

## علایم و نشانه های اختلال طیف اُتیسْم



اختلال طیف اُتیسْم (ASD) یک اختلال رشدی-عصبی است که به دلیل تفاوت در مغز ایجاد می شود. افراد مبتلا به اُتیسْم اغلب مشکلاتی در ارتباط و تعامل اجتماعی و رفتارها یا علایق محدود و تکراری دارند. افراد مبتلا به اُتیسْم ممکن است روش های متفاوتی برای یادگیری یا توجه داشته باشند. توجه به این نکته ضروری است که برخی از افراد بدون اختلال طیف اُتیسْم (ASD) نیز ممکن است برخی از این علائم را داشته باشند. اما برای افراد مبتلا به اُتیسْم، این ویژگی ها می تواند زندگی را برای آنها بسیار چالش برانگیز کند. این اختلال با درجات شدت مختلف بروز می کند. برخی از افراد مبتلا به اُتیسْم دارای عملکرد در سطوح نسبتاً بالایی بوده در حالی که برخی دیگر به مراقبت تمام وقت نیاز دارند. پیشرفت های دانش پزشکی در این زمینه، والدین و پزشکان را قادر می سازد تا اُتیسْم را در کودکان نوپا تشخیص دهند و درمان از سنین پایین شروع شود. اُتیسْم دارای طیف گسترده ای از علائم و نشانه بوده و علائم آن در بین افراد مبتلا به اختلال طیف اوتیسْم (ASD) متفاوت است. اگرچه اُتیسْم هم کودکان و هم بزرگسالان را تحت تاثیر قرار می دهد، اما علائم آن معمولاً در زمانی که کودک بین ۱۸ تا ۲۴ ماهگی است قابل تشخیص است و به همین دلیل اُتیسْم اختلال رشدی در نظر گرفته می شود، زیرا اغلب در دو سال اول زندگی ظاهر می شود. اگرچه، این بدان معنا نیست که در دیگر دوران زندگی مانند سال های نوجوانی و یا بزرگسالی نمی توان این اختلال را تشخیص داد. طیف گسترده ای از علائم در اُتیسْم وجود دارد که میتوانند از خفیف تا شدید متغیر باشند و به همین دلیل است که هر فرد مبتلا به اُتیسْم منحصر به فرد بوده و می تواند از یک برنامه مداخله فردی بهره مند شود. با توجه به مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ایلات متحده امریکا (CDC)، تحقیقات گسترده نشان

داده است که به نظر می رسد مغز افراد مبتلا به اُتیسیم متفاوت از همسالان خود بدون اختلال طیف اُتیسیم رشد می کند و این تفاوت در رشد مغز مسئول، چالش هایی است که افراد مبتلا به اُتیسیم با آن روبرو هستند. اختلال طیف اُتیسیم یک ناتوانی مادام العمر میباشد. با این حال، این بدان معنا نیست که افراد مبتلا نمی توانند زندگی کاملی داشته باشند. با یک برنامه درمانی و مداخله ای مناسب توسط متخصصین می توان علائم را مدیریت نمود.

## ۱۰ علامت شایع اُتیسیم عبارتند از:

۱. تأخیر در یادگیری رشدی
۲. حساسیت بیش از حد یا کمتر به نور، صدا، لمس یا مزه
۳. مشکل در مهارت های ارتباطی
۴. حرکات و رفتارهای تکراری
۵. دشواری در موقعیت های اجتماعی
۶. مشکل در پذیرش تغییرات
۷. دلبستگی به علایق غیرعادی
۸. مشکل در درک احساسات
۹. مشکلات خواب
۱۰. کنترل ناکافی تکانشی

توجه به این نکته مهم است که علائم اُتیسیم در بزرگسالان و کودکان تفاوت هایی وجود دارد و همینطور علائم و نشانه های اُتیسیم نیز می تواند با انتقال کودکان به دوران نوجوانی و سپس به بزرگسالی تغییر کند.

## ۱- تأخیر در یادگیری رشدی

اُتیسیم می تواند بر رشد کودک تأثیر بگذارد. برخی از افراد مبتلا به اختلال طیف اُتیسیم ممکن است دارای تأخیر در یادگیری باشند، مانند ناتوانی یادگیری خاص و یا در رسیدن به نقاط عطف رشد عقب بمانند. برای مثال، ممکن است در یادگیری مفاهیم مهارتی اساسی مانند رعایت بهداشت شخصی یا پیروی از دستورالعمل های ساده یک تا دو مرحله ای مشکل داشته باشد. در هر مرحله از رشد کودک "علائم هشدار دهنده" خاصی وجود دارد که والدین، معلمان و پزشکان باید از آن آگاه باشند که ممکن است نشان دهنده وجود اختلال باشد. این علائم اولیه ممکن است بطور ناگهانی یا در طی یک دوره زمانی ظاهر شوند.

CDC برخی از علائم اولیه را فهرست می کند که ممکن است نشانگر وجود اختلال رشدی در کودک باشد که این علائم هشدار دهنده به تفکیک سن عبارتند از:

## ۶ الی ۱۲ ماهگی:

- کودک تمایل به برقراری ارتباط چشمی نداشته و اشیای متحرک را با چشمان خود تعقیب نمی کند.
- عدم واکنش کودک در هنگام صدا زدن وی با نام، برای مثال سرش را بر نمی گرداند و یا از خود عکس العملی نشان نمی دهد.
- کودک به دیگران لبخند نمی زند.

- عدم نمایش حالات چهره که منعکس کننده احساسات آنها (مانند تعجب یا عصبانیت) است.
- هیچ آوایی از خود در نمی آورد.
- کودک از نوازش شدن و بغل شدن، توسط دیگران اجتناب می نماید.
- کودک به طور غیرمعمول، نسبت به شیء یا اسباب بازی، وابسته می گردد.

## ۱۲ ماهگی:

- ارتباط چشمی کودک ضعیف بوده و یا کلاً ندارد.
- عدم واکنش کودک در هنگام صدا زدن وی با نام.
- ناتوانی در تقلید صداها و حالات چهره از دیگران.
- آواهای نامفهوم، غان و غون یا اصوات جیغ مانند که از علائم اولیه صحبت کردن است، ایجاد نمی کند.
- از حرکات بدنی معنی دار و یا اشاره برای رساندن منظورش استفاده نمی نماید، مانند زمانی که می خواهد شما او را در آغوش بگیرید، دستش را دراز نمی کند و یا برای خداحافظی، دستش را تکان نمی دهد.
- برای آرامش و یا رفع نیاز به دنبال پدر و مادر خود نمی گردد.
- دارای حرکات تکراری و غیرمعمول میباشد.
- در بازی های تعاملی اولیه، مانند دالی یا قایم موشک مشارکت نمیکند.

## ۱۶ ماهگی:

- عبارات یک کلمه‌ای را به زبان نمی آورد.
- برای نشان دادن علاقه‌اش، به اطراف یا به اشیاء اشاره نمی کند تا توجه شما را به آن شیء جلب کند.

## ۲۴ ماهگی:

- عبارات دو کلمه‌ای معنی دار به طور خودانگیز به کار نمی برد.
- از دست دادن مهارت های کلامی و اجتماعی که قبلاً کسب نموده است.
- فقط روی نوک انگشتان پا راه می رود.
- قادر به پیروی از دستورالعمل های شفاهی ساده نیست .
- علاقه شدیدی به یک شی خاص دارد و به آنها وابسته میشود ، مانند روشن و خاموش کردن مداوم کلید چراغ.
- ممکن است به اشیاء غیرمعمول مانند اشیاء فلزی علاقه زیادی داشته باشد.
- درگیر فعالیت های تکراری، مانند ردیف کردن اشیا میگردد.
- قادر به درک حالات عاطفی دیگران نیستند برای مثال وقتی دیگران غمگین یا ناراحت به نظر می رسند، متوجه نمی شوند.

۲- حساسیت بیش از حد یا کم به نور، صدا، لمس یا مزه



برخی از افراد مبتلا به اُتیسْم نسبت به محرک های حسی مانند صداهای بلند، نورهای روشن یا حس برخی پارچه ها بیش از حد حساس هستند. در افراد مبتلا به اختلال طیف اُتیسْم، توانایی مغز برای پردازش محرک های فیزیکی دریافتی، متفاوت از افراد بدون اُتیسْم عمل میکند. لذا، افراد مبتلا به اُتیسْم اغلب به راحتی تحت فشار قرار گرفته و این هجوم اطلاعاتی میتواند برای آنها ترسناک و گیج کننده باشد.

در این موارد، افراد مبتلا به اُتیسْم ممکن است ناتوانی در تحمل طعم برخی غذا ها داشته و ترجیح به یک رژیم غذایی خاص داشته و یا به دلیل افزایش حساسیت جلدی، قادر به تحمل لمس نبوده و یا حسایت بیش از حد به نور و صدا داشته باشند در طرف دیگر طیف، فردی که مبتلا به اُتیسْم است ممکن است نسبت به محیط اطراف خود حساسیت کمتری داشته باشد و قادر به تحمل شرایطی باشند که دیگران آن را غیرقابل تحمل می دانند. از این موارد میتوان به کوبیدن سر، یا ضربه های مکرر و یا تمایل به پوشیدن جلیقه ی سنگین اشاره کرد.

### ۳- مشکل در مهارت های ارتباطی

زمانی که کودک به ۱۲ تا ۱۵ ماهگی می رسد، باید بتواند به دستورات ساده ای با تکان دادن سر به بالا و پایین به معنای "بله" یا "نه" هنگام پرسیدن سوال ساده پاسخ دهد. در این سن، آنها باید سعی کنند کلماتی مانند "ماما" یا "بابا" را بیان کنند و شروع به تقلید کلمات کوتاه کنند که مرتباً می شنوند مانند "وای" یا "اوه-اوه". کودکانی که نشانه های اختلال طیف اُتیسْم را نشان می دهند اغلب در مهارت های کلامی دچار اختلال میشوند. آنها ممکن است اصلاً صحبت نکنند یا دیر صحبت کنند و همینطور از تلاش برای برقراری ارتباط با دیگران، حتی افرادی که دوستشان دارند و به آنها اعتماد دارند، امتناع کنند. ارتباط فقط به صورت کلامی نیست، بلکه شامل مواردی مانند خواندن حالات چهره، تماس چشمی و درک لحن صحبت و همچنین درک اشارات زبان بدن است. درکل، توانایی برقراری ارتباط قویاً به رشد اجتماعی و فکری کودک بستگی دارد.

### ۴- حرکات و رفتارهای تکراری

کودکان مبتلا به اُتیسْم اغلب تمایل به تکرار برخی حرکات و رفتارها دارند. برخی از این رفتارهای رایج عبارتند از بالا و پایین پریدن، چیدن اشیاء روی هم یا ایجاد صداهای خاصی بطور مکرر، غالباً، بچه ها وقتی احساس می کنند که حرکتی لذت بخش است، مانند حرکت

دست یا تکان دادن بدن به جلو و عقب و یا حرکات دیگری را تکرار می‌کنند. افراد مبتلا به اُتیسْم در اعمال و الگوهای رفتاری خود ثابت بوده و دارای روال روتین هستند و پذیرش هرگونه تغییر در روال روزانه و محیط اطراف، برای آنها بسیار دشوار است.



#### ۵- دشواری در موقعیت های اجتماعی

یکی از علائم اُتیسْم که به راحتی قابل تشخیص است، دشواری در معاشرت با دیگران است. کودکان و بزرگسالان مبتلا به اختلال طیف اُتیسْم زمانی که در یک محیط اجتماعی بیش از حد تحریک کننده قرار می‌گیرند، تمایل به کناره گیری دارند. گاهی اوقات به اشتباه به آنها برچسب درونگرا، زده می‌شود. در حالی که افرادی که درونگرا هستند ترجیح می‌دهند زمانی را به تنهایی بگذرانند و از بودن با خود تا با دیگران لذت ببرند. بر اساس کتابچه راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5)، یک فرد برای تشخیص اُتیسْم باید نقایص دائمی در این سه زمینه را نشان دهد.

- مشکل در شروع و ایجاد ارتباطات اجتماعی و دادن پاسخ
- مشکل در ارتباطات غیرکلامی مانند تماس چشمی
- مشکلات در زمینه آگاهی و بینش اجتماعی و یا با مفهوم گسترده تر روابط اجتماعی

افراد مبتلا به اختلال طیف اُتیسْم زمانی که در موقعیتی قرار می‌گیرند که نیاز به تعامل اجتماعی دارند، در برقراری ارتباط با دیگران دچار مشکل می‌شوند. و راهی که آنها می‌توانند با این مشکل کنار بیایند این است که آنچه در اطرافشان می‌گذرد را بلوک کنند.

این مشکلات در مهارت های اجتماعی ریشه در برخی از موارد اساسی اختلال طیف اُتیسْم (ASD) دارند از جمله:

- تأخیر و مشکل در کسب مهارت های گفتاری کلامی
- ناتوانی در درک نشانه های ارتباط غیرکلامی

- رفتارهای تکراری یا وسواسی و اصرار بر پایبندی به روال ثابت
- ورودی های حسی بسیار بیش از حد

به همین دلیل است که آموزش مهارت های اجتماعی یک مداخله اصلی در درمان اُتیسسم است.

#### ۶- مشکل در پذیرش تغییرات

افراد مبتلا به اختلال طیف اُتیسسم معمولاً یک روال مشخص دارند که باید از آنها پیروی کنند. داشتن دستور انجام کارهای روزمره به افراد مبتلا به اُتیسسم آرامش می بخشد. یک برنامه ثابت و خودتنظیمی به آرام کردن ذهن مضطرب آنها کمک می کند. با این حال، زندگی به ندرت قابل پیش بینی است. رویدادهای غیرمنتظره می توانند اتفاق بیفتند و روال عادی را بهم بریزند. این تغییرات کوچک که برنامه را به هم می ریزد می تواند باعث ناراحتی آنها گردد. تغییرات بزرگ زندگی، مانند تغییر محل زندگی، شروع مدرسه و غیره این تغییرات برخی از افراد مبتلا به اُتیسسم را به دلیل احساس از دست دادن کنترل، دچار اضطراب شدید می کند. اگر به این افراد خودتنظیمی آموزش داده نشده باشد، ممکن است در این موارد دچار حمله اضطراب شدید گردند. به عنوان مثال، جهت خود تنظیمی برای فرد مبتلا به اختلال طیف اُتیسسم، مهم است که در کلاس درس، معلم از موارد ذیل استفاده نماید

- تایمر
- یادآور
- نشانه های تصاویری
- داستان های اجتماعی

#### ۷- دلبستگی به علایق غیرمعمول

یکی از ساده ترین علایم اُتیسسم در کودکان و بزرگسالان، علاقه شدید به اشیاء یا موضوعات غیرمعمول تقریباً تا حد وسواس است، به عنوان مثال یک فرد مبتلا به اُتیسسم ممکن است به موارد ذیل علاقه مند باشد:

- قطار
- تمبر
- پخش کننده های ضبط
- سر بطری
- قاشق

افراد مبتلا به اختلال طیف اُتیسسم می دانند که چه چیزی را دوست دارند و اهمیتی نمی دهند که به نظر دیگران جالب نباشد. آنها همچنین اغلب صرف مدت زمان زیادی را به علایق خود اختصاص میدهند و انرژی بی پایانی را صرف سرگرمی خود می کنند. غالباً آنها در موضوعاتی که علاقمندند متخصص موضوع شده و در آن زمینه اطلاعات وسیع و خوبی دارند. اکثر کودکان و بزرگسالان مبتلا به اُتیسسم ترجیح می دهند فعالیت در زمینه این علایق را به تنهایی انجام دهند.

#### ۸- مشکل در درک احساسات



این تصور غلط وجود دارد که افراد مبتلا به اُتیسْم فاقد احساسات هستند. این مطلب کاملاً نادرست است و آنها دارای احساساتی مانند دیگران میباشند. آنها به سادگی در درک و تفسیر احساسات مشکل دارند. ابتلا به اختلال طیف اُتیسْم می تواند تشخیص احساسات از روی حالات چهره و زبان بدن را دشوار نماید. افراد مبتلا به اختلال طیف اُتیسْم ممکن است نشانه های اجتماعی عادی مانند ابروهای بالا یا بالا انداختن شانه را درک نکنند. آنها در تشخیص احساسات، طعنه و لحن صدا مشکل دارند. تشخیص خشم، ترس، انزجار و تعجب برای آنها چالش برانگیز است. به همین دلیل، معمولاً افراد مبتلا به اُتیسْم موقعیتها را اشتباه درک میکنند و واکنشهای نامناسبی نشان می دهند. اختلال طیف اُتیسْم باعث ایجاد مشکل در بیان احساسات و تجربه همدلی می شود.

والدین، معلمان و درمانگران باید رشد عاطفی را در کودکان خردسال مبتلا به اُتیسْم تشویق کنند. بهتر است هر چه زودتر در این زمینه مداخله شود.

دو ایده فعالیت آگاهی عاطفی در تربیت کودکان عبارتند از:

- عواطف را در زمینه های طبیعی آموزش دهید: وقتی در حال خواندن کتاب، تماشای یک ویدیو یا فیلم یا ملاقات دوستان با فرزندان هستند، می توانید به احساسات اشاره کنید. برای مثال، ممکن است بگویید: « بین فرهاد لبخند میزند. او خوشحال است.»
- پاسخگو در مقابل احساسات باشید و به عواطف فرزندان پاسخ دهید. مثلاً بگویید: «تو می خندی، باید خوشحال باشی.» شما همچنین می توانید پاسخهای احساسی خود را بیان کنید. «مثلاً من چون گریه میکنم پس غمگین هستم.»

۹- مشکلات خواب

با توجه به برخی آمار نزدیک به ۸۰ درصد از کودکان مبتلا به اختلال طیف اُتیسْم دارای درجاتی از اختلال خواب مزمن هستند و افراد مبتلا به اُتیسْم دو برابر بیشتر در معرض بی خوابی میباشند. آنها بطور کلی با به خواب رفتن و ادامه خواب برای هشت ساعت توصیه شده هر شب دچار مشکل هستند. متأسفانه کمبود خواب می تواند سایر علائم اختلال طیف اُتیسْم را بدتر کند. افراد کم خواب مبتلا به اُتیسْم رفتارهای تکراری و تاخیر یادگیری بیشتری از خود نشان می دهند و همچنین گزارش شده است که افراد مبتلا به اُتیسْم دارای مرحله حرکت سریع چشم (REM) کوتاهتری نسبت به افراد غیرمبتلا دارند. آنها حدود ۱۵ درصد از زمان خواب خود را در مرحله حرکت سریع چشم (REM) می گذرانند که برای یادگیری و حفظ خاطرات بسیار مهم است. در حالیکه اکثر افراد نوروטיפیک حدود ۲۳ درصد از خواب شبانه خود را در مرحله REM می گذرانند. چه چیزی خواب را برای این افراد دشوار می کند؟ یکی از دلایل این است که اختلال طیف اُتیسْم حساسیت به صداها و نور را افزایش می دهد لذا کودکان و بزرگسالان مبتلا، حتی با کوچکترین سروصدایی می توانند بلافاصله بیدار شوند. چون بسیاری از افراد مبتلا به اُتیسْم همچنین دارای ADHD یا OCD هستند، ممکن است ذهن مضطرب و بیش فعالی داشته باشند که به خواب رفتن را برای آنها چالش برانگیز مینماید. پزشکان اغلب به افراد مبتلا به اُتیسْم داروهای ملاتونین می دهند تا بهتر بخوابند.

#### ۱۰- کنترل ناکافی رفتار تکانشی (Impulsive)

کودکان و بزرگسالان مبتلا به اختلال طیف اُتیسْم بطور کلی فاقد مهارتهایی برای کنترل رفتار تکانشی خود هستند. افراد مبتلا به اُتیسْم به دلیل نقص در عملکرد اجرایی، اغلب بدون فکر کردن به موارد، بر اساس خواسته ها و تمایلات خود عمل می کنند.

کارکرد اجرایی که اصطلاحی روان شناختی می باشد و آن شامل مجموعه‌ای از مهارت‌های شناختی میباشد که تنظیم مهارت‌های تفکر با سطوح درکی بالایی را فراهم می سازد از جمله:

- برنامه ریزی و سازماندهی
- مدیریت زمان
- بازدارندگی رفتاری
- چند کاره بودن
- استدلال و حل مسئله

افراد مبتلا به اُتیسْم ممکن است بر خلاف دستورات والدین یا مراقب خود، هر طور که می خواهند رفتار کنند. به عنوان مثال، ممکن است اقلامی را که دوست دارند در فروشگاه ها بردارند و یا بدون توجه، درمیان مکالمه دیگران برای صحبت کردن بپزند، یا یک کار محول شده یا مدرسه را جهت انجام کاری که دوست دارند، ترک کنند. کنترل ضعیف در رفتارهای تکانشی قطعاً یکی از علائم اختلال طیف اُتیسْم است که باید با روشهای مداخله ای برطرف شود.

مترجم و گردآورنده: دکتر هایده حائری