

حول التوحد والطرق التي يمكنك المساعدة من خلالها

التوحد الكلاسيكي Classic autism ... التوحد Autism ... متلازمة "أسبرغر" Asperger syndrome ... التوحد الشاذ Atypical autism ... التوحد عالي الوظيفة high-functioning autism والاضطراب التطوري الشامل Pervasive developmental disorder (PDD) ... والاضطراب التطوري الشامل – غير المحدد بطريقة مختلفة (PDD-NOS) Pervasive development disorder – not otherwise specified... والاضطراب من نوع Semantic pragmatic disorder ... والاضطراب الذي من نوع Autistic spectrum disorder (ASD).

ما الذي تعنيه هذه الكلمات والعبارات؟

هذه الكلمات والعبارات غالباً ما تُستعمل في وصف أشكال التوحد أو الشروط المتعلقة بالتوحد. والتوحد هو إعاقة تدوم مدى الحياة. كافة الأشخاص الذي لديهم حالة توحد يشتركون في ثلاث مناطق أساسية من الصعوبات، أحياناً يُطلق عليها اسم "الإعاقات الثلاثة" 'triad of impairments'. وهي:

- صعوبة في فهم واستخدام اللغة للاتصال
- صعوبة في التواصل الاجتماعي والعلاقات مع الناس
- صعوبة في التصور الاجتماعي "social imagination"

يشارك كل الأشخاص الذين لديهم حالة توحد بهذه الصعوبات الثلاثة ولكن إعاقاتهم ستؤثر عليهم بطرق مختلفة. بعضهم قادر على أن يحيا حياته "اليومية" بشكل نسبي، والبعض الآخر منهم سيحتاج إلى دعم خاص طوال حياته.

نحن هنا نقدم أمثلة عن بعض الصعوبات التي قد يواجهها الأشخاص الذين لديهم حالة توحد وعن الطرق التي يمكنكم أن تساعدوا من خلالها. أحياناً نشير إلى الأشخاص الذين لديهم توحد بكلمة "هو"، ولكن المعلومات المقدمة تنطبق على كافة الأشخاص الذين لديهم حالة توحد.

الصعوبة في فهم واستخدام اللغة للاتصال

الأشخاص الذين لديهم حالة توحد ربما:

- توجد لديهم صعوبة في فهم واستخدام الإيماءات وتعبيرات الوجه أو نغمة الصوت
- يجدون صعوبة في الاستجابة للأسئلة والتعليمات
- يكررون ما قد تم قوله: هذا يسمى "المصادة" echolalia
- يجدون صعوبة في البدء والحفاظ على استمرار المحادثة
- يأخذون ما تعنيه العبارات حرفياً، وهذا ما قد يجعل من الصعب عليهم الأمثال والنكت والأقوال الشائعة. على سبيل المثال، قد يظن شخص ما لديه حالة توحد أن العبارة الشائعة باللغة الإنكليزية it's cool تعني أن الشيء بارد فعلاً عندما يستخدمها الناس فعلياً ليقولوا أن ذلك الأمر حسن أو دارج
- يستخدمون كلمات معقدة، ولكن لا يفهمون معناها
- يتحدثون عن اهتمام خاص لديهم بدون أن يلاحظوا أن الآخرين لا يشتركون معهم بهذا الاهتمام
- بعض الأشخاص الذين لديهم حالة توحد قد لا يطورون المقدرة على الكلام

الطرق التي يمكنك أن تساعد من خلالها هي:

- أن تلفت انتباه الشخص قبل أن تبدأ محادثة معه (على سبيل المثال، اربت على كتفه أو اللفظ اسمه)
- استخدم اللغة حسب المستوى الذي يفهمه الشخص

- تكلم بوضوح واجعل جمالك قصيرة
- لا تستخدم اللغة غير المباشرة التي تحوي معاني معانٍ مستترة. الشخص الذي لديه حالة توحّد قد يجيبك بكلمة "أجل" كردّ على سؤال مثل "هل معك ساعة يد؟" أو "هل تعرف كم الساعة الآن؟" عندما تكون فعلياً تقصد "كم الساعة؟"
- استخدم الصور للمساعدة على الفهم
- افسح مجالاً من الوقت ليستجيب لما قد قلته له
- فكر بطرق أخرى للتواصل مثل الكتابة أو التعبير بالإشارة signing أو استخدام الصور إذا كان ذلك ضرورياً.

الصعوبة في التفاعل الاجتماعي والعلاقات مع الناس

الأشخاص الذين لديهم حالة توحّد ربما:

- يجدون صعوبة في فهم مشاعر وأحاسيس الآخرين
- يجدون صعوبة في التعبير عن مشاعرهم وأحاسيسهم بأسلوب مقبول اجتماعياً
- يريدون التفاعل مع الآخرين ولكن لا يعرفون كيف يقومون بذلك
- يجدون صعوبة في إقامة علاقات وصدقات مع الآخرين
- لا يفهمون "القواعد الاجتماعية"، أو الطرق المقبولة للتصرف، في أمكنة مختلفة مثل المنزل أو المدرسة أو مكان العمل
- لا يرغبون في المشاركة بممارسة نشاطات مع الآخرين
- لا يحبون مقابلة أشخاص آخرين
- يجدون صعوبة في التعرف على مشاعر الآخرين وما يحبونه أو ما يهتمون به
- لا يطلبون مواساة من الآخرين

الطرق التي يمكنك المساعدة بها هي:

- أن تقبل أن الشخص قد يحتاج إلى أن يبقى وحده لبعض الوقت
- أن تحاول أن تجعل مشاعرك واضحة. إذا كنت سعيداً فأظهر ذلك وقل أنك سعيد
- أن تشرح القواعد المتعلقة بوضع اجتماعي معين وأشر إليها إذا كانت هناك حاجة
- أن تشجّع الشخص على التفاعل مع الآخرين. مثلاً، إذا كان يحب الحاسوب "الكمبيوتر" فهل يمكنه أن ينضم إلى نادٍ للكمبيوتر؟
- أن تساعد ذلك الشخص مع مرور الوقت على تطوير مهارات تفاعل اجتماعي ربما عن طريق ممارسة عملية لظروف معينة في المنزل أو المدرسة. ربما يتمكن موظف رعاية اجتماعية أو مدرس أو مهني آخر من المساعدة
- أن تساعد ذلك الشخص على أن يفهم ويشرح مشاعره. على سبيل المثال، أعط طفلك لعبته المفضلة وقل "هذا يجعلك سعيداً".

الصعوبة في "التصور الاجتماعي" social imagination

الأشخاص الذين لديهم حالة توحّد ربما:

- يسرون بالعيش وفقاً لتنظيم وروتين
- يريدون ممارسة نفس الروتين كل يوم
- يجدون التغيير صعباً
- يجدون أنه من الصعب فهم مواضيع "مجردة" مثل القصص أو التعليم الديني
- يجدون أنه من الصعب تخمين ما يفكر به الآخرون
- لديهم اهتمامات مركزة على مجالات محددة مثل جداول مواعيد القطارات أو جمع ورق تغليف الشوكولا

- يحاولون فرض روتين على الآخرين
- لديهم صعوبة في ممارسة الألعاب والنشاطات التخيلية. على سبيل المثال، إذا طلبت من طفل لديه حالة توحد أن يرسم منزلاً فإنه قد يجيب قائلاً "أي منزل؟".

الطرق التي يمكنك المساعدة بها:

- قم بتنظيم يوم ذلك الشخص ربما بواسطة بعض الأجسام أو الصور أو الرسوم أو جدول مكتوب
- قم بتخصيص وقت يتمكن به من ممارسة نشاطاته المفضلة
- قم بتهيئة ذلك الشخص لإجراء تغيير بواسطة إخباره عن ذلك مسبقاً
- استخدم الوسائل البصرية مثل جدول ما لتقديم التغييرات إليه
- قم بإجراء تغييرات تدريجية
- شجع ذلك الشخص على توسيع مجال اهتماماته. على سبيل المثال، إذا كان طفلك يقوم بجمع أوراق أغلفة الشوكولا فجرب إذا كنت تستطيع أن تجعله يهتم بمعرفة مواقع البلاذ حيث يمكن أن يتم تقديمها. هذا قد يقوده إلى تعلم المزيد عن الناس وعادات البلدان المختلفة
- ساعد على تطوير هذه الاهتمامات لتتحول إلى هوايات، إذا كان ذلك ممكناً. على سبيل المثال، إذا كان طفلك يحب تمزيق الورق فيمكنك أن تحاول تعليمه فن صنع أشكال من الورق origami
- قم بإتاحة الفرص لتطوير اهتمامات جديدة أو مختلفة. على سبيل المثال، إذا كان طفلك المراهق يحب الماء فشجعه على تعلم السباحة
- ساعد على تطوير التفكير التخيلي. على سبيل المثال، قم بإمسك قطعة من الورق كنت تكتب عليها وأسأله "ما الذي يمكنك أن تفعله أيضاً بهذه الورقة؟" الإجابات الممكنة على ذلك السؤال ربما تكون إمكانية طيها أو تقطيعها إلى أشكال أو تغليف شيء ما بها.

السلوك

قد يبدو أن بعض الأشخاص الذين لديهم حالة توحد يتصرفون بشكل غير ملائم بسبب الصعوبات التي يواجهونها. قد يحدث ذلك بسبب:

- كونهم يحاولون الاتصال
- كونهم لا يعرفون القواعد الاجتماعية
- كونهم يشعرون بالقلق أو الخوف أو الإحباط
- كونهم يستمتعون بنشاط معين ولكنهم لا يفهمون عواقبه. على سبيل المثال، أحد الأشخاص الذين لديهم حالة توحد كان يحب سماع صوت تكسر الزجاج ولكنه لم يدرك أنه ليس من الآمن أو المقبول كسر الزجاج في مكان عام.

في بعض الأحيان قد لا تعرف لماذا يتصرف الشخص الذي لديه حالة توحد بطريقة معينة. قد يكون الخبير النفسي أو الطبيب أو المدرس المختص قادراً على مساعدتك في ذلك.

الطرق التي يمكن أن تساعد بها هي:

- العمل مع ذلك الشخص لتشجيع حدوث طرق أفضل للاتصال
- قم بتوجيه السلوك ليتم تصريفه ضمن أشكال مقبولة اجتماعياً. على سبيل المثال، إذا كان ذلك الشخص يحب التصفيق بشكل يحدث صوتاً مرتفعاً فشجعه على اللعب بأدوات موسيقية مثل الطبل
- إذا كان ذلك الشخص قلقاً أو منزعاً فيمكن أن تجد مكاناً هادئاً يستطيع أن يهدأ به
- إذا كنت تعرف أن هناك جسماً ما سيساعد ذلك الشخص على أن يهدأ، مثل لعبة مفضلة لطفل ما، فاحفظ بها في متناول يده

- قم بتأمين البدائل حيث يكون ذلك ممكناً. على سبيل المثال، إذا كان الشخص لا يحب الضوضاء العالية فأعطه سدادات للأذنين ليضعها عندما يخرج ويتجول
- اطلب إرشاداً من طبيب إذا كنت تعتقد أنه قد يكون هناك مشكلة طبية
- قم بتعريضه ببطء للقليل من الأوضاع التي يواجهون بها صعوبات
- قم بتخصيص وقت له لكي يقوم بممارسة نشاطه المفضل في بيئة آمنة.

الإعاقات التعليمية

قد يكون لدى بعض الذين لديهم حالات توحد صعوبات تعليمية وذلك يمكن أن يؤثر على كافة جوانب حياة الشخص من الدراسة في المدرسة حتى تعليم كيف يغسل نفسه أو يقوم بإعداد وجبة طعام. بعضهم سيكون قادراً على العيش بشكل مستقل نوعاً ما بينما البعض الآخر قد يحتاج إلى دعم من قبل مختص طوال حياته. على أية حال، كافة الأشخاص الذين لديهم حالات توحد يمكن أن يتعلموا وأن يتطوروا عند وجود النوع المناسب من الدعم.

الأشخاص الذين لديهم حالة توحد من نوع "توحد عالي الوظيفة" high-functioning autism أو من نوع "متلازمة أسبرغر" Asperger syndrome عادة لا يكون لديهم إعاقات في التعلم، ولكن يظل لديهم مشاكل في المناطق الثلاث التي تمت مناقشتها في هذه الصحيفة.

في بعض الأحيان يكون لدى الأشخاص الذين لديهم حالة توحد حالات أخرى وهي قد تشمل اضطراب attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) أو ضعف القدرة على القراءة dyslexia أو ضعف الأداء dyspraxia.

حساسية الحواس

قد يكون لدى الأشخاص الذين لديهم حالة توحد نوع من أنواع حساسية الحواس. قد يحدث هذا لواحدة أو لكل الحواس الخمس- البصر والسمع والشم واللمس والتذوق. إما أن تكون حواس ذلك الشخص شديدة القوة أو أقل من المعدل العادي لقوتها.

على سبيل المثال، قد يجد الشخص الذي لديه حالة توحد بعض الأصوات التي تكون في الخلفية والتي يهملها الأشخاص الآخرون بصورة لا تحتمل أو مشتتة للانتباه. قد يسبب هذا انزعاجاً أو ألماً جسدياً له.

الأشخاص الذين لديهم حواس أقل من المعدل العادي قد لا يشعرون بالألم أو بدرجات الحرارة العالية أو المتدنية بشدة. بعضهم قد يقوم بأرجحة يديه أو قتلها أو صفقها لينشئ إحساساً يساعده على التوازن وتعديل جسمه أو التعامل مع الضغط النفسي.

قد يجد الأشخاص الذين لديهم حالة حساسية في الحواس أنه من الصعب عليها استخدام نظام إدراكهم الجسدي body awareness system. هذا النظام يجعلنا ندرك مواقع أجسادنا ولذلك فبالنسبة للمصابين بقلة إدراك جسدي قد يكون من الصعب عليهم المشي عبر الغرف وتجنب العقبات أو التوقف على مسافة كافية من الأشخاص الآخرين والقيام بأعمال تتطلب "حركات جسدية دقيقة" مثل عقد رباط الحذاء.

نقاط القوة

- معظم الأشخاص الذين لديهم حالة توحد يكونون جيدين في مجال التعلم بصرياً. إن استخدام الأجسام والصور والإشارات والمواد المكتوبة يمكن أن يساعد على ذلك.
- بعض الأشخاص الذين لديهم حالة توحد يمتلكون عيوناً ترى التفاصيل والدقة.
- عادة ما يتم الحفاظ على المعلومات والروتين أو سير العمليات عندما يتمكنون من تعلمها. على سبيل المثال، بعضهم قد يكون جيداً في مجال الموسيقى أو الأرقام أو الحقائق أو الكمبيوتر.

- بعضهم يمكنه أن يركز على مجال اهتمامه الخاص لمدة طويلة وقد يختار أن يدرس أو أن يشتغل في مجالات تتعلق بذلك.
- إن حب الروتين يمكن أن يجعل الأشخاص الذين لديهم حالة توحد موظفين يُعتمد عليهم ضمن بيئة مرتبة ومنظمة.

ما الذي يسبب التوحد؟

لا أحد يعرف لماذا يصاب الأشخاص بالتوحد. على أية حال، قد يكون سبب ذلك حدوث تطور في الدماغ قبل أو خلال أو بعد الولادة فوراً. يمكن أن يكون جينياً – يعني انتقال شيء من الآباء إلى الأطفال بشكل وراثي.

إذا كان طفلك لديه حالة اكتئاب فسبب ذلك ليس كونك أباً/أمّاً سيئاً. التوحد ليس حالة تسببها التربية التي يتلقاها الشخص ولا ظروفه المحلية وهي ليست نتيجة خطأ الشخص الذي لديه الحالة نفسه.

في الوقت الحالي لا يوجد علاج للتوحد.

من هو الذي يتأثر بالتوحد؟

التوحد أكثر شيوعاً مما يعتقد معظم الناس. هناك أكثر من نصف مليون شخص في المملكة المتحدة لديهم حالات توحد – هذا يعني حوالي 1 من بين كل 100 شخص.

يمكن أن يكون هناك أشخاص من كافة الجنسيات والخلفيات الثقافية والدينية والاجتماعية لديهم حالات توحد، رغم أنه يبدو أنه يؤثر على عدد من الذكور أكبر من الإناث. إنه حالة تدوم طوال العمر: الأطفال الذين لديهم حالة توحد يكبرون ليصبحوا بالغين ذوي حالة توحد.

مصطلحات قد تسمعها

هناك أنواع من التوحد اسمها (ASC) Autistic spectrum condition أو autistic spectrum disorder (ASD) – وهي أسماء عامة أو مظلة من المصطلحات لكافة أنواع هذه الإعاقة.

متلازمة "أسبرغر" Asperger syndrome – هو نوع من التوحد يكون الأشخاص الذين لديهم حالات منه بالمناطق الثلاث الأساسية من الصعوبات، ولكن ليس لديهم صعوبات في التعلم أو تأخر في تطور المقدرة على الكلام.

الحالة المسماة التوحد الشاذ atypical autism – الأشخاص الذين لديهم حالات توحد شاذ لا يشتركون في كافة المناطق الثلاث الأساسية من الصعوبات. التوحد الشاذ قد لا يكون ملحوظاً قبل أن يصبح عمر الشخص ثلاث سنوات.

حالة التوحد التي من نوع Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) – الأشخاص الذين لديهم هذه الحالة لديهم صعوبة في الانتباه لعمل أو محادثة ما. قد لا يكونون قادرين على إنهاء ما قد بدؤوه، وربما يجدون أنه من الصعب البقاء في مكان واحد لمدة طويلة.

التوحد التقليدي/ متلازمة كانر classic autism/Kanner syndrome – هو اسم آخر للتوحد.

التشخيص – هو التعرف على التوحد عادة بواسطة مهني صحي.

عدم القدرة على القراءة dyslexia – هذه الحالة تسبب صعوبة في تعلم القراءة والكتابة والتهجئة.

الحالة المسماة "ضعف الأداء" Dyspraxia – هذه الحالة تسبب صعوبة في تنظيم المهارات. مثل حالة عدم القدرة على القراءة، يمكن أن يكون الأشخاص الذين لديهم هذه الحالة مصابين أيضاً بصعوبة في القراءة والكتابة والرياضيات.

الحالة المسماة "المصادة" Echolalia – هي تكرار الكلمات التي قالها الأشخاص الآخرون لتوهم.

الحالة المسماة "توحد عالي الوظيفة" High-functioning autism – مماثلة لحالة متلازمة "أسبرغر" Asperger syndrome ولكن تكون مصحوبة مع تأخر في تطور المقدرة على الكلام.

الحالة المسماة (PDD) Pervasive developmental disorder – وهو مصطلح يحوي عدة معان تشير إلى حالة autistic spectrum disorder (ASD) وبعض الحالات الأخرى مثل Fragile X syndrome. الاختصار ADD هو مصطلح أمريكي للمرض.

الحالة المسماة (PDD-NOS) Pervasive developmental disorder – not otherwise specified – هي اسم آخر للتوحد الشاذ atypical autism - الاختصار PDD-NOS هو مصطلح أمريكي للمرض.

الحالة المسماة Semantic pragmatic disorder – هي عبارة عن صعوبات في التواصل الاجتماعي واللغة ولكن بدون تفكير تخيلي. هذا ليس مصطلحاً شائعاً في المملكة المتحدة.

التواصل الاجتماعي – الاتصال مع والاستجابة للأشخاص الآخرين ضمن مجال واسع من الحالات الاجتماعية.

حالة "التصور الاجتماعي" social imagination - هي وجود نماذج متصلبة من التفكير، وصعوبة في فهم وجهات النظر المختلفة والأفكار الجديدة والمفاهيم الواسعة.

القواعد الاجتماعية – هي الطرق المقبولة للتصرف ضمن أمكنة مختلفة مثل المدرسة والمنزل والعمل.

الطيف spectrum - الأشخاص الذين لديهم حالة توحد يتأثرون بإعاقاتهم بدرجات مختلفة ولذلك فإن التوحد يُعرف بكونه "حالة متعددة الدرجات (الطيف)".

الإعاقات المثلثة Triad of impairments – الصعوبات الأساسية الثلاث التي تكون لدى الأشخاص الذين لديهم حالات توحد.

وسائل الدعم البصرية – هي الرسوم أو الصور أو المواد المكتوبة التي تساعد على الفهم.

من أين يمكنني الحصول على المزيد من المساعدة؟

إذا كنت تود الحصول على المزيد من المعلومات حول التوحد فاتصل بخط مساعدة التوحد Autism Helpline أو قم بزيارة موقعنا: www.autism.org.uk

Autism Helpline

متاح للاتصال من يوم الاثنين إلى الجمعة من الساعة 10 صباحاً حتى الساعة 4 بعد الظهر.

هاتف رقم: 0845 070 4004

ميني كوم: 0845 070 4033

بريد إلكتروني: autismhelpline@nas.org.uk

إن Autism Helpline لديه خدمة ترجمة لمن يتصلون من داخل المملكة المتحدة. هذا يتيح لنا تقديم معلومات من خلال مترجم بـ 150 لغة. في البداية يجب أن يتكلم أحد باللغة الإنجليزية ليعلمنا باسمك ورقمك واللغة التي نتحدثها. بعد ذلك سنقوم نحن بالاتصال بك لاحقاً مع مترجم.