Life with Autism

والدین کے لیے

میلٹ ڈاؤن: پہلے، دوران اور بعد میں کیا کریں

میلٹ ڈاؤن ضد نہیں — یہ دماغ پر حد سے زیادہ بوجھ کا ردِ عمل ہے۔

ضد اور میلٹ ڈاؤن میں فرق

ضد

کچھ حاصل کرنے کے لیے ہوتی ہے، اور چیز مل جائے تو رک جاتی ہے۔

میلٹ ڈاؤن

شور، تبدیلی یا جذبات سے مغلوب ہونے کا ردِ عمل ہے — بچہ چاہ کر بھی نہیں رک سکتا۔

پہلے: روک تھام

- وجوہات نوٹ کریں — شور، بھوک، نیند کی کمی، اچانک تبدیلی
- تبدیلی سے پہلے بتائیں اور تصویری شیڈول دکھائیں
- رش والی جگہوں پر ہیڈ فون اور پسندیدہ چیز ساتھ رکھیں
- ابتدائی علامات پہچانیں: کان بند کرنا، بے چینی، بار بار کی حرکات
- گھر میں پُرسکون کونا بنائیں اور خوشی کے وقت اس کی مشق کریں

دوران: حفاظت اور سکون

- خود پُرسکون رہیں اور آواز دھیمی رکھیں
- بچے اور دوسروں کو محفوظ رکھیں
- شور، روشنی اور لوگوں کو کم کریں
- بہت کم الفاظ — بار بار "کام ڈاؤن" نہ کہیں
- زبردستی نہ پکڑیں، صرف حفاظت کے لیے چھوئیں
- انتظار کریں — یہ گزر جائے گا

یوٹیوب: Life with Autism Urdu   انسٹاگرام: @lifewithautismurdu

یہ معلومات عمومی رہنمائی کے لیے ہیں، طبی مشورہ نہیں۔ یہ PDF مفت ہے — دوسروں کے ساتھ ضرور شیئر کریں۔

بعد میں: بحالی

- آرام، پانی اور خاموش وقت دیں
- سزا یا ڈانٹ نہ دیں — بچہ مغلوب تھا
- نوٹ کریں کہ کس چیز نے میلٹ ڈاؤن شروع کیا
- جب بچہ پُرسکون ہو تو آسان الفاظ یا تصویروں سے بات کریں
- اپنے لیے بھی چند منٹ نکالیں

اگر میلٹ ڈاؤن بہت زیادہ ہوں یا بچہ خود کو چوٹ پہنچائے تو ڈاکٹر یا بیہیویئر تھراپسٹ سے رجوع کریں۔

یہ رہنمائی مفید لگی؟

اسے اپنے خاندان، دوستوں اور واٹس ایپ گروپس میں ضرور شیئر کریں۔
مزید ویڈیوز کے لیے یوٹیوب چینل Life with Autism Urdu سبسکرائب کریں۔

یہ معلومات عمومی رہنمائی کے لیے ہیں، طبی مشورہ نہیں۔ یہ PDF مفت ہے — دوسروں کے ساتھ ضرور شیئر کریں۔