ኦቲዝም ስፔክትረም

የጽሁፉና የትምህርቱ አላማ

ይህ ጽሁፍ ኦቲዝምን በተመለከተ በትክክለኛ መረጃ ላይ የተመርኮዘና ማንኛውም ሰው ሊረዳው በሚችለው መልኩ የተዘጋጀ ሲሆን፤ የጽሁፉ አላማም ወላጆች አሳዳጊዎች እንዲሁም ማህበረሰቡ በዘመናችን እየተበራከተ ስለሚገኘው ኦቲዝም ስፔክትረም ስለሚባለው ችግር ትክክለኛ ግንዛቤን አግኝተው ይህ ምልክት የ ሚታይባቸውን ህጻናት ካለመዘግየት በትክክለኛ መረጃ ላይ የተደገፈ ውሳኔ ለመወሰን እንዲረዳቸውና እርዳታ የሚያገኙበትን መንገድ እንዲያመቻቹ ለማበረታታት ነው።

ይህም በመከተሉት በመረጃ የተደገፉ ግንዛቤዎች ላይ የተመረኮዘ ነው

- ችግሩን በተመለከተ ትክክለኛ መረጃን ማግኘትና መረዳት ለችግሩ የሚያጋልጡትን ሁኔታዎች በመረዳት ቅድመ ጥንቃቄን ለማድረግ ይረዳል
- የችግሩ መኖር ሲታወቅና የዚህ ችግር ሰለባ ምልክቶችን የሚያሳዩሳይ የሆኑ ህጻናት ካለመዘግየት ችግሩ ታውቆላቸው ተገቢውን እርዳታ እንዲያገኙ ነው። ይህም ለችግሩ ሰለባ የሆኑ ልጆች እድሜ ልካቸውን የወላጅና የአሳዳጊን እርዳታ ከመፈልግ ይልቅ በሂደት በአእምሮ ዝግመት ምክንያት ለመተግበር ያዳገታቸውን ብቃቶች አሻሽለው እራሳቸውን ችለው የመኖር ብቃትን እንዲያዳብሩ ይረዳቸዋል
- በትክክለኛ መረጃ ላይ የተመረኮዙ ጽሁፎች እንዳመላከቱትና በተደጋጋሚም እንድሚታየው የችግሩ መኖር በጊዜ ታውቆ እና በትክክል ተለይቶ ካለመዘግየት ተገቢው እርዳታ የተደረገላቸው ህጻናት ይህንን እርዳታ ካላገኙ ወይም እርዳታው ዘግይቶ ከተደረገላቸው ህጻናት ጋር ሲወዳደር ልዩነቱ በጣም የተራረቀ እንደሆነ ያመላከታል።

© 2023 Community Health Improvement Collaborative. All Rights Reserved

1. ኦቲዝም ወይም የአእምሮ ዝግመት ምንድነው ?

ህጻናትንና ልጆች ለእድሜያቸው ተመጣጣኝ የሆኑ በስይንስና በጥናት የተደገፉ የእድገትና የጉልብትና መስፈርቶች አሉ፤ ለእድሚያቸው ተመጣጣኝ የሆኑ እነዚህን መስፈርቶች የማያሟሉ ልጆች የአእምሮ ዘገምተኛ ወይም የኦቲዝም ችግር ያለባቸው ናቸው። እነዚህም መስፈርቶች በእብዛኛው የአእምሮ እድገትና ጉልብትና ነጸብራቅ ወይንም ውጤቶችን ሲሆኑ መስፈርቶቹ በተለያየ ሁኔታ፣ ይዘትና፣ ክብደት ይገልጻሉ።

ምንም እምንኳን የአካልና የአእምሮ ጉዳት ስር የሚሰዱና ዘገምተኛ ሂደት ያላቸው ቢሆኑም የችግሩ መኖር በወቅቱ ሲታወቅና ምልክቶቹን የሚያሳዩ ልጆች ተገቢው ክትትል ሲደረግላቸው እራሳቸውን ለመቻልና በየደረጃው ሌሎችንም ብቃቶችና ችሎታዎች ሊያዳብሩ እንደሚችሉ ተጨባጭ ማስረጃዎች ያሳያሉ። በተጨማሪም ለጉዳቶቹ የሚያጋልጡ ሁኔታዎችን በማስወገድ አንዳንዶቹን ችግሮች መከላከል እንደሚቻልም የምርምር ውጤቶች ያመለክታሉ።

2. ስፔክትረም የሚለው አገላለጽስ ምንን ያመለክታል?

ስፔክትረም የሚለው አገላለጽ የኦቲዝም ችግር መገለጫ ምልክቶችና ከዚህም ጋር ተያይዞ የሚመጣው የችሎታና የብቃት ጉድለት በተለያየ መልክ፣ይዘትና፣ክብደት የሚገልጽ ነው። በተጨማሪም የችግሩ ሰለባ በሆኑ ህጽናት ላይ የሚታዩት የአእምሮ ዘገምተኝነት ደረጃና ክብደት የተለያየ እንደሆነና የችግሩ መገለጫዎች ተመሳሳ|ይ ላይሆኑ እንደሚችሉ የሚያሳይ ነው ።

© 2023 Community Health Improvement Collaborative. All Rights Reserved

3. ባህልዊና ልማዳዊ ድርጊቶች የራሳችንና የቤተሰባችንን ጤንነት በተመለከተ ያለንን አመለካከት ብሎም የራሳችንና የበተሰባችንን ጤንነት ለመንከባከብ የምንወስደው እርምጃ ላይ ምን ተጽእኖ አላቸው?

- ባህል ወግና ልማድ ሰዎች ስለጤንነት፣ስለ በሽታ መንስኤና፣ ስለፈውስ የሚኖራቸውን አስተሳሰብና አመልካከት ብሎም ጤንነታቸውን ለመጠበቅ ፣በሽታን ለመከላከል፣ከበሽታ ለመዳን የሚወስዱትን እርምጃ በተመለከተ ተጽእኖን ሊያሳድር ይችላል፡፡

- ይህም ስለህክምና ባለሞያ፣ የህክምና ምክርና የህክምና እርዳታ ስለመሻት የሚኖረን አመልካከትና ባህሪ ላይ ተጽእኖ በማሳደር ትክክለኛውን መረጃ፣ ምክርና እርዳታ ሳንዘግይ ከተገቢው ምንጭ ከመፈለግ ይልቅ ህመሙን ወይም የጤና ችግሩን ለማሻሻል መፍትሄ ወዳልሆኑ አማራጮች እንድናዘነብል ያደርገናል እነዚህም በተጨማሪም ጤንነታችንን ከማሻሻል ይልቅ ወደከፋ ሁኔታ ሊያሸጋገረው ይችላል በውቅቱ ታውቆ በህክምና እርዳታ ለመዳን ወይም ሊሻሻል የሚችል የጤና ችግር ስር ሊሰድና ሌሎች ተጨማሪ ችግሮችን ሊያስከትል ይችላል፡፡

- በሀገራችን የአእምሮ ህመምና ከአእምሮ ዘገምተኝነት ጋር የሚያያዙ ኦቲዝምን ለመሳሰሉት የጤና ችግሮች እንደ መንስኤ የሚቆጠሩ አባባሎች ታማሚውን ከማህበረሰቡ እንዲገለል ስለሚያነሳሱ ቤተሰብ ለህመሙ ተገቢውን መፍሄን በወቅቱ ከመፈለግ ይልቅ ችግሩን የመደበቅ ወይንም የችግሩን መፍትሄ ትክክለኛ ካልሆነ ምንጭ ለመፈልግ ይገደዳሉ፡፡

- እንዚህም አባባሎች ጥቂቶቹ፣ እርግማን ፣የሰው እይን ወይም ቡዳ በልቶት፣ ለሃጢያት እንደተከፈለ ቅጣት፣ መጥፎ መንፈስ ተጠናውቶት የሚሉት ምክንያቶች ጥቂቶቹ ናቸው፡፡

© 2023 Community Health Improvement Collaborative. All Rights Reserved

ይህንን የመሰለ አመለካከትም የኦቲዝም ችግር ያለባቸው ህጻናት በውቅቱ እርዳታን እንዳያገኙ ትጽእኖ ሊያደርግ ይችላል።

4. **ኦቲዝም ወይም የአእምሮ ዝግመት መገለጫ የሆኑ ዋና ዋና ምልክቶች ምንድን ናቸው?**

ሀ) ማህበራዊ መስተጋብር

ለ) ሃሳብን የመግለጽና የመግባባት ችሎታ ወይም ኮሙዩኒኬሽን ዘገምተኝነት ይህም በሁለት መልኩ የሚታይ ሲሆን

እነዚህም የሚከተሉት ናቸው:

- የቋንቋ፣ ራስቸውን የመግለጽና በንግግር ከሰዎች ጋር የመግባባት ዘገምተኝነት ወይም ቨርባል ኮሚኒኬሽን
- ቃላትን ሳይጠቀሙ ሃሳብን የመግለጽ ዘገምተኝነት ወይም ቨርባል ኮሙዩኒኬሽን

ሐ) የባህሪ ችግሮች

5. **የኦቲዝም በሽታ በአዛኛው የሚያጠቃው እነማንን ነው?**

የኦቲዝም ችግር በአብዛኛው የሚታየው በወንዶች ላይ ሲሆን በሴቶች ላይም ችግሩ ሊከሰት ይችላል። በተጨማሪምችግሩ የኢኮኖሚ ወይንም የትምህርት ደረጃን አይለይም።

6. **ለኦቲዝም ስፔክትረም ችግር ሊያጋልጡ የሚችሉ ሁኔታዎች እነማን ናቸው?**

የሚያጋልጡ ሁኔታዎች የሚከተሉት ሲሆኑ ሌሎችም ገና በሳይንስና በምርምር ጥናት ላይ የሚገኙ የአካልና የአእምሮ እድገትና ብቃት ስራ የሚጀምረው በእርግዝና ወቅት በማህጸን ውስጥ ሲሆን ይህም የሚኪያሄድበት ራሱን የቻለ ሂደት ያለውና ህጻኑ ከተወለደም በኋላ የሚቀጥል ነው። የአካልና የአእምሮ ጉዳትን የሚያስከትሉ ሁኔታዎችም ስር የሚሰዱና ዘገምተኛ ሂደት ያላቸው ሲሆኑ፤ በእርግዝና ወቅትና ህጻናት ከተውለዱ በኋላ እስከ ሃያ ሁለት አመት ባለው የእድሜ ክልል ውስጥ ሊከሰቱ የሚችሉ ጉዳቶች ናቸው። ለችግሩ የከሚያጋልጡ ሁኔታዎች ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸው:

© 2023 Community Health Improvement Collaborative. All Rights Reserved

- በዘር ግንድ የመተላለፍ ባህሪ ያለው (genetic factors)
  በእርግዝና ወቅት የአልኮል መጠጥን መጠጣት
- አደገኛ እጽ መጠቀም ሲጋራ ማጨስ
- አርጉዞች ወይንም ህጻናት ቀላጭ ብረት ወይም ሌድ ለተባለ ንጥረ ነገር ሲጋለጡ ሲሆን፣ ለሌድ ወይም ለንጥረ ነገሩ የሚይጋልጡ ሁኔታዎችን መረዳትና እንዚህን ማስወገድ አስፈላጊ ነው
- በጥናት ለይ የተደገፈ ማስረጃ እንደሚያመለከተው ከ 35 አመት እድሜ በላይ እርግዝናና ከ 40 አመት በላይ እድሜ ካላቸው ወንዶች የሚወልዱ ህጻናት ለኦቲዝም የመጋለጥሁኔታቸው ከፍ ያለ እንደሚሆን ያስረዳል።
- 9 ወር የእርግዝና ጊዜ ስይሞላቸው የሚወለዱ ህጻናት
- ከአንድ አመት በታች ባለ ጊዜ ውስጥ ሳያራርቁ መውለድ ዋናዎቹ ሲሆኑ ለሎች ከአካባቢና ከኑሮ ሁኔታ ጋር የሚያያዙ ችግሮችም ሊኖሩ እንደሚችሉ ይገመታል።

7. ወላጆችና አሳዳጊዎች እንዚህን ለበሽታው የሚያጋልጡ ሁኔታዎችን ማወቃቸው ጠቀሜታው ምን ያህል ነው?

ወላጆች፣ አሳዳጊዎች፣ቤተሰብን ለመመስረት የሚያቅዱና ፣ እንዲሁም ማህበረሰቡ ለችግሩ የሚያጋልጡ ሁኔታዎችንና የህመሙን ምልክቶችን በተመለከተ ያላቸውን እውቀት ማዳበራቸው ለበሽታው አጋላጭ የሆኑትን ሁኔታዎች ለማስወገድና ከነዚህም ለመራቅ ይችላሉ። የህመሙን መገለጫ ምክቶችን ለይተው ማወቃቸው ችግሩ የሚታይባቸውን ህጻናት ሳይዘገዩ ችግሩ ስር ከመስደዱ በፊትና ከእርዳታው ጠቃሚ ውጤትን ሊያገኙ የሚችሉበትን እድሜ ከመተላለፋቸው በፊት በትክክለኛ መረጃ ላይ የተደገፈ ውሳኔ ለመወሰን እረዳቸዋል።

የችግሩን መኖር በመጠቆም ሊረዱ የሚችሉ አካላት እነማን ናቸው ?

- ወላጆች ወይም አሳዳጊዎች
- የጤና ባለሞያዎች
- መምህራን
- ለህጻኑ ቅርበት ያለው ዘመድ ወይም ቤተስብ

© 2023 Community Health Improvement Collaborative. All Rights Reserved

8. ወላጆች ማወቅ ያለባቸው ህጻናት ሊኖራቸው የሚገባ የጤናማ እድገትና ጉልብትና ምልክቶች እነማን ናቸው? ችግሩ የሚታይባቸውን ህጻናት ለመርዳት የሚችሉት በምን መልክ ነው?

- በእያንዳንዱ የእድሜ ክልል ውስጥ ሊያሳዩና ሊያከናውኑ የሚገባቸውን የተለያዩ ተግባሮች፥ የባህሪ፣ ቃላትን የማውጣት፣ የመነጋገር ችሎታና ፍላጎታችውንና ስሜታቸውን የመግለጽ ችሎታ ከእድሜያቸው ጋር የተመጣጠነ መሆኑን ለይቶ ማወቅና ማገናዘብ
- ወላጆች የልጆቻቸውን እድገትና ጉልብትና ለመገምገምና ችግሮችን ለይቶ ለማወቅ መስፈርቶቹን በተመለከተ እውቀታቸውን ማድበር ይኖርባቸዋል
- ዝግመት ምልክቶችን ሲያሳዩ ካለመዘግየት ሳይዘገዩ ባለሞያን ማማከርና የሚገባውን ክትትል ማድረግ።
- ስለችግሩ በበልጠ ለማውቅ ያሉትን አጋጣሚዎች በሙሉ መጠቀምና የህክምና ባለሞያው የሚሰጣቸውን መመርያ በስራ ማዋል ይኖርባቸዋል።
- የህጻናትን እድገትና ጉልብትና ለመመዘን የሚያገለግሉት መስፈርቶችን ለመረዳት ከፍተኛ የትምህርት ደረጃን አይጠይቅም
- በዚህ ጽሁፍ ላይ ወላጆች እንድየእድሜ ክልልላቸው የልጆቻቸውን እድገትና ጉልብትና
- እንዚህ የኦቲዝም ችግር መኖሩን የሚጠቁሙ ምልክቶችና የባህሪ ሁኔታዎች ሲሆኑ በተለያየ የእድሜ ክልል ውስጥ ሊከስቱ ይችላሉ
- ወላጆች የልጆቻቸውን እድገትና ጉልብትና በሚገመግሙበት ወቅት የሚከተሉትን ነጥቦች አብረው ማጤን ይኖርባቸዋል

© 2023 Community Health Improvement Collaborative. All Rights Reserved

- የችግሩ ምልክቶች በአይነት፣በይዘትና በችግሩ ከብደት የተለያዩ ስለሆኑ በእያንዳኑ የችግሩ ሰለባ በሆኑ ህጻናት ላይ የሚታየው ሁኔታም እንደዚሁ የተለያየ ነው
- እነዚህ የበሽታው ጥቋሚ ምልክቶች በተናጠል ሊታዩ ስለሚችሉና ወላጆች እንደቀላል ሊመልከቷቸው ስለሚችሉ ይህ በሚያጋጥምበት ጊዜ እንደቀላል አይቶ ከማለፍ ይልቅ የጤና ባለሞያን ማማከር ተገቢ ነው

9. የኦቲዝም ችግር መታየት የሚጀምረው በስንትአመት እድሜ ውስጥ ባሉ ህጻናት ላይ ነው?

- ምልክቶቹ የሚከሰቱበት እድሜ የተለያየ ሲሆን እንዳንድ ህጻናት ምልክቶቹን በተወለዱ በወራት እድሜ ውስጥ ሊያሳዩ ሲችሉ ሌሎች ደግሞ አመታት ሊወስድባቸው ይችላል
- የኦቲዝም ችግር መታየት የሚጀምረው በሁለትና በሶስት አመት እድሜ ውስጥ ባሉት ህጻናት ላይ ሲሆን አልፎ ኣልፎም በአንድ አመት ከስድስት ወር እድሜ ውስጥ ባሉት ህጻናት ላይም ሊታይ ይችላል

10.የኦቲዝም ችግር መኖሩን ማውቅ የሚቻለው እንዴት ነው ?

- የችግሩን መኖር ለማረጋገጥ የሚደርግ የላቦራቶሪ ወይንም ሌላ ምርመራ የሌለ ሲሆን፤ የችግሩ መኖር የሚረጋገጠው ወላጆች ለክትባት ወይም ለሌላ የጤና ችግር ልጆችን ለህክምና በሚወስዱበት ወቅት የህክምና ባለሞያው ችግሩ መኖሩን ሊያመላክቱ የሚችሉትን ጥያቄና በሚያከናውነው የተለያዩ መመዘኛዎች ነው። በተጨማሪም ወላጆች የተገነዘቡት የዘገምተኝነት ምልክት ሲኖር ህኪምን ሲያማክሩ ነው።

© 2023 Community Health Improvement Collaborative. All Rights Reserved

- የጤናማ ህጻን መደበኛ ክትትል በጤና ጥበቃ ስርአታቸው ውስጥ በሚያካትቱ ሀገራት ወላጆች ለመደበኛ ምርመራ ልጆቻቸውን በሚውስዱበት ወቅት ህኪሙ የህጻኑን እድገትና ጉልብትና መመዝኛ የሆኑ ጥያቄዎችን በመጠየቅና ተጨማሪ መመዝኛ ምርመራዎችን በማኪያሄድና ተጨማሪ ክትትል በማድረግ የበሽታውን መኖር ሊያረጋገጥ ይችላል።

- እዚህ ላይ መረዳት ያለብን ዋናው ቁምነገር ችግሩ በተገቢው ጊዜ ታውቆ ተገቢውን እርዳታ ማድረግ የሀኪሙ ሀላፊነት ብቻ ሳይሆን የወላጆች ወይም የአሳዳጊዎችም ህላፊነትም ጭምር ነው።

- ስለዚህ ልጆች ከተወለዱ በኋላ በተለያየ መስከ ሊኖራቸው የሚገባውን እድገትና ሊያሳዩአቸው የሚገባቸውን ባህሪ ተከታትለው የጤና ባለሞያው የሚጠይቀውን ጥያቄ በተገቢው መንገድ ማስረዳት የወላጆች ወይም የአሳዳጊዎች ሀላፊነት ነው።

- የችግሩ መኖር ሲጠረጠርም ወላጆች ወይም አሳዳጊዎች ችግሩን በተመለከተ ማወቅ የሚገባቸውን ትክክለኛ መረጃን፣እርዳታን የሚያገኙበትን መንገድና በተሳካ ሁኔታ ልጆቻቸውን ለመርዳት ምን ማድረግ እንደሚገባቸው መጠየቅና መረዳት ይኖርባቸዋል።

11.እንድ ህጻን የኦቲዝም ችግር እንዳለበት ለመጠራጠር የሚያስችሉ ምልከቶች ምንድን ናቸው?

የኦቲዝም መገለጫ ምልክቶች በተለያየ ደረጃና አይነት ሊገለጹ የሚችሉ ሲሆኑ በሽታው መኖሩን ለማረጋገጥ የግድ የህመሙ ምልከቶች በሙሉ መታየት የለባቸውም። ስለዚህ ወላጆች እንዚህን የአእምሮ ዘገምተኝነት ወይም የኦቲዝም ምልክቶች በከፊል ወይም ጥቂቶቹን በልጆቻቸው ላይ

© 2023 Community Health Improvement Collaborative. All Rights Reserved

በሚመለከቱበት ግዜ ሳይዘገዩ ትክክለኛ እርዳታን ወደሚያገኙበት መውሰድና ከህክምና ባለሞያው ጋር በመሆን ልጆቻቸውን መርዳት ይኖርባቸዋል። ዋና ዋና የችግሩ መገለጫ ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው፥

- ለችግሩ ሰለባ የሆኑ ልጆች በተቻላቸው መጠን እይን ለአይን መመልከት አይፈልጉም አጋጣሚው ሲኖርም ወደሌላ አቅጣጫ መመልከትን ይመርጣሉ
- ወላጆች ወይም ሌሎች ሰዎች ሊያጫውቷቸው እና ትኩረታቸውን ለመሳብ በሚፈልጉበት ጊዜ ወደ ሌላ አ ቅጣጫ መመልከትን ያዘወትራሉ

  በነሱ እድሜ ክልል የሚገኙ ህጻናትን ለሚያጓጓ ወይም ለጨዋታ የሚያነሳሳ አጋጣሚ ሲኖርም ፍላጎትን ከማሳየትና ተገቢውን ምላሽ ከመስጠት ይልቅ ይህንን ያለማድረግ ወይም ወደለሎች ማመልከትን ይመርጣሉ

- ስማቸውን በመጥራት ትኩረታቸውን ለመሳብ የሚደረግ ሙከራን ያለመስማት ወይም ተገቢውን መልስ ለመስጠት መዘግየት ይታይባቸዋል
- በቃላት የሚገልጹ ስሜታዊ ሁኔታዎች ፥ለምሳሌ የሚያሳዝን ወይም የሚያስደስት ሁኔታን በምናስረዳበት ጊዜ የፊታችንም ሁኔታ በመለዋወጥ በቃላት የምንገልጸውን ስሜት ያንጸባርቃል፥ ህጻናትም እንድየእድሜ ክልላቸው የሚያስደስት ወይም የሚያሳዝን ሁኔታን በዚህ መልኩ የሚያስተናግዳ ሲሆን የኦቲዝም ችግር ያለባቸው ህጻናት የሚያሳዝን ሁኔታን ደስታኛ በሆነ መንገድ የመግልጽና የሚያስደስት ሁኔታንም ሀዘን የተሞላበት ገጽታን በማስየት መግልጽን ያዘውትራሉ

© 2023 Community Health Improvement Collaborative. All Rights Reserved

- አንድ አቲዝም ያለበትን ህጻን ለማነጋገር በሚሞከርበት ጊዜ ለመረዳትና መልስ ለመስጠት ስለሚያዳግታቸው ከነሱ ጋር አግባብ ያለው ንግግር ማድረግ ያዳግታል

- ትኩረታቸውን የሳበ ወይም ያከናወኑት ተግባር ሲኖርም አብረው ያሉትን ሰዎች ወይም እብረዋቸው የሚጫወቱትን ህጻናት ቢያዳምጧቸውም ባያዳምጧቸውም ስላከናወኑት ተግባር ወይም ጨዋታ ደጋግምው ማውራትን ያዘውትራሉ

- በእድሜ ክልላቸው ውስጥ ያሉ ህጻናት በቀላሉ የሚረዱትን መልእክት ወይም ትእዛዝ ተረድተው እግባብ ያለውን መልስ ለመስጠትና ትእዛዙን መፈጸም ያዳግታቸዋል። ስለሆነም ይህንን ችግር ያልተረዱ ወላጆች ወይም መምህራን አቲዝም ያለባቸው ልጆች የሚያሳዩትን ባህሪና የሚፈጽሟቸውን ተግባሮች እንደ እምቢትኝነትና ስርእት ማጣት ሊቆጥሩት ስለሚችሉ የአቲዝም ሰለባ የሆኑ ህጻናት ለተደጋጋሚ እርምት ወይም ቅጣት ሊጋለጡ ይችላሉ።ይህም የችግሩ ሰለባ በሆኑ ህጻናት ላይ ተደራራቢ ችግርን ሊፈጥርና በሽታውን ወደባሰ ሁኔታ ሊያሸጋገረው ይችላል

- ቃላትንና አረፍተ ነገሮችን የመደጋገም፣ ተንቀሳቃሽ የሆኑ ነገሮች ላይ ከፍተኛ ትኩረት ማድረግን ያዘወትራሉ

- ሂሳብና ሳይንስ፣ሙዚቃ፣ አርት ነክ የሆኑ ትምህርቶች ላይ የተለየ ችሎታን ሊያሳዩ ይችላሉ

- ከፍተኛ የሆነ በማየትና በመስማት ላይ የተመረኮዘ የመማር ችሎታ ሊኖራቸው ይችላል

12. **ህጻናት በተለያየ እድሜ ሊያከናውኗቸውና ሊያሳዩዋቸው የሚገባቸው የ እእምሮና የ አካል ብቃት ምልክቶችና ተግባራት አሚከተሉት ናቸው**

የሁለት (2) ወር እድሜ ያላቸው ህጻናት ጤናማ የአእምሮ እድገትና ጉልብትና ምልክቶች

© 2023 Community Health Improvement Collaborative. All Rights Reserved

- ፈገግታን ማሳየት ይጀምራል
- እጃቸውን ወደ አፋቸው ሊያመጡ ይችላሉ
- ወደወላጅ አተኩረው ይመለከታሉ
- ድምጽ ወድሚሰሙበት ኣቅጣጫ ጭንቅላታቸውን ያዞራሉ
- ክክክክክ የሚል ድምጽ ሊያሰሙ ይችላሉ
- የለመዱትን ሰው ፊት መለየት ይችላሉ
- ነገሮችን ውይም ሁኔታዎችን በአይናቸው መከተል ይችላሉ
- እጃቸውን ወደታች በመግፋት ጭንቅላታቸውን ቀና ማድረግ ይችላሉ
- እጆቻቸውንና እግሮቻቸውን ማፈራገጥ ይችላሉ
- የለመዱትን ሰው ፊት መለየት ይችላሉ
- ነገሮችን ውይም ሁኔታዎችን በአይናቸው መከተል ይችላሉ
- እጃቸውን ወደታች በመግፋት ጭንቅላታቸውን ቀና ማድረግ ይችላሉ
- እጆቻቸውንና እግሮቻቸውን ማፈራገጥ ይችላሉ

የአራት (4) ወር እድሜ ያላቸው ህጻናት ጤናማ የአእምሮ እድገትና ጉልብትና ምልክቶች

- በሰዎች ላይ በድንገት ፈገግ ይላሉ ውይም ይስቃሉ
- ከሰዎች ጋር መጫወት ይጀምራሉ፤ ጨዋታው ከቆመም ያለቅሳሉ
- ኮስተር ማለትንና ፈገግታን የመሳሰሉ ምልክቶችን
- ስዎች የሚያደርጉትን እንቅስቃሴ ለመድገም ይሞክራሉ ወይም ተመሳሳይ እንቅስቃሰን ማድረግ ይችላሉ

© 2023 Community Health Improvement Collaborative. All Rights Reserved

- ቃላትን ወይም ድምጽን በመኮርጅ በተወሰነ መልኩ የሚመሳሰል ድምጽ ማሰማት ይችላሉ
- በተለያየ መልክ በማልቀስ፣ ረሃብን፣ የህመም ስቃይን ወይም ድካማቸውን መግልጽ ይችላሉ
- ማዘናቸውን ወይም መደሰታቸውን መግልጽ ይችላሉ
- ለፍቅር ወይም ለእንክብካቤ ኣጸፋውን ይመልሳሉ
- የሚፈልጉት መጫወቻ ወዳለበት አቅጣጫ
- ተመልክተው በአንድ እጃቸው ለመያዝ ይሞክራሉ
- ትኩረታቸውን የሚስብ ተንቀሳቃሽ ነገር ሲኖርም
- በሁለት አይናቸው ከጎን ወደጎን በማዟዟር
- የሚንቀሳቀሰውን ነገር መከተል ይችላሉ
- ሰዎችን እቅርበው መመልከትና በተደጋጋሚ ያዩትን
- ወላጅ ከርቅ መለየት ይችላሉ
- ያለምንም ድጋፍ ከጭንቅላታቸው ቀና ብለው ለረዥም ጊዜ መቆየት ይችላሉ
- ከሆድ ወደ ጀርባ መገልበጥ ሊሞከሩ ወይም ለመገልበጥ ይችላሉ
- መጫወቻ ሲኖራቸውም ወደላይ ወደታች በማራገፍ ሊጫወቱ ይችላሉ
- እጃቸውን ወደ አፋቸው ማምጣትና በሆዳቸው ሲተኙ በክንዳቸው ተደግፈው ከደረታቸው ቀና ማለት ይችላሉ

የስድስት (6) ወር እድሜ ያላቸው ህጻናት ጤናማ የአእምሮ እድገትና ጉልብትና ምልክቶች

© 2023 Community Health Improvement Collaborative. All Rights Reserved

ሰዎችን መለየት ይችላሉ፤ ለምሳሌ ወላጆችን ውይም በቅርብ እንክብካቤ የሚሰጧቸውን ሰዎች ለይተው ያውቃሉ

ደጋግመው ያሚያዩትን ወይንም የተለማመዱትን ሰው ልይተው ማወቅ ይችላሉ

- ሲሆን በአንጻሩ ደግሞ ያልለመዱት ፊት ወይም አዲስ ሰው ለይተው ማወቅ ይችላሉ ሰዎች በፊት ገጽታ የሚያሳዩትን የማጫወት ስሜት መረዳትና መደሰታቸውን በተለያየ መልክ መግልጽ ይችላሉ፤ ለምሳሌ ፈገግታን በማስየት ወይም እጆቻቸውንና እግሮቻቸውን በማወራጨት ሊገልጹ ይችላሉ
- እራሰቸውን በመስታዎት ውስት መመልከት ያስደስታቸዋል
- ድምጽ በሚሰሙበት ጊዜ ተመሳስይ የሆነ ድምጽን በማውጣት ይመልሳሉ በተጨማሪም ኻሃ፣ኸኸ፣ኾሆ የመሳሰሉትን ድምጾች ማውጣት ይችላሉ
- ስማቸው ሲጠራ መመለስ ይችላሉ
- ደስታቸውን ወይም መከፋታቸውን በድምጽ መግለጽ ይችላሉለ
- በአካባቢያቸው ያሉትን ነገሮችን አተኩረው መመልከትና ራቅ ብለው የተቀምጡ ነገሮች ላይ ለመድረስ ይሞክራሉ
- ነገሮችን ወደ አፋቸው ያመጣሉ
- ነገሮችን ከአንድ እጅ ወደሌላ ማዘዋወር ይችላሉ
- ከጀርባ ወደ ሆድና ከሆድ ወደ ጀርባ መገልበጥ ይችላሉ በድጋፍ መቀመጥ ይችላሉ
- በጀርባቸው ትኝተው መጀመሪያ ወደኋላ ከዛም ወደፊት ይንፏቀቃሉ

ዘጠኝ ወር (9) እድሜ ያላቸው ህጻናት ጤናማ የአእምሮ እድገትና ጉልብትና ምልክቶች

- ያለመዱትን ሰው ሊፈሩ ይችላሉ በእንጻሩም የለመዱትን ሰው ይጠጋሉ

© 2023 Community Health Improvement Collaborative. All Rights Reserved

- የሚወዱት መጫዎቻ ወይም አሻንጉሊት አላቸው ሲከለከሉ ወይም አይሆንም ሲባሉ ይረዳሉ የተለያየ ቃላትን ማለት አችላሉ ፤ለምሳሌ ማማማማ ወይም ባባባባ
- በጣታቸው ማመልከት ይችላሉ አየሁሽ ጨዋታን መጫወት ይችላሉ
- ነገሮችን ወደ አፋቸው ያስገባሉ
- የአመልካች ጣታቸውንና የአውራጣታቸውን በመጠቀም እነስታኛ ነገሮችን መልቀም ይችላሉ
- አንዳንድ ነገሮችን በመያዝ መቆም ይችላሉ
- ያለድጋፍ መቀመጥ ይችላሉ
- መዳህ ይችላሉ

የአንድ (1) አመት እድሜ ያላቸው ህጻናት ጤናማ የአእምሮ እድገትና ጉልብትና ምልክቶች

- ያልለመዱትን ሰው ለመቅረብ ያፍራሉ ወይም የመረበሽ ሁኔታን ያሳያሉ
- ከወላጆች ሲለዩ ያለቅሳሉ
- የተለየ ፍቀር የሚያሳዩት ሰው፣ አሻንጉሊት ወይም መጫወቻ ይኖራቸዋል
- ለአንዳንድ ሁኔታዎች ፍርሃትን ያሳያሉ
- ከመጽሃፍት ተረት የሚነበብላቸው በዚህ እድሜ ያሉ ህጻናት መጽሀፉን በማቀበል ተረቱን መስማት መፈለጋቸውን ለመግልጽ ይችላሉ
- ያዳመጡትን ድምጽ ወይም እንቅስቃሴ በመድገም የሰዎችን ትኩረት ለምሳብ ይሞከራሉ
- እግራቸውን ወይንም እጃቸውን በማንሳት ልብስ ለመልበስ ሊተባበሩ ይችላሉ
- ከሰዎች ጋር እጆቻቸውን በመቀያየር ወይም በእጃቸው አይናቸውን በመሸፈንና በመግልጥ ሊጫውቱ ይችላሉ

© 2023 Community Health Improvement Collaborative. All Rights Reserved

- አጫጭር ቃላትን የያዙ ጥያቄዎችን መመለስ ይችላሉ
- ጭንቅላታቸውን በማንቀሳቀስ አዎ፣ አይ ወይም እጃቸውን በማንቀሳቀስ ባይ ባይ ማለት ይችላሉ
- ማማ፣ ዳዳ ወይም ሰው የተናገረውን ቃል ደግመው ማለት አችላሉ
- በእጃቸው የሚይዟቸውን በመዛውዝ፣በማጋጨትና በመወርወር ይመረምራሉ
- የተደበቁ ነገሮችን በቀላሉ ማግኘት ይችላሉ በወረቀት ላይ ያሉ ምስሎች በስም በሚጠሩበት ጊዜ ወደ ትክክለኛው ምስል ይመለከታሉ
- እንዳንድ ነገሮችን በትክክለኛ መንገድ መጠቀም
- ይችላሉ፤ ለምሳሌ ማበጠሪያ ሲሰጣቸው ጸጉር ማበጠርን፣በኩባያ መጠጣትን ይችላሉ
- በሌባ ጣት ማመልከት ወይም ነገሮችን መጠቆም ይችላሉ
- ቀላል ትእዛዝ ተቀብሎ መፍጸም ይችላሉ ልምሳሌ መጫዎቻቸውን እንዲያነሱ ሲታዘዙ መጫዎቻቸውን ያነሳሉ

የንድ አመት ከስድስት ወር እድሜ ያላቸው ሃጻናት ሊያከናውኗቸው የሚገቡ ጤናማ የአእምሮ እድገትና ጉልብትና ምልክቶች

- መጫዎቻን ለሌላ ሰው እያቀበሉ መጫወት ይችላሉ የብስጩነት ባህሪ ሊኖራቸው ይችላል
- አዲስ ሰውን ለምጠጋት መፍራትና የተለማመዱትን ሰው መጠጋትን ያሳያሉ
- ስራን በማከናውን ይጫውታሉ፤ ለምሳሌ አሻንጉሊት መመገብና ማልበስ
- አዲስ ሁኔታ ሲፈጠር ወይም ሲያጋጥማቸው ወደ ወልጆቻቸው መጠጋትን ይመርጣሉ
- አንድ ቃል መጥራት ይችላሉ
- በቃላት አይሆንም ማለትን ራሳቸውን በመነቅንቅ ያለመስማማታቸውን መግለጽ ይችላሉ

© 2023 Community Health Improvement Collaborative. All Rights Reserved

- የሚፈልጉትን ነገር ለሌሎች ማሳየት ይችላሉ ትኩረታቸውን የሚስብ ነገር ሲያዩ በጣታቸው በመጠቆም ለሌሎች ያሳያሉ
- በቤት ውስጥ ያሉ መገልገያ እቃዎችንና ስም ምጥራት ይችላሉ፤ለምሳሌ ማንኪያ፣ጡጦ፣ ወሃ የመሳሰሉትን
- እሻንጉሊቶችን ይንከባከባሉ፤ ለምሳሌ በማብላትን በማጠጣት
- የስውነትቸውን ክፍሎች ማመላከት ይችላሉ፣ለሳሌ፤ አፍ፣አፍንጫ፣አይን፣ ጆሮን
- ወረቀት ላይ መሞጫጫር ይችላሉ
- አጭር ትእዛዝን መፈጽም ይችላሉ፤ለምሳሌ ቁጭ በል፣ ተንስ፣ ተኛ
  ለብቻቸው መራመድ፣መሮጥና ደርጃን መውጣት አችላሉ ልብሳቸውን ማውለቅ ይችላሉ
- በኩባያ መጠጣትን
- በማንኪያ መብላት ይችላሉ

የሁለት (2) አመት እድሜ ያላቸው ህጻናት ጤናማ የአእምሮ እድገትና ጉልብትና ምልክቶች

- ትልልቅ ልጆች ወይንም አዋቂዎች የሚሰሩትን ስራ ወይንም እንቅስቃሴ ያስመስላሉ
- ከልጆች ጋር መሆን ያስደስታቸዋል
- በግላቸው ብዙ ነገር ማከናወን ይፈልጋሉ
- እምቢ ማለትና አታድርጉ የተባሉትን ማድረግ ይወዳሉ ከሌሎች ልጆች ጋር ጎን ለጎን ይጫወታሉ
- የስእሎች ወይንም የእቃዎችን ስም መጥራት ይችላሉ የቤተሰብ አባላትንና አብዛኝውን የስውንታቸውን ክፍል መጥራት ይችላሉ

© 2023 Community Health Improvement Collaborative. All Rights Reserved

- ከሁለት እስከ አራት ቃላት ያሏቸውን አረፍተነገሮች መስራት ይችላሉ፣ ለምሳሌ አባባ እቤት አለ፣ እሷ ሆዴ ላይ ትመታኛለች፣ጡጦየን አልስጥም አለች
- ሰዎች ሲነጋገሩ የሰሙትን ቃላት ደግመው ይላሉ በርቀት የተደበቀ ነገርን ፈልገው ማግኘት ይችላሉ ቅርጾችንና መለየት ይችላሉ ለምሳሌ ክብ፣ አራት ማእዝን
- ቀለማትን መለየት ይችላሉ፤ለምሳሌ ቀይ፣ ትቁር፣ አረንጓደ፣ ቢጫ
- መጫዎቻዎችን በአግባቡ መጠቀም ይችላሉ ለምሳሌ የእንጭት ወይም ከላስቲች የሚሰሩ ማእዘኖችን እስከ አራት ወይም ከዛ በላይ ደራርበው መጫወት ይችላሉ እስከ ሁለት ትእዛዝን ተቀብለው መፈጸም ይችላሉ፣ ለምሳሌ ጫማህን አንሳና ወደመኝታ ቤት ውስደው በስእል የሚመልከቷቸውን እንሻት መጥራት ይችላሉ፣ ለምሳሌ ድመት፣ ወፍ፣ ውሻ
- በእግራቸው ጣቶች መቆም ይችላሉ
  መሮጥ ይችላሉ
- ኳስ በአንድ እግራቸው መምታት ይችላሉ

የሶስት (3) አመት እድሜ ያላቸው ህጻናት ጤናማ የአእምሮ እድገትና ጉልብትና ምልክቶች

- ጓደኞቻቸው ወይንም አዋቂዎ ስዎች የሚያደርጉትን ማስመሰል ይችላሉ
  ልጓደኝ፣ ለቤተሰብና ለሚቀርቧቸው ስዎች በራሳቸው ተነሳሽነት ፍቅር ማሳየት ይችላሉ
- ተራ በተራ መጫወት ይችላሉ
- ጓደኞቻቸስው ሲከፉ ወይንም ሲያለቅሱ የማዘን ስሜትን መግለጽ ይችላሉ
  የኔ፣ የሱ፣የእርሷ የማለት ትርጉሙን ያውቃሉ
- የተለያዩ ስሜቶችን መግልጽ ይችላሉ ለምሳሌ፤ ሀዘን፤ደስታ፣ ጭንቀትን
- ልብሳቸውን መልበስና ማውለቅ ይችላሉ
- ረዘም ያለ ትእዛዝን መፈጸም ይችላሉ

© 2023 Community Health Improvement Collaborative. All Rights Reserved

- በርካታ የእለት ተእለት መገልገያ እቃዎችን አውቀው መጥራት ይችላሉ
- ከስርና ከላይ የሚለውን ቃል ትርጉም ያውቃሉ ለምሳሌ፣ ከጥረጴዛው ስር ወይም ከጠረጴዛ ላይ
- ስማቸውን፣እድሜያቸውን፣ ጾታቸውና የጓደኛቸውን ስም ያውቃሉ
- ለስዎች በሚገባ መልኩ መነጋገርና ሁለትና ሶስት ቃላትን በመጠቀም ከስዎች ጋር የንግግር ልውውጥ ማድረግ ይችላሉ
- ከአሻንጉሊቶች ጋር በማስመሰል መጫወት ይችላሉ ለምሳሌ፤ እንደ ልጅ በማስመሰል ጡጦ ማጥባት፣ልብስ ማልበስ፣ማጫወት ይችላሉ
- የተዘባረቁ መጫዎቻዎችን መገጣጠም ይችላሉ ሁለት የሚለውን ትርጉም ያውቃሉ በወረቀት ላይ ከለር ተጠቅመው ክብ መሳል ይችላሉ መጽሀፍ ሲስጣቸው እያንዳንዱን ገጽ እየገለጡ መመልከት ይችላሉ
- እስከ ስድስት ማእዘን በመደራረብ መጫወት ይችላሉ ጠርሙስ ወይንም ክዳን ያላቸውን ነገሮች ከፍተው መግጠም ይችላሉ
- የበር መዝጊያና መክፈቻ እጅታን በማዞር በር መክፈትና መዝጋት ይችላሉ

የኦቲዝምን ችግር ማሻሻልና ለችግሩ ሰለባ የሆኑትን ህጻናት በሚገባ መርዳት የሚቻለው የጤና ባለሞያው፣ ወላጆች፣ አሳዳጊዎች፣ መምህራን፣ የጤና ስርአቱ እና ማህበረሰቡ ተባበረው በሚሰሩት ስራ ነው ።

© 2023 Community Health Improvement Collaborative. All Rights Reserved