THE CENTER FOR
EPILEPSY & SEIZURE EDUCATION
IN BRITISH COLUMBIA

ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਮਿਰਗੀ (Learning Difficulties And Epilepsy)

- ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਆਮ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਪਰ, ਇਕ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਸੰਬੰਧਿਤ ਦਿਮਾਗੀ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ:

- ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਿਰਗੀ ਕਿਸੇ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕੀ ਦਿਮਾਗੀ ਅਸਾਧਾਰਣਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀ ਮਾਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਦਰਮਿਆਨੀ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦੌਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਅਸਾਧਾਰਣਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਘੱਟ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੌਰੇ:

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੌਰੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੌਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਦੌਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਪੈਂਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੌਰਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਜ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਨਾ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਨਾ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ, "ਸਬਕਲਿਨੀਕਲ" ਦੌਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਪੈਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਈ ਈ ਜੀ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਬਿਜਲਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਚੈੱਕਅੱਪ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਦਵਾਈ:

- ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਇਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਸਿੱਖਣ 'ਤੇ ਉਲਟ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਜਿਹੜੇ ਸਿੱਖਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਹ ਹਨ:
  - ਸੁਸਤੀ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਹੋਣਾ
  - ਫੁਰਤੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
  - ਦਿਮਾਗੀ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਮੱਠਾ ਪੈਣਾ
  - ਸੂਖਮ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਮੱਠਾਪਣ
  - ਮੂਡ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ:

- ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਇਕ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਕ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ;
- ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੌਰਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ;
- ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਤੀਜੇ ਹਫਤੇ ਦੌਰਾਨ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦਵਾਈ ਝੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)।

ਸਮਾਜਿਕ-ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਾਮਲੇ:

- ਸਮਾਜੀ ਵਤੀਰੇ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ, ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਮੂਡ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖਾਸ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੀਚਰ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਘਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਅਸਿਸਮੈਂਟ:

- ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬ ਸਿਖਾਂਦਰੂ ਬਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਅਸਿਸਮੈਂਟ (ਪੜਤਾਲ) ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੌਰਿਆਂ, ਦਵਾਈਆਂ, ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ (ਨਰਵਿਸ ਸਿਸਟਮ) ਅਤੇ ਮਨੋਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਅਸਿਸਮੈਂਟ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਡਾਕਟਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਹੋਵੇ।
- ਅਸਿਸਮੈਂਟ ਸਹਿਯੋਗ ਵਾਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਾਪੇ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਅਸਿਸਮੈਂਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੱਖਣ ਦੀ , ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟਰਿਕਟ ਤੋਂ ਖਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਿਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਨੇਮ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ, ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ, ਨਿੱਜੀ ਏਡ, ਖਾਸ ਛੋਟਾਂ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਨਿੱਜੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਯੋਜਨਾ (ਆਈ ਈ ਪੀ):

- ਅਸਿਸਮੈਂਟ ਵਿਚ ਪਛਾਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਕ ਆਈ ਈ ਪੀ (ਨਿੱਜੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਯੋਜਨਾ) ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਈ ਈ ਪੀ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਸੂਖਮ ਹੁਨਰ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਕਾਰਜ, ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ, ਪ੍ਰਬੰਧ, ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ, ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਕਾਰਜ।
- ਆਈ ਈ ਪੀ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਸ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਉੱਪਰ ਦੌਰਿਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸੰਭਵ ਅਸਰ।
- ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵਧਣ ਵਿਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਖਿਆਈ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੌਰਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਮੱਠਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਹਾਲਤਾਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਿਰਗੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਦੀ ਨੇਮ ਨਾਲ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ ਆਈ ਈ ਪੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ-ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸੇਧਾਂ:

- ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਈ ਈ ਪੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਜੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪੱਖ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਨਿੱਜੀ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਵੱਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾ ਗਭਰੇਟ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਗੁਰੱਪ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਨਾਲ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ, ਦੌਰੇ ਵੇਲੇ ਜੋ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ "ਸਾਧਾਰਣ" ਬਣਾਉਣਾ, ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਬਦਨਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਮਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੀਂਆਂ ਵੀਡਿਓਜ਼, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਗਾਈਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਣ ਬਣਾਉਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੀ, ਉਮਰ-ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੀਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੇਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਸੱਦੋ।

Reprinted with permission from the BC Epilepsy Society: www.bcepilepsy.com

Your local epilepsy support agency is:

THE CENTER FOR EPILEPSY & SEIZURE EDUCATION IN BRITISH COLUMBIA

#112 – 32868 Ventura Avenue

Abbotsford, BC V2S 6J3

604-853-7399 **info@esebc.ca** **www.esebc.ca**