

ما ۲ نفر خوشبختیم؟

خانواده برای خانواده

چه کسی بچه‌دار می‌شود؟ مادر یا پدر؟ این سؤال به نظر تان خنده‌دار می‌آید؟ جوابتان این است که هر دو بچه‌دار می‌شوند؟ خوب، جواب درستی داده‌اید؛ اما چه کسی بچه‌دار نمی‌شود؟ یا اگر بخواهیم روشن‌تر بپرسم، باید بگویم برای پیشگیری از بچه‌دار شدن کدامیک باید فکر کنند و برنامه‌ریزی داشته باشند؟ زن یا مرد؟

متأسفانه برخی از آقایان گمان می‌کنند این تنها وظیفه همسرشان است که برود، بپرستد، بیاورد، تحقیق کند و بهترین و مناسب‌ترین روش پیشگیری را پیدا و آن را پیاده کند.

هنوز تحقیقات دانشمندان درباره این که چنین تفکر غلطی از کجا سرچشمه گرفته و سابقه تاریخی آن به چه زمانی بر می‌گردد، به نتیجه نرسیده، اما متأسفانه آقایان همچنان به آن باور دارند. بنابراین چاره‌ای نداریم جز ارائه این توضیح که مرد و زن در موضوع بچه‌دار شدن یا نشدن سهم یکسانی دارند و هر دو حق دارند و نیز در مقابل یکدیگر وظیفه دارند درباره آن فکر کنند، حرف بزنند و تصمیم بگیرند. این موضوع زمانی خیلی حیاتی و حساس می‌شود که به یاد بیاوریم هر کدام از روش‌های پیشگیری از بارداری، فواید و نیز ضررهایی دارد که برخی به زن و برخی ممکن است به مرد بر گردد. همچنین به یاد بیاوریم که برخی روش‌ها را مرد باید اجرا کند و برخی را زن. بنابراین انتخاب و اجرای هر روش، نیاز به توافق و همدلی در درجه اول و همکاری در درجه بعد دارد.

همان فرهنگ غلطی که نمی‌گذارد زن و شوهر درباره بعضی موضوعات زناشویی صریح و شفاف سخن بگویند و با هم در موردش تصمیم بگیرند، مانعی است برای یک تصمیم‌گیری معقول و منطقی و از همه مهم‌تر آزادانه در پیشگیری از بارداری. آن وقت نتیجه چه می‌شود؟ این که بعضی اوقات زنان حق انتخاب نداشته و برای پیشگیری از بارداری، احساسی مملو از تنش و فشار را تجربه کنند. ضررهایی که نوع روش را، مثل قرص‌های پیشگیری از بارداری، که متوجه خودشان است، تحمل کنند، بدون این که این حق را برای خود قائل باشند که روش‌های دیگری را که برای آن‌ها کم‌ضررتر است، پیشنهاد کنند.



آشنایی با «اوتیسم» و درمان آن از زبان دکتر زارع، روان‌شناس مرکز مشاوره نفت

# در این حصار بشکن...

زبان چنگ و لگد حرف می‌زند، به دنیای کشیدنی تصاویر و در یک کلمه دنیای ارتباط انسان‌ها برگرداند؛ اما این اتفاق رخ داده؛ همین نزدیکی و در مرکز مشاوره نفت. اتفاقی که حاصل بیش از یک سال تلاش توأم با صبر و حوصله «دکتر محمد زارع نیستانک» است. دکتر روان‌شناس کودکان استثنائی، بیماری را درمان می‌کند که تاکنون هیچ ارتباطی با کسی برقرار نکرده‌اند. او می‌گوید: «این اوتیسم است.»

ارنوش صفوی‌فر

خسونت‌آمیز است. مثلا ناگهان و بدون هیچ دلیلی می‌پزند و سر و صورت شما را چنگ می‌زنند. یا تکرار یک حرکت خاص بی‌معنی، مثلا عقب زدن موها یا بیچاندن انگشت‌ها.

در مقابل این نوع حرکات و پرخاشگری‌ها، باید صبور بود و هیچ واکنشی نشان نداد، درواقع باید آن را نادیده گرفت. البته من سعی می‌کردم دست‌های این نوجوان را طوری بگیرم که کمتر به من آسیب بزند. (چون هر لحظه در خطر بودم!) با خانواده‌ها هم چند جلسه مشاوره و آموزش داریم که در مقابل پرخاشگری‌ها واکنش مناسب نشان دهند.

این جلسات کمک‌خوری چقدر طول کشید؟ حدود ۶ ماه. بعد از آن آرام‌آرام شروع کرد به ارتباط برقرار کردن.

در این مدت خسته نشدید؟ با خودتان نگفتید این چه شغلی است که من دارم؟

خسته که چرا. مگر می‌شد خسته نشوم؟ اما ناامید و سرخورده نشدم. لازمه کار ما هم همین است. اگر آدم بخواهد بعد از مشاوره با هر آدمی، همان احساس او را پیدا کند، مثلا آدم افسرده، ناامیدش کند و فرد پراسترس مضطربش که دیگر مشاور نیست. اما به هر حال، همین که کار کند پیش می‌رود، حتی گاهی این که هیچ امید به بهبود نداری، روحیه راضی‌مندی می‌کنی. وقتی در مقابل وقتی ثمره کارت را ملموس و روشن می‌بینی، رضایت خاطر پیدا می‌کنی. وقتی الان این دختر را، که فرزند یکی از همکارانمان هم هست، می‌بینم که با تکان دادن سر یا دست‌دادن، به محرک‌ها پاسخ می‌دهد، خیلی خوشحال می‌شوم. خانواده‌اش هم همین‌طور، در حالی که ابتدا هیچ امید نداشتند. نوجوانی بود که فقط به دیگران آزار می‌رساند و هیچ حرفی را هم گوش نمی‌کرد. هم مایه عذاب خانواده بود و هم باعث اندوهشان.

برگردیم به مساله عقب‌ماندگی ذهنی. به نظر شما اوتیسم عقب‌ماندگی ذهنی سرشتی دارد یا این که بی‌اعتنایی

از خانواده‌ها طرد می‌شدند و کسی امیدی به وارد شدن آن‌ها به دنیای انسان‌های سالم نداشت.

یعنی الان این نگرش تغییر کرده؟ البته نمی‌خواهم به خانواده‌هایی که درگیر این مشکل هستند، امیدواری بیهوده بدهم.

اما واقعا الان ما می‌توانیم برای خیلی از این بیماران کارهای خوبی انجام بدهیم. همین‌جا بگویم که حدود ۷۰ درصد این بیماران هم‌زمان به درجاتی از عقب‌ماندگی ذهنی نیز مبتلا هستند که آن هم یک طیف است، یعنی از عقب‌ماندگی خفیف که هنوز آموزش‌پذیر محسوب می‌شود، تا عقب‌ماندگی‌های خیلی شدید. مشکل اصلی این بیماران آن است که نمی‌توانند با محیط ارتباط برقرار کنند و این مسئله مشکلات آن‌ها را پیچیده‌تر می‌کند. البته ما می‌توانیم به‌ویژه برای کسانی که هوش بالاتری دارند، کارهای مفید و موثری انجام بدهیم. توصیه ما به خانواده‌ها این است که مشکل را انکار نکنند و حتماً برای پیگیری درمان فرزندشان مراجعه کنند.

چه نوع درمان‌هایی؟ درمان دارویی در این بیماران جایی ندارد. باید از رفتاردرمانی، بازی‌درمانی و خانواده‌درمانی استفاده کرد. رفتاردرمانی یعنی این که رفتار مطلوبش را تقویت مثبت کنیم؛ یعنی وقتی کار خوبی انجام داد، ارتباط برقرار کرد، یادستوری را انجام داد، آن را با یک پاداش تقویت کنیم. در مقابل، تنبیه در برابر خسونت و پرخاشگری، در این بچه‌ها اثر معکوس دارد، چون بعضی از این بچه‌ها به‌خصوص این موردی که از آن حرف زدیم، یک‌سری رفتارهای قالبی و کلیشه‌ای، به‌صورت تکانه‌ای دارند که بعضی از آن‌ها کاملا

فکرش را بکنند که یک پزشک ۶ ماه تمام از بیمارانش کتک بخورد. کتک‌هایی که هیچ چاره‌ای برای خفیف کردن آن‌ها وجود ندارد جز سکوت و لبخند. کتک‌هایی که نباید هیچ واکنشی به آن‌ها نشان داده شود. با این اوصاف پزشک از محتویات کم‌دی استفاده می‌کند که بر است از کارت‌های مصور، پازل‌ها و بازی‌های تصویری و یک تخته روی دیوار و ماژیک برای کشیدن تصاویر... شاید کسی باور نکند، بتوان نوجوانی را که قادر به ادای هیچ کلمه‌ای نیست و تنها با

ارنوش صفوی‌فر

است برای انجام تست‌های تشخیصی بیشتر مراجعه کنند.

آیا شیوع اوتیسم به اندازه‌ای هست که نیاز به چنین دقتی داشته باشد؟ حتماً هست. متأسفانه ما آمار دقیقی از شیوع این بیماری در کشورمان نداریم. گفته می‌شود در آمریکا از هر ۱۰۶ کودک، یکی در این مجموعه قرار می‌گیرد که این رقم دو برابر آمار ۱۰ سال قبل و ۱۰ برابر آمار یک نسل قبل است. درواقع با پیشرفت‌هایی که در شناخت و تشخیص این بیماری اتفاق افتاده و نیز حساسیت‌های موثر والدین، توانسته‌ایم تعداد بیشتری از این کودکان را پیدا کنیم. دکتر «توماس اینسل»، مدیر انجمن ملی سلامت ذهنی، داستانی را روایت می‌کند با این‌مضمون، که در سال ۱۹۷۰ وقتی کودکی مبتلا به اوتیسم، در بیمارستان اطفال هاروارد بستری شده بود، مدیر بیمارستان تمام دستیاران و پزشکان بیمارستان را دعوت کرد که این پدیده را از نزدیک مشاهده کنند. او می‌گفت شما باید حتماً این مورد را ببینید، شاید دیگر با چنین موردی برخورد نکنید!

البته نکته‌ای که باید تذکر بدهم آن است، که اوتیسم یک طیف بیماری است، یعنی شکل و قالب خاصی ندارد. مجموعه‌ای از علائم است که می‌تواند شدت و ضعف داشته باشد. بعضی از موارد خیلی بارز هستند و زودتر تشخیص داده می‌شوند و بعضی دیگر ملایم‌تر و خفیف‌ترند. در گذشته بسیاری از این موارد شدید، برچسب عقب‌مانده ذهنی یا دیوانه می‌خورند و



**دکتر زارع می‌گوید:**  
کودکی که به اوتیسم مبتلاست، نمی‌تواند با اشیا، آدم‌های اطراف و همچنین موقعیتی که در آن قرار گرفته ارتباط برقرار کند

باخبر شدیم مواردی از اوتیسم داشته‌اید که تا حد زیادی در درمانشان موفق بوده‌اید. چه ویژگی‌ای در این بیماران وجود دارد که درمان آن‌ها را تا این اندازه مهم می‌کند؟

اجازه بدهید در ابتدا تعریفی از اوتیسم داشته باشیم و بعد به سراغ یکی از این موارد بروم و شیوه درمان را توضیح بدهم. اوتیسم به معنای ناتوانی در برقراری ارتباط با آدم‌ها یا موقعیت‌هاست. کودکی که به اوتیسم مبتلاست، نمی‌تواند با اشیا، آدم‌های اطراف و همچنین موقعیتی که در آن قرار گرفته ارتباط برقرار کند؛ دنیای است به کلی دورافتاده و مجزا از بقیه. اگر این کودک را حتی در شیرخوارگی هم ببینید، متوجه می‌شوید موقع شیر خوردن، به اطراف و حتی مادرش بی‌اعتناست و با مادرش ارتباط چشمی برقرار نمی‌کند. در حالی که نوزاد از همان روزهای اول تولد با سروصدا و تکان دادن دست و پا، دیگران را متوجه خود می‌کند و سعی دارد ارتباط برقرار کند، به تدریج باید راه‌های برقراری ارتباط کامل شود و پیشرفت کند تا برسد به اصوات معنادار و بعد، تکلم به زبانی که اطرافیان با آن صحبت می‌کنند. درحالی که کودک مبتلا به اوتیسم، این حالت‌ها را ندارد و زمانی که بچه‌های دیگر زبان باز می‌کنند و حرف می‌زنند، او هنوز قادر به این کار نیست. به ظاهر آرام است و کاری به کار دیگران ندارد. به قول معروف: «یک گوشه‌ای افتاده!»

این آرایش ظاهری ممکن است برای خانواده‌ها مطلوب باشد و به فکر بیماری نیفتند. درست است؟ معمولا کسی حوصله سروکله زدن با بچه‌های بازیگوش و شلوغ را ندارد!

بله، این موضوع ممکن است باعث تاخیر در تشخیص شود. اما پدر و مادرها، باید به حرف‌زدن کودک توجه کنند که این کار را می‌کنند. اگر بچه‌ای دیر زبان باز کرد، یعنی ۲ ساله شد و هیچ کلمه‌ای را ادا نکرد، لازم