নেওয়া কষ্টকর অয়, যেমনটা অনেক অটিস্টিক বাসিন্দার ক্ষেত্রে ঘটে থাকে।

অটিস্টিক বাসিন্দারা আমরার জানাইছইন যে, পরিষেবাগুলার প্রক্রিয়া বোঝা এবং অতার মাঝে দিয়ে যাওয়া অত্যন্ত কঠিন; বিশেষ খরি জীবনের এক পর্যায়ে থাকি অন্য
পর্যায়ে যাওয়ার সময় সাহাইজ্জাগুলো অনিয়মিত থাকে। আমরার লক্ষ্য অইলো বাসিন্দারা যেন জীবনের প্রতিটি পর্যায়ে স্থানীয়ভাবে একটা উন্নত জীবনযাপনের লাগি
সাহাইজ্জা দেওয়া—যেখানে সংকট এড়াতে আগাম, প্রাথমিক এবং সুশৃঙ্খল সাহাইজ্জা নিশ্চিত খরা অইবো।

মানসিক স্বাস্থ্যসেবার প্রয়োজন আছে কিন্তু লগে কুণু শেখার অক্ষমতা নাই—এমন অটিস্টিক তরুণ অখলর লাগি প্রাপ্তবয়স্ক অখলর মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবায় স্থানান্তরিত
অয়া অত্যন্ত চ্যালেঞ্জিং অইতে ফারে। অটিস্টিক তরুণ অখলর অভিব্যবখরা অউ সময়টিকে একটা “বিপজ্জনক খাড়া পাহাড়ের শেষ মাথা” এবং অত্যন্ত উদ্বেগজনক
সময় হিসেবে বর্ণনা খরছইন। আমরা আরও হুনচি যে, জীবনযাত্রার দক্ষতা এবং স্বাধীনতা বৃদ্ধির লাগি সাহাইজ্জা প্রদান খরা অত্যন্ত জরুরি। গবেষণা থাকি জানা যায়
যে, “অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক অখলর তিন-চতুর্থাংশেরও বেশি (77%) যত্নর লাগি অপেক্ষা খরার সময় চরম সংকটময় পরিস্থিতির সম্মুখীন হন। [অটিজম অ্যালায়েন্স ইউকে](#)
[তারার 'ব্রেকিং পয়েন্ট' প্রতিবেদনটি প্রকাশ খরার সময় অউ তথ্যটি তুলিয়া ধরে।](#)

অউ কৌশলৰ মেয়াদে (5 বছৰ) আমরা অউ বিষয়গুলার উফরে গুরুত্ব দেওয়া অইবো:

সুন্দরভাবে শুরু খরা

- অটিস্টিক শিশু, তরুণ এবং তারার ফরিবারের অভিজ্ঞতা থাকি শিক্ষা নেওয়া, যাতে একটা অটিস্টিক শিশুর জীবনর কোন কোন পর্যায়ে অতিরিক্ত সাহাইজ্জর প্রয়োজন অইতে ফারে সে সম্পর্কে পরিষেবা প্রদানকারী অখলর ধারণা তৈরি অয়; এবং সেই সময়গুলোতে সঠিক পথনির্দেশনার লাগি প্রয়োজনীয় সম্পদ বা উৎসগুলো চিহ্নিত খরা।
- আমরার সংকটকালীন হস্তক্ষেপগুলো বিশ্লেষণ খরা যাতে বোঝা যায় কোনটি কার্যকর হচ্ছে আর কোনটি হচ্ছে না; এবং এর মাধ্যমে ভালো চর্চাগুলো ও ঘাটতিগুলো চিহ্নিত খরে প্রতিরোধমূলক সমাধানগুলো যৌথভাবে তৈরি খরা।
- অটিস্টিক তরুণ অখলর স্বনির্ভরতা ও জীবনযাত্রার দক্ষতা অর্জনে সাহাইজ্জ খরা এবং অউ দক্ষতাগুলো অনুশীলনর লাগি নিরাপদ পরিবেশ তৈরি খরা।

বালাটিকে বাচিয়া থাকা এবং বুড়া অয়া

- অটিস্টিক তরুণ অখলর লাগি শিশু পরিষেবা থাকি প্রাপ্তবয়স্ক পরিষেবা ফর্যন্ত পৌঁছানোর একটা স্পষ্ট 'প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার প্রস্তুতি' পথরেখা তৈরি খরা। এর মাঝে থাকবে স্পষ্ট ও ফরিষ্কার তথ্য ও পরামর্শ এবং যতটা সম্ভব ফরিবর্তনর লাগি অগ্রিম পরিকল্পনা ও প্রস্তুতি।
- ফরিবর্তন এবং রূপান্তরের সময়গুলোতে অটিজম-সচেতন সংবিধিবদ্ধ এবং অ-সংবিধিবদ্ধ ওকালতি বা অ্যাডভোকেসি ফাওয়ার সুযোগ উন্নত খরা।
- অটিস্টিক ব্যক্তির যাতে বিভিন্ন পরিষেবার (যেমন: মানসিক স্বাস্থ্য এবং সামাজিক যত্ন দল) মাঝে একটা ধারাবাহিক, নির্ভরযোগ্য এবং সুশৃঙ্খল সাহাইজ্জ পান তা নিশ্চিত খরা।
- যখন অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক অখলে কুণু চ্যালেঞ্জ, ফরিবর্তন বা সংকটের সম্মুখীন ওইন, তখন অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক, সামাজিক যত্ন, স্বাস্থ্য, আবাসন এবং অন্যান্য কমিউনিটি পরিষেবার মাঝে সহযোগিতামূলক খামকে উৎসাহিত খরা, যাতে অটিজম- এবং ট্রমা-সচেতন 'টিম অ্যারাউন্ড মি' পদ্ধতি কার্যকর খরা যায়।
- প্রাপ্তবয়স্ক এবং বার্ধক্যকাল জুড়ে অটিস্টিক মাইনশর অধিকার, ইচ্ছা এবং সর্বোত্তম স্বার্থকে অগ্রাধিকারে রাখা; বিশেষ খরি বড় ধরনর ফরিবর্তনর সময়, যেমন—নতুন বাড়িতে যাওয়ার প্রয়োজন হলে বা তারার স্বাধীনতা বজায় রাখার লাগি অটিজম-সচেতন যত্ন ও সাহাইজ্জর প্রয়োজন অইলে।

বিষয় 6 জনবল

★ আমরা
কিতা জানি এবং
বাসিন্দারা আমরারে
কিতা খইছইন?

“যখন মানুষ মন দিয়ে কথা শোনে, তখন
আমার কথা শোনা অইছে ভেবে আমার
খুব ভালো এবং আনন্দ লাগে।”

“পরিষেবাগুলার লগে প্রতিটি
যোগাযোগই অটিজম-সচেতন এবং
ট্রমা-সচেতন হওয়া উচিত।”



ক্যামডেনর অটিস্টিক কমিউনিটির উফরে ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটির একটা জরিপে দেখা গেছে যে, 46% অংশগ্রহণকারী জানাইছইন যে কর্মী অখলর অটিজম সম্পর্কে বোঝার অভাব তারার সাহায্য ফাওয়ার ক্ষেত্রে একটা বড় বাধা।

ক্যামডেনে কর্মরত সকল পেশাজীবী অখলর লাগি অটিজম সম্পর্কে সচেতনতা ও ধারণা, এবং অটিজম ও ট্রমা-সচেতন অনুশীলন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। উচ্চমানর প্রশিক্ষণের মাধ্যমে, আমরা অটা নিশ্চিত খরতে খাম খরমু যেন পুরো পার্টনারশিপ জুড়ে থাকা সকল ক্যামডেন কর্মী অটিজম-সচেতন এবং ট্রমা-সচেতন অনুশীলন বাস্তবায়ন খরতে ফারইন।

অউ কৌশলর
মেয়াদে (5 বছর)
আমরা অউ
বিষয়গুলার
উফরে গুরুত্ব
দেওয়া অইবো:

বালা খরি শুরু খরা, বালাটিকে বাচা আর বালাটিকে বড় অয়া

নেতৃত্ব, বিশেষজ্ঞ নন এমন কর্মী এবং ফ্রন্টলাইন প্র্যাকটিশনারসহ
ক্যামডেনর সকল কর্মীর নিচের বিষয়গুলো সম্পর্কে ধারণা আছে:

- অটিজম-সচেতন অনুশীলন
- ট্রমা-সচেতন অনুশীলন
- যুক্তিসঙ্গত সমন্বয়

ইন্টারসেকশনালিটি, অন্তর্ভুক্তি, সমতা এবং বৈচিত্র্য কর্মীরা
কিলা অউ পদ্ধতিগুলো তারার খামে প্রয়োগ খরবা, বালা
অভিজ্ঞতাগুলো ভাগ খরিয়া নিবা এবং ক্রমাগত হিকবার
প্রক্রিয়া নিতে উৎসাহিত খরবা, তা নিশ্চিত খরতে আমরা
তারার লাগি পর্যাপ্ত সুযোগ বা স্থান তৈরি খরমু।

আমরা নিউরোডাইভারজেন্ট কর্মী অখলর লাগি সুব্যবস্থা
নিশ্চিত খরমু এবং স্থানীয় সংস্থাগুলার লগে অংশীদারিত্বের
মাধ্যমে তারার পরিষেবাগুলোতেও অউ ধরণের সহায়তা গ্রহণে
উৎসাহিত খরমু।



ক্যামডেনর একজন অটিস্টিক বাসিন্দার তোলা ছবি।

বিষয় 7

বিভিন্ন পরিচয়ের ভিত্তিতে প্রবেশাধিকার, অন্তর্ভুক্তি এবং সমতা

★ আমরা
কিতা জানি
এবং বাসিন্দারা
আমরারে কিতা
খইছইন?

“বয়সবাদ
বিবেচনা
খরা সতিই
গুরুত্বপূর্ণ।”

“আমাকে ব্যক্তিগতভাবে
এমন একজন ক্লিনিক্যাল
সাইকোলজিস্ট খুঁজতে অইছিল
যার আমার মতো আফ্রিকান
ঐতিহ্য বা পরিচয় আছে।”

“ব্ল্যাক এবং এশিয়ান সংখ্যালঘু
অখলর বিরুদ্ধে অনেক বৈষম্য
আছে- অনেকেই তারার কথা
তুলিয়া ধরতে হিমশিম খান।”



প্রতিটি অটিস্টিক ব্যক্তির অভিজ্ঞতা ভিন্ন অইবো। ক্যামডেনে, আমরা অটিস্টিক সম্প্রদায়ের বৈচিত্র্যকে স্বীকার খরি এবং মূল্যায়ন খরি। আমরা অংশীদার অখলর লগে খাম খরতাম চাই এবং সংস্কৃতি ফরিবর্তনর লাগি একটা ইন্টারসেকশনাল ও সামগ্রিক ব্যবস্থা গ্রহণ খরতে চাই, যা সক্রিয়ভাবে বৈষম্য মোকাবিলা করবে এবং অটিজম সম্পর্কে নিউরো-অ্যাফারমেটিভ বা ইতিবাচক ধারণা প্রচার খরবো।

আমরার অটিজম কৌশলর সকল বিষয়

তথ্য আমরার জানায় যে অটিস্টিক মাইনশর অভিজ্ঞতা ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত অয়।
উদাহরণস্বরূপ, 2023 সালর তথ্য অনুযায়ী: লিঙ্গভিত্তিক পার্থক্য: 5 বছর বয়সের মাঝে
মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের অটিজম ডায়াগনসিস বা (Education Health and Care Plans,
EHCP) ফাওয়ার সম্ভাবনা বেশি। অন্যদিকে, মেয়েদের ক্ষেত্রে 13 বছর বয়সের পর শনাক্ত
অয়ার প্রবণতা বেশি দেখা যায়।

জাতিগত বৈশিষ্ট্যের ভিত্তিতে EHCPs-এর প্রসারের ক্ষেত্রেও পার্থক্য দেখা যায় – শ্বেতাঙ্গ, চীনা
বা ‘অন্য যেকোনু’ জাতিগোষ্ঠীর শিক্ষার্থী অখলর তুলনায় ব্ল্যাক/ব্ল্যাক ব্রিটিশ জাতিগোষ্ঠীর
শিক্ষার্থী অখলর মাঝে EHCPs-এর হার উল্লেখযোগ্যভাবে বেশি।

উপরে যেমনটি উল্লেখ খরা হয়েছে, 0 থাকি 25 বছর বয়সী ক্যামডেন বাসিন্দা অখলর মাঝে,
42% ক্ষেত্রে EHCPs-তে অটিজমকে সবচেয়ে বেশি চিহ্নিত ‘প্রাথমিক চাহিদা’ হিসেবে দেখা
গেছে। ক্যামডেনর যে সকল শিশু EHCP পাচ্ছে বা বিশেষ শিক্ষাগত চাহিদা ও প্রতিবন্ধকতা
(SEND) সহায়তা গ্রহণ করছে, তারার মাঝে 6% ব্ল্যাক বা ব্ল্যাক ব্রিটিশ পটভূমির। বর্তমানে
এমন কুনু তথ্য নাই যা আমরার জাতিগত ভিত্তিতে অটিজম এবং EHCPs-এর বিষয়টি আরও
গভীরভাবে দেখার সুযোগ খরে দেয়।

এর পাশাপাশি, ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটির জরিপে অংশ নেওয়া 136 জনর মাঝে 7%
নিজেরার ‘নন-বাইনারি’ হিসেবে উল্লেখ খরছইন।

জাতীয়ভাবে, অপরাধ বিচার ব্যবস্থা এবং গৃহহীন জনগোষ্ঠীর মাঝে অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক
অখলর সংখ্যা আনুপাতিক হারের চেয়ে অনেক বেশি।



অউ কৌশলৰ মেয়াদে (5 বছৰ) আমৰা অউ বিষয়গুলাৰ উফৰে গুৰুত্ব দেওয়া অইবো:

শৈশব, কৰ্মজীবন ও সুস্থতা এবং বার্ধক্য:

- আমৰাৰ লক্ষ্য: সব বয়সেৰ অটিষ্টিক মাইনশৰ বৈষম্য ও অসমতা কমিয়ে আনা।
- আমৰা আমৰাৰ তথ্য এবং নথিভুক্তকৰণ পদ্ধতিৰ উন্নতি খৰমু যাতে সকল পটভূমিৰ অটিষ্টিক বাসিন্দা অখলৰ চাহিদা পূৰণ হছে কি না তা আৰও ভালোভাবে বোঝা যায় এবং সেই অনুযায়ী পৰিষেবাগুলা সমন্বয় খৰাৰ লাগি খাম খৰমু।
- কাউন্সিল এবং আমৰাৰ অংশীদাৰ অখলৰ সকল স্তৰে, আমৰা অটিষ্টিক ব্যক্তি, তাৰাৰ ফৰিবার, বন্ধু, যত্নদানকাৰী এবং নেটওয়ার্কগুলাৰ মুখোমুখি অয়া কাঠামোগত অসমতা, এবলিজম (সক্ষমতাবাদ বা প্ৰতিবন্ধীবিদ্বেষ) এবং বৈষম্য দূৰ খৰতে খাম খৰমু।

কুনানো সাহাইজ্জ ফাইবা

ক্যামডেনৰ অটিস্টিক বাসিন্দা অখলৰ লাগি বিভিন্ন ধৰনৰ সহায়তা ব্যবস্থা উপলব্ধ রয়েছে।

ক্যামডেনৰ 'লোকাল অফাৰ'-এ বিশেষ শিক্ষাগত চাহিদা ও প্রতিবন্ধকতা (SEND) সম্পন্ন শিশু এবং তরুণ অখলৰ সাহাইজ্জৰ বিষয়ে সম্পূর্ণ তথ্য আছে। [SEND লোকাল অফাৰ - ক্যামডেন কাউন্সিল](#)।

ক্যামডেন কেয়ার চয়েসেস -এ অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক অখলৰ সহায়তার লাগি বিভিন্ন তথ্য রয়েছে - [অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক অখলৰ লাগি সাহায্য - অ্যাডাল্ট সোশ্যাল কেয়ার | হোম](#)।

ক্যামডেনে এমন কিছু ব্যবহারকারী-চালিত সংস্থা রয়েছে যারা অটিস্টিক মাইনশৰ সহায়তা প্রদান করে এবং অউ কৌশল অটা তৈরিতে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে:

ক্যামডেন ডিসঅ্যাভিলিটি অ্যাকশন (CDA) অইলো একটা পিয়ার-লেড (সমমনাদের দ্বারা পরিচালিত) সংস্থা। আর অটা প্রতিবন্ধী মাইনশৰ লাগি পরিচালিত অয়। আমরা ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা বা 'লিভড এক্সপেরিয়েন্স' থাকি খাম খরি। কুন্স সমস্যার চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা ও সংস্কৃতি ফরিবর্তনৰ লাগি সমস্যাগুলার 'সামাজিক মডেল' ব্যবহার খরা অয়। আমার খাম লিডারশিপ ও কোচিং মডেল এবং প্রতিবন্ধকতার সামাজিক মডেলৰ উফরে ভিত্তি খরিয়া পরিচালিত। একলগে অউ দুটি মডেল প্রচলিত ধারণাগুলোকে চ্যালেঞ্জ করে এবং 'লিভড এক্সপেরিয়েন্স' (ভুক্তভোগী বা সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির বাস্তব অভিজ্ঞতা)-কে কেন্দ্রে রাখে। অটা দেখায় যে প্রকৃত সুযোগ-সুবিধা এবং বাধাগুলো আসলে কেমন অয়, যা মূলধারার চিন্তাভাবনায় প্রায়শই উপেক্ষা খরা হয়।

অটিজম হাব একটা ব্যবহারকারী-চালিত দাতব্য সংস্থা, যা অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক অখলৰ দ্বারা এবং তারার লাগিই পরিচালিত যারার কুন্স সহ-ঘটনীয় শেখার অক্ষমতা নাই। অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক অখলৰ অউ গোষ্ঠীর লাগি খুব কম সুযোগ-সুবিধা আছে; তারা প্রায়ই বিদ্যমান পরিষেবাগুলার ফাকফোকরে হামাই যাইন এবং শেষ ফর্যন্ত তারারে খোয়া অয় যে তারা সাহাইজ্জৰ মানদণ্ড পূরণ খরইন না। ফলে তারা প্রয়োজনীয় সাহাইজ্জ ছাড়াই অবহেলিত থাকি যাইন। অটিজম হাব অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক, তারার ফরিবার, যত্নকারী এবং অন্যান্য পেশাদার অখলৰ লাগি নিম্নোক্ত পরিষেবাগুলো প্রদান করে: অ্যাডভোকেসি, পিয়ার সাপোর্ট, কর্মশালা ও বিভিন্ন কার্যক্রম, বিশেষজ্ঞ পরামর্শ ও তথ্য আর অটিজম-বান্ধব কাউন্সেলিং এবং সঠিক পথে নির্দেশনা। অটিজম হাব অটিস্টিক প্রাপ্তবয়স্ক অখলৰ ক্ষমতায়ন করে, বৈষম্যকে চ্যালেঞ্জ করে এবং তারার লাগি সামাজিক যোগাযোগ ও সুস্থতার উন্নতি ঘটায়।

সমাপনী বক্তব্য:



কাউন্সিলর
মার্কাস বয়ল্যান্ড



কাউন্সিলর
অ্যানা রাইট

কাউন্সিলর মার্কাস বয়ল্যান্ড (ক্যাবিনেট মেম্বার ফর বেস্ট স্টার্ট ইন লাইফ)
এবং কাউন্সিলর অ্যানা রাইট (ক্যাবিনেট মেম্বার ফর হেলথ, ওয়েলবিয়িং অ্যান্ড
অ্যাডাল্ট সোশ্যাল কেয়ার)-এর

ক্যামডেন-অ আমরা এমন একটা পরিবেশ নিশ্চিত খরতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ যেখানে
হথলের সফল হওয়ার সুযোগ থাকবে এবং কেউ ফিছাইয়া থাকতেনায়া।

অটিস্টিক বাসিন্দা এবং তারার বাবা-মা ও যত্নকারীরা শিক্ষা, কর্মসংস্থান,
আবাসন এবং স্বাস্থ্য ও সুস্থাস্থ্যের ক্ষেত্রে বেশ কিছু বাধা ও বৈষম্যের সম্মুখীন
অইন। তবুও, প্রতিটি অটিস্টিক ব্যক্তি আলাদা এবং তারার প্রত্যেকের অভিজ্ঞতাও
ভিন্ন। আমরা অউ কৌশল অটা অউ স্পষ্ট উপলব্ধির লগে তৈরি খরছি যে
অটিজম একটা 'স্পেকট্রাম' এবং প্রতিটি ব্যক্তির জীবনযাত্রা অনন্য। অটা সবার
লাগি একটা কৌশল—যারার অটিজমের আনুষ্ঠানিক ডায়াগনসিস আছে বা নাই
এবং যারার লগে শেখার অক্ষমতা আছে বা নাই, সবার লাগিই অটা প্রযোজ্য।
একটা সহজগম্য এবং বন্ধুত্বপূর্ণ ক্যামডেন অয়ার প্রতিশ্রুতির অংশ হিসেবে,

আমরা নিশ্চিত খরতে চাই যে আমার বরো যেন নিউরোডাইভারসিটি-বান্ধব
অয় এবং অটিস্টিক বাসিন্দারা যেন ক্যামডেনর সমস্ত সুযোগ-সুবিধার সমান
অধিকার পায়।

আমরা একটা বাস্তবায়ন পরিকল্পনার মাধ্যমে অউ কৌশলের প্রতিশ্রুতিগুলো
এগিয়ে নিয়ে যাব, যা কাউন্সিল পরিষেবা এবং অংশীদারিত্বের অন্যান্যদের
পালনীয় পদক্ষেপগুলো নির্ধারণ খরি দিবো। স্বচ্ছতা, জবাবদিহিতা এবং উন্মুক্ত
অংশগ্রহণের উফরে ভিত্তি খরিয়া অউ কৌশল ও এর বাস্তবায়ন পর্যবেক্ষণ খরা
অইবো, যাতে বাসিন্দারা সব সময় আমার খামের জাগাত থাকইন।



ପରିସିଦ୍ଧି



মূল ধারণাসমূহ

আমরা অটিস্টিক মাইনশর কাছ থাকি শুনেছি যে, অটিজম সম্পর্কে সঠিক ধারণা ফাওয়ার একটা মৌলিক বিষয় অইলো—অটিজম সচেতনতা বৃদ্ধিতে অটিস্টিক গবেষক, পণ্ডিত, শিক্ষাবিদ এবং অটিজম সংস্থাগুলো যেসব মূল বিষয় নিয়ে আলোচনা করছেন তা বোঝা।

অটিজম সম্পর্কে আপনার জ্ঞান বৃদ্ধির লাগি অউ পরিশিষ্টে কিছু মূল ধারণা অন্তর্ভুক্ত খরা অইছে

নিচে অউ ধরনর কিছু ধারণা তালিকাভুক্ত খরা হয়েছে এবং এর লগে ওয়েব-লিঙ্ক দেওয়া অইছে যেখান থাকি আরও তথ্য সংগ্রহ খরা যাইবো (এর মাঝে ভিডিও ব্যাখ্যার কিছু ওয়েব-লিঙ্কও অন্তর্ভুক্ত আছে):

স্নায়বিক বৈচিত্র্য এবং স্নায়বিক ভিন্নতা

অটিস্টিকা ব্যাখ্যা খরে যে, “নিউরোডাইভারসিটি অউ ধারণাটিকে বর্ণনা করে যে মানুষ বিভিন্নভাবে তার চারপাশের বিশ্বকে অনুভব করে এবং এর লগে মিলিয়া থাকে।” যদিও আমরা সবাই বিশ্বকে আলাদাভাবে দেখি, গবেষণাত খইছে যে জনসংখ্যার প্রতি 7 জনর মাঝে 1 জন নিউরোডাইভারজেন্ট। এর মাঝে অটিস্টিক ব্যক্তি এবং যারার ডিসলেক্সিয়া, ডিসপ্রাক্সিয়া, ডিসক্যালকুলিয়া এবং ট্যুরেট সিনড্রোম আছে, তারা অন্তর্ভুক্ত। অনেক নিউরোডাইভারজেন্ট ব্যক্তির একাধিক ডায়াগনোসিস বা রোগনির্ণয় থাকে।” ([অটিস্টিকা](#))।

নিউরোডাইভারসিটি আন্দোলন

ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটি খয় যে, “নিউরোডাইভারসিটি আন্দোলন” অইলো একটা সামাজিক ন্যায়বিচার আন্দোলন যা সমস্ত নিউরোডাইভারজেন্ট মানুষের লাগি নাগরিক অধিকার, সাম্য, সম্মান এবং অন্তর্ভুক্তির দাবি জানায়... অউ আন্দোলনর মূল লক্ষ্য অইলো সমাজে নিউরোডাইভারজেন্ট ব্যক্তির যে বৈষম্যের শিকার হন, তার অবসান ঘটানো। “এর মাঝে রয়েছে অটিজমসহ

নিউরোডাইভারজেন্টকে ‘রোগ’ হিসেবে দেখার প্রবণতার বিরুদ্ধে লড়াই খরা। এর অর্থ অইলো চিকিৎসাবিজ্ঞান এবং বৃহত্তর সমাজে প্রচলিত দৃষ্টিভঙ্গির ফরিবর্তন ঘটানো, যাতে মানুষ নিউরোডাইভারজেন্টকে কুণু ‘ঘাটতি’ বা ‘ব্যাধি’ হিসেবে না দেখে বরং একটা ‘পার্থক্য’ বা ‘বৈচিত্র্য’ হিসেবে বুঝতে ফারে।” ([ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটির ওয়েবপেজ: দ্য-নিউরোডাইভারসিটি-মুভমেন্ট](#))।

দ্বিমুখী সহমর্মিতার সমস্যা

“ডাবল এম্প্যাথি প্রবলেম শব্দ অটা ডক্টর ড্যামিয়ান মিল্টন প্রবর্তন খরইন। অটা নির্দেশ করে যে, অটিস্টিক এবং নন-অটিস্টিক ব্যক্তির একে অপরের প্রতি সহানুভূতিশীল অইতে হিমশিম খান, কারণ বিশ্ব সম্পর্কে তারার অভিজ্ঞতা এবং যোগাযোগের ধরন সম্পূর্ণ ভিন্ন।” ([ডক্টর ড্যামিয়ান মিল্টন কর্তৃক ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটির ডাবল এম্প্যাথি প্রবলেম সংক্রান্ত ওয়েবপেজ](#))।

আরও বিস্তারিত জানতে, অথানো [‘ন্যাশনাল অটিজম ট্রেনার প্রোগ্রাম’-এর ‘ডাবল এম্প্যাথি প্রবলেম’ ভিডিওর একটা ওয়েব লিঙ্ক দেওয়া অইলো](#) যেখানে

বিষয়টি সম্পূর্ণভাবে ব্যাখ্যা খরা অইছে। অউ ভিডিওটি ন্যাশনাল অটিজম ট্রেনার প্রোগ্রাম (NATP)-এরও অন্তর্ভুক্ত। এনএপিটি (NAPT) সম্পর্কে আরও জানতে, [অথানো ন্যাশনাল অটিজম ট্রেনার প্রোগ্রামর প্রজেক্ট সম্পর্কে একটা ওয়েবপেজ দেওয়া অইলো, যেখানে এর গুরুত্ব এবং মূল ফলাফল সংক্রান্ত ভিডিও আছে।](#)

প্রতিবন্ধকতার সামাজিক মডেল

প্রতিবন্ধকতার সামাজিক মডেলটি প্রতিবন্ধী মাইনশর দ্বারাই তৈরি খরা অইছে অটা বর্ণনা করে যে, মানুষ তারার শারীরিক সীমাবদ্ধতা বা ভিন্নতার কারণে প্রতিবন্ধী হয় না, বরং সমাজের বিভিন্ন বাধার কারণে তারা প্রতিবন্ধী অইয়ায়। যদি আধুনিক জীবনব্যবস্থা এমনভাবে তৈরি খরা হতো যা প্রতিবন্ধী মাইনশর লাগি সহজগম্য, তবে আমরা সমাজ থাকি বিচ্ছিন্ন বা সীমাবদ্ধ অইতাম না।

প্রতিবন্ধকতার সামাজিক মডেল আমাদের সেই বাধাগুলো চিনতে সাহায্য খরে যা প্রতিবন্ধী মাইনশর জীবনকে কঠিন খরিয়া তোলে। অউ বাধাগুলোকে সাধারণত নিম্নোক্তভাবে চিহ্নিত খরা হয়: ভৌত পরিবেশ, মানুষের দৃষ্টিভঙ্গি, তথ্যের সহজলভ্য বা বিকল্প মাধ্যমের অভাব,

প্রাতিষ্ঠানিক পরিচালনা আর যারা অন্যদের চেয়ে 'আলাদা', তারার প্রতি সমাজের বৈষম্যমূলক আচরণ। অউ বাধাগুলো দূর করার মাধ্যমে সাম্য তৈরি অয় এবং প্রতিবন্ধী মাইনশর আরও বেশি স্বাধীনতা, পছন্দ করার ক্ষমতা এবং নিজের জীবনের উফরে নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখার সুযোগ খরি দেয়। (প্রতিবন্ধকতার সামাজিক মডেল: ভাষা | ডিজঅ্যাবিলিটি রাইটস ইউকে)

মনোট্রোপিজম

মনোট্রোপিজম অইলো একটা তত্ত্ব যা প্রথম ডিনাহ মারে এবং ওয়েন লসন তৈরি খরছিল। মনোট্রোপিজম অইলো কুন্ ব্যক্তির যেকুন্ সময়ে একটা বা খুব অল্প সংখ্যক বিষয়ের উফরে নিজের পূর্ণ মনোযোগ নিবদ্ধ করার প্রবণতা।

ন্যাশনাল অটিজম ট্রেনার প্রোগ্রামের ভিডিওতে ব্যাখ্যা খরা অইছে যে, “মনোট্রোপিজম তত্ত্বটি বর্ণনা খরে যে কীলা অটিস্টিক মাইনশর স্নায়ুতন্ত্র সংবেদনশীল তথ্য প্রক্রিয়া খরে, কুন্ কিছু উফরে পূর্ণ মনোযোগ দেওয়ার লাগি তাতে নিযুক্ত অয়, এক বিষয় থাকি অন্য বিষয়ে মনোযোগ সরিয়ে নেওয়ার খাম খরে এবং অটিস্টিক অভিজ্ঞতাকে কুন্ রোগ বা অস্বাভাবিকতা হিসেবে না দেখে বরং একে স্বাভাবিক হিসেবে স্বীকৃতি দেয়।”

আরও জানতে, অথানো ন্যাশনাল অটিজম ট্রেনার প্রোগ্রামের 'ইন্ট্রোডাকশন টু মনোট্রোপিজম' ভিডিওর একটা ওয়েব লিঙ্ক দেওয়া অইলো, যেখানে বিষয়টি সম্পূর্ণভাবে ব্যাখ্যা খরা অইছে। অউ ভিডিওটি ন্যাশনাল অটিজম ট্রেনার প্রোগ্রাম (NATP)-এরও অন্তর্ভুক্ত।

আগ্রহ এবং অতি-মনোযোগ

পিট ওয়ার্মবি (Pete Wharmby) একজন অটিস্টিক লেখক, প্রবক্তা এবং প্রাক্তন ইংরেজি শিক্ষক। অথানো তাইন আগ্রহের বিষয়গুলো এবং খেনে অতারে সাদরে গ্রহণ খরা উচিত, তা নিয়ে আলোচনা খরছইন: “অটিস্টিক মাইনশর বিশাল একটা অংশের 'বিশেষ আগ্রহ' থাকে—এমন কিছু বিষয় যা নিয়ে তারা দীর্ঘ সময় ধরে অত্যন্ত খুঁটিনাটি সহকারে অনুসন্ধান বা গবেষণা করার সক্ষমতা রাখে।” প্রায়শই এগুলোকে কেবল 'শখ' বা 'অবসর বিনোদন' হিসেবে ভুল বোঝা হয়, কিন্তু বাস্তবে এগুলো তার চেয়েও অনেক বেশি কিছু। কুন্ বিষয় বা খাম-অ পুরোপুরি মগ্ন অয়া জীবনকে অর্থবহ করার পাশাপাশি জীবনধারণের লাগিও সহায়ক অইতে ফারে: অতা আমার জীবনে গভীরতা ও সার্থকতা যোগ খরে এবং একই সাথে জীবনকে উপভোগ্য খরে তোলে। অটা অনেকটা মনমেজাজ নিয়ন্ত্রক হিসেবে খাম খরে, আমার মানসিক চাপ খমাই দেয় এবং সারাদিনর নানা ঘটনা বা পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে আউজাই যাইতে সাহায্য খরে।” (ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটি ওয়েবপেজ)।

SPELL এর পূর্ণরূপ অইলো: Structure (কাঠামো); Positive (ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি এবং প্রত্যাশা); Empathy (সহানুভূতি); Low arousal (নিম্ন উত্তেজনাপূর্ণ পরিবেশ); Links (সংযোগ)।

SPELL অইলো ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটির একটা ফ্রেমওয়ার্ক, যা অটিস্টিক শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্ক অখলর চাহিদা বোঝা এবং সেই অনুযায়ী সাড়া দেওয়ার লাগি তৈরি। অটা পাঁচটি নীতির উফরে আলোকপাত খরে, যা অটিস্টিক মাইনশর লগে খাম করার ক্ষেত্রে 'উত্তম

চর্চা' হিসেবে চিহ্নিত খরা অইছে। অউ পদ্ধতিটি প্রতিটি ব্যক্তির সুনির্দিষ্ট চাহিদা মেটাতে পরিবেশ এবং আমার দৃষ্টিভঙ্গি ফরিবর্তনর উফরে জোর দেয়। SPELL ফ্রেমওয়ার্কটি প্রতিটি শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির স্বতন্ত্র এবং অনন্য চাহিদাকে স্বীকৃতি দেয় এবং অউ ভিত্তির উফরে ভিত্তি খরিয়াউ পরিকল্পনা ও সাহাইজ্জ কার্যক্রম পরিচালনার উফরে গুরুত্বারোপ খরে। স্পেল (SPELL) ফ্রেমওয়ার্কটি সব বয়সের এবং সব ধরনের সহায়তা প্রয়োজন এমন সকল অটিস্টিক ব্যক্তির ক্ষেত্রে ব্যবহার খরা যেতে ফারে। (দ্য স্পেল ফ্রেমওয়ার্ক)।

REAL এর পূর্ণরূপ অইলো: নির্ভরযোগ্য, সহানুভূতিশীল, প্রত্যাশিত, আর যৌক্তিক

REAL অইলো একটা অটিজম-অবহিত (autism-informed) পদ্ধতি। “REAL নীতিটি কার্যকর করার অর্থ অইলো আফনে যা করবেন বলেছেন তা নির্ভরযোগ্যভাবে খরা,, ব্যক্তির বিশ্বদৃষ্টির প্রতি সহানুভূতিশীল অয়াঅনুমান খরা এবং সেগুলো ঘটার আগেই সমাধান খরা এবং অস্পষ্টতা এড়াতে পরিষ্কার ও যৌক্তিকভাবে যোগাযোগ খরা।” (“অটিস্টিক শিক্ষার্থী এবং কর্মী অখলর চোখে বিশ্ববিদ্যালয়” মার্টিন, এন. এবং মিল্টন, ডি. (সম্পাদক), সেপ্টেম্বর 2020, নিউরোডাইভার্সিটি রিডার)

মাস্কিং

“মাস্কিং” বা ‘ক্যামোফ্লেজ’ খরার অর্থ অইলো নিজের কিছু বৈশিষ্ট্য লুকিয়ে রাখা বা ছদ্মবেশ ধারণ খরা, যাতে চারপাশের মানুষের লগে আরও বালা খরি মানাইয়া লোয়া যায়। অটা একটা অবচেতন কৌশল যা সব

মানুষই বড় অয়ার লগে লগে অন্যদের লগে যুক্ত অয়ার লগি তৈরি করে। যাইহোক, আমরার মতো অটিস্টিক মাইনশর লগি অউ কৌশল অটা প্রায়শই অনেক বেশি গভীরে প্রোথিত এবং আমরার সুস্থতা ও স্বাস্থ্যের লগি ক্ষতিকর। যেহেতু আমরার সামাজিক রীতিনীতি অন্যদের চেয়ে আলাদা, অতার লগি আমরার নিজেরার প্রকৃত সত্তাকে লুকিয়ে রাখা এবং অ-অটিস্টিক সংস্কৃতির লগে মানিয়ে নেওয়ার লগি আমরা প্রায়শই প্রচণ্ড চাপের সম্মুখীন হই। "প্রায়শই আমরার পুরো জীবন নিজেরার বৈশিষ্ট্যগুলো লুকিয়ে রাখতে অয় এবং সবার লগে মানিয়ে নেওয়ার চেষ্টা খরতে অয়।" ([ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটি ওয়েবসাইটে ডক্টর হ্যানা বেলচার](#)).

অটিস্টিক বার্নআউট

অটিস্টিক ব্যক্তির প্রায়শই অটিস্টিক বার্নআউটকে চরম দুর্দশার উৎস হিসেবে উল্লেখ খরইন, তবে ব্যাপক আলোচনায় অটা কেবল অখন স্বীকৃতি ফাইতে শুরু খরছে। ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটির ওয়েবসাইটে, রিসার্চ অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রফেসর ডক্টর ডোরা রেমেকার অটিস্টিক মাইনশর বার্নআউটের অভিজ্ঞতার উফরে খরা গবেষণা নিয়ে আলোচনা খরছইন। "অটিস্টিক বার্নআউট অইলো শারীরিক ও মানসিক ক্লান্তি, তীব্র মানসিক চাপ এবং জীবন দক্ষতা, সংবেদনশীল ইনপুট এবং/অথবা সামাজিক মিথস্ক্রিয়া পরিচালনা খরার ক্ষমতা কমে যাওয়ার একটা অবস্থা; যা আমরার চাহিদার লগে অসামঞ্জস্যপূর্ণ দাবিগুলো পূরণ খরার প্রচেষ্টায় বছরের পর বছর ধরে অতিরিক্ত চাপের ফলে সৃষ্টি হয়।" ([অটিস্টিক বার্নআউট বোঝার বিষয়ে ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটির ওয়েবপেজ](#)).

মেল্টডাউন এবং শাটডাউন

অটিস্টিকা (Autistica) মেল্টডাউন এবং শাটডাউনকে "চরম দুর্দশা বা যন্ত্রণার প্রতিক্রিয়া" হিসেবে বর্ণনা করে। মেল্টডাউন এর মাঝে একগুচ্ছ আচরণ অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে যার মাঝে রয়েছে নিজেকে আঘাত করা, কান্না খরা, চিংকার খরা, শরীর দোলানো এবং যন্ত্রণার অন্যান্য বাহ্যিক লক্ষণ। শাটডাউন অটা অনেকটা 'ফ্রিজ' (শক্ত অই যাওয়া) প্রতিক্রিয়ার মতো, যেখানে একজন ব্যক্তি যোগাযোগ খরতে বা নড়াচড়া খরতে হিমশিম খেতে পারেইন। "সংবেদনশীল উদ্দীপনার আধিক্য, সামাজিক চাপ বা অতিশ্রুতা, অনিশ্চয়তা এবং অপ্রত্যাশিত ফরিবর্তনের মতো মানসিক চাপের কারণে মেল্টডাউন এবং শাটডাউন ঘটতে পারে" ([অটিস্টিকা পাবলিক ট্রান্সপোর্ট রিপোর্ট](#))।

সংবেদনশীল ভিন্নতা

ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটি ব্যাখ্যা করে যে, "অটিস্টিক মাইনশর লগি দৈনন্দিন সংবেদনশীল তথ্য প্রক্রিয়া খরা কঠিন অইতে পারে। তারার যে কুণু ইন্দ্রিয় ভিন্ন ভিন্ন সময়ে অতি-সংবেদনশীল বা কম-সংবেদনশীল, অথবা উভয়ই অইতে পারে। "অউ সংবেদনশীল ভিন্নতা বা অনুভূতিগত পার্থক্যগুলো একজন ব্যক্তি কেমন অনুভব করছেন বা আচরণ করছেন তার উফরে প্রভাব ফেলতে পারে এবং তার জীবনে গভীর প্রভাব ফেলতে পারে।" ([ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটি](#)).

আরও জানতে, অথানো [ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটির সকল দর্শক অখলর লগি সংবেদনশীল ভিন্নতা সংক্রান্ত নির্দেশিকা, অটিস্টিক মাইনশর বাড়ি এবং তার বাইরে বিকশিত অইতে সাহায্য খরার](#)

[বিষয়ে NDTi-এর প্রতিবেদন: আবাসন ব্যবস্থায় অটিস্টিক মাইনশর সংবেদনশীল চাহিদা বিবেচনা ও পূরণ এবং মিশুয়েল জিরনর 'সেন্সরি ওভারলোড' ভিডিওর একটা ওয়েব লিঙ্ক দেওয়া অইলো।](#)

অ্যালেক্সিথাইমিয়া

অটিস্টিকা (Autistica) ব্যাখ্যা করে যে, "প্রায় অর্ধেক অটিস্টিক ব্যক্তির নিজেরার আবেগ বোঝা এবং বর্ণনা খরার ক্ষেত্রে অসুবিধা অয়। অটারে অ্যালেক্সিথাইমিয়া খোয়া অয়। "অ্যালেক্সিথাইমিয়া অটিস্টিক মাইনশর লগি উদ্বেগের অনুভূতিকে আরও তীব্র করে তুলতে পারে" ([অ্যালেক্সিথাইমিয়া | অটিস্টিকা](#)).

আরও জানতে, অথানো [অটিস্টিকার 'অটিজমে উদ্বেগ' ব্যাখ্যামূলক ভিডিওর একটা ওয়েব লিঙ্ক দেওয়া অইলো।](#) অউ ভিডিওটি স্টিমিং এবং অ্যালেক্সিথাইমিয়া (alexithymia) সম্পর্কেও আলোচনা করে।

চিত্তা

যেকুণু মানুষই উদ্বেগের শিকার অইতে পারেইন। চাপযুক্ত বা চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতিতে উদ্বিগ্ন বোধ খরা একটা সাধারণ বিষয়। তবে, কিছু অটিস্টিক ব্যক্তি তারার দৈনন্দিন জীবনে সামাজিক এবং সংবেদনশীল পরিবেশের লগে মানিয়ে নিতে গিয়ে উদ্বেগ অনুভব খরতে পারেইন, যা তারার লগি কঠিন বা চ্যালেঞ্জিং অইতে পারে। গবেষণা বলছে যে অটিস্টিক মাইনশর উদ্বেগ অনুভব খরার প্রবণতা বেশি এবং ধারণা খরা অয় যে প্রায় অর্ধেক অটিস্টিক ব্যক্তি নিয়মিতভাবে উচ্চ মাত্রার উদ্বেগের সম্মুখীন হন।

সহ-ঘটনাকারী অবস্থা

ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটি ব্যাখ্যা করে যে, "অটিজম প্রায়শই অন্যান্য অবস্থার লগে একলগে নির্ণয় করা যায়।" যারার একাধিক শারীরিক বা মানসিক অবস্থা (Condition) আছে, তারার এমনভাবে সাহায্য করা গুরুত্বপূর্ণ যা তারার সকল চাহিদা পূরণ করে; পাশাপাশি অটাও বুঝতে অইবো যে, অটিস্টিক অয়ার কারণে উদ্ভূত চাহিদাগুলো অন্যান্য অবস্থা থাকি সম্পূর্ণ আলাদা এবং স্বতন্ত্র।" ([ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটি](#)).

বিভিন্ন ধরনের সহ-ঘটনাকারী অবস্থা সম্পর্কে আরও জানতে, নিচে [ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটির একটা ওয়েব-লিঙ্ক দেওয়া অইলো যেখানে অউ বিষয়টি বিস্তারিতভাবে আলোচনা করা অইছে।](#)

ডায়াগনস্টিক ওভারশ্যাডোয়িং

লোকাল গভর্নমেন্ট অ্যাসোসিয়েশন পরামর্শ দেয় যে, "ডায়াগনস্টিক ওভারশ্যাডোয়িং তখন ঘটে যখন চিকিৎসকরা বা যত্নকারীরা কুণু ব্যক্তির উপসর্গ বা আচরণকে অন্য কুণু সম্ভাব্য কারণ—যেমন শারীরিক অসুস্থতা, মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা বা অন্যান্য নিউরোডেভেলপমেন্টাল অবস্থা বিবেচনা না খরিয়াউ সরাসরি তার অটিজম এবং/অথবা শেখার অক্ষমতা হিসেবে চিহ্নিত খরইন।" ([লোকাল গভর্নমেন্ট অ্যাসোসিয়েশন](#)).

আরও জানতে, [ডায়াগনস্টিক ওভারশ্যাডোয়িং নিয়ে লোকাল গভর্নমেন্ট অ্যাসোসিয়েশনের রিপোর্টের একটা ওয়েবপেজ অখানো দেওয়া অইলো।](#)

স্টিমিং

ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটি 'স্টিমিং'-কে এভাবে বর্ণনা খরছে: "স্টিমিং বা আত্ম-উদ্দীপনামূলক আচরণের মাঝে আছে হাত বা বাহু ঝাপটানো, আঙুল নাড়ানো (flicking), দোল খাওয়া, লাফানো, গোল গোল ঘোরা বা পাক খাওয়া, মাথায় আঘাত করা এবং শরীরের জটিল নাড়াচাড়া। এর মাঝে কুণু বস্তুর পুনরাবৃত্তিমূলক ব্যবহারও অন্তর্ভুক্ত, যেমন—একটা রাবার ব্যান্ড নাড়ানো বা সুতোর টুকরো ঘোরানো; অথবা ইন্দ্রিয় বা অনুভূতির লগে জড়িত পুনরাবৃত্তিমূলক খাম (যেমন বারবার একটা নির্দিষ্ট টেক্সচার বা কাপড়ের বুনন অনুভব করা)। অনেক নন-অটিস্টিক (যারার অটিজম নাই) ব্যক্তিও স্টিমিং খরইন। যদিও স্টিমিং ব্যক্তিভেদে ভিন্ন ভিন্ন অয়, তবে এর পেছনের কারণগুলো একই অইতে ফারে: উপভোগের লাগি: ইন্দ্রিয়গত উদ্দীপনা ফাওয়ার একটা প্রচেষ্টা। উদাহরণস্বরূপ, দোল খাওয়া শরীরের ভারসাম্য রক্ষা করার পদ্ধতিকে উদ্দীপিত করার একটা উপায় অইতে ফারে; হাতের আঙুল বা হাত ঝাপটানো দৃশ্যমান উদ্দীপনা জোগাতে ফারে। ইন্দ্রিয়গত উদ্দীপনা কমানোর প্রচেষ্টা: উদাহরণস্বরূপ, একটা নির্দিষ্ট শব্দের উফরে মনোযোগ নিবদ্ধ করা চারপাশের উচ্চশব্দ বা বিরক্তিকর পরিবেশের প্রভাব কমিয়ে দিতে ফারে। অটা বিশেষ খরে সামাজিক পরিস্থিতিতে মানসিক চাপ ও উদ্বেগ মোকাবেলা খরতে এবং অনিশ্চয়তাকে দূরে রাখতে দেখা যেতে ফারে।" ([ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটি-র ওয়েবসাইট 'স্টিমিং'](#)).

আরও বিস্তারিত জানতে অখানো ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটি '[স্টিমিং' সংক্রান্ত তথ্যের ওয়েবপেজটি দেওয়া অইলো।](#)

পরিচয় এবং ইন্টারসেকশনালিটি

ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটির 'এস্বেস অটিজম' সিরিজের একটা ভিডিওতে ইন্টারসেকশনালিটি সম্পর্কে বলা অইছে যে, অটা এমন যেকুণু কিছু "যা আপনার পরিচয়ের অংশ এবং আফনে কে তার অবিচ্ছেদ্য অংশ; যা আফনে যেভাবে পৃথিবীকে দেখেন এবং পৃথিবী আপনাকে যেভাবে দেখে—অউ উভয় ক্ষেত্রেই প্রভাব ফেলতে ফারে।" ইন্টারসেকশনালিটি অইলো অউ সত্যটিকে স্বীকার খরে নেওয়া যে, প্রতিটি মানুষের বৈষম্য এবং নিপীড়নের অভিজ্ঞতা সম্পূর্ণ অনন্য। আমারার এমন প্রতিটি বিষয় বিবেচনা করা উচিত যা মানুষকে প্রান্তিক বা কোণঠাসা খরে তুলতে ফারে—যেমন লিঙ্গ, জাতি, সামাজিক শ্রেণী, যৌন অভিমুখীতা (Sexual orientation), শারীরিক সক্ষমতা ইত্যাদি। "আপনাকে অউ বিষয়ে সাহায্য করার লাগি, ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটির 'এস্বেস অটিজম' ওয়েব পেজে আমারার কিছু রিসোর্স ডকুমেন্ট বা তথ্যপত্র আছে। আফনে সেখানে প্রবেশ খরতে ফারইন এবং সেখান থাকি বিভিন্ন সংস্থার নির্দেশনা ফাইতে ফারইন যারা মানুষের পরিচয়ের বহুমুখীতা নিয়ে খাম খরে।" ([জাতীয় অটিস্টিক সোসাইটি](#)).

আরও বিস্তারিত জানতে, [অখানো ন্যাশনাল অটিস্টিক সোসাইটি অটিস্টিক পরিচয় এবং পরিচয়ের বহুমুখীতা সংক্রান্ত ভিডিওর ওয়েব-লিঙ্কটি দেওয়া অইলো: এস্বেস অটিজম সিরিজ](#).



ক্যামডেন-অর সকল স্তরের অটিজম কৌশল 2025 – 2030