

احمي طفلك من أسباب التوحد أعراضه وعلاجه وطرق الوقايه



الأربعاء 1 فبراير 2023 08:32 م

ما هو التوحد ؟

هو إضطراب في النمو العصبي خطير يضعف من قدرة الطفل علي التواصل والتفاعل مع الآخرين وصعوبة القيام والمشاركة في السلوكيات والهوايات والأنشطة المختلفة وبالتالي يؤثر علي حياته الإجتماعية . تشخص الرابطة الأمريكية للطب النفسي بأن التوحد من الإضطرابات العقلية المرتبطة بمرحلة الطفولة . وهناك زيادة حقيقة في عدد الاطفال الذين يعانون من إضطراب التوحد . وينصح دائماً بالعلاج المبكر له لكي يحث فارق كبير بين العديد من الأطفال . وفي حالة عدم علاجه يصل معهم إلي مرحلة المراهقة ويحدث لديه مشاكل في الفهم و صعوبة إرتداء الملابس بمفردهم وصعوبة ممارسة التمارين الرياضية .

أعراض التوحد :

التوحد إضطراب يؤثر علي إدراك الطفل وطريقة إتصاله مع الآخرين مما يسبب العديد من المشاكل في المجالات الحيوية في التفاعل الإجتماعي والتواصل والسلوك .

بعض الأطفال تظهر لديهم علامات التوحد مبكراً وقد تتطور هذه الأعراض خلال الأشهر القليلة الأولى إلي تحول الطفل إلي شخصية عدوانية ويفقد القدرة علي تحسين المهارات اللغوية . . وغالباً ما يمتلك الطفل الذي يعاني من التوحد من نمط فريد من السلوك مما يؤدي إلي صعوبة التواصل الإجتماعي وفيما يلي مجموعة من الأعراض والسلوكيات التي تدل علي التوحد :

صعوبة التواصل والتفاعل الإجتماعي :

عندما يفشل الطفل في الرد علي سؤال ما إسمك، أو يظهر بأنه لا يسمع ما قلته له . يقاوم العناق ويفضل اللعب بمفرده .

يفتقر تعبيرات الوجه .

توجد لديه صعوبة في الكلام وتأخر الحديث ويفقد القدرة علي نطق الكلمات والجمل .

لا يقدر علي بدء المحادثة .

يتحدث بلهجة غير طبيعية ونبرة صوت بيئثة .

قد يقوم بتكرار بعض الكلمات والعبارات حرفياً، ولكن لا يفهم كيفية إستخدامها .

يبدو وأنه لا يفهم معظم الأسئلة الموجهة له .

لا يستطيع التعبير عن عواطفه أو مشاعره إتجاه الآخرين .

لديه سلوك عدواني عند التفاعل الإجتماعي مع الآخرين .

ظهور مجموعة من السلوكيات الخاطئة :

يقوم الطفل ببعض الحركات المتكررة التي قد تضره مثل ضرب الرأس .

الحركة المستمرة .

قد يكون الطفل غير متعاون ولا يرغب في التغيير .

المشي علي الأصابع .

قد يرغب في التمسك بلعبة معينة .

قد يكون حساس للضوء .

قد يكون لديه سلوك غذائي معين مثل تناول أطعمة محددة .

لديهم علامات ذكاء أقل .

يفضل رؤية الطبيب في الحالات التالية :

تتطور أعراض التوحد عند الأطفال وقد تظهر لديهم بعض العلامات تأخر النمو خلال السنة الأولى وعند التعرف عليها مبكرا تساعد في زيادة سرعة الشفاء .

لا يستجيب الطفل للإبتسامة بعد مرور 6 أشهر .

لا يصدر تعابير وجه قبل مرور 9 أشهر .

لا يستجيب للمناغة من قبل الآخرين طوال مدة 12 شهر .

لا يصدر إيماءات قبل 14 شهر .

لا يستطيع نطق عبارتين قبل 24 شهر .

لا يفضل اللعب الجماعي من قبل 18 شهر

أسباب التوحد :

لا يوجد هناك سبب واحد معروف هناك أسباب كثير تؤدي إلي التوحد وإليك بعض الأسباب التي تؤدي إلي التوحد :

المشاكل الوراثية :

هناك العديد من الجينات المختلفة تؤدي إلي إضطراب التوحد . بالنسبة للاطفال قد يرتبط التوحد مع الإضطرابات الوراثية وعند بعض الأفراد بالتغيرات الجينية التي تجعل الأطفال أكثر عرضة للإصابة بمرض التوحد لأن الجينات قد تؤثر علي نمو الدماغ أو خلايا التواصل في المخ . غالباً ما تكون بعض المشاكل الجينية موروثية والبعض الآخر يحدث من تلقاء نفسه .

العوامل البيئية :

يذكر العلماء بان هناك مجموعة من العوامل البيئية تؤدي إلي التوحد مثل الإلتهابات الفيروسية، مضاعفات الحمل أو ملوثات الهواء .

عوامل خطر الإصابة بالتوحد :

التوحد من الإضطرابات التي تؤثر علي الطفل ولكن هناك بعض العوامل تزيد من خطر الإصابة بالتوحد :

جنس الطفل : الأولاد أكثر عرضة لظهور التوحد من الفتيات .

التاريخ العائلي : بعض العائلات التي لديها طفل واحد يعاني من التوحد يزيد لديهم خطر إصابة طفل آخر بالتوحد ويصبح لديه مشاكل في الإتصال الإجتماعي والتواصل مع الآخرين .

الإضطرابات الأخرى : الأطفال الذين لديهم إضطرابات وحالات طبية معينة يزداد لديهم خطر الإصابة بالتوحد مثل الأطفال الذين يعانون من المشاكل الفكرية، الإضطرابات العصبية .

الولادة المبكرة للأطفال : عند ولادة الأطفال بعد مرور 26 أسبوع من الحمل يزيد من خطر حدوث إضطرابات التوحد .

أعمار الوالدين : قد يكون هناك علاقة بين الأطفال الذين يولدون لأباء كبار السن ويكونوا أكثر عرضة للإصابة بالتوحد .

التجهيز لموعد الطبيب :

تجهيز قائمة بالأدوية التي يتناولها الطفل :

بما فيها الفيتامينات والأعشاب التي يتناولها الطفل بدون وصفة طبية والجرعات المحددة التي يتناولها الطفل وقائمة بأي ملاحظات ترها علي سلوك الطفل عند تناول الأدوية .

يجب أن يكون لديك إستعداد لشرح كيف يلعب الطفل وكيف يتفاعل مع الآخرين .

مجموعة من الأسئلة التي يمكن أن توجهها إلي الطبيب :

هل تعتقد بأن طفلي يعاني من التوحد ؟

هل هناك طريقة للتأكد من التشخيص الجيد ؟

إذا كان طفلي يعاني من التوحد هل يشكل ذلك خطورة عليه .

ما هي التغيرات التي يمكن أن تحدث لطفلي مع مرور الوقت ؟

ما هي الرعاية الطبية التي يحتاجها طفلي ؟

ما هو الدعم الأسري الذي يحتاجه طفلي ؟

كيف يمكنني معرفة المزيد عن التوحد ؟

مجموعة من الأسئلة التي يمكن أن يوجهها الطبيب إليك :

ما هي السلوكيات التي تصدر من الطفل كل يوم ؟

منذ متي ولاحظتني هذه العلامات وهل تلاحظ اي علامات أخري ؟

هل يعاني طفلك من أي أعراض أخري لها صلة بالتوحد ؟

هل تلاحظ أي تحسن في الأعراض علي الطفل ؟

هل بدأ طفلك الزحف ؟

هل طفلك تأخر في الكلام ؟

ما هي الأنشطة المفضلة لطفلك ؟

كيف يتفاعل طفلك مع الآخرين ؟

هل لاحظت أي تغير في مستوي طفلك من الإحباط في الأوساط الإجتماعية ؟

نصائح الأمهات والأباء عندما يكون الطفل يعاني من التوحد :

تعلم المزيد عن مرض التوحد : يجب أن تعرف المزيد من المعرفة والمعلومات عن مرض التوحد وأفضل الطرق التي تساعد في علاجه لكي تثقف نفسك حول خيارات العلاج المناسبة .

تقبل حالة الطفل : بدلاً من التركيز علي أن طفلك المصاب بالتوحد مختلف عن الأطفال الآخرين . تقبل الأمر وحاول علاجه مع الحرص علي مكافأة الطفل عند القيام بسلوك جيد والتوقف عن مقارنته مع الأطفال الآخرين[]

تحتاج إلي المزيد من الصبر : عندما تعالج الطفل المصاب بالتوحد فأنت تحتاج إلي المزيد من الصبر حتي تحصل علي نتائج فعالة ومرغوب فيها .

مساعدة الطفل الذي يعاني من التوحد :

نقدم لكم مجموعة من النصائح التي تجعل الحياة المنزلية اليومية أسهل بالنسبة لك و لطفلك المصاب بالتوحد :

تحقيق الإنسجام :

الأطفال الذين يعانون من التوحد يجدون صعوبة في التكيف مع ما تعلموه سواء في البيت أو المدرسة أو الطبيب المعالج. علي سبيل المثال، قد يستخدم الطفل لغة الإشارة أثناء التواصل في المدرسة ولكن لم يفكر القيام بذلك في المنزل . لذلك فإن خلق إنسجام في بيئة الطفل هي أفضل وسيلة لتعزيز التعلم . لذلك، قم بمعرفة ما يقوم به المعالجين مع طفلك وطرق تواصلهم مع الطفل لإستخدام أساليبهم في المنزل . من المهم جداً تحقيق الإنسجام للطفل للتعامل مع السلوكيات الصعبة .

مخالفة الجدول الزمني :

الأطفال الذين يعانون من التوحد يميلوا إلي بذل قصاري جهدهم لكي يكون لديهم جدول زمني منظم للغاية . لذلك يمكنك تجهيز جدول زمني مخالف بأوقات منتظمة للوجبات، المدرسة، وقت النوم، وعمل تغييرات في الجدول الزمني لكي يتم تهيئة الطفل لتقبل ذلك .

مكافأة الطفل علي السلوك الجيد :

الدعم الإيجابي يمكن أن يقطع شوط طويل مع الأطفال المصابين بالتوحد لذلك، قم ببذل جهداً بالثناء عليهم عندما يقوموا بشئ جيد أو عندما يتصرفوا بشكل مناسب أو عندما يتعلموا مهارة جيدة . كل ذلك يحتاج منك أن تبحث عن طريقة لمكافأتهم علي حسن السير والسلوك مثل منحهم ملصقاً أو لعبة مفضلة لهم .

تحديد منطقة للإسترخاء :

قم بتحديد منطقة في منزلك تمكن طفلك من الإسترخاء والشعور بالأمان وتحديدتها بأشكال مختلفة مثل الشرائط الملونة والإشارة إليه بأن الشريط الأحمر يدل علي أنه خارج الحدود .

البحث عن طرق غير اللفظية للإتصال :

قد يكون التواصل مع الأطفال الذين يعانون من التوحد أمر صعب ولكن لا تحتاج إلي طريقة لفظية للتواصل يمكنك تحقيق التواصل مع الطفل من الطريقة التي تنظر بها إلي الطفل والطريقة التي تلمسه بها أو نبرة صوتك . كل ما تحتاجه هو تعلم هذه اللغة .

البحث عن إشارات غير اللفظية :

الأطفال الذين يعانون من التوحد يمكنك إستخدام الإشارات الغير لفظية عند التواصل . لذلك لاحظ الأصوات التي تصدر منهم، تعابير الوجه، الإيماءات التي يستخدمونها عندما يكون متعب أو جائع أو يريد أي شئ .

تخصيص وقت للمرح والمتعة :

قم بتحديد وقت للطفل للعب عندما يكون الطفل أكثر إنتباهاً ويقظة . ومعرفة الأمور التي تجعل طفلك يبتسم وتساعد في الخروج من القوقعة . فاللعب هو جزء أساسي من التعلم .

الإهتمام بمشاعر الطفل الحسية :

العديد من الأطفال الذين يعانون من التوحد لديهم فرط حساسية للضوء والصوت واللمس والتذوق والشم لذلك حاول إكتشاف المشاكل التي تشكل صعوبة للطفل وتؤثر عليه .

عمل خطة لعلاج التوحد :

هناك العديد من علاجات التوحد المتاحة، مما يجعل من الصعب معرفة المنهج المناسب لطفلك . وقد تسمع العديد من التوصيات المختلفة من الأباء والأمهات الآخرين . وضع خطة علاج لتوحد الطفل فكل شخص يعاني من التوحد حالة فريدة من نوعها له نقاط قوي وضعف مختلفة .

لذلك ينبغي معاملة طفلك معاملة مخصصة وفقاً لإحتياجاته الفردية .

حماية الطفل من التوحد و الوقاية منه :

أخذ اللقاحات اللازمة : يجب علي الأمهات الحوامل أخذ اللقاحات اللازمة أثناء فترة الحمل وخصوصاً لقاح الإنفلونزا .

الإعتماد علي الرضاعة الطبيعية : الرضاعة الطبيعية لطفلك واحدة من الطرق الطبيعية الأكثر حماية لطفلك من المرض .وفي حالة عدم وجود كمية كافية من حليب الثدي يجب الإهتمام بالنظام الغذائي للطفل مع الرضاعة الطبيعية .

تناول الأطعمة المفيدة : يجب الإعتماد علي تناول الغذاء الصحي من الفواكه والخضروات الصحية والمغذية للجسم .

الحد من عنصر الكازين الموجود في نظامك الغذائي :

الكازين هو البروتين الموجود في الحليب ومنتجات الألبان . وقد وجدت البحوث بأن الكازين يزيد من أعراض مرض التوحد وقد حدث بأن الألاف من الأطفال الذين يعانون من التوحد تم علاجهم عند تقليل البروتين في نظامهم الغذائي .

الحد من تناول المضادات الحيوية :

وذلك لأن المضادات الحيوية تقوم بقتل كل من البكتريا السيئة والجيدة التي لها دور مهم في الجسم . لذلك يفضل إعطاء الطفل المضاد الحيوي في الحالات الضرورية . وعند إعطائهم المضاد الحيوية يمكنك إعطائهم البروبيوتيك لمدة إسبوعين بعد إنتهاء العلاج بالمضادات الحيوية .

علاج التوحد عند الأطفال : هناك بعض الأمور والممارسات التي يمكن أن تقوم بها تساعدك في علاج التوحد عند الأطفال :

حمامات الملح الإنجليزي : يمكنك عمل محلول الملح في حوض الإستحمام وترك الطفل لأخذ حمام . يمتص الجسم المغنسيوم الذي له تأثير مهدئ ويساعد الطفل علي النوم والتخلص من السموم .

الحصول علي الأحماض الدهنية الأساسية :

مثل زيت السمك له دور فعال في تحسين وظائف الدماغ حيث يحتوي زيت السمك علي أحماض أوميغا 3 الدهنية . وتشير الدراسات بأنه يساعد في الحد تكرار السلوك وفرط النشاط .

إتباع نظام غذائي خالي من الجلوتين :

لأن الجلوتين يمكن أن يسبب حساسية أو ردود فعل مناعية قد تؤثر علي منع وصول الدم إلي المخ والسماح للسموم بالتكوين داخل المخ .

تناول عصائر الخضار : وذلك لأن عصائر الخضار تستطيع مد الجسم بالطاقة اللازمة ومد الطفل بأفضل تغذية مطلوبة وخصوصاً عند الحد من تناول الأطعمة البيضاء يمكنك تجهيز وجبة سريعة التحضير من عصير اللفت، السبانخ، للحصول علي قيمته الغذائية .
الزيوت العطرية :

تساعد الزيوت العطرية في تحسين المزاج والتحكم في تقلبات المزاج والحصول علي ليلة نوم هادئة . يمكنك تدليك قدم الطفل يومياً لمدة دقيقتين بزيت اللافندر لتحقيق المزيد من الإسترخاء وخصوصاً قبل النوم .
الميلاتونين :

معظم الأطفال الذين يعانون من التوحد لديهم إضطرابات نوم والحصول علي جرعة منتظمة من الميلاتونين يساعد في تنظيم دورة النوم والحد من إنتشار السلوكيات المرتبطة بقلة النوم .