



## بحران همه گیری ویروس کرونا: راهنمایی برای والدین و خانواده هایی که کودک مبتلا به اختلال طیف اوتیسم دارند

به نظر می‌رسد امسال شبیه هیچ کدام از سال‌های قبل نیست. سیل، زلزله، آلودگی هوا و اخیراً بیماری کرونا نشان می‌دهند که باید با وقایع غیر منتظره زیادی روبرو شویم. هر کدام از این موارد می‌تواند شرایط دلهره آوری برای افراد سالم ایجاد کنند و افراد با توجه به سن و ویژگی‌های خاص خود واکنش‌های مختلفی نشان می‌دهند. در این میان کودکان با نیازهای خاص مانند اختلال طیف اوتیسم نیاز به توجه ویژه‌تری دارند. بهتر است در کنار آموزش‌های ویژه به این کودکان، آنها را برای شرایط خاص آماده کرده و تمهیدات لازم را ببندیم.

### کرونا، اتفاق سخت سال ۲۰۲۰

کرونا، یک بیماری عفونی ناشی از ویروس است. عفونی به این معنا که بیماری توسط ویروس ایجاد شده و می‌تواند از فردی به افراد دیگر منتقل و با سرعت زیادی همه گیر شود. متأسفانه تا وقتی فرد علائم پیدا نکرده باشد متوجه بیماری وی نمی‌شویم. بنابراین در فاصله آلوده شدن به ویروس تا زمان بروز علائم می‌تواند 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 ... می‌باشد که به کرات در رسانه‌ها به آنها اشاره شده است. مسأله‌ای که امروزه خیلی به آن می‌پردازند و نقش بسیار مهمی در شکستن چرخه بیماری و کاهش شیوع آن دارد، کاهش تماس با سایرین، نرفتن به مکان‌های 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 می‌کشد و انتهای آن معلوم نیست، خودش می‌تواند تبدیل به منبع استرس و ناراحتی شود. برای همین باید تمهیداتی اندیشید که در این شرایط استرس‌ها کاهش و زندگی برای کودک و خانواده راحت‌تر گردد.

### چه اتفاقی برای کودک مبتلا به اوتیسم می‌افتد؟

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



اما کودکانی هم هستند که از تغییرات پیش‌بینی نشده روتین‌های روزمره و ماندن در خانه کلافه شده‌اند و به هم می‌ریزند. امکان دارد رفتارهای کلیشه‌ای آنها شدت پیدا کرده، قشقرق به پا کنند، به رفتارهای خودزنی یا دگرزنی بپردازند. به حدی که نگهداری آنها در خانه سخت شود. در گذشته امکان داشت خانواده کودک را با بیرون بردن و گشتن در اطراف آرام می‌کردند. ولی این امکان در حال حاضر وجود ندارد و نمی‌توان به عنوان راهی برای آرامش به آن پناه برد.

با توجه به ضرورت درمان‌های توانبخشی مداوم و مستمر جهت درمان و ممانعت از پسرفت رفتاری، ممکن است کودک در این زمان پیشرفتی در رفتارهایش نداشته باشد یا گاه مهارت‌های آموخته شده را کمتر به کار برند یا از دست بدهند و باعث نگرانی بیشتر خانواده می‌شود.

### چه اتفاقی برای خانواده می‌افتد؟

امکان دارد شرایطی که امروزه در جامعه اتفاق افتاده است، مشابه شرایطی باشد که این خانواده‌ها سالیان

درازی است در حال تجربه آن می‌باشند: **نشستن در خانه و قطع رابطه از جهان پیرامون ...**

ممکن است برای خانواده‌ای که از صبح درگیر کلاس‌های 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 اعضا خانواده بگذرانند و ساعت‌هایی را به دور از ترافیک و کلاس‌های شلوغ و متنوع از حضور

در کنار هم لذت ببرند. در ضمن می‌توانند ساعت‌های بیشتری را برای بازی و ارتباط با کودکان داشته باشند و به تثبیت آموخته‌های قبلی کودک کمک کنند.

اما از طرفی خانواده امکان دارد درگیر استرس‌های متعددی شود. اضطراب شیوع بیماری همه‌گیر که هر روزه پیام‌های زیادی از طریق شبکه‌های اجتماعی در مورد آن دریافت می‌کند، اضطراب مختل شدن فعالیت‌های 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 کلاس‌های آموزشی در بیرون از خانه است، فرصتی برای کاهش تنش‌های ناشی از درخانه ماندن است. بخصوص که در این مکان‌ها والدین می‌توانند با والدین دیگری که تجربه مشابه دارند صحبت کنند و در ارتباط باشند. در واقع، افرادی را که هر روزه در این کلاس‌ها می‌بینند تبدیل به خانواده او می‌شوند و مانند گروه حمایتی عمل می‌کنند. با شیوع ویروس کرونا، گاه تنها راه ارتباط با دنیای بیرون و تخلیه هیجانات مسدود می‌شود و می‌تواند واکنش‌های مختلفی را در خانواده ایجاد کند. والدین امکان دارد ساعت‌های تنهایی نداشته باشند و احساس فرسودگی شدید بکنند. آنها باید تمام مدت در خانه باشند و نمی‌توانند از کمک سایرین استفاده کنند. گاه تنش‌ها به حدی می‌تواند شدت بگیرد که والدین تحمل خود را از دست داده و اقدام به پرخاشگری یا بدرفتاری فیزیکی نسبت به کودک می‌کنند.

### چه اتفاقی برای خواهر و برادرها می‌افتد؟

هیچ فردی در خانه نمی‌تواند مصون از استرس‌های محیط خانواده باشد. خواهر و برادرهای سالم این کودکان هم به نوبه خود درگیر وقایع استرس‌زا می‌شوند. امکان دارد که تعطیلی مدارس و بودن در کنار خواهر یا برادری که در طیف ایتسم است خیلی نگران‌کننده نباشد. خصوصاً اگر کودک مبتلا به ایتسم آرام باشد و در بازی خواهر یا برادر خود را همراهی کند.

اما اگر کودک مبتلا به ایتسم 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 خانواده‌هایی که والدین مجبورند از خواهر و برادرها برای مراقبت، نگهداری و کنترل وی کمک بگیرند.



## چه اتفاقی برای همسایه‌ها می‌افتد؟

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

## توصیه‌هایی برای والدین

از آنجا که پیش بینی وضعیت در آینده دشوار است و نمی‌دانیم 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 مراقبت‌های 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 اولویت‌بندی کنید. توانبخشی مهم است ولی اولویت اول نیست لذا نگران تعطیلی مراکز توانبخشی و کند شدن این فرایند 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**، درمان‌ها را در خانه با کودک ادامه دهید.

(۴) خیلی برای آموزش‌های 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 نمی‌زند گیر ندهید: اگر کلیشه‌ای 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 کلیشه‌های آسیب‌زننده‌ای 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 مکان‌های ساکت و خلوت لذت می‌برند بخشی از خانه را تبدیل به **اتاق خلوت** او کنید: آن اتاق را از وسایلی که آسیب‌زننده هستند خالی کنید. پریزهای برق را با محافظ بپوشانید و از کودک بخواهید در زمان‌هایی 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** 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 بازی‌های حرکتی با شما همکاری کند.

(۸) **مسائل 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 اینکار را انجام دهید که مطمئن شوید کودک به درستی آن را آموخته است و انجام می‌دهد.

۹) مراقب سلامت خود باشید: حتماً ساعت‌هایی 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 راحت‌تر 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. زمان‌هایی را یک والد می‌تواند مسئول نگهداری از کودک باشد و والد دیگر استراحت کرده و یا کارهای شخصی خود را انجام دهد و بر عکس.

۱۱) با گروه‌های والدین کودکان طیف اتیسم در ارتباط باشید: در این کانال‌ها می‌توانید با افراد مشابه صحبت کنید، از تجربیات آنها استفاده کنید. برنامه‌های مفرح آنلاین طراحی کنید (مانند مسابقه نقاشی و کاردستی بین بچه‌ها و والدین)، و کارهای جدید انجام دهید.



۱۲) به کودکان دیگر در خانه توجه کنید: اجازه بدهید که درمورد احساساتشان با شما صحبت کنند. احساسات آنها را درک کنید و شرایط آنها را متوجه شوید. بازی‌های گروهی راه بیندازید. حتماً زمانی برای حرف زدن، بازی کردن، قصه گویی یا کارهای مشترک با آنها اختصاص دهید. بر فعالیت‌های درسی شان نظارت داشته باشید. در صورتی که کودک اتیسم رفتارهای آسیب‌زننده 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) همسایه‌ها را در جریان بگذارید: به همسایه‌ها در مورد مشکلات فرزند خود و شرایط پیش آمده توضیح دهید. این گونه آنها بهتر متوجه مسایل پیش آمده خواهند شد و راحت‌تر رفتارهای کودک را تحمل می‌کنند. حتی امکان دارد بتوانند در موقعیت‌هایی برای نگهداری و مراقبت از کودک به شما کمک کنند.

### دکتر کتایون رازجویان

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی