کم‌توانان ذهنی هم حق زندگی دارند



محمد ایمانی‌راد
مدیرعامل جامعه معلولان استان

عقب‌ماندگی ذهنی شایع‌ترین ناتوانی رشدی است. آمارهای غیررسمی تعداد مبتلایان به این نوع معلولیت را در جامعه یک درصد بیان می‌کنند؛ افرادی که سن عقلی آن‌ها بسیار کمتر از سن تقویمی‌شان است. هرچند ۸۵ درصد از این افراد دارای ناتوانی کمی هستند، یعنی با روش‌های درمانی مانند کاردرمانی و گفتاردرمانی می‌توان آن‌ها را برای داشتن یک زندگی مستقل آماده کرد. باوجوداین، به چند دسته کلی تقسیم می‌شوند.

برخی از این افراد در دسته دیرآموزها قرار دارند، یعنی اگر برای آموزش افراد عادی نکته‌ای را دوبار باید تکرار کرد، برای آموزش آن‌ها باید پنج‌شش بار آن را تکرار کرد. برخی هم آموزش‌پذیرند. یعنی شاید نتوان مسائل ریاضی را به آن‌ها آموزش داد، اما می‌توان با آموزش‌هایی خاص آن‌ها را برای انجام کارهای شخصی‌شان و داشتن استقلال بیشتر در زندگی آماده کرد. برخی هم تربیت‌پذیرند. یعنی با تکرار زیاد می‌توان برخی کارها مانند استفاده درست از دست‌شویی را به آن‌ها آموزش داد.

علت‌های زیادی برای ناتوانی ذهنی می‌توان بیان کرد، مانند مشکلات ژنتیکی که بیش از ۳۰ درصد عقب‌ماندگی‌های ذهنی را شامل می‌شود، مشکلات دوران بارداری مانند ابتلای مادر به عفونت یا مصرف الکل، سیگار و مواد مخدر و همچنین ضربه به جنین و برخی بیماری‌های دوران نوزادی مانند منتژیت یا صدمه شدید به سر. با همه این‌ها باید بدانیم که ناتوانی ذهنی درمانی ندارد و فقط باید با غربالگری از تولد چنین کودکانی پیشگیری کرد.

برخلاف تصور ما، بخش زیادی از این افراد احساسات و درک کاملی از اتفاقات دنیای پیرامونشان دارند و نادیده گرفتن این موضوع از طرف خیلی‌ها، سبب آسیب روحی زیادی به این افراد و خانواده‌هایشان می‌شود. بنابراین ضروری است که در تعاملات اجتماعی‌مان، درباره حداقل‌های ارتباطی با این افراد هم اطلاعاتی کسب کنیم.



- ناتوانان ذهنی آموزش‌پذیر و تربیت‌پذیر درک درستی از رفتارها و برخوردهای ما دارند و احساسات منفی را به‌خوبی درک می‌کنند. پس برخورد درستی با آن‌ها داشته باشید.
- همواره با چهره‌ای گشاده و خندان با آنان برخورد کنید. مهربانی به آن‌ها احساس آرامش می‌دهد.
- بیشتر خانواده‌های دارای فرزند معلول ناتوان ذهنی از آوردن این کودکان در جمع‌های عمومی و جامعه خودداری می‌کنند. در صورت حضور آن‌ها در اجتماع از برخوردهایی که سبب ناراحتی آن‌ها و خانواده‌هایشان شود، بپرهیزید. شما با واکنش‌های اشتباهتان سبب انزوای بیشتر آن‌ها و خانواده‌هایشان خواهید شد.
- از نگاه بیش از اندازه و غیرطبیعی یا رفتارهای غیرمعمول به این افراد خودداری کنید.



- برخی ناتوانان ذهنی مشکل گفتاری یا رفتاری دارند. در برخورد با آن‌ها صبور باشید و وقت بیشتری بگذارید. همچنین به خواسته‌های آن‌ها احترام بگذارید.
- اگر ناتوان ذهنی از شما سؤالی می‌پرسد که بسیار معمولی یا پیش‌پاافتاده است، برای او وقت بگذارید و کامل توضیح بدهید. این رفتار شما به او احساس اعتمادبه‌نفس بیشتری می‌دهد.
- برخی از این معلولان توانایی کارکردن دارند. پس با آن‌ها مدارا کنید و کارهایی بسپارید که در حد توانشان است و پیچیدگی فکری کمتری دارد.
- از سرزنش و برچسب‌زدن به این افراد و خانواده‌هایشان به‌علت مشکلی که دارند، بپرهیزید. آن‌ها تقصیری در مشکل و وضع ایجادشده ندارند.
- اگر فرد ناتوان ذهنی را تنها و سرگردان در خیابان دیدید، با آرامش با او برخورد کنید و تا رساندن او به پلیس یا خانواده‌اش او را تنها نگذارید.

سخنی با خانواده این افراد



- داشتن فرزندی معلول که همه عمر متکی به شما یا دیگری باشد، سخت است، اما باید با این موضوع کنار بیایید و فرزندتان را به همان شکلی که هست، بپذیرید. سالم جلوه دادن او و لج‌بازی کردن بر سر این موضوع یا پنهان کردن او از دید دیگران، هر دو تأثیر منفی بر تربیت فرزندتان و برنامه‌ریزی برای آینده‌اش دارد.
- به گونه‌ای با فرزندتان برخورد نکنید که او احساس سربار بودن کند یا از حضورش در جمع شما خجالت‌زده باشد.
- در حد توانشان به آن‌ها مسئولیت و وظایفی بدهید و از آن‌ها انتظار داشته باشید تا احساس مفید بودن بکنند.
- به علاقه‌مندی‌های آن‌ها توجه کنید. برای نمونه اگر به نقاشی علاقه دارند، امکانات آن را برایشان فراهم و این حوزه از توانمندی‌ها و علایق آن‌ها را تقویت کنید.
- در جمع بودن به اجتماعی شدن و تعاملات اجتماعی این بچه‌ها کمک زیادی می‌کند. پس درصورتی که مشکلاتی مانند پرخاشگری ندارند، آن‌ها را از جمع جدا نکنید.



- در زمانی که این بچه‌ها کار اشتباهی می‌کنند، از تنبیه، توهین، سرزنش و تحقیر آن‌ها بپرهیزید. با این رفتارها نمی‌توانید اشتباه‌های آن‌ها را اصلاح کنید، بلکه بیشتر سبب بروز اختلالات ذهنی در آن‌ها می‌شوید.
- در پاسخ به رفتارهای نادرست این بچه‌ها از واکنش‌های اشتباهی مانند تنبیه بدنی خودداری کنید. گاهی درک آن‌ها از این نوع برخوردها، راهی برای تعامل با دیگران است. یعنی ممکن است آن‌ها نیز در برخورد با دیگران از کتک برای بیان خواسته‌هایشان استفاده کنند.



- برای اصلاح رفتارهای اشتباه در این بچه‌ها و چگونگی برخورد درست با آن‌ها از روان‌شناس کمک بگیرید. چون آن‌ها زشتی بسیاری از کارهای نادرست را درک نمی‌کنند.
- کاردرمانی و گفتاردرمانی در سن کم، کمک زیادی به رفع نقاط ضعف و تقویت نقاط قوت معلولان ناتوان ذهنی و کمترشدن مشکلاتشان در آینده می‌کند.
- اگر فرزندتان در جمعی حضور دارد، مراقب او و رفتارهایش باشید، ولی در نوع تعاملاتی که با دیگران برقرار می‌کند، مداخله نکنید.
- همواره مراقب آن‌ها باشید. چون درک درستی از خوبی و بدی ندارند و این موضوع امکان سوءاستفاده از آن‌ها به‌ویژه سوءاستفاده جنسی را زیاد می‌کند.
- برخی از این افراد توانایی ازدواج کردن و تشکیل زندگی مشترک و کارکردن را دارند، به‌شرطی که همواره مراقب آن‌ها باشید و پشتیبانی‌شان کنید.
- اگر این کودکان توانایی آموزش ندارند، مراقب مسائل بهداشتی جسمی و روحی در آن‌ها باشید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۰۵۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

شهرآرا
همسایه
شنبه
۱۳ اسفند ۱۴۰۱
۱۱ شعبان ۱۴۴۴
شماره ۳۸۹۶
SHAHRARANEWS.IR

به‌وقت‌جوانی

برای داشتن زندگی ایده‌آل پیش از جوانی برنامه‌ریزی برای آن را آغاز کنیم

سوژه روز

معصومه متین‌نژاد| دغدغه پیداکردن شغل مناسب، ضرورت ادامه تحصیل، ازدواج و تشکیل خانواده، داشتن دوستانی که بتوان هنگام نیاز روی آن‌ها حساب کرد و موضوع‌های زیاد دیگری، با پایان دوره نوجوانی، تازه خودش را نشان می‌دهد؛ زمانی که فرد آماده می‌شود تا مسیر زندگی‌اش را از میان ده‌ها راه پیش‌رویش انتخاب کند. برای همین جوانی و دوره پیش از آن، یعنی نوجوانی را باید دروازه ورود به زندگی حقیقی دانست؛ موضوعی که دکتر محمد ثوابی، روان‌شناس و مشاور حوزه جوانان و نوجوانان، هم بر کیفیت گذران آن تأکید ویژه‌ای دارد و امروز به مناسبت روز جوان می‌خواهد قدری با ما درباره نگرانی‌های این دوره و تصمیم‌های مهمی که باید در آن گرفته شود، صحبت کند.



طرح: مجید صالحی/ شهرآرا

انتخاب‌هایی که پیش‌شرط موفقیت‌اند

همه ما و در هر مرحله‌ای از زندگی باید دست به انتخاب‌هایی بزنیم که مسیر زندگی‌مان را تا حدی مشخص می‌کند. با همه این‌ها، سه انتخاب تحصیل، شغل و ازدواج آن‌قدر مهم و اثرگذار هستند که همه انتخاب‌های دیگر ما را تحت‌شعاع قرار دهند و هرکدام زمینه‌ای برای موفقیت یا شکستمان در مراحل بعدی زندگی شوند. این انتخاب‌ها در دوره نوجوانی بسترسازی می‌شوند، ولی در دوره جوانی به ظهور و بروز می‌رسند. بنابراین طبیعی است که جزو دغدغه‌های اصلی جوانان به شمار بیایند.

تحصیل

تحصیل از آن انتخاب‌هایی است که پیش‌شرط داشتن شغلی خوب و پس از آن هم ازدواجی موفق در زندگی است. پس نخستین چیزی که جوان باید به آن بیندیشد، تحصیل است. منظور از تحصیل فقط درس خواندن و دانشگاه رفتن نیست، بلکه کسب هرگونه اطلاعات برای داشتن حرفه‌ای مناسب، تشکیل خانواده و ورود به اجتماع است. برای نمونه شما برای داشتن شغل آرایشگری حتما نیاز نیست که به دانشگاه بروید، ولی باید دوره‌های فنی و حرفه‌ای را بگذرانید و هر روز اطلاعات و مهارت بیشتری برای رشد در حرفه‌تان کسب کنید.

شغل

داشتن شغل مناسب پیش‌شرط ازدواج خوب و موفقیت‌های بعدی زندگی هم می‌تواند باشد. چون شغل فقط منبعی برای کسب درآمد نیست، بلکه به خیلی از نیازهای دیگر آدمی در زندگی هم باید پاسخ بدهد، مانند حس مفیدبودن. معمولا ما تا چهارده سالگی به این حد از شناخت می‌رسیم که به چه حرفه‌ای علاقه داریم؛ هرچند که در هجده سالگی است که تناسب آن با توانمندی‌هایمان را کشف خواهیم کرد و متوجه خواهیم شد که چه شغلی برای ما متناسب‌تر است. واقعیت این است که به هر میزان شناختی که ما از خودمان، علایق و توانمندی‌هایمان در دوره نوجوانی رسیده باشیم، در دوره جوانی شغل متناسب‌تری پیدا خواهیم کرد. البته باید یادمان باشد که برای داشتن شغل مناسب باید برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری کوتاه‌مدت و بلندمدت داشت تا بتوان بهترین انتخاب را متناسب با شرایط داشت.

ازدواج

ارتباط و پیوندهای صمیمانه‌ای که جوان برقرار می‌کند، نه تنها یک نیاز فطری، بلکه بخشی از هویت اوست و کمک می‌کند که از نظر بهداشت روانی شخصیت سالم‌تری داشته باشد. به عبارت دیگر، وقتی جوانی نتواند در این سن، یعنی ۲۱ تا ۴۰ سالگی برای تشکیل خانواده اقدام کند، دچار بحران شده است که ریشه در نوجوانی او دارد. یعنی به اندازه کافی به شناخت لازم از علایق، توانمندی‌ها و شخصیت خودش نرسیده است و اکنون باید برای حل آن، به دنبال کسب مهارت‌های بیشتری در خودش باشد، مانند مهارت خودآگاهی. جوانی در مقایسه با نوجوانی، دوره صمیمیت در برابر انزوا و هویت در برابر بی‌هویتی است و اگر قرار باشد جوان به جای بستر خانواده و دوستان، انزواطلبی را برگزیند، خیلی زود به افسردگی مبتلا خواهد شد.

نوجوانی را جدی بگیریم

برخلاف تصوری که ما از مقوله رشد در دوره‌های خاصی از زندگی داریم، رشد هیچ‌وقت تمام‌شدنی نیست. یعنی ما با گذر از هر مرحله زندگی و رشدی مثبت یا منفی در آن، برای ورود به مرحله بعدی آماده می‌شویم. پس باور داشته باشیم که برای داشتن زندگی بهتر و متعالی، هیچ‌وقت دیر نیست. به عبارت دیگر «ماهی را هروقت از آب بگیریم، تازه است.»
با همه این‌ها، دوره نوجوانی که همه ما به دنبال هویت برای خودمان می‌گردیم و پس از آن وارد مهم‌ترین بخش زندگی‌مان یعنی جوانی می‌شویم، مرحله‌ای استثنایی در زندگی است؛ آن‌قدر که از آن به تولد دوباره یاد می‌شود؛ دوره‌ای که پاسخ بسیاری از پرسش‌های خود را برای کشف «من» حقیقی‌مان باید در آن بیابیم؛ اینکه چه شغلی را باید برگزینم؟ چه عقایدی داشته باشم؟ چه روابطی با دیگران برقرار کنم؟ و ده‌ها نیاز دیگر در همین سن ایجاد و باید به آن پاسخ داده شود.
لازمه پاسخگویی به آن هم ایجاد بستری مناسب از سوی خانواده، مدرسه و جامعه است تا نوجوان بتواند به اندازه کافی رشد کند و از پس هیجان‌های دوره جوانی برآید. برای این منظور توصیه می‌شود که نوجوان، افزون بر وظیفه اصلی که دارد، یعنی درس خواندن، دوازده مهارت اصلی زندگی و شانزده مؤلفه هوش هیجانی را هم بیاموزد؛ مهارت‌هایی مانند تفکر نقادانه، خودآگاهی، حل مسئله و ارتباط مؤثر.

تفریح هم یک نیاز است

تفریح هم نیازی اساسی و مهم در دوره جوانی شناخته می‌شود که باید به آن هم پایه دیگر نیازها توجه کرد. سطح این نیاز در افراد گوناگون متفاوت است. بنابراین هرکسی باید سطح آن را در خودش بشناسد و برای آن برنامه‌ریزی کند. برای نمونه، یکی ممکن است به یک سفر در سال نیاز داشته باشد و دیگری هفته‌ای یک بار بودن در جمع دوستان. موضوع دیگری که باید درباره تفریح به آن توجه داشت، این است که نباید بر دیگر جنبه‌های زندگی مانند شغل یا خانواده اثر منفی داشته باشد، بلکه باید عاملی برای رشد محسوب شود. همچنین باید بدانیم که گاهی تفریح می‌تواند لذت بردن از دیگر جنبه‌های زندگی مانند شغل باشد یا بودن در جمع خانواده. پس ابتدا باید هرکدام‌مان به تعریفی جداگانه از تفریح در زندگی‌مان برسیم و سپس به دنبال آن برویم.

هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست

طی کردن هر مسیری، خواه سفر یک روزه به دل طبیعت باشد یا سفر زندگی، نیازمند داشتن برنامه و هدف است که باید با مشورت و مطالعه و افزایش مهارت‌های لازم آن را پیش برد. در روان‌شناختی، کودکی را دوره رؤیایی، نوجوانی را واقع‌بینی و تجربی و جوانی را دوره اکتشاف می‌نامند. برای همین در کشورهای اروپایی زمان مناسب برای این ریل‌گذاری، پیش از شروع مدرسه رفتن محسوب می‌شود. یعنی کودک به کمک متخصص سعی می‌کند این تعیین مسیر را مرحله به مرحله بپیماید تا در دوره نوجوانی و پس از آن در جوانی مسیر روشنی پیش‌رو داشته باشد. با همه این‌ها، باید بدانیم که هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست و اگر ما حتی در مرحله جوانی دچار بحران شده باشیم، فرصت لازم برای کسب مهارت و رفع آن بحران را خواهیم داشت و می‌توانیم آنچه را تهدید خوانده می‌شود، به یک فرصت برای رشد تبدیل کنیم.

دوست‌یابی مهارت می‌خواهد

یکی از اتفاق‌های معمولی که در دوره نوجوانی می‌افتد، فاصله گرفتن نوجوان از خانواده و رفتن به سمت هم‌سالان است. پیدا کردن دوستانی که بتوانند خلأهای روحی نوجوان را پر کنند، مانند دیگر نیازهای روحی او نیازمند کسب مهارت است؛ مهارت دوست‌یابی که می‌تواند عاملی برای موفقیت یا شکست‌های دوره جوانی و میان‌سالی در زندگی هم محسوب شود. بنابراین لازم است که خانواده‌ها در این سن به این نیاز و چگونگی پاسخگویی به آن بیشتر توجه داشته باشند تا جوان بتواند بخشی از هویتش را در این سن به درستی کسب کند و به آن پاسخ بدهد؛ هویتی که تأمین‌کننده بهداشت روان او هم خواهد بود. زیرا هرچه جوان بتواند ارتباط سالم‌تری با خانواده، دوستان و همکارانش برقرار کند، از سلامت روان بهتری هم برخوردار خواهد شد.