

متلازمة أسبيرغر (AS) هي جزء من طيف التوحد. والتوحد هو "اضطراب الأعصاب النمائي" الذي ببساطة، يعني أنه يؤثر على الطريقة التي يفكر فيها الشخص الذي يعاني من هذه الحالة وينظر فيها إلى العالم من حوله.

تأتي متلازمة أسبيرغر في نهاية ما يسمى "أعلى أداء" للطيف. وهذا يعني بأنه في حين أن من المحتمل أن يكون مستوى الذكاء لديك متوسط إلى أعلى من المتوسط، وربما ليس لديك أية صعوبة في تعلم مهارات جديدة، إلا أن هناك مجالات قد تجد صعوبة فيها كالتفاعل الاجتماعي والتواصل.

سميت متلازمة أسبيرغر بهذا الاسم نسبة إلى هانز أسبيرغر الذي قام بتوصيف حالات في عام 1944. التعريف الحديث لمتلازمة أسبيرغر تم تقديمه في عقد الثمانينات من القرن العشرين. أما إدراك العامة لمتلازمة أسبيرغر وفهمهم له فهو في تحسن مستمر، وأحد الأسباب وراء ذلك هو التغطية الواسعة في وسائل الإعلام.

لا توجد خصائص فيزيائية على كونه من اضطرابات طيف التوحد لذلك ندعوه "الإعاقة الخفية". ويسود اعتقاد بأن ما يقارب 1.1% من السكان في المملكة المتحدة يعانون من أحد اضطرابات طيف التوحد. وهو يدوم مدى الحياة، مما يعني أنه جزء من هويتك وليس شيئاً يمكن أخذه منك، رغم أن العديد من الناس يجدون سبباً لإدارة بعض الصعوبات (نطلق عليها استراتيجيات التأقلم).

نطلق على التوحد مصطلح "اضطراب الطيف" لأن هناك العديد من الصفات المختلفة المرتبطة به. فليس الجميع يختبر كل الصفات وكل شخص يختبر هذه الصفات بدرجات متفاوتة، وهذا يعني أن كل شخص يعاني من متلازمة أسبيرغر هو منفرد تماماً!

تنقسم الصفات إلى ثلاثة مجالات مختلفة؛ التواصل، والتفاعل الاجتماعي، والمرونة في التفكير. كما ترتبط مستويات عالية من القلق والقضايا الحسية بقوة بتشخيص متلازمة أسبيرغر.

وبالإضافة إلى وجود بعض الصعوبات، هناك أيضاً العديد من الصفات الإيجابية النموذجية لدى مرضى متلازمة أسبيرغر كالصدق، والموثوقية، والملاحظة الجيدة للتفاصيل، والاجتهاد والكمالية. هناك الكثير من الناس، ومن ضمنهم مرضى مركز ويست ميدلاندز للتوحد، يعممون حقيقة أن متلازمة أسبيرغر تكشف "تنوع الاضطراب العصبي" في العالم!

المواقف الاجتماعية

يجد الكثير من مرضى متلازمة أسبيرغر المواقف الاجتماعية صعبة. فالبعض منهم قد يكون لديه اهتماماً قليلاً جداً بالتفاعل مع الآخرين ويفضلون قضاء الوقت لوحدهم. وقد يرغب آخرون في التواصل الاجتماعي وبناء علاقات إلا أنهم قد يجدون "القواعد غير المكتوبة" للتفاعل الاجتماعي أمراً مربكاً، ويرتكون الأخطاء بدون قصد. وتختلف القواعد الاجتماعية اختلافاً كبيراً اعتماداً على الشخص الذي تتحدث إليه وعلى سيناريو الحديث. هذا يعني أن الحديث مع الآخرين يمكن أن يكون تجربة لا يمكن التنبؤ بها ومرهقة!

من الشائع عند بعض الأشخاص الذين يعانون من متلازمة أسبيرغر أن لا يحبذوا وجودهم بين مجموعات كبيرة أو في أماكن مزدحمة. قد يكون لهذا في بعض الأحيان علاقة بصعوبات حسية نظراً لمستويات الضجيج العالية. وقد يجد مرضى متلازمة أسبيرغر صعوبة في التواصل المباشر عن طريق العين وربما يجدون وجودهم على مقربة من الآخرين غير مريح.

كما أن الانضمام إلى الآخرين أو بدء محادثات معهم تصعب في كثير من الأحيان على مرضى متلازمة أسبيرغر، كالإشارات الاجتماعية المعروفة مثلاً متى تسمح للشخص الآخر بالمشاركة، أو متى يكون شخص ما غير مهتم وأن الوقت قد حان للتوقف عن الكلام. يعود السبب في هذا عادة إلى أن مرضى متلازمة أسبيرغر يجدون صعوبة في قراءة وتفسير لغة الجسد وتعابير الوجه ونبرة الصوت. فهم في العادة يعتمدون أكثر بكثير على الكلمات التي تقال. أما الأفراد الذين لا يعانون من مرض التوحد فغالباً ما يكونوا أكثر قدرة على التواصل غير اللفظي عما يشعرون به.

ويجد بعض المصابين بمتلازمة أسبيرغر أنهم في حاجة إلى "وقت للإدراك" بعد أن يقال لهم شيئاً. وهو الوقت الذي يقومون فيه بالنظر فيما قيل لهم والتفكير فيما سيقولونه قبل الإجابة. وهذا لا يتوفر في حالة المواجهة وجهاً لوجه أو عندما يتحدثون عبر الهاتف، ولذلك يفضل الكثير من المصابين بمتلازمة أسبيرغر وسائل التواصل المكتوب كالبريد الإلكتروني أو النص المكتوب.

استخدام اللغة

لا يعاني المصابين بمتلازمة أسبيرغر عادة أي تأخر في تعلم اللغة. بيد أنه قد يواجهون صعوبة في معرفة كيفية استخدام الكلمات التي تنطبق في حالات مختلفة. فالعبارات والأقوال والسخرية يمكن أن تثير مشاكل أيضاً، لأن ما يقال ليس دائماً ما هو المقصود ويمكن أن يكون هذا مربكاً. على سبيل المثال، إذا قام شخص ما بسكب مشروب، قد يقول له شخص آخر "أحسنت!" لكن هذا لا يعني أنه في الواقع بهيء الشخص الآخر على الحادث. كما أن بعض المصابين بمتلازمة أسبيرغر يمتلكون مفردات جيدة جداً غير أنهم قد لا يكونوا مدركين لكيفية تكيف ذلك مع مختلف الحالات. وقد يبدو تواصلهم رسمياً جداً في بعض الأحيان. فاستيعاب كيفية تواصل الناس مع بعضهم في حالات مختلفة يمكن أن يكون النسبة لهم معقداً ومربكاً للغاية. على سبيل المثال، خلق "نقاش صغير" مع شخص غريب في محطة للحافلات عن الطقس مقبول. أما التحدث عن قضايا شخصية فهو غير مقبول. ومن الأمثلة الأخرى أن تقوم مجموعة من الأصدقاء بالتشارك في "المزاح" حيث يتبادلون النكات بين بعضهم. وهذا ليس مقبولاً دائماً في محيط أكثر رسمية، كمكان العمل.

وفي بعض الأحيان، قد يتعلم الأشخاص المصابون بمتلازمة أسبيرغر كلمات وعبارات دون أن يدركوا دائماً ما الذي تعنيه حقاً. هذا يعني أنه قد يتم استخدامها أحياناً في سياق خاطئ. ومن الصعب جداً على شخص يعاني من متلازمة أسبيرغر التعبير عما يفكر فيه أو يشعر به مما قد يكون محبطاً للغاية بالنسبة له!

المرونة في التفكير

التعامل مع الطبيعة التي لا يمكن التنبؤ بها أبداً للعالم قد تكون صعبة للغاية بالنسبة لأشخاص يعانون من متلازمة أسبيرغر. فقد يجدون بأنهم يفضلون الروتين أو النمطية ويكرهون العفوية أو المفاجآت. فالتغيرات غير المخطط لها يمكن أن تسبب صعوبة حيث أنهم بذلوا الكثير من التفكير والإعداد بالفعل للموقف المتوقع.

غالباً ما يكون هناك راحة في الأشياء المألوفة. أما الشخص المصاب بمتلازمة أسبيرغر فقد يقضي الكثير من الوقت في التركيز على "الاهتمامات الخاصة". وهي ليست بالضرورة دائماً مجالات مشتركة أو يشاركون فيها الآخرين. قد يستمتع المصاب بمتلازمة أسبيرغر أحياناً بالحديث عن اهتماماته الخاصة، لكنه قد لا يدرك ما إذا كان الشخص الذي يتحدث إليه يشاركه حماسه أم لا.

فالتفكير في الأمور من وجهة نظر شخص آخر صعبة بالتحديد على الأشخاص الذين يعانون من متلازمة أسبيرغر. وقد يكون من الصعب عليهم التعاطف مع مشاعر شخص آخر (استيعاب كيف ينبغي أن يشعروا بالرغم من عدم اختبار تجربة مماثلة بأنفسهم).

والحكم على النتائج المترتبة على الأفعال وما المرجح بأن يحدث في حالة ما قد يكون أيضاً صعباً للغاية. فالكثير من المصابين بمتلازمة أسبيرغر يرغبون في التماس الطمأنينة من الآخرين لتخفيف أي قلق ينبع من ذلك. فلقاء أناس جدد أو الذهاب إلى أماكن جديدة يثير القلق لديهم على وجه الخصوص. وهنا قد يساعد وجود "وقت للألفة" (مشاهدة صور للمكان الجديد أو زيارته قبل اللقاء الفعلي).

وبالرغم من وجود صعوبات في هذا المجال، إلا أنه يمكن أن يكون هناك الكثير من الإيجابيات كذلك. فبعض الذين يعانون من متلازمة أسبيرغر ولديهم اهتمامات خاصة أصبحوا خبراء في مجالاتهم. وسوف يجد الكثير من المصابين بمتلازمة أسبيرغر أن لديهم ذاكرة ممتازة بشأن تفاصيل محددة جداً أو يجدون بأنهم يمكن أن يركزوا على شيء لفترات طويلة من الزمن.

القلق

غالباً ما يواجه المصابون بمتلازمة أسبيرغر مستويات أعلى من القلق الذي يصاب به شخص يتسم "بالعصبية النمذجية" (وليس مريضاً بالتوحد). فالأشياء التي قد تبدو بسيطة جداً لشخص غير مصاب بمتلازمة أسبيرغر، مثل اللحاق بحافلة أو الالتقاء بشخص جديد، يمكن أن تسبب قلقاً شديداً لشخص يعاني من متلازمة أسبيرغر. غالباً ما يعني ذلك أنه إذا ما سارت الأمور بشكل خاطئ، أو غير متوقع، يمكن أن تكون قاهرة ومدمرة ويصعب كثيراً التعامل معها. وعندما يحدث ذلك، غالباً ما يشار إليها بوصفها "انهياراً".

أما مدى سوء الانهيار أو إلى متى يستمر هذا الشعور فسوف يكون مختلفاً عند كل شخص مصاب بمتلازمة أسبيرغر. خلال هذا الوقت، قد يجد المصابون أنه من الصعب جداً عليهم شرح ما يشعرون به للآخرين. عادة، يمكن أن يساعدكم إيجاد مكان فيه تحفيز حسي أقل (مكان منعزل وهادئ) أو قضاء بعض الوقت في مجال اهتمام خاص أو القيام بشيء مألوف. أما بالنسبة للبعض، فإن إيجاد وسيلة للتعبير عما يشعرون به دون الحاجة إلى البحث عن الكلمات فهو مفيد لهم، على سبيل المثال، باستخدام مقياس رقمي (مثلاً 1 يكون هادئاً و 5 يكون منهراً).

المشاكل الحسية

هناك خمس حواس؛ البصر والسمع والشم والتذوق واللمس. قد يكون لدى الأشخاص المصابين بمتلازمة أسبيرغر في بعض الأحيان إما حساسية "مفرطة" (مبالغ فيها) أو "قاصرة" (أقل من المعدل الطبيعي بكثير) في هذه المجالات المختلفة. هذا يعني أن شخصاً ما قد لا يروق له الضوء الساطع والضوضاء الصاخبة، وأحياناً إلى الدرجة التي تكون فيها مؤلمة جسدياً، بينما قد يتمتع شخص آخر بحوافز حسية. فالأشخاص المصابون بمتلازمة أسبيرغر غالباً ما يواجهوا العالم من حولهم بشكل مختلف تماماً عن الأشخاص غير المصابين. على سبيل المثال، صوت أزيز الثلاجة أو لمبة الضوء بالكاد تكون ملحوظة لشخص غير مصاب بمتلازمة أسبيرغر بينما لا تطاق لشخص مصاب. كذلك فإن النوع الخاطئ من المدخلات الحسية والكثير من المدخلات الحسية قد يؤدي أيضاً إلى الانهيار.

الحاجة إلى الدعم

بالنسبة لكثير من المصابين بمتلازمة أسبيرغر، فإن قليلاً من الدعم والتفهم من قبل المحيطين بهم يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً. فقد يشعر البعض منهم بأنهم يريدون أن يستوعبوا استراتيجيات التأقلم وطرق إدارة بعض الصعوبات. فالأمر متروك لكم بشأن مقدار الدعم الذي تعتقدون أنكم قد تحتاجون إليه. يوفر لكم خط المساعدة لمركز التوحد في ويست ميدلاندز معلومات حول الدعم المتاح وكيف يمكنكم الوصول إليه.

يمكنكم الاتصال به على هاتف 030303 00 111 أو عبر البريد الإلكتروني info@autismwestmidlands.org.uk.

قراءات أخرى

"الدليل الكامل لمتلازمة أسبيرغر – The Complete Guide to Asperger Syndrome" بقلم توني أتوود.

"Pretending to be Normal: Living with Asperger's Syndrome – وهو يعيش مع متلازمة أسبيرغر" بقلم ليان هوليداي ويلي.

"Freaks, Geeks and Asperger Syndrome: – دليل مستخدم لسن المراهقة" بقلم لوك جاكسون.