Psixoloq məsləhəti

Autizm xəstəlik deyil, fərqlilikdir

XXI əsrdə autizm dünyada olduğu kimi, ölkəmizdə də qlobal problemlərdən biridir. Tədqiqatlara əsasən, dünya əhalisinin 1 faizi, yəni 70 milyon insan autizmdən əziyyət çəkir. Günümüzdə insanları narahat edən və azyaşlılar arasında yayılmış bu sindrom təbii ki, evində körpə böyüdən hər bir valideyndə təlaş yaradır. Bu təlaşın səbəbi isə 2-3 yaşlı uşaqların nitq və davranışında, psixi inkişafında yaşanan problemlərə bəzi hallarda autizm sindromu diaqnozunun qoyulmasıdır.

Valideynlərin əksəriyyəti uşaqda autizm əlamətlərini müəyyənləşdirməkdə çətinlik çəkdiyindən, mütəxəssisə gec müraciət edir. Nəticədə problemin aradan qaldırılması çətinləşir. Bəs valideyn, ilk növbədə, nələri bilməlidir və hansı halda övladında autizm əlamətlərinin olmasından şübhələnməlidir?

"Azərbaycan müəllimi" bununla bağlı mövzunu araşdırıb, Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutunun kiçik elmi işçisi, "Narınc" Psixologiya Mərkəzinin rəhbəri, psixoloq Narınc Rüstəmovanın fikirlərini öyrənib.

Narınc Rüstəmova:

"Gəlin bu fərqlilikləri onlarla bir-bir üzə çıxararaq dünyalarını rəngarəng edək"

Autizm nədir?

Autizm - üç yaşından əvvəl başlayan və ömürboyu sürən, ictimai qarşılıqlı təsirə və ünsiyyətə zərər verən, məhdud və təkrarlanan davranışlara gətirib çıxaran beynin inkişafına maneə törədən bir pozuntudur.

Autizm spektr pozuntusu (ASP), fərdin sosial ünsiyyət bacarıqları, davranışları və maraqları üzərində təsir göstərən neyroinkişaf pozuntusudur. ASP müxtəlif fərdlərdə fərqli simptomlarla müşahidə edilə bilər və hər bir fərdin təcrübəsi unikaldır. Bu sindrom adətən erkən yaşlarda, uşağın həyatının ilk üç ili ərzində özünü göstərir və ömürboyu davam edə bilər. Qeyd olunduğu kimi, autizm, müxtəlif spektr üzrə müşahidə olunan bir neyroinkişaf pozuntusu kimi qəbul edilir, çünki simptomlar və onların şiddəti fərddən fərddə dəyişir. Bəzi insanlarda yüngül simptomlar özünü göstərə, digərlərində isə daha ciddi ünsiyyət və davranış problemləri müşahidə edilə bilər. ASP-nin səbəbləri tam məlum olmasa da, genetik və ətraf mühit amillərinin rol oynadığı düşünülür.

Həmsöhbətimiz olan psixoloq Narınc Rüstəmova söyləyir ki, autizm xəstəlik deyil, neyropsixoloji problemdir: "Mən hər zaman autizm spektr pozuntusuna erkən müdaxilənin vacibliyini vurğulayıram. Belə uşaqlara erkən diaqnoz qoyulduqda reabilitasiyanın, psixoloq, loqoped müdaxiləsinin və ehtiyac yarandıqda müəyyən hallarda dərman müalicələrinin köməyi ilə onlar sosial mühitdən geri qalmazlar. Erkən müdaxilə olduqda uşaqlarda zehni inkişaf ləngimir, normal şəkildə bağçaya, məktəbə gedə bilir. Autizmin əsas əlamətləri əslində uşağın körpəliyindən - 7-ci ayından başlayır. Məhz həmin aydan belə uşaqlarda reaksiyalar çox zəif olur: "İlk vaxtlar valideyn elə bilir ki, o eşitmir, yaxşı görə bilmir, buna görə gülmür, heç bir şeyə reaksiya göstərmir. Təəssüflə qeyd etmək lazımdır ki, valideynlər bu ləngimələri bir az irsiyyətlə əlaqələndirib 3 yaşdan sonra müalicəyə başlayırlar. Halbuki, normalda uşaqlarda bir yaşına qədər görmə bərpa olunur. Və onlar 7 ayından etibarən izləməyi bacarmalıdır, reaksiya verməli, qığıldamalıdır. Autizm əlamətləri uşaqlarda 1 yaşından etibarən özünü göstərməyə başlayır. Xüsusən də inkubasiya dediyimiz cücərmə dönəmi yaş yarım ərəfəsində baş qaldırır, hətta öncədən gülən, oynayan, hər kəslə kontakta girən, "nənə, baba" sözlərini deyən uşağın yaş yarımdan sonra zaman keçdikcə reaksiyaları sönükləşir. O, tək oynamağa, gülməməyə, artıq hisslərini ifadə etməməyə başlayır. Valideynlər bunu görən zaman təlaşlanır. Bir mütəxəssisə, ən inandığı pediatra, sonra nevroloqa, psixiatra və ya psixologa müraciət edir. Bəzən mütəxəssislər həmin valideynləri yanlış yönləndirərək söyləyirlər ki, bəli, övladınızda autizm əlamətləri var, amma hələ autizm deyə bilmərik, 3-4 yaşlarına qədər gözləyək. Valideynlər də bunu səhv anlayırlar. Fikirləşirlər ki, gözləyək deyərkən gedib evdə oturub heç nə etməmək lazımdır. Xeyr, bu, heç də belə deyil. Artıq hərəkətə keçmək zamanıdır. 18-ci ayında uşaq əgər 30-50 söz demirsə, adına reaksiya vermirsə, dönən əşyalara çox maraq göstərirsə, müxtəlif təkrarlı səslər,hərəkətlər çıxardırsa, ətraf aləmlə əlaqəni itirib get-gedə özünə qapanmağa başlayırsa, artıq mütəxəssis dəstəyi alması mütləqdir.

Uşağın autizm olmasını necə bilmək olar ?

Autizmin simptomları çox müxtəlif ola bilər, lakin bu əsasən aşağıdakı sahələrdə müşahidə edilir:

* *Sosial ünsiyyət və qarşılıqlı əlaqə çətinlikləri:* Autizmli insanlar sosial ünsiyyətdə çətinlik çəkə bilərlər. Bu çətinliklərə göz təmasından qaçmaq, ünsiyyətin anlaşılmasında problemlər, nitqin gecikməsi və ya nitqdə pozulmalar daxildir. Uşaqlar tez-tez sosial oyunlardan qaçır və başqalarının duyğularını başa düşməkdə çətinlik çəkirlər.

* *Təkrarlayıcı davranışlar və məhdud maraqlar:* Autizmli fərdlər təkrarlayıcı hərəkətlər göstərə, müəyyən obyektlərə və ya mövzulara qeyri-adi dərəcədə maraq göstərə bilərlər. Məsələn, oyuncaqların eyni formada düzülməsi, müəyyən söz və ya hərəkətləri təkrarlamaq bu simptomlara misaldır.
* *Sensitivlik:* Bəzi autizmli fərdlər müəyyən səslərə, işıqlara, toxunma və ya qoxulara qarşı çox həssas ola bilərlər. Bu həssaslıqlar gündəlik həyatlarında narahatlıq yarada bilər və onların ətraf mühitə uyğunlaşmalarını çətinləşdirə bilər.

Erkən diaqnoz və müdaxilə

Autizmin erkən diaqnozu uşağın inkişafına müsbət təsir göstərə bilər. Diaqnoz üçün xüsusi olaraq nəzərdə tutulmuş davranış testləri, uşağın sosial qarşılıqlı əlaqə, ünsiyyət və davranış bacarıqları əsasında aparılır. Autizmin əlamətləri, uşağın normal inkişaf prosesindən kənarlaşmalar göstərməsi ilə erkən yaşlarda fərqlənir. Məsələn, göz təması qurmaqda çətinlik, nitqin gecikməsi və ya adi sosial oyunlara marağın olmaması valideynlər üçün ilkin xəbərdarlıq işarələri ola bilər.

Autizmin diaqnozu üçün ətraflı tibbi müayinə və davranış testləri ilə yanaşı, valideynlərin müşahidələri də vacibdir. Uşaq psixiatrı və ya nevroloq tərəfindən diaqnoz təsdiqləndikdən sonra erkən müdaxilə və müalicə proqramları tətbiq edilə bilər. Erkən yaşlarda müalicəyə başlanılması uşağın sosial və ünsiyyət bacarıqlarının inkişafına müsbət təsir göstərə bilər və onun cəmiyyətdə daha asan adaptasiya olmasına kömək edər.

N.Rüstəmova bu məsələ ilə bağlı Avropa təcrübəsindən danışır. Avropa təcrübəsinə görə, uşağınızın 1 yaş yarımında, ən geci 2 yaşında nitqində sözlər yoxdursa və autizm şiddətini ölçdükdə autizm indeksi 84-dən yuxarıdırsa mütləq şəkildə müdaxilə etmək lazımdır. Autizm indeksi daha çox 68-dən yuxarı olan uşaqlar artıq autizm risk qrupuna daxildir. 84-dən yuxarı isə ağırlaşmanın göstəricisidir. Bu zaman birmənalı olaraq professional bir mütəxəssis autizm şiddətinin indeksini çıxartmalı, vaxtında edilən müdaxilələr nəticəsində bu indeksi azaltmalı və autizmi aradan qaldırmalıdır. Nə qədər tez erkən müdaxilə edilərsə autizmlə mübarizədə uğurlu nəticələr əldə edə bilərik".

Psixoloqun sözlərinə görə, 4 yaşına qədər autizm spektri ilə ciddi mübarizə aparılarsa həmin yaşa çatanda uşağın bu diaqnozu almadan da nitqini açaraq, zəkasını, psixoloji durumunu, sensor vəziyyətini - duyğularını bərpa edərək çox qısa müddətdə onun normal şəkildə bağça, məktəb həyatına geri qayıtmasına kömək edə bilərik. Valideynlər erkən müdaxilə proqramlarından qaçmamalı, onların tətbiqinin uşağının inkişafındakı rolunu mütləq şəkildə bilməlidirlər. Autizmin əlamətlərini tanımaq və erkən diaqnoz qoymaq uşağın inkişafına müsbət təsir göstərir. Məhz erkən müdaxilə, uşağın sosial və ünsiyyət bacarıqlarını inkişaf etdirərək, cəmiyyətə uyğunlaşmasını asanlaşdırır.

Autizmin tam müalicəsi varmı?

Autizm üçün hələ də tam şəfaedici müalicə mövcud deyil, lakin müxtəlif terapiya və müdaxilə üsulları ilə simptomlar idarə oluna bilər. Davranış (ABA) və nitq terapiyaları, autizmli uşaqların sosial və ünsiyyət bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün geniş tətbiq olunan metodlardır. Bundan əlavə, xüsusi tədris proqramları və fərdi təlim planları ilə də autizmli uşaqların təhsil və inkişafı dəstəklənir.

"Niyə bu, məhz bizim başımıza gəldi?"

Əvvəllər hesab edirdilər ki, autizm intellektin az olmasıdır. Hazırda isə sübut edilib ki, bu, belə deyil. Autist uşaqlar arasında təxminən 30% orta intellekt səviyyəsindən yuxarı, bəzilərində hətta tam yüksək intellekt ola bilər, lakin onların arasında əqli geriliyi olan uşaqlara da rast gəlinir.

Narınc Rüstəmova qeyd edir ki, autist uşaqları olan valideynlər tez- tez özlərinə belə bir sual verirlər: "Niyə bu, məhz bizim başımıza gəldi? Bundan qaçmaq olarmı?". Bu suala cavab yoxdur. Bir neçə versiya mövcuddur, lakin bunların heç biri tamamilə sübut edilməyib. Ən çox oğlanlar autizmdən əziyyət çəkirlər, bu sindromun yayılması dərəcəsində irqi fərq var.

Autizmli uşaqlarla bağlı əsas yük, ilk növbədə, valideynlərin üzərinə düşür. Valideyn öz uşağının psixoloqu olmalıdır. Belə uşaqların həftəlik psixoloq saatı ən azı 40 saat olmalıdır.

Psixoloq söyləyir ki, bəzən elə bilirik, autistlərə heç kim lazım deyil, onlar yalnız qaldıqda rahat olurlar. Əslində isə bu, yanlış düşüncədir. Həmin insanlar cəmiyyətə ehtiyac duyurlar, istəyirlər ki, cəmiyyət onları anlayışla qarşılasın, sadəcə bunu necə etmək lazım olduğunu bilmirlər. Bu halda valideynin əsas vəzifəsi, onun xarici dünyayla əlaqəsini tapmağa kömək etməkdir.

Valideynlər üçün bəzi məsləhətlər

Tanınmış psixoloq valideynlərə bəzi məsləhətlər verib. Qeyd edib ki, autist uşaqlar, ilk növbədə, şəxsiyyətdirlər. Buna görə də ümumi tövsiyələrdən istifadə edərək, həmçinin spesifik reaksiyalarını nəzərə alaraq onların əsasında xüsusi təlimlər təşkil etmək zəruridir. Müşahidələr göstərir ki, autist uşaqlar əvvəlcədən nəyə maraq göstərirlərsə, böyüyən zaman da həmin sahə üzrə peşəyə yiyələnirlər.

Rejimə diqqət verilməlidir. Autist uşaqlar adət etdikləri çərçivədən kənara çıxan istənilən hərəkətləri ağrılı qəbul edirlər. Buna görə də hər hərəkəti onların adət etdikləri tərəfə yönəltmək, belə uşaqlarla hər gün məşğul olmaq lazımdır.

Məşğələləri 5 dəqiqə ilə başlamaq və tədricən gündə 2-3 saata qədər fasilələrlə məşğul olmaq lazımdır. Düzdür, bu, çox çətindir, ancaq bütün bunlar nəticə verə bilən bir prosesdir.

Uşaqlara "Dayan! Olmaz!" sözlərini öyrətmək lazımdır. Bu uşaqlar müxtəlif fobiyalara malik olaraq real hərəkətlərə fikir vermirlər. Məsələn, küçədə maşının qabağına qaçmaq, isti əşyalara yaxınlaşmaq və s. Əgər uşaq "olmaz, dayan" sözlərini biləcəksə, bu, onu təhlükələrdən qoruya bilər. Bunu isə bu qaydada öyrətmək olar. Hər hansısa bir hərəkət etmək istəyəndə ona qəfildən və ciddi şəkildə "dayan" söyləmək. Zamanla uşaq bu sözün nə məna verdiyini anlayacaq.

Autistlər adətən televizora baxmağı sevirlər, lakin onlara məhdudiyyət qoymaq lazımdır.

Autist uşaqları yaşıdları ilə ünsiyyətdən ayırmaq lazım deyil. Yaxşı olardı ki, bu cür uşaqlar bağçaya getsinlər. Təbii ki, hər gün yox, həftədə 2-3 dəfə 2-3 saat olmaqla.

Autist uşağı mənasız, streotip hərəkətlərdən yayındırmaq lazımdır. Bunu rəqslərin, yerdə tullanma kimi idman hərəkətlərinin köməyi ilə etmək olar.

Uşaqla mümkün qədər çox söhbət etmək lazımdır. Hətta uşaq buna laqeyd olsa, belə yadda saxlamaq lazımdır ki, onun ünsiyyətə digər uşaqlara nisbətən daha çox ehtiyacı var. Belə uşaqların davranışlarının korreksiyası üçün bir çox tapşırıqlar hazırlanıb. Nəticə əldə etmək üçün bu tapşırıqları yerinə yetirməli, onlar uşağın həyatının bir hissəsinə çevrilməlidirlər.

Uşağın xüsusiyyətlərini və onun inkişafının dinamikasını, düzgün və dəqiq korreksiya edə biləcək mütəxəssisə, peşəkar psixiatra müraciət olunmalıdır. Ən əsası, bu cür uşaqları olduğu kimi qəbul edərək heç kimlə müqayisə etməmək əsas şərtdir.

Ata-ana bilməlidirlər ki...

Narınc Rüstəmova deyir ki, ata-ana bilməlidir ki, autist uşaqlar zəif uşaqlardır və gözləməməlidirlər ki, dəyişiklik tez bir zamanda baş verəcək, ola bilsin ilkin nəticələr əldə etmək üçün aylar və ya illər sərf olunsun.Və onların övladları adi uşaqlardan nə üstün, nə də əskikdirlər, sadəcə fərqlidirlər: "Gəlin bu fərqlilikləri onlarla bir-bir üzə çıxararaq, dünyalarını rəngarəng edək".

Samirə KƏRİMOVA