



بنیسه نوانخشی ولعصر (عج)

# راهنمای والدین کودکان اتیستیک جهت بردن کودک به مطب پزشک

Going to the doctor :

A guide for parents of children with an autistic spectrum disorder



نویسنده : Emma Jones

ترجمه : مهدی قنادزاده



## دلایل احتمالی ترس کودکان اتیستیک از رفتن به دکتر :



### ۱- ترس از موقعیتهای پیش بینی نشده

اغلب کودکان اتیستیک نمی دانند در مطب دکتر یا بیمارستان چه اتفاقاتی برایشان خواهد افتاد و دکتر یا پرستار چه کاری انجام خواهد داد. ندانستن اینکه چه چیزی قرار است رخ دهد، می تواند در این کودکان ایجاد اضطراب و استرس کند.

همچنین حضور افراد غریبه در سالن انتظار، ناآشنا بودن فضای درمانی و وسایل موجود در اتاق پزشک می تواند برای یک کودک مبتلا به اتیسم دلهره آور و استرس زا باشد. تجربیات ناخوشایند قبلی و احساس درد و بیماری می تواند استرس را در این کودکان تشدید کند.



### مقدمه :

دکتر رفتن می تواند یک تجربه ی بسیار استرس آور برای کودکان اتیستیک و خانواده هایشان باشد. در این کتابچه تلاش خواهیم کرد تا ضمن بیان دلایل این مشکل، راهکارهایی در جهت کاهش استرس این کودکان در موقعیت های درمانی یا بیمارستانی ارائه نماییم.



محركات حسی می تواند یک عامل بسیار تاثیرگذار در رابطه کودک و دکتر یا ارتباط برقرار کردن کودک با فضای درمانی باشد. در واقع محركات بینایی، لمسی یا شنیداری میتواند کودک مبتلا به اتیسم را آشفته سازد.

در مورد این گروه از کودکان باید بسیار هشیار بود زیرا این کودکان ممکن است در مقابل درد و گرما بسیار دیرتر از سایر کودکان واکنش نشان دهند و این مسئله می تواند باعث آسیب دیدن آنها در حین انجام معاینات پزشکی گردد.

از طرف دیگر به دلیل اینکه کودکان اتیستیک در تشخیص حواس مختلف بدن خود دچار مشکل هستند، ممکن است در مقابل محركات درد، پاسخ های غیرمعمول ارائه دهند (مثلا در واکنش به محركات درد، بخندند یا لباس هایشان را در بیاورند). اینگونه پاسخ ها ممکن است فرآیند تشخیص را برای پزشک معالج مختل یا مشکل کند.

برخی دیگر از کودکان اتیستیک ممکن است حساسیت بیش از حد به لمس شدن داشته باشند. در نتیجه خفیف ترین محركات حسی می تواند برایشان ناخوشایند یا دردناک باشد. این مسئله ممکن است

باعث شود که زمانیکه پزشک معالج، قصد معاینه فیزیکی کودک را دارد، با مشکلاتی مواجه گردد. همچنین مواد یا وسایلی که پزشک در حین انجام معاینات یا برای درمان استفاده می کند می تواند برای این دسته از کودکان، دردآور و آزاردهنده باشد. برای مثال ملافه روی تخت کودک، گاز استریل یا چسب زخم روی زخم کودک ممکن است برای وی آزاردهنده و ناخوشایند باشد.

## ۲-۱: نور



حسایت یک کودک اتیستیک به نورهای مشخص می تواند او را در محیط درمانی آشفته سازد. به عنوان مثال، نورهای شدید ممکن است برای برخی از کودکان اتیستیک آزاردهنده باشد و باعث آشفته گی آنها گردد.

## ۲-۲: لمس

برخی از کودکان اتیستیک نسبت به لمس شدن حساسیت کمتری دارند. یعنی ممکن است محركات درد و گرما را در آستانه بالاتری احساس کنند. در واقع این دسته از کودکان فقط وقتی درد و گرما را حس میکنند که در معرض محركات دردآور بسیار شدیدی قرار بگیرند.



## ۲-۳: سر و صدا



صدای گریه سایر کودکانی که در سالن انتظار هستند، موسیقی که در اتاق انتظار در حال پخش شدن است یا زنگی که پزشک برای صدا کردن بیماران استفاده می کند، همه می تواند یک محیط شلوغ و پر سرو صدا را برای کودک ایجاد کند. برخی از کودکان اتیستیک

حساسیت بالایی به محرکات صوتی یا شنیداری دارند و حضور در یک محیط پرسروصدا می تواند آنها را آشفته و پریشان کند. ممکن است یک کودک اتیستیک در تشخیص صداهای مختلف موجود در یک محیط دچار مشکل گردد و این باعث آشفتگی بیشتر وی خواهد شد.

## ۴- مهارت های ارتباطی

کودکان اتیستیک به دلیل داشتن مشکلات ارتباطی، قادر نیستند تا درد و ناراحتی را به صورت کلامی یا غیر کلامی بیان کنند. همچنین فهم سوالاتی که دکتر یا پرستار از آنها می پرسد یا دستوراتی که به کودک گفته میشود، ممکن است برای آنها نامفهوم باشد زیرا این دسته از کودکان در درک جملات و عبارات دچار مشکل می باشند.



## ۳- فضای شخصی و میزان آگاهی از بدن:

برخی از افراد مبتلا به اتیسم باید یک فضا و محدوده ی مشخص برای خود داشته باشند و اجازه نمی دهند که دیگران وارد آن فضا شوند. بنابراین قرار گرفتن این دسته از کودکان در یک سالن شلوغ و پر سرو صدا یا یک اتاق انتظار مملو از دیگر بیماران می تواند باعث آشفتگی هرچه بیشتر آنها گردد. برای این دسته از کودکان اتیستیک نزدیک شدن دکتر به آنان هم می تواند باعث آشفتگی آنان گردد.



## راهکارهایی که «رفتن به دکتر یا بیمارستان» را برای کودکان و شما آسانتر می کند:

۱- تا حدی که امکان دارد کودک را قبل از رفتن به دکتر، از نظر ذهنی آماده کنید. تهیه تقویمی که با استفاده از تصویر نشان دهد چه روزی زمان رفتن به دکتر است، میتواند راهکاری مفید باشد. این تقویم می تواند به صورت یک تقویم هفتگی یا ماهانه باشد. عکسی که نشان دهنده مطب دکتر است را به روز مشخصی که قرار است به دکتر مراجعه کنید بچسبانید. مثلا عکس را در تقویم روی روز یکشنبه یا ۲۳ دی می چسبانید. اگر درست کردن چنین تقویمی برایتان دشوار است، می توانید عکس را روی تقویم های معمولی هم بچسبانید.

۲- اگر می توانید یک یا چند روز قبل از روزی که نوبت دکتر دارید از محل و مکان مطب همراه با کودکان بازدید به عمل آورید. این کار به کودکان این فرصت را میدهد که به صورت کوتاه با فضای مطب آشنا شود. اگر انجام این کار برایتان امکان پذیر نیست، سعی کنید با نشان دادن تصاویری از مطب های دکترها یا از فضای بیمارستانی، کودک را آماده ی رفتن به دکتر کنید. تصاویر را می توانید از اینترنت یا از مجلات تهیه کنید.

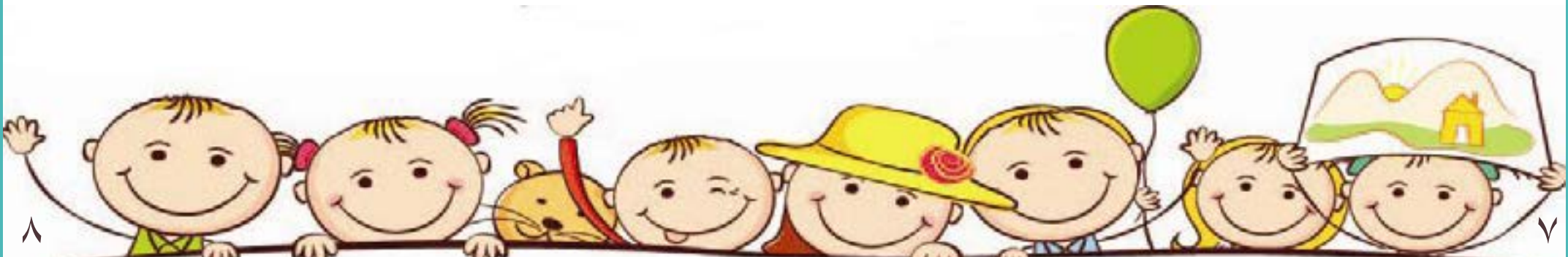
۳- بازی کردن با اسباب بازی هایی که عروسک دکتر، پرستار یا وسایل بیمارستانی دارند هم می تواند شیوه ای مفید برای آماده سازی کودک قبل از رفتن به دکتر باشد.

۴- در صورت امکان از منشی مطب بخواهید که اولین یا آخرین وقت را برای شما در نظر بگیرد تا کودک شما در اتاق یا سالن انتظار معطل نگردد یا از منشی مطب بخواهید تا نوبت شما برای روز یا ساعتی در نظر بگیرد که مطب دکتر خلوت تر است.

۵- وقتی وارد فضای مطب یا بیمارستان میشوید، سعی کنید فضایی را که به نظر می رسد کمتر شلوغ است را برای نشستن کودکان انتخاب کنید (مثلا گوشه ای از سالن که خلوت تر است).

۶- برخی کتاب ها با داستان های تصویری وجود دارند که در مورد دکتر، پرستار یا کودکانی است که به دکتر میروند، می توانید از تصاویر آن کتاب ها استفاده کنید تا ذهن کودک را آماده کنید تا کودک بداند در مطب دکتر چه اتفاقی خواهد افتاد.

۷- اگر دکتری که از او نوبت گرفته اید، دکتر همیشگی کودک نیست یا اینکه کودکان را برای دلایلی غیر مرتبط با اتیسم به دکتر می برید (مثلا سرماخوردگی، آنفولانزا، شکستگی و...) سعی کنید در چنین مواقعی قبل از ورود یا همزمان با ورود به اتاق پزشک، او را متوجه این مطلب کنید که کودک شما اتیسم است و ممکن است برخی حساسیت های خاص (مثلا حساسیت لمسی) داشته باشد.



۸- همچنین بهتر است به پزشک اطلاعاتی در مورد ویژگی های ارتباطی و رفتاری کودک (مثلا سطح درک، سطح کلامی، شیوه ارتباطی و...) بدهید. همچنین اگر پزشک از موارد مورد علاقه کودک و موارد آزاردهنده ی کودک آگاهی داشته باشد، بهتر خواهد توانست روند معاینه و درمان را انجام دهد. این موارد را میتوانید قبل از مراجعه به صورت تلفنی به منشی پزشک منتقل کنید یا روی یک کاغذ نوشته و به محض ورود به اتاق، به پزشک ارائه دهید.

۹- اگر کودکان درک از اندام های بدن دارد ولی توانایی بیانی بسیار محدود دارد، می توانید تصویر یک آدمک را به همراه داشته باشید تا کودک از طریق آن، منطقه ای که درد میکند را به شما یا دکتر نشان دهد.

۱۰- در صورتیکه کودکان سطح درکی خوبی دارد میتوانید با استفاده از شمردن افرادی که نوشتن جلوتر از شماست به کودک نشان دهید که چه میزان باید منتظر باشد. نشان دادن عقربه های ساعت برای کودکانی که درک از ساعت دارند هم میتواند یک شیوه مفید باشد.

۱۱- حتما از پاداش و تشویق استفاده کنید تا کودک را ترغیب کنید به نشستن و منتظر ماندن. همچنین در پایان ویزیت، به او جایزه ای (مانند: شکلات، بیسکویت، کتاب مورد علاقه، پفک، چیپس و...) بدهید تا دفعه بعد کودک تمایل داشته باشد که به محیط بیمارستان یا مطب دکتر برگردد.

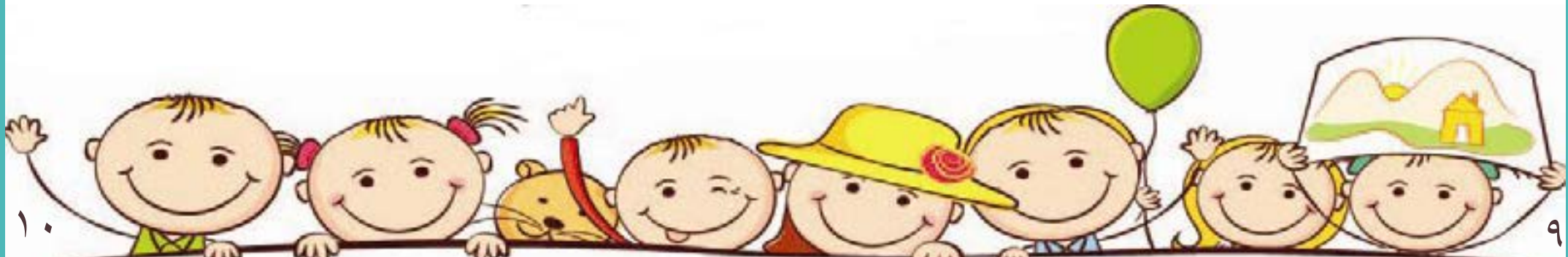
۱۲- می توانید از وسایل مورد علاقه کودک ، اسباب بازی ها ، کتاب های جذاب یا گوش دادن به موسیقی برای پرت کردن حواس کودک در سالن انتظار استفاده کنید. این مسئله باعث خواهد شد تا حواس کودک اتیسم از درگیری با محرکات آزاردهنده در سالن انتظار (شلوغی، سرو صدای دیگران، نور و...) به سمت اشیا مورد علاقه اش منحرف گردد و در نتیجه مشکلات رفتاری وی در آن محیط کاهش یابد.

۱۳- برای کودکان اتیستیکی که حساسیت بیش از حد به نور دارند میتوانید از عینکی های آفتابی و برای کودکانی که حساسیت بیش از حد به صدا دارند میتوانید از ماسک های شنیداری یا هدفون ها استفاده کنید.

۱۴- می توانی از اسباب بازی های کودک (عروسک و ...) استفاده کنید و به کودک نشان دهید که دکتر در اتاق چه کاری انجام خواهد داد.

۱۵- می توانید از توپ های فشاری یا دهنی های مخصوص نوزادان استفاده کنید و آنها را در اختیار کودک قرار دهید تا کودک بتواند در هنگام درد از آنها استفاده کند. در واقع با استفاده کردن از این وسایل در هنگام درد، احساس درد منجر به افزایش احساس استرس و اضطراب در کودک نمی گردد.

۱۶- تکنیک هایی مانند نفس عمیق کشیدن ، شمردن، خواندن اشعار مورد علاقه، بازی کردن با اسباب بازی های یا کتابهای مورد علاقه میتواند به کودک کمک کند تا در هنگام انجام معاینات پزشکی یا اقدامات درمانی آرام باشد و دچار استرس و اضطراب نگردد.



شما می توانید با دانستن علت ترس و اضطراب کودکان و در نظر گرفتن مطالب و پیشنهادات بالا ، راهکارها و شیوه های جدیدی را خلق کنید. ما صمیمانه منتظر شنیدن راهکارهای ابداعی شما والدین عزیز هستیم تا در صورت امکان و تایید، بتوانیم آنها را در اختیار هزاران پدر و مادر دیگر قرار دهیم. راهکارها ، پیشنهادات و سوالاتتان را می توانید از طرق ذیل برای ما ارسال کنید.

**مراکز ارائه دهنده خدمات اتیسم ( وابسته به مؤسسه توانبخشی ولعصر (عج) ):**

مرکز توانبخشی به کودکان اتیسم «ندای عصر» : تهران - بزرگراه رسالت - خیابان بنی هاشم - میدان بنی هاشم - ۱۲ متری حافظ شرقی - پلاک ۷ تلفن : ۲۲۵۱۳۸۹۱

مرکز جامع توانبخشی نوید عصر (تهران) : تلفن : ۵-۰۲-۵۵۳۶۳۹۰۲-۰۲۱

مرکز جامع توانبخشی نگار عصر (کاشان) : ۵۵۴۶۵۵۱۱-۰۳۱

مرکز جامع توانبخشی امید عصر (تهران) : ۸۸۸۱۱۰۰-۰۲۱

مرکز جامع توانبخشی فروغ عصر (شیراز) : ۳۶۲۹۰۰۹۸-۰۷۱

مرکز جامع توانبخشی نگین عصر (مشهد) : ۳۷۶۱۴۵۰۸-۰۵۱

[info@vrf.ir](mailto:info@vrf.ir)

[www.vrf.ir](http://www.vrf.ir)

