

 انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران Iranian Academy of Child & Adolescent Psychiatry	 وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی وزارت بهداشت	 دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور معاونت بهداشت گروه سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد	 معاونت بهداشت	 جمهوری اسلامی ایران وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
---	--	--	--	---

بحران همه گیری ویروس کرونا

راهنمایی برای والدین و خانواده هایی که کودک مبتلا به اختلال طیف اوتیسم دارند

به نظر می رسد امسال شبیه هیچکدام از سال های قبل نیست. سیل ، زلزله ، آلودگی هوا و اخیراً بیماری کرونا نشان می دهند که باید با وقایع غیر منتظره زیادی روبرو شویم. هر کدام از این موارد می تواند شرایط دلهره آوری برای افراد سالم ایجاد کنند و افراد با توجه به سن و ویژگی های خاص خود واکنش های مختلفی نشان می دهند. در این میان کودکان با نیازهای خاص مانند اختلال طیف اوتیسم نیاز به توجه ویژه تری دارند. بهتر است در کنار آموزش های ویژه به این کودکان ، آنها را برای شرایط خاص آماده کرده و تمهیدات لازم را بیندیشیم.

کرونا ، اتفاق سخت سال ۲۰۲۰

کرونا ، یک بیماری عفونی ناشی از ویروس است. عفونی به این معنا که بیماری توسط ویروس ایجاد شده و می تواند از فردی به افراد دیگر منتقل و با سرعت زیادی همه گیر شود. متأسفانه تا وقتی فرد علائم پیدا نکرده باشد متوجه بیماری وی نمی شویم. بنابراین در فاصله آلوده شدن به ویروس تا زمان بروز علائم می تواند افراد زیادی را آلوده کند. به همین دلیل بهتر است قبل از هر چیز به پیشگیری فکر کنیم و سعی کنیم کاری نکنیم که خودمان و سایرین در کنار ما مبتلا شوند. از اقدامات مهم در این بیماری ، رعایت بهداشت مانند شستن مداوم دستها ، ضدعفونی کردن وسایل ، استفاده از ماسک و ... می باشد که به کرات در رسانه ها به آنها اشاره شده است. مسئله ای که امروزه خیلی به آن می پردازند و نقش بسیار مهمی در شکستن چرخه بیماری و کاهش شیوع آن دارد ، کاهش تماس با سایرین ، نرفتن به مکان های عمومی و ماندن در خانه است. با ماندن در خانه ، انتشار ویروس محدود و زنجیره انتقال کند یا قطع خواهد شد.

شاید در ابتدا ماندن در منزل به نظر جالب باشد و با رفع خستگی روزانه همراه شود. ولی هنگامی که این مدت به درازا می کشد و انتهای آن معلوم نیست ، خودش می تواند تبدیل به منبع استرس و ناراحتی شود. برای همین باید تمهیداتی اندیشید که در این شرایط استرس ها کاهش و زندگی برای کودک و خانواده راحت تر گردد.

چه اتفاقی برای کودک مبتلا به اوتیسم می افتد؟

کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم امکان دارد همان طور که تظاهرات مختلف دارند، در این شرایط هم واکنش های متفاوتی را نشان دهند. به طور مثال یکی از مشخصات این کودکان، تمایل به تنها بودن و واکنش به تغییرات است. در نتیجه، حتی امکان دارد پاسخ های آنها در این شرایط مثبت هم باشد. اینکه در خانه هستند و می توانند زمان هایی را به علایق خود بپردازند، لازم نیست از صبح در میان کلاس های مختلف مدرسه و توانبخشی در حال رفت و آمد باشند و با افراد کمتری در ارتباط هستند می تواند استرس را از روی آنها برداشته و از زمان های دیگر آرامتر باشند.

چه اتفاقی برای خانواده می افتد؟

امکان دارد شرایطی که امروزه در جامعه اتفاق افتاده است، مشابه شرایطی باشد که این خانواده ها سالیان درازی است در حال تجربه آن می باشند:

نشستن در خانه و قطع رابطه از جهان پیرامون

ممکن است برای خانواده ای که از صبح درگیر کلاس های درمانی مداوم و پشت سرهم برای کودک بوده است، این قرنطینه به نوعی استراحت اجباری محسوب شود. آنها بتوانند زمان بیشتری را در خانه و با سایر اعضای خانواده بگذرانند و ساعت هایی را به دور از ترافیک و کلاس های شلوغ و متنوع از حضور در کنار هم لذت ببرند. در ضمن می توانند ساعت های بیشتری را برای بازی و ارتباط با کودکشان داشته باشند و به تثبیت آموخته های قبلی کودک کمک کنند. اما از طرفی خانواده امکان دارد درگیر استرس های متعددی شود. اضطراب شیوع بیماری همه گیر که هر روزه پیام های زیادی از طریق شبکه های اجتماعی در مورد آن دریافت می کند، اضطراب مختل شدن فعالیت های توانبخشی و آموزشی کودک، اضطراب مشکلات مالی ناشی از کساد وضعیت بازار و اضطراب از بد شدن رفتارهای کودک ...

برای بسیاری از والدین، زمانی که کودک را درگیر فعالیت توانبخشی و کلاس های آموزشی در بیرون از خانه است، فرصتی برای کاهش تنش های ناشی از در خانه ماندن است. به خصوص که در این مکان ها والدین می توانند با والدین دیگری که تجربه مشابه دارند صحبت کنند و در ارتباط باشند. در واقع، افرادی را که هر روزه در این کلاس ها می بینند تبدیل به خانواده او می شوند و مانند گروه حمایتی عمل می کنند. با شیوع ویروس کرونا، گاه تنها راه ارتباط با دنیای بیرون و تخلیه هیجانات مسدود می شود و می تواند واکنش های مختلفی را در خانواده ایجاد کند. والدین امکان دارد ساعت های تنهایی نداشته باشند و احساس فرسودگی شدید بکنند. آنها باید تمام مدت در خانه باشند و نمی توانند از کمک سایرین استفاده کنند. گاه تنش ها به حدی می تواند شدت بگیرد که والدین تحمل خود را از دست داده و اقدام به پرخاشگری یا بدرفتاری فیزیکی نسبت به کودک می کنند.

چه اتفاقی برای خواهر و برادرها می افتد؟

هیچ فردی در خانه نمی تواند مصون از استرس های محیط خانواده باشد. خواهر و برادرهای سالم این کودکان هم به نوبه خود درگیر وقایع استرس زا می شوند. امکان دارد که تعطیلی مدارس و بودن در کنار خواهر یا برادری که در طیف اوتیسم است خیلی نگران کننده نباشد. خصوصاً اگر کودک مبتلا به اوتیسم آرام باشد و در بازی خواهر یا برادر خود را همراهی کند اما اگر کودک مبتلا به اوتیسم به دلیل مشکلات رفتاری شدید خانواده را درگیر خود کند، استرس زیادی را به سایر اعضای خانواده، خواهر و برادرها وارد خواهد کرد. خصوصاً در خانواده هایی که والدین مجبورند از خواهر و برادرها برای مراقبت، نگهداری و کنترل وی کمک بگیرند.

چه اتفاقی برای همسایه ها می افتد؟

در مواردی که کودک به دلیل ماندن طولانی در خانه بدرفتاری، داد زدن و شکاندن وسایل و بیقراری دارد، همسایه ها نیز در امان نخواهند بود و امکان دارد از مشکلات پیش آمده شاکی شوند. فشارهایی که از سمت آنها به والدین وارد می شود تحمل استرس والدین و خانواده را تحت تأثیر قرار می دهد.

توصیه هایی برای والدین

از آنجا که پیش بینی وضعیت در آینده دشوار است و نمی دانیم این شرایط تا کی ادامه خواهد داشت باید خود را برای مدیریت دراز مدت این شرایط و بهتر گذراندن این اوقات آماده سازیم.

- ۱- حتماً با کودک **ارتباط مناسب** برقرار کنید و به او در مورد مراقبت های لازم در برابر ویروس کرونا متناسب با میزان درک وی توضیح دهید : سعی کنید با داستانهای کوچک ، تصاویر و بازی در مورد بیماری توضیح دهید. به او بگویید که چگونه باید خود را در برابر بیماری حفظ کند.
- ۲- **نیازها** را اولویت بندی کنید. توانبخشی مهم است ولی اولویت اول نیست لذا نگران تعطیلی مراکز توانبخشی و کند شدن این فرآیند نباشید. در حال حاضر امنیت جانی کودک و تمام خانواده اهمیت بیشتری دارد.
- ۳- با درمانگرهای کودک در تماس باشید ؛ شاید بتوانید با گرفتن **آموزشهای ساده** ، درمان ها را در خانه با کودک ادامه دهید.
- ۴- خیلی برای آموزش های مداوم و شدید به کودک فشار نیاورید ؛ **سعی نکنید** قبل مشورت با درمانگرها کار جدیدی مانند ماساژ را شروع کنید چون ممکن است باعث به هم ریختگی بیشتر کودک شده و مشکلات را تشدید نماید.
- ۵- خیلی به رفتارهای او در صورتی که به خودش و به بقیه آسیب نمی زند گیر ندهید ؛ اگر کلیشه ای مثل حرکت دست ، بالا و پایین پریدن یا ژستهای خاصی دارد که خطرناک نیستند **سعی نکنید** با امر و نهی او را وارد حالت تدافعی کنید. اگر کلیشه های آسیب زننده ای دارد حتماً با پزشک و درمانگرهای وی تماس بگیرید. شاید لازم باشد درمان دارویی یا رفتاری خاصی را امتحان کنید.
- ۶- چون بیشتر این کودکان از مکان های ساکت و خلوت لذت می برند بخشی از خانه را تبدیل به **اتاق خلوت** او کنید ؛ آن اتاق را از وسایلی که آسیب زننده هستند خالی کنید. پریشای برق را با محافظ بپوشانید و از کودک بخواهید در زمان هایی که نیاز به آرامش دارد یا عصبی شده است به آن اتاق برود و پس از آرام شدن بیرون بیاید. اگر حیاط یا حیات خلوت دارید آن را برای بازی و تفریح کودک آماده سازید.
- ۷- با کودک خود **بازیهای ساده و متناسب با سطح توانایی ، درک و سن او** انجام دهید ؛ وارد تعاملات سازنده و مناسب با او شوید. از او بخواهید که کاری با شما انجام دهد .مثلاً در پختن کیک ، شستن وسایل ، جمع کردن خانه ، دوختن ماسک یا لباس برای عروسک و بازی های حرکتی با شما همکاری کند.
- ۸- **مسایل بهداشتی** را به او گوشزد کرده و آموزش دهید ؛ از راهنمای تصویری برای آموزش شستن دست ، نحوه استفاده از دستمال هنگام سرفه و عطسه و نکات دیگر استفاده کنید. به یاد داشته باشید هر آموزشی نیازمند صبر و حوصله است. تا زمانی این کار را انجام دهید که مطمئن شوید کودک به درستی آن را آموخته است و انجام می دهد.
- ۹- مراقب **سلامت خود** باشید ؛ حتماً ساعت هایی را برای استراحت ، ورزش ، خواندن کتاب یا گوش دادن به موسیقی برای خود اختصاص دهید. کودکان آینه حالات روحی شما هستند. اگر شما سرحال و امیدوار باشید ، آنها نیز این زمان را راحت تر سپری خواهند کرد. در صورتی که شما تحت تنش ، عصبانی و ناراحت باشید ، کودک نیز واکنش رفتاری نشان خواهد داد.
- ۱۰- **همکاری والدین و اعضا خانواده** با هم بسیار مهم است. سعی کنید وظایف را با هم تقسیم کنید. زمان هایی را یک والد می تواند مسئول نگهداری از کودک باشد و والد دیگر استراحت کرده و یا کارهای شخصی خود را انجام دهد و بر عکس.
- ۱۱- با **گروه های والدین کودکان** طیف اتیسم در ارتباط باشید ؛ در این کانال ها می توانید با افراد مشابه صحبت کنید ، از تجربیات آنها استفاده کنید. برنامه های مفرح آنلاین طراحی کنید (مانند مسابقه نقاشی و کاردستی بین بچه ها و والدی) و کارهای جدید انجام دهید.
- ۱۲- به **کودکان دیگر** در خانه توجه کنید ؛ اجازه بدهید که در مورد احساساتشان با شما صحبت کنند. احساسات آنها را درک کنید و شرایط آنها را متوجه شوید. بازی های گروهی راه بیندازید. حتماً زمانی برای حرف زدن ، بازی کردن ، قصه گویی یا کارهای مشترک با آنها اختصاص دهید. بر فعالیت های درسی شان نظارت داشته باشید. در صورتی که کودک اتیسم رفتارهای آسیب زننده شدیدی دارد که ممکن است از نظر فیزیکی یا روانی به خواهر و برادر خود آسیب بزند ، او را مدتی از محیط مشترک با کودک اتیسم دور کنید. در صورت امکان و بسته به تمایل کودک ، او را به منزل اقوام نزدیک که کاملاً به آنها اطمینان دارید بفرستید.
- ۱۳- همسایه ها را در جریان بگذارید ؛ به **همسایه ها** در مورد مشکلات فرزند خود و شرایط پیش آمده توضیح دهید. این گونه ، آنها بهتر متوجه مسایل پیش آمده خواهند شد و راحت تر رفتارهای کودک را تحمل می کنند. حتی امکان دارد بتوانند در موقعیت هایی برای نگهداری و مراقبت از کودک به شما کمک کنند.