



## ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ - ਟੀਚਰਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ (Understanding Students with Epilepsy - Tips for Teachers)

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਆਮ ਸਿਖਾਂਦਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਮਿਰਗੀ ਸਿੰਡਰੋਮਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ, ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵਿਗਾੜ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਮਾੜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਇਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਹਲਕੀ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚਲੀ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਅਸਾਧਾਰਣਤਾ ਦਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ-ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

### ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਅਸਰ

ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣਾ, ਮੁਢਲੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਚੈਕਅੱਪ ਕਾਰਨ ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾਣ ਦੇ ਅਕਸਰ ਦਿਨ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲਜੋਲ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੀਜ਼ਰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਤੀਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੀਜ਼ਰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ, ਮਸਾਂ ਹੀ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਯੋਗ, ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਣਗਿਹਲੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੈਰ, ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੀਜ਼ਰ ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਥਕੇਵੇਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ, ਸੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸੁਸਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ

ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਾਈ 'ਤੇ ਉਲਟੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਚੁਸਤੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਕਮੀ, ਸੂਖਮਤਾ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸੋਚ ਦੀ ਸਪੀਡ ਦਾ ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਅਸਥਿਰਤਾ, ਕੁਝ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪੜ੍ਹਾਈ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਮਿਰਗੀ ਹੋਣ ਦੇ ਖਾਸ ਸਮਾਜਿਕ-ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪੱਖ

ਮਿਰਗੀ ਨੂੰ ਗਲਤ, ਕਲੰਕ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਟੀਚਰਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਲੋੜੇ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੇਲੋੜੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੀਜ਼ਰ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੁਦਮੁਖਤਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਮਸਲੇ:

ਮਿਰਗੀ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਜਾਹਰ ਕਰਨਗੇ, ਜੋ ਕਿ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸਤ 'ਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਾਰਜ ਸੀਜ਼ਰਾਂ, ਦਵਾਈ, ਸਮਾਜਿਕ-ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਿਆਈਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਨ।

ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਖਾਸ ਸਿਡਰੋਮਾਂ ਵਾਲੇ, ਮਾੜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਗਿਣਤੀ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਤਰੱਕੀ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਕਮੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਸਪਸ਼ਟ ਅਸਥਿਰਤਾ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਆਮ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਮਾੜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦਿਮਾਗੀ ਹਾਲਤਾਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੜ੍ਹਾਈ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### **ਟੀਚਰਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ**

ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਰਗਾ ਹੀ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਟੀਚਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਣਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਟੀਚਰ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਅਣਗੌਲੇ ਵਤੀਰਿਆਂ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੀ ਇਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੁੱਕ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ, ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਸਰ, ਥਕੇਵਾਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਬਦਲਣਹਾਰ ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਲਚਕਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲੈਸ਼ਨ ਵਿਚਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਕਲਾਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਖੁੰਝ ਗਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਅਸਾਇਨਮੈਂਟਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਪਹੁੰਚ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਆਧਾਰਿਤ ਟੀਮ, ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਪਲੈਨ (ਆਈ ਈ ਪੀ) ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਰਿਵੀਊ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖਾਸ ਅਸੈਸਮੈਂਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਈ ਈ ਜੀ/ਵਤੀਰੇ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਂ ਨਿਊਰੋਸਾਇਕੋਲੋਜੀਕਲ ਅਸੈਸਮੈਂਟ, ਖਾਸ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਸਲਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੋਲ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨ ਯੋਗ ਅਤੇ ਘਾਟਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### **ਸਮਾਜਿਕ-ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦਾਂ:**

ਟੀਚਰਾਂ, ਹੋਰ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਸਿਖਿਅਤ ਹੋਣਾ, ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਮਝ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ, ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਅਤ ਕਰਨਾ, ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਉਸਾਰੂ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸੁਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਇਲਡ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਰਸ), ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ, ਜਾਂ ਮਿਰਗੀ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਸਟਾਫ, ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ, ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੀਂ ਸਾਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੀਡੀਓ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਟੀਚਿੰਗ ਗਾਈਡਾਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਲਾਸ ਵਿਚਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਸਥਾਨਕ ਮਿਰਗੀ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗੰਭੀਰ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ, ਆਦਿ) ਤਾਂ ਟੀਚਰ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਡੇਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਗਭਰੂ ਵਿਚ, ਕਿਸੇ ਪੀਅਰ ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਣ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਔਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ ਵੀ ਔਨਲਾਈਨ ਮੇਲਜੋਲ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੀਨਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਫੋਰਮ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

[www.epilepsy.com/community](http://www.epilepsy.com/community) ਅਤੇ [epilepsyfoundation.ning.com/groups](http://epilepsyfoundation.ning.com/groups)

**ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਟੀਚਰਾਂ ਲਈ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:**

ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ: [www.bcepilepsy.com/programs\\_and\\_services/Partners\\_in\\_Teaching.aspx](http://www.bcepilepsy.com/programs_and_services/Partners_in_Teaching.aspx)

ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ: [www.epilepsyfoundation.org](http://www.epilepsyfoundation.org)

ਬੀ ਸੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ: [www.bced.gov.bc.ca/specialed/awareness/51.htm](http://www.bced.gov.bc.ca/specialed/awareness/51.htm)

ਗਾਈਡ ਫਾਰ ਟੀਚਰਜ਼ ਐਂਡ ਪੇਰੈਂਟਸ: [www.epilepsy.com/info/family\\_guide.html](http://www.epilepsy.com/info/family_guide.html)

ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਐਡਵੋਕੇਟ: [www.epilepsyclassroom.com](http://www.epilepsyclassroom.com)

ਜਨਵਰੀ 2009 ਵਿਚ ਵੰਡਣ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ (ਜੇ ਜ਼ੈੱਡ)

**ਤੁਸੀਂ ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।**

**#2500-900 West 8<sup>th</sup> Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5**

**ਫੋਨ: (604) 875-6704 ਫੈਕਸ: (604) 875-0617 [info@bcepilepsy.com](mailto:info@bcepilepsy.com) [www.bcepilepsy.com](http://www.bcepilepsy.com)**