

## اختلال در خودماندگی چیست؟ و راه های درمانی موثر بر آن کدام است؟

اختلال در خودماندگی، در افراد متفاوت، به صورت های مختلفی، بروز پیدا می کند. این اختلال، نوعی ناتوانی رشدی است که بر روی ارتباطات بین فردی و اجتماعی کودک، رفتارهای او و تعاملاتش با دیگران اثر می گذارد. ما نمی توانیم، علت خاصی را برای این اختلال، مشخص نماییم. نشانه های این اختلال، می تواند بسیار ملایم، خفیف و یا با شدت زیادی، بروز پیدا کند. در بعضی کودکان، ممکن است، تنها در چند ماهگی، نشانه هایی از اختلال در خودماندگی دیده شود. در برخی ممکن است، در چند سال ابتدایی زندگی شان، رشد طبیعی و معمولی دیده شده و سپس، نشانه هایی از این اختلال در آنها نمود پیدا کند. با این حال، بیش از نیمی از والدین دارای فرزندان در خودمانده، نشانه هایی از وجود این اختلال را در سال اول زندگی فرزندان شان، مشاهده می کنند. کودکان با اختلال در خودماندگی، علائمی از این اختلال را در تمام طول زندگی خود، خواهند داشت، اما این امکان وجود دارد که با بالا رفتن سن، علائم کمی تغییر یابد و یا کنترل شود.

### شاخصه های اصلی اختلال در خودماندگی:

مشخصه اصلی این اختلال، مشکلات فرد در برقراری ارتباطات و تعاملات اجتماعی است. این کودکان در برقراری ارتباط با دیگران دچار مشکل هستند. آنها دلشان می خواهد که ارتباط نزدیکی با دیگران برقرار نمایند، اما نمی دانند، چگونه این کار را انجام دهند و در انجام این کار ناتوان اند. برخی از نشانه ها، عبارت اند از: عدم پاسخگویی به نامشان؛ در اولین سال تولد، بی علاقه گی به بازی های گروهی و صحبت کردن با دیگران، علاقه مفرط به تنهایی، عدم برقراری ارتباط چشمی با طرف مقابل، عدم درک احساسات خود و دیگران.

بسیاری از کودکان مبتلا به این اختلال، مشکلات عدیده ای در مکالماتشان دارند، که به صورت های متعدد بروز پیدا می کند، از جمله، تأخیر در گفتار، تأخیر در مهارت زبانی، گفتار سرد و بی روح و روایت گونه، تکرار کلمات و جملات به صورت مکرر، استفاده از ضمائر اشتباه (استفاده از ضمیر "تو" به جای "من")، ناتوانی در استفاده از حرکات و اشارات موقع صحبت کردن.

رفتار این کودکان غیر عادی است و به چیزهایی علاقه نشان می دهند که غیر معمول است. به عنوان مثال، تکرار کردن رفتار خاصی، مانند، تکان دادن دست، پریدن یا چرخیدن به دور خود، انجام دادن فعالیت های عادی و روزمره خاص (احساس ناراحتی اگر روزمره گی ها تغییر پیدا کند)، بی نهایت حساس بودن نسبت به لمس شدن، نور و صدا، ایرادگیری در مورد عادت غذایی، عدم هماهنگی در اعضای بدن، عدم کنترل تکانه (انجام دادن کارها بدون فکر)، عدم تمرکز و ...

در این مقاله توضیح مختصری، از دریای بیکران روان شناسی و موضوع درمان های مؤثر در کودکان مبتلا به اختلال در خودماندگی، صحبت خواهیم کرد. مرکز مشاوره راز ماندگار با همکاری [مشاوران روانشناس](#) متخصص خود، می تواند شما را در تمام زمینه ها و مشکلات روان شناختی، به خصوص در زمینه روان شناسی کودک و نوجوان راهنمایی نماید. این مرکز ۲۴ ساعته پاسخگویی سوالات شما عزیزان است.

## راه‌های درمانی مؤثر در اختلال درخودماندگی:

اینکه چه نوع درمانی، برای کودکان درخودمانده مؤثرتر است، به نیازهای کودک بستگی دارد. اختلال درخودماندگی، طیف وسیعی دارد. بدین معنا که، نشانه‌ها در برخی کودکان، حاد و در برخی دیگر خفیف است. همچنین علایم هر کودک، نسبت به کودک دیگر، منحصر به فرد و متفاوت است. به این دلایل، تنوع زیادی در درمان این اختلال وجود دارد. درمان می‌تواند، شامل تعدادی درمانگر، برای درمان گفتار و رفتار، در کنار تجویز دارویی باشد. دارو می‌تواند، وضعیت طبی مرتبط با درخودماندگی را، بهبود بخشد. درمانی که برای کودک شما مؤثر باشد، به موقعیت و نیازهای کودک شما، بستگی دارد. اما هدف همه روش‌های درمانی، یکی است: کنترل نشانه‌ها و تقویت یادگیری و رشد کودک.

### 1. درمان‌های رفتاری و گفتاری در کودکان درخودمانده:

✓ تجزیه و تحلیل رفتار کاربردی: این روش بیشتر در مدارس و کلینیک‌ها استفاده می‌شود، تا کودک رفتارهای مثبت و قابل قبولی را فراگیرد. با استفاده از این دیدگاه، می‌توان مهارت‌های بسیاری را در کودک تقویت نمود. این روش مهارت‌های مختلفی را برای موقعیت‌های گوناگون شامل می‌شود:

- آموزش آزمایشی مجزا: در این روش دروس ساده و از تکنیک تقویت مثبت رفتار کودک، استفاده می‌شود.

- آموزش پاسخگویی محوری: به کودک کمک می‌شود تا انگیزه، برای یادگیری و ارتباط با دیگران در او تقویت گردد.

- مداخله رفتاری فشرده اولیه: بهترین روش برای کودکان زیر ۵ سال است و بر تشویق و تقویت رفتارهای مثبت تکیه دارد.

- مداخله رفتاری کلامی: که بر تقویت مهارت‌های زبانی کودک، توجه دارد.

✓ دیدگاه مبتنی بر رشد، تفاوت‌های فردی و روابط: در این درمان از والدین، خواسته می‌شود تا با کودکانشان، بر روی زمین بنشینند و بازی کنند. از این طریق، والدین از کودکان خود، حمایت عاطفی کرده و به او در رشد عقلانی و ذهنی، کمک می‌کنند. کودک شما بسیاری از مهارت‌های لازم برای مکالمه با دیگران را، فرامی‌گیرد و با احساسات خود آشنا می‌شود.

✓ درمان و آموزش به کودکان دارای اختلال درخودماندگی و ناتوانی در برقراری ارتباط: در این درمان، نشانه‌های بصری مانند، تصاویر و کارت‌ها، به کودک نشان داده می‌شود. با کمک این تصاویر، کارهای معمول روزمره مانند، لباس پوشیدن، به کودک آموزش داده می‌شود. اطلاعات به صورت بسیار کوتاه و در مراحل مختلف، به کودک داده می‌شود، تا کودک آن را به راحتی فرا گیرد.

### 2. کار درمانی

با استفاده از این درمان، کودک، مهارت‌های زندگی، از جمله غذا خوردن و حمام رفتن را یاد می‌گیرد. همچنین به طرق مختلف، به کودک کمک می‌گردد که چگونگی برقراری ارتباط با دیگران را بیاموزد. انتظار می‌رود، این مهارت‌ها به کودکان کمک کند تا بتوانند، در حد توان خود، به صورت مستقل زندگی کنند و برای انجام هر کاری به دیگران وابسته نباشد.

### 3. درمان دارویی

هیچ داروی خاصی، برای درمان اختلال درخودماندگی، در حال حاضر وجود ندارد. اما برخی داروها، می‌تواند علائم وابسته به اختلال درخودماندگی، از جمله، افسردگی، عدم تمرکز و بی‌خوابی را بهبود بخشد. تحقیقات نشان داده، درمان دارویی وقتی همزمان با درمان رفتاری، استفاده شود، نتایج مؤثرتری داشته است.

### 4. تغذیه

متخصصین، هیچ رژیم غذایی خاصی، را برای کودکان مبتلا به اختلال درخودماندگی، پیشنهاد نمی‌کنند. اما، بر اهمیت تغذیه مناسب، تاکید دارند. گاهی کودکان درخودمانده، تمایلی به غذا خوردن نشان نمی‌دهند. برخی از والدین نیز بر این باورند که، حذف گلوتن از غذای کودک می‌تواند، باعث بهبودی علائم کودک شود. هیچ تحقیقی، اثربخشی حذف گلوتن از رژیم غذایی کودک را، تاکید نکرده است. کودکان با اختلال درخودماندگی، استخوان‌های ضعیف‌تری، نسبت به کودکان معمولی، دارند و همین دلیل برای استفاده از غذاهایی که برای رشد استخوانی مفید هستند، حائز اهمیت است. شما می‌توانید، با کمک متخصص تغذیه، برنامه غذایی سالمی، برای کودکتان داشته باشید.

در مجموع به نظر بسیاری از درمانگران، روش تجزیه و تحلیل رفتاری، روشی بسیار تأثیرگذار در درمان کودکان درخودمانده بوده است. این تکنیک، در کاهش رفتارهای آسیب‌رسان، از جمله، خشم، خودزنی و قشقرق راه انداختن کودکان، بسیار مؤثر است. همچنین روش بسیار مناسب، برای افزایش تعاملات اجتماعی در زمینه فعالیت اجتماعی، بازی‌کردن و ارتباطات به شمار می‌رود.

**ترجمه و تنظیم: خیزران شهنه‌پور**