

हिंदी



क्या आप आपके बच्चे के विकास को लेकर  
चिंतित हैं ?

~ जापान में बच्चों की परवरिश करने वाले माता-पिताओं के लिए ~



राष्ट्रीय विकलांग पुनर्वास केंद्र  
विकासात्मक विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए  
जानकारी एवं सहायता केंद्र  
<http://www.rehab.go.jp/ddis/>

## प्रस्तावना

जापान में रहने वाले और यहाँ अपने बच्चों की परवरिश करने वाले विदेशी लोगों की संख्या में वृद्धि देखी जा रही है। यह पत्रक विदेशी पृष्ठभूमि वाले उन माता-पिताओं के लिए है, जो:

- एक ऐसे देश में अपने बच्चों के पालन-पोषण से जूझ रहे हैं, जहाँ की संस्कृति और जीवन शैली अलग है
- अपने बच्चे के विकास को लेकर चिंतित हैं
- भाषा न समझने के कारण अपने बच्चे के लिए आवश्यक जानकारी प्राप्त करने में कठिनाई महसूस कर रहे हैं
- बच्चे के पालन-पोषण में सहायता की आवश्यकता है

यदि आप वर्तमान में अपने बच्चे के विकास के बारे में चिंतित हैं, और इसके लिए कहां जाना है या किससे मदद मांगनी है, यह आपको पता न हो, तो आप गुमराह महसूस कर सकते हैं। जापान में देश भर में ऐसे संस्थान हैं, जो उन माता-पिताओं के लिए सहायता प्रदान करते हैं जो अपने बच्चे के विकास के बारे में चिंतित हैं। हमें आशा है कि यह पत्रक आपको आवश्यक जानकारी और सहायता प्रदान करेगा।

राष्ट्रीय विकलांग पुनर्वास केंद्र  
विकासात्मक विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए  
जानकारी एवं सहायता केंद्र

# अनुक्रमणिका

<b>अपने बच्चे के विकास के बारे में जानने के लिए</b> .....	<b>3</b>
आप देख सकते हैं कि शायद आपका बच्चा...	3
जन्म से लेकर 3 साल की उम्र तक .....	3
3 से 6 साल की उम्र (स्कूल की उम्र) .....	4
स्वास्थ्य जाँच का उपयोग करें .....	5
शिशु की जाँच .....	5
अठारह महीने की जाँच .....	5
तीन साल की जाँच .....	6
स्कूल में प्रवेश करते समय स्वास्थ्य की जाँच .....	7
स्कूल में प्रवेश .....	7
विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए स्कूलिंग विकल्प .....	8
<b>अपने बच्चे के विकास के बारे में परामर्श लेने के लिए</b> .....	<b>9</b>
परामर्श सेवाओं का उपयोग करें .....	9
आप जहां रहते हैं वहां के परामर्श विकल्प .....	10
<b>विकासात्मक विकार क्या हैं?</b> .....	<b>11</b>
विकासात्मक विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए सहायता पर अधिनियम .....	12
विकासात्मक विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए सहायता केंद्र .....	12
<b>डॉक्टर को दिखाना</b> .....	<b>13</b>
डॉक्टर को दिखाना, मूल्यांकन और चिकित्सा .....	13
यदि आपके बच्चे में डीडी का निदान हुआ है तो... ..	13
इलाज करना .....	14
<b>विकलांगता प्रमाण पत्र के बारे में जानने के लिए</b> .....	<b>15</b>
लाभ के उदाहरण .....	15
बौद्धिक विकलांगता प्रमाण पत्र .....	16
मानसिक विकलांगता प्रमाण पत्र .....	16
<b>अधिक जानकारी</b> .....	<b>17</b>
विदेशी भाषाओं में परामर्श .....	17
अनुवाद ऐप .....	18
स्कूली शिक्षा पर जानकारी / विकासात्मक विकारों पर जानकारी .....	19
अंग्रेजी-हिंदी शब्दावली .....	20

# आप देख सकते हैं कि शायद आपका बच्चा...

## जन्म से लेकर 3 साल की उम्र

- भाषा विकास में देरी महसूस कर रहा है
- शब्दों का उपयोग करना बंद कर दिया है जिनका वह उपयोग कर रहा था
- संवाद करने में मुश्किल होती है, या एकतरफा संवाद करता है
- हमेशा एक ही खेल गतिविधि में लगा रहता है



- बहुत कम या शायद ही कभी आँखें मिलाता है
- पकड़ कर रखा जाना पसंद नहीं है
- चेहरे की अभिव्यक्ति में ज्यादा बदलाव नहीं दिखाता है
- नाम पुकारने पर जवाब नहीं देता



- किसी खास चीज या जगह के प्रति आत्यंतिक घृणा दर्शाता है
- "समानता" पर अड़ा रहता है (समान चीजें, समान दिनचर्या आदि)



- गर्दन सीधी रखना, बैठना, और चलना आदि शारीरिक विकास धीमी गति से है
- मांसपेशियाँ कोमल हैं, और / या सीधा आसन बनाए रखने में कठिनाई होती है

- हलचल करता रहता है
- हमेशा घूमता रहता है और लगातार ध्यान देने की जरूरत होती है
- बहुत आसानी से विचलित हो जाता है

- अक्सर बड़े नखरे होते हैं जो लंबे समय तक चलते हैं
- स्वयं को नुकसान पहुंचाने वाले व्यवहार को दोहराता है (खुद के सिर को चोट पहुँचाता है, खुद की बांह को काटता है, आदि)



- कई महीनों तक रात में बहुत रोता है
- झपकी नहीं लेता है और / या सोने में कठिनाई होती है
- भोजन और / या पेय के बारे में नकचढ़ापन



- ध्वनियों के प्रति प्रतिक्रिया नहीं देता
- ध्वनियों के प्रति बहुत संवेदनशील है (कानों को ढंकता है)



## 3 से 6 साल की उम्र (स्कूल की उम्र)



- अन्य बच्चों में कोई दिलचस्पी नहीं है और / या अन्य बच्चों के साथ नहीं खेलता है
- सीमित रुचि (कुछ रंगों, ट्रेडमार्क, प्रतीकों, अक्षरों, संख्याओं, आदि में)
- एक ही प्रश्न या एक ही विषय को दोहराता है
- अक्सर अकेले में समय बिताता है



- नियमों या वादों की परवाह नहीं करता
- एकतरफा बातचीत शुरू करता है और जब उसका बोलना खतम हो जाए तभी रुकता है
- दोस्तों के साथ खेलने में अच्छा नहीं है और / या उनके साथ हिंसक हो जाता है
- बेचैन रहता है और निरंतर हलचल करता रहता है
- अपने ही बारे में आश्चर्यचकित होता है
- अंत तक निर्देशों / स्पष्टीकरणों को नहीं सुनता है

- अक्सर दूसरे उससे बात कर रहे हैं इस बारे में सचेत नहीं होता है
- अक्षरों या संख्याओं को अच्छी तरह से नहीं समझता है
- कुछ चीजों में वह बहुत अच्छा है, और कुछ चीजों में बहुत बुरा है



- समूह गतिविधियों में अन्य बच्चों की तरह कार्य नहीं करता
- तैयारी करने या संवारने के लिए बहुत समय लगता है
- चित्रकला और / या कैंची का उपयोग करने में अच्छा नहीं है
- छूना पसंद नहीं करता है
- टॉयलेटिंग और कपड़े बदलने जैसी आत्म-देखभाल गतिविधियां सीखने में देरी करता है।

### बच्चे का ऐसा व्यवहार और प्रवृत्ति माता-पिता की चिंताओं का कारण बन सकता है

आप और आपका परिवार निराश हो सकता है और उसे तकलीफदेह समझ सकता है, या यह सोचकर चिंतित हो सकता है कि आपका पालन-पोषण कहीं गलत हो रहा है।

हालाँकि इस तरह के व्यवहार अस्थायी हो सकते हैं, यह भी संभव है कि आपके बच्चे को विकास संबंधी समस्याएं या विकासात्मक विकार हों।

# स्वास्थ्य जाँच का उपयोग करें



प्रत्येक स्थानीय सरकार शिशु की निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच प्रदान करती है। कृपया इस जाँच का लाभ उठाएं क्योंकि यह आपके बच्चे के स्वास्थ्य और विकास के बारे में जानने का एक महत्वपूर्ण अवसर है। चेकअप शेड्यूल के विवरण के लिए, कृपया अपनी स्थानीय सरकार से संपर्क करें क्योंकि प्रत्येक क्षेत्र अलग-अलग शेड्यूल का अनुसरण करता है।

## शिशु की जाँच

**कब करें?** जब आपका बच्चा 3 से 4 महीने का है।

**कौनसी सेवाएँ पा सकते हैं?**

- डॉक्टर द्वारा परीक्षण
- ऊँचाई और वजन की जाँच
- अगर आपको कोई चिंता है, तो सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स के साथ परामर्श
- पोषण विशेषज्ञ की सलाह



## 18 महीने की जाँच

**कब करें?** आपका बच्चा 18 महीने का होने के बाद और 24 महीने का होने से पहले।

**कौनसी सेवाएँ पा सकते हैं?**

- डॉक्टर द्वारा परीक्षण
- दांत के डॉक्टर द्वारा परीक्षण
- ऊँचाई और वजन की जाँच
- अगर आपको कोई चिंता है, तो सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स के साथ परामर्श



## 3 साल की जाँच

कब करें?

आपका बच्चा 3 साल का होने के बाद और 4 साल का होने से पहले

कौनसी सेवाएँ पा सकते हैं?

- डॉक्टर द्वारा परीक्षण
- दांत के डॉक्टर द्वारा परीक्षण
- ऊँचाई और वजन की जाँच
- मूत्र परीक्षण
- दृष्टि और श्रवण परीक्षण
- अगर आपको कोई चिंता है,

तो सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स,  
पोषण विशेषज्ञ या मनोवैज्ञानिक के साथ परामर्श



### ● दृष्टि परीक्षण

छह साल की उम्र तक आंखों की रोशनी विकसित होती रहती है। दृष्टि की समस्याओं का जल्द पता लगाने और उपचार से रोग का निदान बेहतर हो सकता है।

### ● श्रवण परीक्षण

यह परीक्षण इस बात की जांच करता है कि क्या आपके बच्चे को सुनने की समस्याएं और / या कान के रोग हैं। प्रारंभिक पहचान महत्वपूर्ण है क्योंकि श्रवण भाषा के विकास को प्रभावित करता है।

- प्रत्येक चेकअप केवल तब उपलब्ध होगा जब आपका बच्चा निर्दिष्ट आयु सीमा के भीतर हो।
- हर चेकअप निःशुल्क है; परामर्श के लिए कोई अतिरिक्त शुल्क नहीं है।
- यदि आप दिए गए चेकअप दिनांक को नहीं जा पाए तो कृपया अपने स्थानीय सरकारी कार्यालय से संपर्क करें।



## स्कूल में प्रवेश करते समय स्वास्थ्य की जाँच

### कब करें?

स्कूल शुरू होने से पहले आपको सितंबर के आसपास स्थानीय शिक्षा बोर्ड द्वारा सूचित किया जाएगा, क्योंकि बच्चे अपने 6 वें जन्मदिन के बाद के अप्रैल में स्कूल में प्रवेश करते हैं। (कृपया ध्यान दें यदि बच्चा स्टेटलेस है या विदेशी नागरिकता का है तो जापानी प्राथमिक विद्यालय में प्रवेश करने के लिए एक आवेदन स्थानीय बोर्ड को प्रस्तुत करना होगा।)

### कौनसी सेवाएँ पा सकते हैं?

- जाँच उस प्राथमिक स्कूल में होगी जहाँ आपका बच्चा प्रवेश कर रहा है

- डॉक्टर द्वारा परीक्षण
- दाँत के डॉक्टर द्वारा परीक्षण
- ऊँचाई और वजन की जाँच
- दृष्टि और श्रवण परीक्षण
- संक्षिप्त बुद्धिमत्ता परीक्षण



## स्कूल में प्रवेश

स्थानीय शिक्षा बोर्ड या शिक्षा केंद्र विकलांग बच्चों या प्राथमिक स्कूल जीवन से संबंधित चिंताओं के लिए परामर्श प्रदान करता है। आपके प्रीस्कूल या किंडरगार्टन के शिक्षक आपको बोर्ड से परामर्श लेने की सलाह भी दे सकते हैं।

स्कूल प्रवेश परामर्श केवल अपॉइंटमेंट के द्वारा होता है। अपॉइंटमेंट के लिए कृपया अपने स्थानीय शिक्षा बोर्ड से संपर्क करें।

### ● विकलांग बच्चों के लिए शिक्षा

माता-पिता और बच्चे की इच्छाओं का यथासंभव सम्मान करते हुए, बच्चे के लिए किस प्रकार की स्कूली शिक्षा सबसे अनुकूल है यह निर्णय शिक्षा बोर्ड लेता है।

प्राथमिक स्कूलों में विभिन्न शैक्षिक आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए "विशेष कक्षाएं" और / या "संसाधन कक्ष" हैं, जहाँ बच्चे नियमित कक्षाओं के साथ विशेष निर्देश प्राप्त करते हैं। गंभीर रूप से विकलांग बच्चों के लिए "विशेष आवश्यकताओं वाली शिक्षा के लिए स्कूल" भी हैं।

आप इन विशेष कक्षाएं और विशेष आवश्यकताओं वाली शिक्षा के स्कूलों का दौरा कर सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए कृपया अपने स्थानीय शिक्षा बोर्ड से संपर्क करें।

# विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए स्कूलिंग विकल्प

## प्राथमिक और जूनियर हाई स्कूल

### नियमित कक्षा

विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों को मुख्य धारा में अतिरिक्त ध्यान और सहायता दी जाती है।

### विशेष निर्देशों के लिए संसाधन कक्ष

संसाधन कक्ष में सप्ताह या महीने में कुछ बार विशेष निर्देश प्रदान किए जाते हैं जबकि बाकी पाठ्यक्रम नियमित कक्षाओं में प्रदान किए जाता है।

बच्चे शैक्षणिक कार्य के लिए व्यक्तिगत पाठ ले सकते हैं, या रोजमर्रा की जिंदगी के लिए दैनिक कौशल सीख सकते हैं।

### विशेष कक्षाएं

क्लास में विद्यार्थियों की संख्या कम होती है।

विकलांगता के प्रकार के आधार पर छह प्रकार के विशेष कक्ष हैं: निम्न दृष्टि, श्रवण हानि, बौद्धिक विकलांगता, शारीरिक विकलांगता, स्वास्थ्य हानि, आत्मकेंद्रित और भावनात्मक अशांति। कक्षाओं के प्रकार और संख्या स्कूलों के अनुसार भिन्न हो सकती हैं।

**टिप्पणी:** हर स्कूल में संसाधन कक्ष प्रणाली या विशेष आवश्यकताओं वाले कक्ष नहीं हैं।

## विशेष आवश्यकताओं वाली शिक्षा के लिए स्कूल

यह स्कूल दृष्टि हानि, श्रवण हानि, शारीरिक विकलांगता, स्वास्थ्य हानि या बौद्धिक विकलांगता वाले बच्चों के लिए होते हैं। बौद्धिक विकलांगता वाले स्कूल ऑटिजम स्पेक्ट्रम विकार (ए एस डी) से पीड़ित उन बच्चों को भी समायोजित करते हैं, जिन्हें बौद्धिक विकलांगता है।

क्लास में विद्यार्थियों की संख्या कम होती है, और पाठ्यक्रम प्रत्येक विकलांगता के अनुसार तैयार किया होता है।





## परामर्श सेवाओं का उपयोग करें

व्यक्तित्व लक्षण और विकासात्मक प्रक्षेपवक्र हर बच्चे में भिन्न हो सकते हैं। जब आपको कोई भी चिंता हो तो जल्दी से परामर्श लेना महत्वपूर्ण है ताकि आप उनका उचित रूप से समाधान कर सकें।

- अपने बच्चे के पालन-पोषण और / या विकास से संबंधित चिंताओं के लिए, स्थानीय सरकार के लिए काम करने वाले सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स से परामर्श लें।
- यदि आपका बच्चा प्रीस्कूल या किंडरगार्टन में जाता है, तो शिक्षकों के साथ नियमित रूप से चर्चा करें कि कक्षा में वह कैसा कार्य कर रहा है।
- आपकी स्थानीय सरकार आपको व्यक्तिगत परामर्श, या आपके बच्चे के प्रीस्कूल या किंडरगार्टन में विकास परामर्शदाताओं को भेजकर ऑनसाइट परामर्श दे सकती है।
- आपकी स्थानीय सरकार बच्चे के विकासात्मक चरण के लिए उपयुक्त तरीके से अपने बच्चे के साथ बातचीत करने के तरीके के बारे में जानने के लिए माता-पिता और उनके बच्चों के लिए समूह कार्यशालाएँ आयोजित कर सकती है।

### अन्य परामर्श विकल्प

- सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्थान, सार्वजनिक स्वास्थ्य केंद्र
- बाल विकास के लिए सहायता केंद्र
- पालन-पोषण सहायता केंद्र, बच्चों और माता-पिताओं का सम्मेलन (त्सुदोई-नो हिरोबा)



टिप्पणी: परामर्श सेवाओं का विवरण स्थानीय सरकारों के अनुसार भिन्न हो सकता है। अधिक जानकारी के लिए कृपया अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्थान / केंद्र में सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स से संपर्क करें।



# विकासात्मक विकार क्या हैं?

विकासात्मक विकारों (डीडी) की विशेषता मस्तिष्क के कार्यों के विकास में कमी है और कई मामलों में ये जन्मजात होते हैं। डीडी के निम्नलिखित प्रकार हैं। यहां तक कि एक ही विकार से ग्रस्त लोग अलग-अलग अभिव्यक्तियां दिखाते हैं। एक से अधिक प्रकार के डीडी होना भी संभव है।

बौद्धिक विकास में देरी भी हो सकती है

## व्यापक विकासात्मक विकार (ऑटिस्टिक स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर; ए एस डी)

ऑटिज्म

एस्परजर सिंड्रोम

- भाषा की देरी (एस्परजर सिंड्रोम में नहीं देखा जाता)
- संभाषण में समस्या
- सामाजिक संवाद में समस्या
- अनुष्ठित / रूढ़िवादी व्यवहार, सीमित रुचि, जुनूनी
- हाइपर- या हाइपो-संवेदनशीलता, शारीरिक भद्दापन

## अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (ए डी एच डी)

- ध्यान केंद्रित करने में असमर्थ
- स्थिर रहने में असमर्थ
- आवेगी व्यवहार

## लर्निंग डिसऑर्डर (एल डी) स्पेसिफिक लर्निंग डिसऑर्डर (एस एल डी)

- पढ़ने, लिखने, या गणना करने में प्रमुख कठिनाई

टिप्पणी: अन्य डीडी में टॉरेट सिंड्रोम, हकलाना और विकासात्मक समन्वय विकार शामिल हैं

### विकासात्मक विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के सहायता पर अधिनियम में विकासात्मक विकारों की परिभाषा:

"विकासात्मक विकारों में मस्तिष्क के कार्यों के विकास में कमी आनेवाले विकार जैसे कि ऑटिज्म, एस्परजर सिंड्रोम, और लर्निंग डिसऑर्डर, अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर तथा अन्य व्यापक विकासात्मक विकार भी शामिल हैं, जिसकी शुरुआत कम उम्र में होती है". डीडी से ग्रस्त व्यक्ति वे हैं, जो "डीडी और सामाजिक बाधाओं के कारण उनके दैनिक या सामाजिक जीवन में सीमाओं के अधीन हैं"।

टिप्पणी: डीडी को परिभाषित करने का एक और तरीका ICD-10 में F80-98 के रूप में गिने जाने वाले विकार हैं।

## विकासात्मक विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए सहायता पर अधिनियम

厚生労働省



विकासात्मक विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए सहायता पर अधिनियम एक जापानी कानून है जो डीडी से ग्रस्त बच्चों (उनकी उम्र की परवाह किए बिना) और उनके परिवारों को सहायता प्रदान करने के उद्देश्य से स्थापित किया गया है।

अधिनियम का उद्देश्य एक ऐसे समाज को प्राप्त करना है जहां डीडी से ग्रस्त बच्चे अपनी क्षमता का एहसास कर सकें और परिवार उन्हें सुरक्षा की भावना के साथ बड़ा कर सकें।

## विकासात्मक विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए सहायता केंद्र

जापान में विभिन्न संगठन हैं जो डीडी से ग्रस्त लोगों को और उनके परिवारों लिए परामर्श सेवाएँ प्रदान करते हैं। प्रत्येक प्रीफेक्चर और अध्यादेश-निर्दिष्ट शहर में विकासात्मक विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए सहायता केंद्र है, जो जानकारी एवं सहायता प्रदान करने में केंद्रीय भूमिका निभाता है।

कृपया देश भर में सहायता केंद्रों की जानकारी के लिए निम्नलिखित वेबसाइट देखें:

विकासात्मक विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए  
जानकारी एवं सहायता केंद्र

<http://www.rehab.go.jp/ddis/>



[आपके क्षेत्र में विकासात्मक विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए सहायता केंद्र]

नाम:

संपर्क:



## डॉक्टर को दिखाना



जापान में, डीडी का निदान शिशु रोग विशेषज्ञ या बाल मनोचिकित्सक जैसे विशेषज्ञ द्वारा किया जाता है। यदि आप डॉक्टर को दिखाना चाहते हैं, तो यह अच्छा है कि:

- आप सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्सों या विकासात्मक विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए सहायता केंद्र में पूछें, जहां आप डीडी के विशेषज्ञ से मिल सकते हैं। (कृपया ध्यान दें कि कई अस्पतालों में अपॉइंटमेंट की आवश्यकता होती है।)
- पहली बार डॉक्टर के पास जाते वक्त अपने साथ अपने बच्चे का स्वास्थ्य बीमा कार्ड और मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका लाएँ।
- डॉक्टर को बताने के लिए अपनी चिंताएँ और आपका बच्चा घर में और / या प्रीस्कूल में कैसे होता है, यह लिखें।



## मूल्यांकन और चिकित्सा

शायद डॉक्टर चाहेंगे कि आपका बच्चा विशेष स्टाफ द्वारा मूल्यांकन और / या व्यक्तिगत चिकित्सा प्राप्त करें। निर्णय आपके बच्चे की जरूरतों और परिस्थिति पर आधारित होगा।

मूल्यांकन में बुद्धिमत्ता / विकासात्मक परीक्षण, श्रवण परीक्षण और इलेक्ट्रोएन्सेफेलोग्राफी शामिल हैं। व्यक्तिगत चिकित्सा में शारीरिक चिकित्सा, व्यावसायिक चिकित्सा, भाषण-भाषा-श्रवण चिकित्सा और मनोचिकित्सा शामिल हैं।

## यदि आपके बच्चे में डीडी का निदान हुआ है तो...

आपके बच्चे को डीडी है यह पता चलना बहुत ही चिंताजनक हो सकता है। हालाँकि, वातावरण का समायोजन और उसके साथ आपकी बातचीत के द्वारा उसका विकासात्मक परिणाम सकारात्मक रूप से प्रभावित किया जा सकता है। कृपया डॉक्टर और विशेष स्टाफ के साथ चर्चा करें और पता करें कि आपके बच्चे के लिए क्या अच्छा हो सकता है।



डॉक्टर आपके बच्चे को अधिक आरामदायक होने में मदद करने के लिए दवा लेने का सुझाव दे सकते हैं। सुझाए गए दवा के प्रभाव और दुष्प्रभावों पर चर्चा करें।

दवा डीडी को ठीक नहीं करती है, लेकिन यह आमतौर पर डीडी से ग्रस्त बच्चों में पाए जाने वाले कुछ लक्षणों को कम कर सकती है।

### [अक्सर इस्तेमाल की जाने वाली दवाइयाँ]

- केंद्रीय तंत्रिका प्रणाली उत्तेजक: ए डी एच डी की अति सक्रियता, असावधानी और आवेग को कम करने में मदद के लिए
- घबराहट-रोधी दवा: चिंता और अन्य असहज भावनाओं को कम करने के लिए
- एंटीसाइकोटिक दवा: गंभीर व्याकुलता और भ्रम को कम करने के लिए
- अपस्मार-रोधी दवा: मिर्गी के दौरे को नियंत्रित करने में मदद के लिए
- नींद की गोलियां: स्वस्थ नींद की आदत बनाने के लिए



दवाएं आपके बच्चे के लक्षणों को कम कर, उन्हें अधिक आराम से जीवन जीने में मदद कर सकती हैं। कृपया निर्देशों के अनुसार आवृत्ति और मात्रा का पालन करना सुनिश्चित करें।

- ☆ यदि आप उनके स्पष्टीकरण के बारे में अनिश्चित हैं, तो कृपया डॉक्टर या विशेष स्टाफ से सवाल पूछने में संकोच न करें।
- ☆ आप सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्सों और प्रीस्कूल या किंडरगार्टन शिक्षकों से भी सलाह ले सकते हैं। उन्हें नियमित रूप से बताएं और चर्चा करें कि आपका बच्चा कैसे कर रहा है ताकि आप उनके साथ मिलकर अपने बच्चे की निगरानी कर सकें।





## विकलांग व्यक्तियों के लिए प्रमाण पत्र



विकलांग व्यक्ति के लिए प्रमाणन होने से, विकलांगता के प्रकार और गंभीरता के आधार पर मिलनेवाली विभिन्न कल्याणकारी सेवाएँ तथा भत्ते प्राप्त करने में आसानी होती है। आपको अपने स्थानीय सरकारी कार्यालय से प्रमाणपत्र प्राप्त करना चाहिए।

विकलांगता के प्रकार के अनुसार तीन प्रकार के प्रमाणपत्र हैं: बौद्धिक विकलांगता प्रमाण पत्र (पुनर्वास प्रमाण पत्र), मानसिक विकलांगता प्रमाण पत्र, और शारीरिक विकलांगता प्रमाण पत्र।

- प्रमाणपत्र होने से कल्याणकारी सेवाएँ प्राप्त करने की प्रक्रिया सरल हो जाती है।
- भत्ते की मात्रा विकलांगता के प्रकार और गंभीरता पर निर्भर करती है।
- पात्रता जैसी व्यक्तिगत कल्याण सेवाएँ, स्थानीय सरकारों के अनुसार भिन्न हो सकती हैं।



अधिक जानकारी के लिए, कृपया स्थानीय सरकार के कल्याण प्रभाग के प्रभारी से संपर्क करें।

### [लाभ के उदाहरण]

- भत्ता
- चिकित्सा खर्चों की आंशिक भरपाई
- कर में छूट
- ट्रेन, बस और घरेलू हवाई जहाज के किराए में छूट
- टोल सड़कों पर छूट
- ... और अधिक



## बौद्धिक विकलांगता प्रमाण पत्र

### कौन पात्र है

- बौद्धिक विकलांगता से ग्रस्त व्यक्ति
- डीडी और बौद्धिक विकलांगता दोनों से ग्रस्त व्यक्ति



### आवेदन कैसे करें

- 18 वर्ष से कम आयु के बच्चों के लिए बाल मार्गदर्शन केंद्र में और 18 वर्ष या उससे अधिक के लिए बौद्धिक विकलांग लोगों के लिए पुनर्वास परामर्श केंद्र में गंभीरता का निर्धारण करने के लिए मूल्यांकन परीक्षण करें।

**टिप्पणी:** चूंकि समय के साथ किसी की बौद्धिक विकलांगता की गंभीरता बदल सकती है, इसलिए प्रत्येक प्रीफेक्चर द्वारा निर्दिष्ट अंतरालों पर गंभीरता का पुनः मूल्यांकन करना आवश्यक है।

## मानसिक विकलांगता प्रमाण पत्र

### कौन पात्र है

- जिन व्यक्तियों को मानसिक विकलांगता के कारण आजीविका सहायता की आवश्यकता होती है जैसे:
  - विकासात्मक विकार - सिजोफ्रेनिया
  - मनोदशा विकार (जैसे, उदासीनता, बाइपोलर डिसऑर्डर)
  - मिर्गी - मादक पदार्थों की लत - उच्च मस्तिष्क शिथिलता
  - अन्य मानसिक विकार (जैसे, तनाव से संबंधित विकार)

### आवेदन कैसे करें

- स्थानीय सरकारी कार्यालय में कल्याण विभाग में जाएं
- निम्नलिखित दस्तावेज़ अपने साथ लाएँ:
  - 1) चिकित्सा प्रमाण पत्र (या विकलांगता पेंशन का प्राप्तकर्ता प्रमाण पत्र यदि लागू हो)
  - 2) आवेदक की तस्वीर
- आवेदन पत्र भरें (काउंटर पर उपलब्ध)



**टिप्पणी:** प्रमाणपत्र को हर दो साल में नवीनीकृत किया जाना चाहिए। कृपया प्रत्येक नवीनीकरण के लिए नवीनतम चिकित्सा प्रमाणपत्र तैयार करें।

## अधिक जानकारी

कुछ अस्पतालों और परामर्श संगठनों में ऐसे कर्मचारी होते हैं जो विदेशी भाषाएं बोलते हैं या विदेशी पृष्ठभूमि वाले परिवारों को समायोजित करने के लिए अनुवाद एप्लिकेशन को अपनाते हैं।

अनुवादक की व्यवस्था के लिए एक सार्वजनिक सेवा भी हो सकती है।

### विदेशी भाषाओं में परामर्श



विभिन्न टेलीफोन परामर्श सेवाएं विदेशी निवासियों के लिए उपलब्ध हैं। हालांकि वे डीडी के विशेषज्ञ नहीं हैं, लेकिन कौनसे चिकित्सा संस्थानों में विदेशी भाषा बोलनेवाले कर्मचारी हैं, या फिर अपनी भाषा का अनुवादक कैसे खोजें, आदि के संबंध में सलाह वे प्रदान कर सकते हैं।

#### ◆ विदेशी निवासियों के लिए पॉलिसियों से संबंधित पोर्टल साइट

इस पोर्टल साइट पर विदेशी भाषाओं में टेलीफोन परामर्शों की प्रीफेक्चर के अनुसार क्रमबद्ध सूची है।

<https://www8.cao.go.jp/teiju-portal/jpn/index.html>

[http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/m\\_nyuukokukanri10\\_00006.html](http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/m_nyuukokukanri10_00006.html)

#### ◆ ए एम डी ए अंतर्राष्ट्रीय वैद्यकीय सूचना केंद्र

यह विदेशी निवासियों के लिए एक टेलीफोन सूचना सेवा है जो ऐसी चिकित्सा सुविधाओं की जानकारी प्रदान करती है जहां आप अपनी मूल भाषा में डॉक्टर को दिखा सकते हैं और चिकित्सा कल्याण प्रणाली के बारे में देख सकते हैं। ऑपरेटर सरल (समझने में आसान) जापानी भाषा में बात करता है।

टोकियो कार्यालय

फ़ोन: 03-6233-9266 (सोम-शुक्र, 10: 00-15: 00)

<https://www.amdamedicalcenter.com/activities>



## अनुवाद ऐप

### ◆ गूगल एल एल सी द्वारा गूगल अनुवाद

यह ऐप कई भाषाओं के लिए पूर्णतः निःशुल्क टेक्स्ट अनुवाद, इंस्टेंट कैमरा और फोटो अनुवाद, हस्ताक्षर अनुवाद और संभाषण/वार्तालाप अनुवाद प्रदान करता है।

इस ऐप को आप गूगल प्ले और ऐप स्टोर से डाउनलोड कर सकते हैं।



### ◆ राष्ट्रीय सूचना और संचार संस्थान द्वारा VoiceTra

यह 31 भाषाओं के लिए एक जापानी संभाषण अनुवाद ऐप है।

आप यह ऐप निःशुल्क डाउनलोड और इस्तेमाल कर सकते हैं।

<http://voicetra.nict.go.jp/en/index.html>



## स्कूली शिक्षा की जानकारी

### ◆ शिक्षा, संस्कृति, खेल, विज्ञान और प्रौद्योगिकी मंत्रालय द्वारा सूचनात्मक वेबसाइट्स

#### ○ CLARINET (जापानी में)

विदेशों में रहने वाले जापानी बच्चों के लिए, विदेशों से लौटे जापानी लोगों को और विदेशी पृष्ठभूमि वाले लोगों को शैक्षिक जानकारी प्रदान करता है।

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/clarinet/003.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003.htm)



#### ○ CASTA-NET (जापानी में)

विदेशों से लौटे जापानी लोगों और विदेशी छात्रों के शिक्षण में सहायता करने के उद्देश्य से शैक्षिक जानकारी खोज वेबसाइट।

<https://casta-net.mext.go.jp/>



#### ○ प्रोजेक्ट MUSE (शिक्षा के लिए बहुभाषी सहायता) (जापानी में)

स्कूल और विदेशी पृष्ठभूमि के परिवारों को जोड़ने के उद्देश्य से बहुभाषी सामग्री बनाने के लिए संसाधन प्रदान करता है।

<http://www.tagengo-gakko.jp/index.html>



## विकासात्मक विकारों के बारे में जानकारी

#### ○ विकासात्मक विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए जानकारी एवं सहायता केंद्र (जापानी में)

विकासात्मक विकार, उनकी विशेषताएं और उनसे निपटने के लिए रणनीतियाँ, डीडी से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए सहायता प्रणालियाँ, और घरेलू और वैश्विक रुझानों से संबंधित नवीनतम जानकारी प्रदान करता है।

<http://www.rehab.go.jp/ddis/>



#### ○ विकासात्मक विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए शिक्षा प्रचार केंद्र (जापानी में)

डीडी से ग्रस्त बच्चों के लिए शिक्षण रणनीतियाँ, सामग्री और सहायक उपकरण, डीडी पर संशोधन, शिक्षकों के लिए वीडियो व्याख्यान, और संबंधित सरकारी नीतियाँ और नियमों की जानकारी प्रदान करता है।

<http://icedd.new.nise.go.jp/>



# शब्दकोष

	अंग्रेजी	जापानी वर्णमाला में	हिंदी
A	Act on Support for Persons with Developmental Disorders	Hattatsu shōgai sha shien hō	विकासात्मक विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए सहायता पर अधिनियम
	ADHD	Chūi kekkan tadōsē shōgai/ADHD	ए डी एच डी
	Allowance	Teate	भत्ता
	Anti-anxiety medication	Kō fuan yaku	घबराहट-रोधी दवा
	Antiepileptic medication	Kō tenkan yaku	अपस्मार-रोधी दवा
	Antipsychotic medication	Kō seishinbyō yaku	एंटीसाइकोटिक दवा
	Appointment	Yoyaku	अपॉइंटमेंट
	Assessment	Kensa	मूल्यांकन
	Auditory test	Chōkaku kensa	श्रवण परीक्षण
	Autism/autism spectrum disorder	Jiheishō/ASD	ऑटिजम/ऑटिजम स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर
B	Baby health checkup (checkup)	Nyūyōji kenkō shinsa (kenshin)	शिशु स्वास्थ्य जाँच (जाँच)
	Bipolar disorder	Sōkyokusē shōgai	बाइपोलर डिसऑर्डर
	Board of education	Kyōiku iinkai	शिक्षा बोर्ड
C	Central nervous system stimulants	Chūsū shinkei shigeki yaku	केंद्रीय तंत्रिका प्रणाली उत्तेजक
	Certificate for Persons with Disabilities	Shōgaisha techō	विकलांग व्यक्तियों के लिए प्रमाण पत्र
	Child Guidance Center	Jidō sōdanjo	बाल मार्गदर्शन केंद्र
	Child psychiatrist	Jidō seishinkai	बाल मनोचिकित्सक
	Consultation	Sōdan	परामर्श
D	Dentist	Shikaishi/haisha	दांत के डॉक्टर
	Depression	Utsu	उदासीनता
	Development	Hattatsu	विकास
	Developmental coordination disorder	Hattatsu sē kyōchō undō shōgai	विकासात्मक समन्वय विकार
	Developmental disorders	Hattatsu shōgai	विकासात्मक विकार
	Developmental test	Hattatsu kensa	विकासात्मक परीक्षण
	Diagnosis	Shindan	निदान
	Disability	Shōgai	विकलांगता
	Disability pension	Shōgai nenkin	विकलांगता पेंशन
	Doctor (physician)	Ishi/isha	डॉक्टर (चिकित्सक)
	Drug addiction	Yakubutsu izon shō	मादक पदार्थों की लत
E	Education center	Kyōiku sentā	शिक्षा केंद्र
	Effects	Kōka/sayō	प्रभाव
	Eighteen-month (1 year and a half) checkup	Issai rokkagetsuji kenkō shinsa (kenshin)	अठारह महीने की (डेढ़ साल) जाँच

	Electroencephalography	Nōha kensa	इलेक्ट्रोएन्सेफेलोग्राफी
	Elementary school	Shōgakkō	प्राथमिक स्कूल
	Emotional disturbance	Jōcho shōgai	भावनात्मक अशांति
	Epilepsy	Tenkan	मिर्गी
H	Health checkup on admission to school	Shūgakuji kenkō shindan	स्कूल में प्रवेश करते समय स्वास्थ्य की जाँच
	Health impairment	Byōjaku/Shintai kyojaku	स्वास्थ्य हानि
	Health insurance card	Hoken shō	स्वास्थ्य बीमा कार्ड
	Hearing impairment	Nanchō	श्रवण हानि
	Higher brain dysfunction	Kōjinō kinō shōgai	उच्च मस्तिष्क शिथिलता
	Hospital	Byōin	अस्पताल
I	Individual consultation	Kobetsu sōdan	व्यक्तिगत परामर्श
	Infant checkup	Nyūji kenshin	शिशु की जाँच
	Information and Support Center for Persons with Developmental Disorders	Hattatsu shōgai jōhō shien sentā	विकासात्मक विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए जानकारी एवं सहायता केंद्र
	Intellectual Disability Certificate (Rehabilitation Certificate)	Ryōiku techō	बौद्धिक विकलांगता प्रमाण पत्र (पुनर्वास प्रमाण पत्र)
	Intellectual disability	Chiteki shōgai	बौद्धिक विकलांगता
	Intelligence test	Chinō kensa	बुद्धिमत्ता परीक्षण
J	Junior high school	Chūgakkō	जूनियर हाई स्कूल
K	Kindergarten	Yōchien	किंडरगार्टन
L	Learning disorder	Gakushū shōgai/LD	लर्निंग डिसऑर्डर
	Low vision	Jakushi	निम्न दृष्टि
M	Maternal and Child Health Handbook	Boshi kenkō techō ( Boshi techō)	मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका
	Medical certificate/medical card	Shindansho	चिकित्सा प्रमाण पत्र/चिकित्सा कार्ड
	Medication	Kusuri	इलाज करना
	Mental Disability Certificate	Seishin shōgaisha hoken fukushi techō	मानसिक विकलांगता प्रमाण पत्र
	Mood disorders	Kibun shōgai	मनोदशा विकार
N	Nutritionist	Eiyōshi	पोषण विशेषज्ञ
O	Occupational therapy	Sagyō ryōhō	व्यावसायिक चिकित्सा
	On-site consultation	Junkai sōdan	ऑनसाइट परामर्श
P	Parenting support center	Kosodate shien sentā	पालन-पोषण सहायता केंद्र
	Pediatrician	Shōnikai	शिशु रोग विशेषज्ञ
	Physical disability	Shitai fujiyū/shintai shōgai	शारीरिक विकलांगता
	Physical Disability Certificate	Shintai shōgaisha techō	शारीरिक विकलांगता प्रमाण पत्र
	Physical therapy	Rigaku ryōhō	शारीरिक चिकित्सा
	Preschool	Hoikuen	प्रीस्कूल
	Preschool teacher	Hoikushi	प्रीस्कूल शिक्षक
	Promotion Center of Education for Persons with Developmental Disorders	Hattatsu shōgai kyōiku suishin sentā	विकासात्मक विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए शिक्षा प्रचार केंद्र

	Psychologist	Shinrishi	मनोवैज्ञानिक
	Psychotherapy	Shinri ryōhō	मनोचिकित्सा
	Public health nurse	Hokenshi	सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स
	Public health center	Hoken sentā	सार्वजनिक स्वास्थ्य केंद्र
R	Rehabilitation Counseling Center for Persons with Intellectual Disabilities	Chiteki shōgaisha kōsei sōdanjo	बौद्धिक विकलांग लोगों के लिए पुनर्वास परामर्श केंद्र
	Resource room	Tsūkyū shidō kyōshitsu	संसाधन कक्ष
	Regular classroom	Tsūjō gakkū	नियमित कक्षा
S	Schizophrenia	Tōgō shicchō shō	सिजोफ्रेनिया
	School entry	Shūgaku sōdan	स्कूल में प्रवेश
	School for special-needs education	Tokubetsu shien gakkō	विशेष आवश्यकताओं वाली शिक्षा के लिए स्कूल
	Side effects	Fuku sayō	दुष्प्रभाव
	Sleeping pills	Suimin yaku	नींद की गोलियां
	Specialized staff	Senmon sutaffu	विशेष स्टाफ
	Special-needs classroom	Tokubetsu shien gakkū	विशेष आवश्यकताओं वाले कक्ष
	Speech-language-hearing therapy	Gengo chōkaku ryōhō	भाषण-भाषा-श्रवण चिकित्सा
	Stress-related disorder	Sutoresu sē shōgai	तनाव से संबंधित विकार
	Stuttering	Kitsuon	हकलाना
	Support Center for Persons with Developmental Disorders	Hattatsu shōgai sha shien sentā	विकासात्मक विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए सहायता केंद्र
	Support center for child development	Kodomo hattatsu shien sentā	बाल विकास के लिए सहायता केंद्र
T	Three-year checkup	Sansai ji kenkō shinsa (kenshin)	तीन साल की जाँच
	Tourette syndrome	Turetto shōkōgun	टॉरेट सिंड्रोम
	Translator (with oral language)	Tsūyaku	अनुवादक (मौखिक भाषा के साथ)
V	Vision test	Shikaku kensa	दृष्टि परीक्षण
W	Welfare service	Fukushi sābisu	कल्याणकारी सेवा



**[प्रकाशक]**

**विकासात्मक विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए जानकारी एवं सहायता केंद्र**

योजना और सूचना प्रभाग, राष्ट्रीय विकलांग पुनर्वास केंद्र

पता: 4-1 नामिकी, तोकुरोज़ावा-शि, साइतामा 359-8555, जापान

वेबसाइट: <http://www.rehab.go.jp/ddis/>



**[संपादकीय पर्यवेक्षक]**

डॉ. ओसामु ताकाहाशी, बोर्ड अध्यक्ष, टोयोटा नगर समाज कल्याण निगम

**[सहयोग]**

सामुदायिक हस्तक्षेप परामर्श कक्ष, टोयोटा बाल विकास केंद्र

**[संपादक और निर्माता]**

विकासात्मक विकारों से ग्रस्त बच्चों की सहायता के लिए बहुभाषी पत्रक और अन्य सामग्री के विकास पर कार्य समूह  
(विकासात्मक विकारों का सूचना विश्लेषण सम्मेलन)

**[अंक]**

फरवरी 2021