



پیکا

مجموعه کتابچه های آبی



مترجم: سید محمد علی میری



- مجموعه کتابچه های نارنجی
تجارب و راهکارهای مربوط به خانواده، افزایش اطلاع رسانی به جامعه
- مجموعه کتابچه های آبی
تکنیک های روانشناسی در حوزه اتیسم
- مجموعه کتابچه های زرد
تکنیک های کار درمانی
- مجموعه کتابچه های سبز
تکنیک های گفتار درمانی
- مجموعه کتابچه های قرمز
تکنیک های مربوط به مهارت آموزی، حرفه آموزی، استقلال و ... در افراد طیف اتیسم
- مجموعه کتابچه های خاکستری
آشنایی با مغز و آگاهی از بخش ها و عملکردهای مختلف آن در افراد طیف اتیسم



پیکا چیست؟

پیکا کلمه لاتین به معنای زاغ است و از آنجایی که این پرنده به خوردن چیزهای گوناگون مشهور است، این اختلال را به این نام نامگذاری کرده‌اند.

پیکا، سبکی از غذا خوردن مداوم مواد غیر خوراکی را گویند، و نوعی مشکل خوردن در کودکان دارای اتیسم می باشد. کودکان دارای پیکا، عموماً چیزهای مانند کاغذ، گیاهان، پلاستیک یا سنگ ها را می خورند. بعضی کودکان اشیا را مستقیم می بلعند و بعضی دیگر اشیا را در دهانشان نگه می دارند و گاهی آن را قورت می دهند.

در دهان گذاشتن و بلعیدن مواد غیرخوراکی یک رفتار عادی در اکثر کودکان و نوبا ها می باشد. آنها از این کار به عنوان راهی برای کشف و یادگیری استفاده می کنند که در اکثر کودکان این رفتار در ۱۸ ماهگی از بین می رود. کودکانی برچسب پیکا را دریافت می کنند که این رفتار خوردن مواد غیرخوراکی را بعد از این سن ادامه می دهند.

اشیا معمولی که کودکان دارای پیکا در دهان می گذارند یا می خورند:

گچ - ته سیگار - خاک رس - سکه ها - لباس یا نخ - چیزهای کثیف - مو
مدفوع - تکه های رنگ - تکه های بزرگ یخ - کاغذ - علف یا چمن - سنگ
- سنگ ریزه یا تکه های چوب - سنگ نمک - شامپو - باندهای پلاستیکی -
اسباب بازی ها (لگو، قطعه های مغناطیسی، مجسمه ها و...)

چرا پیکا یک مشکل است؟

اکثر کودکانی که پیکا دارند، سالم هستند و دلیل آن، این است که کودکان از طریق مدفوع موادی را که خورده اند، بدون مشکل دفع می کنند. اما پیکا می تواند موجب مشکلات سلامتی خاصی گردد که والدین باید درمورد آنها بدانند. هنگامی که مواد غیر خوراکی در حجم بزرگ خورده می شوند، می تواند موجب گیر کردن در معده شود. چیزهای خاص مثل شیشه و لاستیک ها می تواند به معده و روده ها آسیب وارد کند. سایر بیماری هایی که پیکا ایجاد می کند شامل:

1. افزایش سطح سرب در خون از طریق خوردن چیزهای که دارای سرب است (مثل، تکه های رنگ و...)

2. مشکلات تغذیه

3. مسمومیت های ناشی از خوردن چیزهای که در خانه برای تمیز کردن از آنها استفاده می شود

4. عفونت های دهان، معده یا روده ها

5. افتادن و یا شکستن دندان ها

اگر کودک دارای پیکا به دنبال به دست آوردن شی مورد علاقه است و مانع او شوید، ممکن است که مشکلات رفتاری همچون عصبانیت و پرخاشگری را نشان دهد.

چرا کودکان دارای ایتیسیم و سایر اختلال های رشدی پیکا دارند؟

دلایل معمول متعددی از پیکا مشخص شده است:

۱. یکی از رایج ترین علت ها، لذت حسی هست که همراه با خوردن این اقلام به کودک منتقل می شود. که تقویت را برای آنها در پی دارد. این کودکان مواد غیر خوراکی را می خورند تا به احساس لذت و شادی برسند.
۲. بعضی کودکان در بیان مواد خوراکی از غیر خوراکی های دارند. بعضی از آنها مواد غیر خوراکی را می خورند چون فکر می کنند که آنها خوراکی اند.
۳. دلیل دیگر می تواند سطح پایین آهن و روی در بدن کودک باشد. برای کمک به این کودکان دارای این مشکل می توان از مکمل های ویتامینی استفاده کرد و یا ممکن است که این کودکان به رفتار درمانی نیز احتیاج داشته باشند.

پیکا به خاطر دلایل زیر نیست:

۱. تلاش برای جلب توجه
 ۲. نقص توانایی برای نیازهای ارتباطی
- درمان زمانی موثر خواهد بود که کودک دارای پیکا سنجش پزشکی و رفتاری شده باشد. اگر کودک شما نیازهای متعدد تغذیه ای دارد و یا از مشکلات پزشکی که به دلیل پیکا ممکن است به وجود آمده باشد، رنج می برد، می توانید از آزمون های پزشکی برای اثبات این موضوع کمک بگیرید. سنجش های رفتاری می تواند به شما برای فهم علت پیکا و تصمیم برای دادن بهترین پاسخ به مشکلات رفتاری مربوطه (مثل پرخاشگری یا فرار کردن)، کمک کند.

نشانه های پیکا در یک کودک:

۱. کودک اغلب اشیایی همچون اسباب بازی های کوچک را در دهانش می گذارد.
۲. او به دنبال موادی است که یا آنها را بخورد و یا در دهانش بگذارد.
۳. مواد غیر خوراکی در تحرکات و دفع روده ای کودک یافت می شود (مثل، نخ، سنگ ریزه یا پلاستیک).
۴. کودک غذا را از روی زمین، سطل آشغال یا مکان های مشابه برمی دارد و میخورد.
۵. او در بیان مواد خوراکی از غیر خوراکی مشکلاتی دارد (مثلا ممکن است به قایق کاغذی گاز بزند).
۶. افرادی که زمان زیادی را با کودک سپری می کنند مثل معلم یا مراقب او مواردی از پیکا را گزارش می کنند.

اگر شما یک یا چند مورد از نشانه های بالا را دیدید، به دنبال سنجش پزشکی و رفتاری باشید. اقدامات زیر را انجام دهید:

از کجاها می توانم درخواست کمک کنید؟

افراد زیر می توانند به شما در به دست آوردن اطلاعات مفید در مورد پیکا کمک کنند:

۱. روان شناسی که تحلیلگری رفتار را می داند یا مهارت هایی در سنجش رفتار کارکردی (ABA) دارد و با برنامه های رشدی مداخله ای رفتاری آشنا می باشد.
۲. پزشک اطفال در زمینه رشدی و رفتاری
۳. متخصص تغذیه
۴. پزشک یا سایر مراقبان اولیه

مواردی که والدین باید بدانند:

۱. لیستی از موادی که کودکان می خورد و یا در دهان می گذارد تهیه کنید، و آن را به دکتر او، روان شناس و یا معلمش نشان دهید.
۲. تعداد دفعاتی که رفتار پیکا را کودکان نشان می دهد در دفتری یادداشت کنید.
۳. لیستی از مکان ها و موقعیت های که کودکان اشیا را در دهان می گذارد تهیه کنید.
۴. مواد غیر خوراکی که کودکان بیشتر تلاش کرده تا در دهانش بگذارد را در یک جای ایمن مثل کمد های قفل دار، قرار دهید.
۵. بر روی کابینت، کمد های لباس یا درهایی که ممکن شامل اشیا پیکا باشد، قفل بگذارد.
۶. به منظور کم کردن اشیای که بر روی زمین ریخته شده و ممکن است که کودک شما در دهان بگذارد، روزانه جارو کنید.
۷. محیط کودکان را غنی کنید، زمانی که کودکان نشسته است، دسترسی اش را به اشیای که دوست دارد و شامل اشیا پیکا نمی شود، را برایش فراهم کنید تا با آنها بازی کند.
۸. مهارت های آگاهی از خطر را آموزش دهید. به فرزندتان شناسایی چیزهایی که قابل خوردن نیستند و خطرناک هستند را آموزش دهید.

اقداماتی که والدین می توانند با کمک گرفتن و دریافت باز خورد از متخصصان انجام دهند:

(۱) بستن: بستن زمانی اتفاق می افتد که بزرگسالی دستش را بالای دست کودک قرار می دهد تا از قرار دادن اشیاء درون دهانش جلوگیری کند و آن را ببندد. این می تواند پیکا را برای بیشتر کودکان کاهش دهد. چگونگی و زمان انجام عمل بستن مهم است. به این دلیل که والدین باید زمانی که احساس نیاز کردند درخواست کمک کنند.

- از کمترین میزان ممکن نیرو اجبار برای مانع شدن از اینکه کودک چیزی را درون دهانش قرار دهد، استفاده کنید.

- سعی کنید که عمل بستن را قبل از اینکه کودک چیزی را درون دهانش قرار دهد، انجام دهید.

- به یاد داشته باشید که در زمان شروع، اکثر کودکان ممکن است پاسخ های منفی همچون پرخاشگری یا قهر بدهد. شما برای چگونگی مدیریت این رفتارها ممکن است که نیاز به کمک داشته باشید.

(۲) ایجاد مهارت: به کودکان آموزش بدهید که چگونه مواد خوراکی را از غیر خوراکی تشخیص دهد که این کار را می توانید از طریق استفاده از جایزه و تصاویر انجام دهید. این تمرین ها را نیز می توانید انجام دهید:

- با کودکان پشت یک میز بنشینید و دو ظرف با رنگ مختلف یکی روبروی خود و دیگری روبروی کودکان بگذارید

- مقداری مواد غیر خوراکی را روی میز قرار دهید

- خوراکی مورد علاقه کودکان را درون ظرف او قرار دهید

- او را به خوردن از درون ظرف خودش و نخوردن مواد غیر خوراکی تشویق کنید.

(۳) برنامه ریزی اسنک: اسنک آماده شده را در برنامه زمان بندی قرار دهید (هر ۳۰ دقیقه یا ۱ ساعت). به او بگویید که او می تواند اسنک داشته باشد اما او را ترغیب نکنید که آن را بخورد. اسنک های بیشتر را با سایر گزینه های کنار مواد غیر خوراکی ارائه دهید.

(۴) برنامه زمان بندی جایزه: جایزه ای مثل اسباب بازی برای نخوردن مواد غیر خوراکی برای دوره های زمانی مشخص تعیین کنید.

۵) رفتارهای متفاوت را آموزش دهید: مثل برداشتن موارد پیکا و انداختن آن یا برگرداندن آن به محل خودش. مهارت ها را به گام های کوچکتر تقسیم کنید و به کودکان کمک کنید تا هر گام را تمرین کنند.

۶) در نشست های تخصصی مربوط به حوزه های سلامت شرکت کنید:

- با دکتر کودکان در مورد تست وضعیت آهن و روی او صحبت کنید. سطوح پایین این مواد غذایی ممکن است منجر به پیکا شود.
- اگر دکتر کودکان مواد غذایی یا مکمل هایی را توصیه کرد، تهیه کنید.
- در مورد تست سرب فرزندان با دکتر او صحبت کنید. کودکان دارای پیکا باید سطح سرب شان مداوم تست شود.
- اگر کودکان رژیم غذایی خاصی دارد یا خیلی زیاد پیکا را انجام می هد با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.
- به صورت مداوم کودکان را به یک دندانپزشک نشان دهید.
- مطمئن شوید که دندانپزشک یا دکتر فرزندان می داند که او پیکا دارد.
- اگر کودکان بیماری جدیدی دارد، مطمئن شوید که دکتر و مراقب او در مورد پیکا اطلاعات دارد.

درمان هایی که نیازمند کمک متخصصان است :

برای بعضی از کودکان دارای پیکا ، استفاده از راهبرد هایی که در بالا ذکر شد کمک کننده نخواهد بود چون ممکن است این رفتار اغلب تکرار شود و یا کودک دارای مشکلات پزشکی یا رفتاری متعددی باشند که نیاز به درمان دارند. در این موارد خانواده ها نیاز به کمک افراد متخصص و با تجربه ی بالا در زمینه کار با کودکان دارای پیکا و سایر مشکلات رفتاری را دارند. درمان هایی که این افراد متخصص از آن ها بهره می برند شامل :

- مهار فیزیکی سریع (برای مثال نگه داشتن دست های کودک در اطراف بدنش برای مدت زمان کوتاه)

- اصلاح بیش از حد: (برای مثال استفاده از وسایل کمکی (کارت های تصویری و...) برای انتخاب صحیح اجسام توسط کودک دارای پیکا)


این مداخلات نیازمند یک درمان پویا و برنامه ریزی شده توسط خانواده ی کودک و تیم تخصصی آن است و باید رضایت خانواده برای متخصصین در اولویت باشد.


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


تلفن: ۰۲۱-۴۴۶۱۳۴۵۶ ۰۲۱-۴۴۶۱۴۰۴۴ فکس:

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

تلفنکس: ۰۲۱-۶۶۹۲۴۳۵۹

 www.irautism.org

 irautismorg

 iran.autism.association

 info@irautism.org

شعب:

شیراز:	۰۷۱۴۲۶۶۳۳۴	همدان:	۰۸۱۳۸۲۲۱۵۴۲	کرمان:	۰۳۴۳۲۱۱۰۴۰۸
رشت:	۰۱۳۳۵۱۳۳۳۵	کاشان:	۰۳۱۵۵۵۴۸۲۳۱	ارومیه:	۰۴۴۳۲۲۵۸۰۳۱

دفاتر نمایندگی:

زنجان:	۰۹۱۳۲۴۴۴۸۴۲	قزوین:	۰۹۱۲۳۸۱۰۳۷۸	بیرجند:	۰۹۱۵۱۶۰۰۰۸۴
خرم آباد:	۰۹۱۶۶۶۲۶۱۹۷	ایران شهر:	۰۹۳۰۷۵۲۷۶۳۳	کیش:	۰۹۱۹۷۹۵۴۰۲۵
گرگان:	۰۹۱۱۱۷۸۰۹۷۴	بجنورد:	۰۹۳۸۸۳۸۶۶۴۶	کرمانشاه:	۰۹۱۸۳۲۹۵۳۸
یزد:	۰۹۱۳۹۵۴۶۶۵۳	یاسوج:	۰۹۳۷۹۱۳۱۸۹۸	زاهدان:	۰۹۱۵۵۴۹۵۳۰۳
نهبوند:	۰۹۳۵۲۵۲۱۳۴۴	بوکان:	۰۹۱۴۳۸۲۰۴۴۶	ساری:	۰۹۰۳۶۱۰۵۶۹۱



انجمن اتیسم ایران
Iran Autism Association

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