

اوتیسم

خانواده هایی که متوجه می شوند فرزندشان به اختلال اوتیسم مبتلا ست ممکن است دچار شوک شده و برای مدتی دچار افسردگی و ناراحتی شوند؛ اما ناراحت شدن و غصه خوردن کمکی به فرزندتان نمی کند. باید راه هایی برای بهبود شرایط فرزندتان و بهبود روابط اجتماعی او مهیا کنید. لازم است خودتان از نظر روحی در شرایط مناسب باشید و باید از چگونگی ارتباط و نوع درمان و مشکلاتی که یک کودک مبتلا به اوتیسم آگاه باشید. اوتیسم به طور معمول قبل از سن 3 سالگی شروع می شود؛ این بیماری شامل گروهی از مشکلات رشدی پیچیده ای است که توسط مشکلات زیادی در تعامل اجتماعی و برقراری ارتباط مشخص می شود. مشکلات در محدوده طیف خفیف تا شدید است. اگر کودک شما به اوتیسم مبتلاست می دانید که می تواند تمام زندگی شما را تحت تاثیر قرار دهد، حتی سلامت جسمی و روحی شما و زندگی اجتماعی شما تحت تاثیر این شرایط قرار گیرد. در مقاله زیر سعی شده مواردی که با استفاده از آن ها می توان تا حدودی بر مشکلات موجود فائق آمد، بیان شود.

هر آنچه لازم است در مورد اوتیسم اطلاعات کسب کنید.

در حال حاضر از 68 کودک یک نفر به اختلال اوتیسم مبتلا ست. این کودکان علائمی مانند دیر صحبت کردن، مشکل ارتباط با دنیای خارج و دیگر مشکلات مربوط به مهارت های اجتماعی دارند. اوتیسم معمولا در طول سال های رشد کودک رخ می دهد، به طوری که کارشناسان می گویند تشخیص زود هنگام، مداخله و درمان، کلیدی برای کمک به کودکان خردسال مبتلا به اوتیسم است. هدف اصلی از درمان اوتیسم بهبود توانایی های کلی کودک است. از آنجا که علائم و رفتارهای مربوط به اوتیسم در مراحل مختلف و همچنین در کودکان مختلف متفاوت است، روش های درمان در مراحل مختلف بیماری و در کودکان مختلف نیز متفاوت است. معمولا در برنامه های آموزشی والدین دارای کودکان مبتلا به اوتیسم، آموزش هایی به والدین داده می شود که برای بهبود ارتباطات اجتماعی، رفتاری، تطبیقی و دیگر جنبه های زندگی یک کودک مبتلا به اوتیسم مفید خواهد بود. مطالعه در مورد اوتیسم باعث می شود شما اطلاعات کاملی در مورد علائم، رفتارها و درمان های مختلفی که برای این بیماری وجود دارد و همچنین جایگزین های درمانی مختلف بدست آورید. ارتباط با دیگر افرادی که در این زمینه تخصص دارند و همچنین دیگر پدر و مادرهایی که فرزندان مبتلا به اوتیسم دارند می تواند به شما در در میان گذاشتن تجربیات خود و استفاده از تجربیات دیگر والدین در این زمینه کمک زیادی کند.

شبکه اجتماعی قوی داشته باشید. نگهداری از فرزندی که دارای هر نوع بیماری مزمنی باشند، بسیار سخت بوده و از نظر عاطفی مشکلات بسیاری برای والدین ایجاد می کند. مراقبت از کودکان مبتلا به اوتیسم به دلیل عدم برقراری ارتباط اجتماعی مورد نیاز و سخت بودن برقراری ارتباط بین کودک و والدین، بسیار استرس زا و سخت است و مشکلات بسیاری به همراه دارد. با توجه به کیفیت خدماتی که در منطقه شما وجود دارد، مطمئن شوید کودک شما حمایت و مراقبتی را که نیاز دارد، دریافت می کند و شما باید از کیفیت این خدمات آگاهی کافی داشته باشید تا استرس شما در این مورد کاهش پیدا کند؛ برای همین شما نیاز به حمایت اجتماعی قوی برای خود و فرزندتان دارید. حمایت هایی که می تواند به شما در این مورد کمک کند شامل:

حمایت عاطفی: یکی از دوستان نزدیک یا عضوی از خانواده تان که به او اعتماد دارید و می توانید احساسات و نیازهای خود را با او در میان بگذارید، می تواند حامی شما باشد.

حمایت اجتماعی: دوست یا همکار شما که از همراه بودن با او لذت می برید و می توانید به او اعتماد کنید و در هنگام ناامیدی و دلسردی به شما کمک کند.

حامیان اطلاعاتی: پزشک، مشاور، معلم، درمانگران یا مراقبین فرزند شما که شما می توانید برای مشاوره و تصمیم های مهم در مورد درمان خود با آنها مشورت کنید.

حمایت در هنگام ایجاد مشکل: همسایه یا دوستی که می توانید در هنگام ایجاد مشکل و تنگنا از او کمک بخواهید.

6. **دیگر حمایت ها شامل حمایت هایی است که می توانید از دیگر والدین دارای فرزندان مبتلا به**

اوتیسم دریافت کنید. در این موارد می توانید از تجربیات دیگران در مورد اوتیسم و راه های سازش و تطبیق با این بیماری استفاده کنید. در صورتی که انجمن هایی برای این بیماری ها وجود داشته باشد ارتباط با دیگران و استفاده از تجربیات آنها می تواند به شما کمک کند. هر چه بیشتر در مورد اوتیسم بدانید و حمایت اجتماعی بیشتری دریافت کنید، با قدرت و اطمینان بیشتری به مبارزه و

مقابله با اضطراب، بیماری مزمن، پردازش و استرس، و فشار، کاهش، یادگیری، شما نیز کاهش، مه، باید.
در مورد اوتیسم به خانواده خود اطلاعات بدهید.

بسیاری از مادران کودکان مبتلا به اوتیسم خود ممکن است دچار انزوا شوند. بسیاری از مادران وقتی اوتیسم در فرزندشان تشخیص داده می شود، از خانواده جدا شده و در جشن ها و مهمانی های خانوادگی شرکت نمی کنند و از درخواست کمک در مراقبت از فرزندشان احساس شرم و خجالت می کنند. بسیاری از والدین و دیگر اعضای خانواده در مواجهه با مشکلات این کودکان دچار استرس، احساس تنهایی، نداشتن پشتیبان و حتی گاهی عصبانیت می کنند. باید بدانید که این احساسات طبیعی هستند و شما می توانید با دادن اطلاعات کافی به دیگر اعضای خانواده در مورد اوتیسم و نیازهای خاص کودکان مبتلا به این اختلال، به آنها در مقابله با این احساسات کمک کنید. افزایش اطلاعات دیگر اعضای خانواده در مورد اوتیسم و چگونگی مدیریت آن در خانواده می تواند باعث کاهش استرس و فشار وارد بر خانواده و بهبود عملکرد کودک مبتلا به اوتیسم شود.

بررسی گزینه های موجود برای درمان اوتیسم

کارشناسان معتقدند روند درمانی برای کودکانی که اوتیسم در آنها تشخیص داده می شود، باید سریعاً آغاز شود. هیچ درمان اختصاصی برای اوتیسم وجود ندارد، اما مداخله به هنگام و استفاده از آموزش مهارت ها و تکنیک های اصلاح رفتار می تواند نتایج خوبی داشته باشد. این نوع درمان های آموزشی و رفتاری، علائم اوتیسم مانند اختلال در تعامل اجتماعی، مشکلات ارتباطی و رفتارهای تکراری را بهبود بخشیده و می تواند شانس یک کودک مبتلا به اوتیسم را که قادر به رفتن به مدرسه و شرکت در فعالیت های عادی نیست، افزایش دهد.

آموزش رفتاری و مدیریت:

شامل استفاده از تقویت مثبت، کمک به خود و آموزش مهارت های اجتماعی برای بهبود رفتار و ارتباطات.

درمان های تخصصی:

مانند بازی درمانی، گفتاردرمانی و کاردرمانی. این درمان ها از اجزای مهم مدیریت اوتیسم هستند و باید در جنبه های مختلف برنامه درمان کودک 2گنجانده شود. گفتار درمانی می تواند به یک کودک مبتلا به اوتیسم در بهبود مهارت های زبان و مهارت های اجتماعی و برقراری ارتباط موثرتر کمک کند. درمان فیزیکی می تواند به بهبود هر گونه اشکال در هماهنگی، تون عضلانی و مهارت های حرکتی کمک کند. کاردرمانی نیز در پردازش اطلاعات از حواس (بینایی، شنوایی، شنوایی، لامسه، و بویایی) و همچنین در انجام فعالیت های عادی روزمره زندگی به کودکان مبتلا به اوتیسم کمک می کند.

درباره رفتاردرمانی بیشتر بدانید: آموزش رفتاری به کودکان مبتلا به اوتیسم در هر سنی می آموزد چگونه با جامعه ارتباط مناسب برقرار کنند. این نوع آموزش می تواند مشکلات رفتاری را کاهش دهد و مهارت های سازگاری را بهبود بخشد. در این روش از تشویق و تقویت مثبت برای بهبود مشکلات رفتاری و برقراری ارتباط مناسب با دنیای اطراف استفاده می شود. همچنین با توجه به نیازهای خاصی که هر کودک دارد، برنامه های خاصی برای او به طور اختصاصی در نظر گرفته می شود. استفاده مداوم از این مداخلات رفتاری بهترین نتایج را برای کودک مبتلا به اوتیسم به همراه خواهد داشت. رفتارها، اطرافیان کودک و محیط اطراف کودک باید قبل از انجام درمان به طور کامل مورد بررسی قرار گیرد. پدر و مادر، سایر اعضای خانواده، معلمان و مراقبان کودک مبتلا به اوتیسم باید به طور کامل در این روش آموزشی مورد آموزش قرار بگیرند.

بیشتر درباره تغییر رژیم غذایی بدانید. بعضی متخصصان معتقدند تغییرات رژیم غذایی که باعث آلرژی غذایی می شوند، می تواند علائم اوتیسم را افزایش دهد. کمبود بعضی ویتامین ها یا مواد معدنی خاص ممکن است برخی از علائم اوتیسم را به همراه داشته باشد. اگر شما یک رژیم غذایی خاص را برای یک دوره معین از زمان در نظر گرفته اید، لازم است با متخصص اطفال و یک متخصص تغذیه صحبت کنید. وضعیت تغذیه کودک باید ارزیابی و به دقت اندازه گیری شود.