

ذہنی پسماندگی

**MENTAL
RETARDATION**



**PAKISTAN ASSOCIATION
FOR
MENTAL HEALTH**

Implementing Partners



In collaboration with



PAKISTAN ASSOCIATION FOR MENTAL HEALTH

Office : 13, Hilal-e-Ahmer House, Clifton, Karachi.
Phone : 021-35833238 Fax : 021-35831011

Clinic : Room # 19 - 21 - 22, Rehman Plaza
Coast Guard Road, Karachi.
Phone : 021-32232423, 32257245
Cell : 0300-2553359

www.pamh.org.pk

ذہنی پسماندگی

انسان کی ذہنی عمر جسمانی عمر سے مطابقت رکھتی ہے۔ اگر کسی بچے کی ذہنی عمر، جسمانی عمر سے پیچھے یا کم رہ گئی ہے تو ہم ایسے بچے کو ذہنی طور پر پسماندہ یا کمزور کہتے ہیں۔ اس کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں:-

سے کتنا سیکھتا ہے۔ ہماری تربیت کا بنیادی مقصد اُس کو زیادہ سے زیادہ خود مختار بنانا ہے، اور یہ اس پر منحصر ہے کہ دماغ کو کتنا نقصان پہنچ چکا ہے۔

سوال: کیا ذہنی پسماندہ بچے شادی کر کے ٹھیک ہو سکتے ہیں؟

جواب: شادی ذہنی معذوری کا قطعاً علاج نہیں ہے۔ ایسے زیادہ تر افراد شادی کی ذمہ داریاں نہیں نبھاسکتے۔

۱۔ حمل کے دوران کے عناصر:

- ☆ ایکسے شعاعوں کی زیادتی۔
- ☆ ماں کا نشیات کا استعمال۔
- ☆ ادویات کا زیادہ استعمال۔
- ☆ ماں کی عمر ۳۵ سال سے زیادہ ہونا۔

۲۔ پیدائش کے دوران کے عناصر:

- ☆ پیدائش کے دوران بچے کے اوپر غیر معمولی دباؤ۔
- ☆ مقررہ وقت سے پہلے پیدائش اور وزن میں کمی۔
- ☆ پیدائشی عمل کا طویل ہو جانا۔
- ☆ غلط طریقے سے آلات جراثیمی کا استعمال۔
- ☆ ناڑے یا Umbilical cord کا بچے کی گردن کے گرد پھندہ بن جانا۔

- ☆ بہت زیادہ خون ضائع ہونا۔
- ☆ پیدائش کے فوراً بعد بچے کا سانس نہ لینا۔

۳۔ پیدائش کے بعد کے عناصر:

- ☆ شروع کے دو سالوں میں بچے کو مناسب غذا نہ ملنا۔
- ☆ بیمار یوں جیسے یرقان، گردن توڑ بخار، مرگی کے دورے یا دماغی بخار سے دماغ کے خلیوں کو نقصان پہنچنا۔

علامات:

ذہنی پسماندگی کی کچھ علامات پیدائش پر یا پیدائش کے کچھ عرصے بعد ظاہر ہوتی ہیں۔

☆ شروع میں والدین نوٹ کر سکتے ہیں کہ بچے کی نشوونما کے مراحل جیسا کہ پہلی مسکراہٹ، سر سنبھالنا، بیٹھنا، کھڑے ہونا، چلنا، پہلا لفظ وغیرہ کافی دیر سے ظاہر ہوتے ہیں۔

☆ اسکول میں اساتذہ عموماً شکایت کرتے ہیں کہ بچہ اپنے ہم عمر بچوں کے نسبتاً پڑھائی میں پیچھے ہے اور اس کو عام لکھنے پڑھنے میں بھی دشواری پیش آتی ہے۔

☆ اسکول میں ان بچوں کو اساتذہ اور ہم جماعتوں سے بات چیت کرنا مشکل ہوتا ہے، اس لئے ان کو دوست بنانے میں بھی دشواری پیش آتی ہے۔

☆ اکثر ایسے بچوں کو نہانا، کپڑے پہننا اور باتھ روم جانا یعنی اپنا خیال رکھنے کا سلیقہ نہیں آتا اور انہیں روزمرہ کاموں کے لئے بھی دوسروں کی نگرانی یا مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

☆ یہ بچے معمولی حادثات سے بھی اپنے آپ کو نہیں بچا سکتے۔

علاج:

۱- ذہنی پسماندگی کا کوئی علاج نہیں، لیکن کوشش کرنے سے بچے کو کچھ نہ کچھ سکھایا جاسکتا ہے۔

۲- سب سے پہلے ذہنی معذور بچے کی ذہنی صلاحیت کا تعین کریں۔

۳- بچے کی ذہنی نشوونما اور ذہنی عمر کے مطابق ایسے کاموں کی ایک فہرست بنالیں جس کا آغاز آسان کاموں سے ہو کر مشکل کاموں

کی طرف بڑھتا جائے پھر سب سے آسان کام سے سکھانا شروع کریں۔

۴- بچوں کو محض ہدایات دینے کے بجائے ان کے ساتھ مل کر کام کریں۔

۵- اگر بچہ ٹھیک کام کرے تو اسے انعام دیں۔

۶- اگر ذہنی پسماندگی کے ساتھ دوسری بیماریاں مثلاً مرگی، رویہ میں خرابی وغیرہ ہو تو اس کا مکمل علاج کرائیں۔

ذہنی پسماندگی کے درجے:

Levels Of Mental Retardation

۱- ہلکے درجے کی پسماندگی

Mild Mental Retardation

۲- درمیانے درجے کی پسماندگی

Moderate Mental Retardation

۳- شدید درجے کی پسماندگی

Severe Mental Retardation

۴- انتہائی درجے کی پسماندگی

Profound Mental Retardation

محکمیئت معاشرہ ہماری ذمہ داری:

۱- ذہنی پسماندہ بچوں کو معاشرے کا ناکارہ حصہ نہیں سمجھنا چاہیے۔

۲- ذہنی پسماندہ بچوں کو دل سے قبول کرنا چاہیے تاکہ ان کے اندر

بے چارگی اور کمتری کا احساس پیدا نہ ہو۔

۳۔ والدین کو یہ سمجھنے میں مدد دینا چاہیے کہ یہ بچے اگلے گناہوں کی سزا نہیں ہیں، اور نہ ہی والدین بچوں کی اس کیفیت کے ذمہ دار ہیں۔

ذہنی پسماندگی کے بارے میں کچھ سوالات:

سوال: بعض لوگ کیوں ذہنی طور پر پسماندہ ہوتے ہیں؟ کیا اس کے ذمہ دار والدین ہوتے ہیں؟

جواب: دماغ کی کمزور نشوونما یا دماغ کو نقصان پہنچنے کی وجہ سے دماغی یا ذہنی پسماندگی ہو سکتی ہے۔ اوسطاً ایک سو میں سے دو یا تین بچے ذہنی طور پر پسماندہ ہوتے ہیں۔ یہ ایک طبی مسئلہ ہے۔

سوال: کیا دوائیں، گولیاں، ٹیکے، آپریشن یا کوئی اور علاج ذہنی پسماندگی کو ٹھیک کر سکتا ہے؟

جواب: ایسا کوئی طریقہ علاج موجود نہیں جس سے دماغی پسماندگی کو بالکل ٹھیک کیا جاسکے۔ اگر اس کے ساتھ کوئی اضافی بیماری ہو مثلاً جھٹکوں کے دورے پڑتے ہوں، تو وہ قابل علاج ہوتے ہیں۔

سوال: کیا ذہنی پسماندہ بچے کی حالت بہتر ہونا ممکن ہے؟

جواب: جی ہاں، ذہنی پسماندہ بچے کی حالت بہتر بنائی جاسکتی ہے۔ اسے مختلف کاموں کی تربیت دی جاسکتی ہے اور بچے کا کافی مفید کام کر سکتا ہے۔

سوال: کیا ایسے بچے مکمل طور پر خود مختار ہو کر اپنی دیکھ بھال کر سکتے ہیں؟

جواب: یہ اس بات پر منحصر ہے کہ پسماندگی کس درجے کی ہے، آپ بچے کی کیسی نگہداشت، نگہبانی اور تربیت کرتے ہیں اور وہ خود اس

ذہنی پسماندگی کو پہچاننا کیوں ضروری ہے؟

۱۔ والدین کو جلد راہنمائی ملنے سے بچوں کی آئندہ تربیت جلد شروع ہو جائے گی۔

۲۔ اگر ذہنی پسماندگی کے ساتھ مرگی یا دوسری بیماریاں ہوں تو مزید مشکلات پیش آسکتی ہیں۔ ان کی تشخیص اور علاج جلد ہونا چاہیے۔

ذہنی پسماندگی کو کس طرح پہچانا جاسکتا ہے؟

۱۔ ماؤں سے بچوں کی نشوونما کے بارے میں تفصیلی معلومات حاصل کی جائیں۔

۲۔ بچے کی جسمانی حالت اور اس کے رویے اور بات چیت سے اندازہ لگایا جائے۔

نشوونما کے چار (۴) اہم سنگ میل:

۱۔ ۳ مہینے کی عمر میں گردن کا ٹھہرنا۔

۲۔ ۶ مہینے کی عمر میں سہارے کے ساتھ بیٹھنا۔

۳۔ ۹ مہینے سے ایک سال کی عمر میں چلنا۔

۴۔ ایک یا ڈیڑھ سال کی عمر میں کچھ الفاظ کہنا۔

ذہنی پسماندہ بچوں کی عام جسمانی خصوصیات:

۱۔ سر چھوٹا یا بڑا ہوتا ہے۔

۲۔ بال ہلکے یا نرم ہوتے ہیں۔

۳۔ جلد عموماً کھردری ہوتی ہے۔

۴۔ آنکھیں ترچھی یا بڑی ہوتی ہیں۔

☆ بہت سے ذہنی معذور بچے دوسرے بچوں کی طرح لگتے ہیں۔