



Autism
انجمن اسیسم ایران

رفتارهای خود آسیب زننده

مجموعه کتابچه های آبی





- مجموعه کتابچه‌های نارنجی
تجارب و راهکارهای مربوط به خانواده، افزایش اطلاع رسانی به جامعه
- مجموعه کتابچه‌های آبی
تکنیک‌های روانشناسی در حوزه اتیسم
- مجموعه کتابچه‌های زرد
تکنیک‌های کار درمانی
- مجموعه کتابچه‌های سبز
تکنیک‌های گفتار درمانی
- مجموعه کتابچه‌های قرمز
تکنیک‌های مربوط به مهارت‌آموزی، حرفه‌آموزی، استقلال و ... در افراد طیف اتیسم
- مجموعه کتابچه‌های خاکستری
آشنایی با مغز و آگاهی از بخش‌ها و عملکردهای مختلف آن در افراد طیف اتیسم

اختلال طیف اتیسم یک اختلال رشدی عصبی است که با آسیب در تعامل اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی و نیز وجود رفتارها، علایق و فعالیت‌های کلیشه‌ای مشخص می‌شود.

رفتارهای خود آزاری، کلیشه‌ای و پرخاشگرانه از جمله رفتارهای شایعی می‌باشند که در میان کودکان و نوجوانان این طیف دیده می‌شود که حدوداً بین ۱۷-۳۳ درصد از افراد دارای این اختلال این رفتارها را نشان می‌دهند. هر چه میزان و شدت این اختلال بیشتر باشد، بروز این رفتارها در این افراد بیشتر دیده می‌شود.

یکی از فرضیاتی که برای علت این رفتارها بیان می‌شود، مشکلات مربوط به تاثیر عصبی - شناختی بر روی این رفتارها است که مشکل در کارکرد های اجرایی عامل این بخش می‌باشد.

رفتارهای خود آزاری با احساس ناخوشایندی، اختلال نقص توجه و بیش فعالی، تکانشگری و رفتارهای کلیشه ای مرتبط است.

رفتارهای خود آزار با چهار کارکرد مرتبط است که عبارتند از:



از بین این رفتارها، رفتارهای خود آزار و پرخاشگرانه می تواند باعث آسیب جدی هم برای خود فرد دارای اختلال و هم برای اطرافیان او باشد.

رفتارهای خود آزاری شامل:



این رفتارها تاثیر بسیار شدیدی بر آسیب بافتی، بدشکلی و خطرات بهداشتی ناشی از عفونت و ترومای بدن دارد که هرکدام از این رفتارها می تواند نشانگر شرایط و وضعیت خاصی باشد به عنوان مثال ضربه زدن با سر یا زدن سر به یک شی ثابت می تواند بیانگر روشی برای برقراری ارتباط ناکام، گرفتن شی مورد نظر در فعالیت یا کاهش درخواست ها باشد. گاز گرفتن دست ممکن است برای مقابله با استرس و هیجان باشد و کشیدن پوست یا انگشت کردن در چشم پاسخی به کمبود محرک یا خستگی است.

متخصصان سلامت در ارتباط با علت بروز این رفتار خود آزار، این گونه بیان می کنند که افراد دارای اختلال طیف اتیسم برای مقابله با استرس های خود دست به این رفتار می زنند، برای تسکین از احساسات دردناک و ناراحت کننده جسمی و یا ارتباط های دردناک یا استرس آور با دیگران و زمانی که می خواهند در برابر تغییرات ایستادگی کنند از این روش استفاده می کنند و متخصصان حوزه توانبخشی حرکتی علت دیگر بروز این رفتار ها را وجود مشکلات حسی در افراد دارای اختلال طیف اتیسم می دانند.

راه حل ها:

۱. گوش دادن به موسیقی:

گوش دادن به موسیقی واکنش های هیجانی را به دنبال دارد و باعث کاهش انقباض ماهیچه ای و کاهش اضطراب و درد در کودکان و نوجوانان می شود. همچنین بر روی سیستم عصبی خودمختار نیز تاثیر دارد. علاوه بر اثر گذاری بر روی جنبه های هیجانی و جسمانی بر روی توجه مشترک ارتباطات اجتماعی غیر کلامی نیز موثر است.

۲. ارائه فعالیت های جایگزین:

در هنگام وقوع رفتارهای خود آزار، شما می توانید به کودک یا نوجوان خود شیء ای برای گرفتن در دست بدهید و می توانید در بازی کردن با او همراه شوید تا میزان رفتار خود آزاری کاهش یابد، یک بخش از وقوع رفتار به خاطر کسل بودن و عدم وجود محرک برای کودک است، همچنین تا حد ممکن قواعد روشن و واضحی داشته باشید و والدین برای ساعت های مختلف او برنامه های تفریحی و آموزشی داشته باشند تا میزان بروز این رفتار به خاطر نبود محرک کاهش یابد.

۳. بهبود کانال های ورودی حسی

استفاده از یک سری تمرین ساده همانند تاب خوردن در گهواره، چرخش بر روی صندلی چرخان، کشیدن برس نرم بر روی قسمت های مختلف بدن و انجام فعالیت های تعادلی می تواند برای کودکان و نوجوانان دارای اختلال طیف اتیسم در جهت کاهش رفتار های خود آزاری مناسب باشد. از سوی دیگر از آنجایی که بیشتر رفتار های خود آزار مربوط به حس لامسه می باشد بیشتر می تواند به این افراد کمک کند، به عنوان مثال می توان از خاک بازی و بازی با گل رس، پلاستر و موم استفاده کرد.

۴. تغییرات محیطی

با توجه به این موضوع که کودکان و نوجوانان ممکن است رفتارهای چون کوبیدن سر و یا خراش دادن پوست را داشته باشند، بهتر است محیط اطراف کودک خود را ایمن کنید، اشیای که امکان خراشیدن دارند مثل چاقو و خودکار و اشیای تیز و برنده از دسترس او دور باشد و تا حد امکان لبه های تیز دیوارهای اتاق ها و لبه های تخت را دیوار پوش کرده تا میزان آسیب ها به حداقل ممکن برسد.

۵. شناسایی پیش آیند ها و تبعات رفتاری

والدین باید به این نکته توجه داشته باشند که بروز رفتارهای خود آزار بعد از وقوع یک اتفاق به وجود می آید و آنها باید این وقایع و اتفاق ها را شناسایی کنند و در دفتری یادداشت کنند و بعد از این که این رفتار خود آزار تمام شد او به چه نتیجه ای رسید و چه کار دیگری را انجام داد به بیان دیگر، چه چیزی باعث شد که کودک و یا نوجوان این رفتار را نشان داد و بعد از این که این رفتار را نشان نداد والد چه کاری را انجام داده و این موارد باید ثبت شود.

۶. مراجعه به پزشک

از آنجایی که مجموعه ای از رفتارهای خود آزار برای کاهش درد و یا برای آرام کردن آن درد صورت می گیرد، والدین باید آن منطقه از بدن که بیشتر مورد ضربه قرار می گیرد مثل گوش و چشم و سر را توسط پزشک بررسی کرد تا از عدم مشکل در آن منطقه و عدم وجود درد مطمئن شوید.

۷. معرفی وسایلی برای برقراری ارتباط

مشکل اصلی افراد دارای اختلال طیف اتیسم در برقراری ارتباط با دیگران می باشد که برای این منظور از روش های مختلفی استفاده می کنند و یکی از نمونه های آن ممکن است رفتارهای خودآزاددهنده باشد که با شناسایی آن والدین می توانند با جایگزین کردن روش های ارتباطی بهتر مثل استفاده از تصویر یا اشاره کردن به شی مورد نظر و استفاده از نماده ها این رفتار را کاهش دهند.

۸. تشویق رفتار مناسب


استفاده از مشوق های مناسب و مورد علاقه کودک از بیان عبارت های محبت آمیز و توجه کردن و نوازش یا دادن یک خوراکی مورد علاقه او می تواند بعد از استفاده از راه ارتباطی بهتر به جای خود آزاری میزان بروز رفتار را کاهش داد.

آدرس انجمن اتیسم ایران
دفتر مرکزی: تهران، اتوبان ستاری جنوب، بعد از پل همت،
خیابان لاله شرقی، پلاک ۸.

تلفن: ۰۲۱-۴۸۰۸۵ ۰۲۱-۴۴۶۱۳۴۵۶ فکس: ۴۴۶۱۴۰۴۴

آدرس دفتر نمایندگی: ۱: تهران، خیابان جمهوری، خیابان
برادران یاسری، نبش دیلمان، پلاک ۲.

تلفکس: ۰۲۱-۶۶۹۲۴۳۵۹ www.irautism.org

 www.irautism.org

 irautism.org

 iran.autism.association

شعب:

شیراز:	۰۷۱۳۶۲۶۶۳۳۴	رشت:	۰۱۳۳۳۵۱۳۲۳۵
همدان:	۰۸۱۳۸۲۲۱۵۴۲	کاشان:	۰۳۱۵۵۵۴۸۲۳۱
کرمان:	۰۳۴۳۲۱۱۰۴۰۸	ارومیه:	۰۴۴۳۲۲۵۸۰۳۱

دفاتر نمایندگی:

زنجان:	۰۹۱۲۲۴۲۴۸۴۲	قزوین:	۰۹۱۲۳۸۱۰۳۷۸	بیرجند:	۰۹۱۵۱۶۰۰۰۸۴
خرم آباد:	۰۹۱۶۶۶۲۶۱۹۷	ایرانشهر:	۰۹۳۰۷۵۲۷۶۳۳	کیش:	۰۹۱۹۷۹۵۴۰۲۵
گرگان:	۰۹۱۱۱۷۸۰۹۷۴	بجنورد:	۰۹۳۸۸۳۸۶۶۴۶	کرمانشاه:	۰۹۱۸۳۳۲۹۵۳۸



کمک به انجمن خیریه اتیسم ایران #۰۷۰۷*۰۷۸*

شماره حساب: (بانک اقتصاد نوین) ۱۴۷۸۵۰۵۶۶۳۵۲۸۱

شماره کارت: ۶۲۷۴ ۱۲۱۹ ۴۰۰۱ ۷۹۸۱



مجموعه کتابچه های آبی

تکنیک های روانشناسی در حوزه اتیسم