



فصل ٣

مشكلات حسى

یکی از مشکلاتی که سد راه فهم مشکلات حسی می‌شود این است که حساسیت‌های

حسی افراد مختلف با هم فرق می‌کند و حتی در یک فرد هم متغیر است.

بیش از سی سال است که از مشکلات حسی می‌گویم و می‌نویسم؛ ولی متعجبم از این که هنوز بسیاری از افراد، مشکلات حسی و درد و رنج ناشی از آن‌ها را قبول ندارند. برای تجربه مشکلات حسی حتماً نباید در طیف اُتیسسم قرار داشته باشید. در واقع، مطالعه‌ای در دانشگاه کاردیف^۱ نشان داده که خیلی از مادران کودکان دارای اُتیسسم، پاسخ‌های حسی غیرطبیعی دارند. بیشتر مردم از صدای ناخنی که روی تخته‌سیاه کشیده می‌شود؛ بیزارند. این اتفاق یک تجربه حسی ناخوشایند است. از افراد زیادی شنیده‌ام که قرار گرفتن در معرض بوهای خاصی مثل عطرهای قوی یا بوی بنزین باعث سردردشان می‌شود. این هم یک تجربه حسی ناخوشایند است. یکی از خانم‌های آشنا برایم تعریف می‌کرد وقتی صبح از خواب بیدار می‌شود؛ شنوایی‌اش بسیار حساس است و گاهی اوقات در سی دقیقه ابتدایی پس از بیداری، حتی صداهای طبیعی هم آزارش می‌دهد. این یک چالش حسی است. فرض کنید در عصر شنبه شلوغی برای خرید به فروشگاه می‌روید. این کار به برخی از افراد، انرژی می‌دهد ولی باعث خستگی برخی دیگر می‌شود. این افراد با بمباران حسی^۲ متداول در محیط فروشگاه^۳ مشکل دارند. در فروشگاه، تصاویر، بوها، صداها و موسیقی دائماً در حال تغییر است. ممکن است دیگران با شما برخورد کنند. مشکلات حسی واقعاً وجود دارند و به نظرم در همه افراد دیده می‌شوند؛ ولی شدتش در افراد مختلف متفاوت است. همچنین باور دارم به‌طور کلی با افزایش سروصدا و شلوغی در دنیای ما به علت روند روبه‌رشد جمعیت، ماشین‌ها، شهرسازی‌ها و تکنولوژی‌ها، بار حسی بیش‌تری به سیستم‌های حسی ما وارد می‌شود و در نتیجه مشکلات حسی در جوامع، فراگیرتر می‌شوند.

یک‌سری از تجارب حسی که بر افراد طبیعی بی‌اثر است یا اثر اندکی دارد؛ می‌تواند در من و سایر افراد طیف اُتیسسم باعث ایجاد استرس شدیدی شود. سروصدای شدید می‌تواند مثل یک متۀ دندانپزشکی که عصب را سوراخ می‌کند؛ به گوش‌هایم آسیب بزند. برای بعضی از افراد، پوشیدن جوراب‌های سوراخ و بافت‌های خشنی مثل پشم^۴ حسی مثل حس سوختن مداوم ایجاد می‌کند. به همین خاطر، عکس‌العمل کودک برای درآوردن آن‌ها نشانه سرپیچی او نیست؛ بلکه به‌خاطر این است که آن جوراب‌ها به جسم او آسیب می‌زنند. برای بعضی از افراد حتی نوازش‌های ملایم کسی بر بازویشان منجر به برانگیخته شدن احساس درد می‌شود. دوری آن‌ها از مردم، به‌خاطر غیراجتماعی بودنشان نیست؛ بلکه به‌خاطر این است که حتی مسواک زدن دیگران برایشان مثل تیغی است که روی پوستشان کشیده می‌شود.

1 Cardiff University

2 sensory bombardments

3 mall

4 wool

فکر می‌کنم چون بسیاری از افراد متخصص و غیرمتخصص نمی‌توانند تصور کنند که یک واقعیت حسی متفاوت از واقعیت حسی خودشان وجود دارد؛ پس مشکلات حسی را نادیده می‌گیرند. آن‌ها صرفاً به دلیل ناتوانی در تصور کردنش آن را به ذهن نمی‌سپارند. البته این تنگ‌نظری‌ها هیچ کمکی به افرادی که در زندگی خود از مشکلات حسی رنج می‌برند؛ نمی‌کند. زمان آن رسیده که این افراد حتی اگر شخصاً این حس‌ها را درک نمی‌کنند؛ نظرات شخصی خود را کنار بگذارند. تحقیقات علمی وجود مشکلات حسی را ثابت کرده است. بعضی از افراد دارای اُتیسم عملکرد بالا و افراد دارای اسپرگر، مشکلات حسی خود را به‌دقت به رشتهٔ تحریر درآورده‌اند. بسیاری از این افراد تصدیق می‌کنند که مسائل حسی جزو چالش‌های اصلی زندگی روزمره‌شان محسوب می‌شود. در حال حاضر به تحقیقات بیشتری بر روی ناهنجاری‌های مغزی مرتبط با مشکلات حسی مختلف و روش‌های درمانی آن نیاز است.

تنوع مشکلات حسی

یکی از مشکلاتی که سد راه فهم مشکلات حسی می‌شود این است که حساسیت‌های حسی افراد مختلف با هم فرق می‌کند و حتی در یک فرد هم متغیر است. ممکن است فرد در یک حوزه (مثل شنوایی) تندحسی داشته باشد و در حوزه‌ای دیگر (مثل لامسه) کندحسی داشته باشد. ممکن است فرد حساسیت بویایی قابل توجهی داشته باشد ولی حس بویایی فرد دیگری اصلاً تحت تأثیر قرار نگرفته باشد. اوضاع می‌تواند از این هم پیچیده‌تر شود؛ زیرا حساسیت‌های حسی یک فرد می‌تواند به طور روزانه تغییر کند. به‌خصوص زمانی که خسته است یا استرس دارد. این متغیرهای فراوان و دائماً در حال تغییر باعث می‌گردند که طراحی مطالعات تحقیقاتی برای سنجش درمان‌های حساسیت‌های حسی، دشوار باشد. به همین خاطر متخصصان با قاطعیت می‌گویند: «هیچ مطالعه‌ای از درمان یکپارچگی حسی افراد اُتیسم حمایت نمی‌کند» که این اظهارنظر به طور ضمنی تأیید می‌کند که درمان حسی بی‌تأثیر است.

عدم وجود تحقیقات بالینی به معنای این نیست که درمان‌های حسی برای کودکان و بزرگسالان مؤثر نیستند. بلکه فقط به این معنا است که تاکنون تحقیقاتی انجام نشده است. به‌علاوه، به‌خاطر ماهیت متنوع مسائل حسی در اُتیسم، باید نگاهمان به تحقیقات را اندکی تغییر دهیم. فرض کنید بیست کودک در یک مطالعه درمانی حضور دارد و چهار نفرشان بهبود پیدا می‌کنند؛ اما تغییری در شانزده نفر دیگر ایجاد نمی‌شود. آیا اخلاقی است که آن درمان را بی‌تأثیر بدانیم. این درمان باعث بهبودی چهار نفر شده است. اکنون زندگی چهار کودک کاملاً فرق کرده و دیگر دنیا برایشان مثل جهنم نیست. در این مواقع بهتر است که در مطالعه عمیق‌تر شویم تا ببینیم چرا درمان بر روی برخی جواب داده و بر روی برخی دیگر جواب نداده است و به‌جای این که خودسرانه همهٔ درمان را زیر سؤال ببریم بهتر است با انجام مطالعات بعدی تفاوت‌های مغزی این دو گروه را بررسی کنیم. کودک به دو شیوه می‌تواند به سرباری حسی پاسخ دهد: ۱. عقب‌نشینی و خاموش کردن دنیا ۲. جیغ‌و داد کردن. بعضی از کودکانی که به‌ظاهر پاسخی نمی‌دهند؛ در واقع به دلیل سرباری حسی، دچار خاموشی حسی^۱ شده‌اند.

بسیاری از والدین و معلمان می‌پرسند: «چطور می‌توانم متوجه شوم که فرزندم مشکلات حسی دارد؟» پاسخ من ساده است. برای پیدا کردن نشانه‌ها، فرزندتان را با دقت مشاهده کنید. آیا برای نشنیدن صداها، دستانش را روی گوش‌هایش می‌گذارد؟ آیا حضور در محیط پرسروصدا، پرهرج و مرج و شلوغ همیشه آشفته‌اش می‌کند؟ آیا بافت‌های غذایی خاصی برایش غیرقابل تحمل است؟ آیا لباسی که بافت خشن دارد یا اتیکتش^۱ در قسمت یقه با گردنش برخورد دارد را درمی‌آورد و می‌کشد؟ کودکان و بزرگسالانی که کج خلقی می‌کنند و حضور در سوپرمارکت‌های بزرگی مثل وال‌مارت^۲ برایشان غیرقابل تحمل است؛ به احتمال زیاد مشکلات حسی دارند. همچنین به یاد داشته باشید که سطح تحمل در هنگام خستگی و گرسنگی به سرعت کاهش می‌یابد. برای مثال کودک ممکن است هنگام صبح بتواند یک فروشگاه خواربارفروشی بزرگ را تحمل کند؛ ولی در بعدازظهر چنین چیزی برایش امکان‌پذیر نباشد.

حساسیت‌زدایی محرک‌های حسی

برخی از کودکان در صورتی که خودشان سروصدا را شروع کنند و بر آن کنترل داشته باشند می‌توانند نحوه‌ی تحمل صداها را بلند غیرقابل تحمل را یاد بگیرند. مثلاً به کودک اجازه دهید که آژیر یا سایر وسایلی که صداها را ترسناک دارند را روشن کند. از صدای کم شروع و به تدریج زیادش کنید. می‌توانید آژیر را با حوله‌ای ضخیم بپوشانید و به تدریج حوله را باز کند. هرگز نباید کودک را با صدایی بلند غافلگیر کنید. کودک باید توانایی کنترل صدا را داشته باشد.

استراتژی‌های آسان

انجام چند کار ساده توسط والدین، مربیان و ارائه‌دهندگان خدمات^۳ می‌تواند مانع از این شود که مشکلات حسی، سد راه تحصیل و زندگی کودک شوند. از ارائه چند تکلیف همزمان^۴، خصوصاً هنگام کار با کودکان بپرهیزید. محیطی آرام و عاری از حواس‌پرتی به منظور آموزش، تمرین یا اجرای سایر درمان‌ها ایجاد کنید. اگر سروصدای پیرامون زیاد باشد من در شنیدن مشکل پیدا می‌کنم؛ زیرا نمی‌توانم صدای مخاطبم را از بقیه‌ی صداها

1 tags

2 WalMart

وال‌مارت، یک شرکت خرده‌فروشی آمریکایی است که دارای بزرگترین شبکه فروشگاه‌های زنجیره‌ای مواد غذایی، سوپرمارکت‌ها و هایپرمارکت‌ها در جهان می‌باشد. در سال ۲۰۱۹ شرکت وال‌مارت با فروشی معادل ۵۱۴ میلیارد دلار، به‌عنوان بزرگترین شرکت جهان بر پایه میزان درآمد، شناخته شد.

3 Service providers

4 Multi-tasking

پیرامون جدا کنیم. مطمئن شوید که کودک هرروز تجارب زیادی کسب می کند. مطالعات تحقیقاتی متعدد، فواید تمرین روزانه و منظم را نشان داده اند. تمرین کردن واقعاً برای مغز خوب است و می تواند باعث آرامش کودکان تندحس و برانگیختن کودکان کندحس و در نتیجه ایجاد حالتی بهینه در یادگیری شود. یکی از بخش های این فصل به شما راه های ساده ی گنجاندن فعالیت های حسی آرامش بخش در برنامه ی آموزشی را نشان خواهد داد. همان طور که جلوتر در بخش مشکلات پردازش حسی خواهیم دید؛ گاهی اوقات مداخلات بسیار ساده می توانند اثرات فوق العاده ای داشته باشند. در بخش غنای محیطی،^۱ استراتژی های حتی ساده تری معرفی خواهد شد. گاهی اوقات برای کودکانی که از پوشیدن کفش اجتناب می کنند؛ ماساژ عمیق پا قبل از پوشیدن کفش کمک کننده است. دختر بچه ای نمی توانست سوپرمارکت های بزرگ را بیش از پنج دقیقه تحمل کند. اما بعد از این که مادرش برایش یک عینک بچگانه صورتی رنگ خرید می توانست از عهده یک ساعت خرید کردن بر بیاید. یادگیری بعضی از کودکان زمانی که از لامپ های فلوروسنت^۲ حواس پرت کن محافظت شوند؛ تقویت می گردد. چشمک زدن^۳ بعضی از لامپ های فلوروسنت کم مصرف آن قدر زیاد است که نمی توانم زیر آن ها چیزی بخوانم. برخی از این لامپ ها، دارای مدارهای الکترونیکی برای کاهش چشمک زدن هستند؛ ولی بقیه این لامپ ها این حس را به فرد دارای اتیسم می دهند که انگار وسط دیسکوی باشگاه شبانه^۴ است. (یک بار در چنین محیطی سعی کنید بر روی یک امتحان، تمرکز کنید!) اگر وجود لامپ فلوروسنت در یک مکان، اجتناب ناپذیر باشد می توان یک لامپ رشته ای قدیمی را کنار میز کودک قرار داد تا چشمک زدن لامپ فلوروسنت را خنثی کند یا کودک می تواند با پوشیدن یک کلاه لبه دار بلند، جلوی بعضی از چشمک ها را بگیرد. متأسفانه ممکن است بعضی از لامپ های ال ای دی^۵ هم چشمک بزنند. در حال حاضر لامپ های جدید زیادی در دسترس است. با سرزدن به یک فروشگاه لوازم برقی می توان لامپ هایی که چشمک نمی زنند را پیدا کرد. در دانشگاه ما، دانشجویانی که با چشمک زدن لامپ ها مشکل دارند؛ ساختمان های دانشگاه را به دنبال یافتن لامپ هایی که چشمک نزنند؛ جستجو می کنند و سپس همان مدل را برای محل مطالعه و استراحت خود خریداری می کنند.

1 environmental enrichment

2 Fluorescent light

لامپ فلوروسنت یا لامپ مهتابی، نوعی لامپ است که نور مورد نیاز را از طریق تحریک بخار جیوه فراهم می نماید. بدین صورت که تحریک بخار جیوه باعث تبدیل فسفر به فلوروسنت و در نتیجه تولید نور می شود. م

3 flicker

4 disco nightclub

5 LED

مشکلات شنیداری

از چالش‌های شنیداری غالباً به‌عنوان بزرگ‌ترین چالش حسی افراد دارای اتیسم / اسپرگر یاد می‌شود. دو نوع مشکل شنیداری وجود دارد: ۱. حساسیت به سروصدای بلند به‌طور کلی ۲. ناتوانی در شنیدن جزئیات، مثلاً تمایز یک صدا از صداهای دیگر یا شنیدن همخوان‌های سخت^۱ کلمات. حساسیت شنیداری به سروصدا در صورتی که برای گوش‌ها آسیب‌رسان باشد؛ به شدت طاقت‌فرسا^۲ است. حساسیت شنیداری، تحمل مکان‌های عادی مثل رستوران، اداره و ورزشگاه را برای افراد طیف اتیسم غیرممکن می‌سازد. این مشکلات شنیداری شدید، هم در افراد بی‌کلام و هم در افراد با عملکرد بالا که توانایی‌های هوشی و زبانی قابل توجهی دارند؛ مثل افراد اسپرگر دارای تحصیلات دانشگاهی، دیده می‌شود.

درمان تربیت شنیداری^۳ برای برخی از افراد مفید است. در تربیت شنیداری، فرد هر روز دو نوبت، به مدت ده دقیقه به یک موزیک مخدوش^۴ گوش می‌کند. این موزیک مثل موزیکی است که از ضبط صوت‌های قدیمی پخش می‌شود و سرعتش کم و زیاد می‌شود. با این‌که این روش به بعضی از کودکان و بزرگسالان کمک می‌کند ولی بر روی بعضی دیگر بی‌تاثیر است. این روش در صورت تاثیر بر روی افراد، باعث کاهش حساسیت به صدا و افزایش شنیدن جزئیات می‌شود. در بسیاری از کودکان، کنترل محرک‌های شنیداری باعث بهبود تمرکز و کاهش مشکلات رفتاری می‌شود و بستری برای اجرای سایر درمان‌ها و موقعیت‌های آموزشی فراهم می‌کند. بعضی از افرادی که چالش‌های شنیداری جزئی‌تری دارند برای حذف صداهای حواس‌پرت‌کن و دردناک (مثل صدای کشیده شدن صندلی روی زمین، زنگ خوردن بی‌وقفه تلفن ادارات یا قدم زدن در فرودگاهی شلوغ) از گوش‌گیر^۵ یا هدفون^۶ استفاده می‌کنند. نباید از گوش‌گیرها به‌طور دائم استفاده کرد زیرا ممکن است باعث افزایش حساسیت فرد نسبت به صدا شوند. حداقل باید نیمی از روز را بدون گوش‌گیر سپری کرد اما باید در محیط‌های پر سروصدا مثل فروشگاه‌ها یا ورزشگاه‌ها مورد استفاده قرار گیرند.

1 hard consonant

به‌طور کلی به همخوان‌هایی گفته می‌شود که با تنس عضلانی یا فشار تنفسی بالا یا حالت انفجار تولید می‌شوند. مانند اپ/ ات/ اک/ اس/ ام

2 debilitating

3 Auditory training therapy

4 distorted

5 Earplug

6 headphone

رویکردی یکپارچه برای درمان

حساسیت حسی شدید می‌تواند مانعی بزرگ بر سر راه یادگیری و سپس اجتماعی شدن و اشتغال باشد. رنجش من از مشکلات حسی، جزئی است؛ ولی برای بعضی از افراد، این مشکلات واقعاً باعث از هم پاشیدن زندگی فرد می‌شوند. بزرگسالان دارای اُتیسسم یا اسپرگر زیادی هستند که علی‌رغم باهوش و فوق‌العاده بودن در رشته خود، نمی‌توانند محیط کار عادی خود را به دلیل مشکلات حسی شدید، تحمل کنند. این افراد یا باید راهی پیدا کنند که کارشان را از خانه دنبال کنند یا این که بیکار بمانند.

در حال حاضر، آگاهی کارفرمایان از مشکلات حسی در حال افزایش است. حتی برخی از آن‌ها وقتی متوجه نیازهای کارمندان می‌شوند؛ تغییراتی را در محیط ایجاد می‌کنند. اگرچه، جامعه ما راه درازی تا پذیرش چالش‌های زندگی با مشکلات حسی دارد. مشکلاتی که بیشتر افراد طیف اُتیسسم هر روز با آن درگیرند. والدین و مربیان به‌منظور پیدا کردن مشکلات حسی باید افراد را به‌دقت مشاهده کنند. اغلب مشکلات رفتاری پرتکرار، ریشه‌ای حسی دارند. زمانی که به وجود مشکلات حسی در کودک شک کردید؛ در گام بعد باید با یک کاردرمان خوب مشورت کنید. این افراد در شناسایی مشکلات حسی، خبره‌اند و سپس برنامه‌ای مخصوص کودک، طراحی می‌کنند. مداخلاتی مثل فشار عمیق،^۱ آهسته تاب خوردن^۲ و بازی‌های تعادلی، در صورتی که هر روز انجام شوند نتیجه بهتری می‌دهند.

مشکلات حسی هر روز وجود دارند. در صورتی که والدین و مربیان تنها برای نیم ساعت در هفته به خدمات کاردرمانی دسترسی دارند باید در جلسه کاردرمانی حضور یابند و از کاردرمان بخواهند که به آن‌ها نشان دهد که برای بقیه هفته باید چه اقدامی انجام دهند. ترکیب درمان‌های حسی مثل یکپارچگی حسی، تربیت شنیداری و مداخلات بینایی، در کنار سایر درمان‌ها بهترین نتیجه را در پی خواهد داشت. رژیم‌های ویژه^۳ به بعضی از کودکان دارای مشکلات حسی کمک می‌کنند. بهبودی این کودکان نه تنها در تحمل بافت‌ها و انواع گوناگون غذا دیده می‌شود؛ بلکه در سایر حوزه‌های حسی هم بهبودی دیده می‌شود. اگر روش‌های کم‌تر تهاجمی^۴ جواب ندهد ممکن است دوز^۵ پایینی از دارویی متداول، باعث کاهش حساسیت به صدا شود.

1 deep pressure

2 slow swinging

3 Special diets

4 less invasive

5 dose

مشکلات حافظه فعال^۱ در اُتیسْم و ADHD

بین اُتیسْم و ADHD نقاط اشتراک زیادی وجود دارد. با والدین زیادی معاشرت داشته‌ام که تشخیص کودکان بین اُتیسْم و ADHD تغییر کرده است. دکتر تارا استیونز^۲ و همکارانش در دانشگاه تکنولوژی تگزاس^۳ کشف کردند که ۵۹ درصد کودکان دارای اُتیسْم، ADHD دارند. احتمال این اتفاق در کودکان کاملاً دارای کلام که بعد از شش سالگی تشخیص داده شده بودند؛ بیشتر بود. محققان کانادایی هم کشف کردند که مشکلات مدارهای مغزی افراد دارای اُتیسْم و ADHD باهم شباهت‌هایی دارد. احتمال وجود مشکلات حافظه فعال در افرادی که هر دو مشکل را دارند بیشتر است.

به آن‌ها لیست بدهید

زمانی که با گاوهای شیرده کار می‌کردم؛ لیستی که به دیوار چسبانده بودم مرا نجات داد. در این لیست، به طور خلاصه گام‌های نحوه راه‌اندازی تجهیزات شیردوش و نحوه شست‌وشوی آن پس از استفاده آمده بود. من به هیچ‌وجه نمی‌توانم ترتیب دستورالعمل‌ها را به‌خاطر بسپارم پس این لیست به من کمک زیادی می‌کرد. راه‌اندازی شیردوش هفت یا هشت گام و شست‌وشوی آن سه یا چهار گام داشت. این لیست‌ها می‌توانند به افراد دارای اُتیسْم کمک کنند که شغلشان را حفظ کنند. وقتی کارفرما چندین بار نحوه‌ی کار با یک دستگاه را به فرد نشان داده ولی او نمی‌تواند آن را به‌خاطر بسپارد؛ استفاده از لیست می‌تواند جلوی ناامیدی کارفرما را بگیرد. برای مثال اگر فرد دارای اُتیسْم در مک‌دونالد^۴ مشغول به کار است؛ او به لیستی نیاز دارد که به او ترتیب بازکردن و تمیزکردن قطعات بستنی‌ساز را یادآوری کند. او پس از چند هفته انجام این فرایند، آن را مثل یک فیلم به حافظه خواهد سپرد و احتمالاً دیگر به آن لیست نیاز نخواهند داشت.

هنگامی که برای اولین بار کارم را در کارخانه صنعتی بسته‌بندی گوشت شروع کردم؛ یاد گرفتم که ترتیب کارهای کارخانه را به‌صورتی فیلمی ضبط شده به حافظه بسپارم. انجام این کار به چندین روز مشاهده احتیاج

1 Working Memory

حافظه فعال، یک سیستم شناختی با ظرفیت محدود است که می‌تواند اطلاعات را به‌طور موقت ذخیره نماید. حافظه فعال برای استدلال، تصمیم‌گیری و رفتار از اهمیت برخوردار است و برخلاف حافظه کوتاه‌مدت، اجازه‌ی دست‌کاری اطلاعات ذخیره شده را دارد. م

2 Tara Stevens

3 Texas Tech University

4 McDonald's

مک‌دونالد، بزرگترین رستوران زنجیره‌ای جهان با بیش از ۳۷,۸۰۰ شعبه در ۱۱۹ کشور است که روزانه به ۶۴ میلیون مشتری سرویس می‌دهد. در مک‌دونالد محصولاتی چون همبرگر، چیزبرگر، مرغ، سبزی‌مینی سرخ‌کرده، صبحانه، نوشابه و بسیاری موارد دیگر ارائه می‌شود که گاهی براساس ذائقه یا فرهنگ محلی تغییراتی می‌کنند. م