



**autism**  
west midlands

# دليل مرض التوحد

دليل

## ما هو مرض التوحد؟

التوحد هو إعاقة تطويرية أو نمائية تدوم مدى الحياة وتؤثر على طريقة الناس فيمايلي:

- التواصل
- التفاعل
- التفكير والتصرف بمرونة
- تجربة حواسهم

هذا يعني أن بعض الأشخاص الذين يعانون من مرض التوحد يواجهون صعوبات في حياتهم اليومية وتراهم في الغالب قاتنين للغاية. والعديد منهم يجدون أن التغيير صعب جداً. وعن طريق الفهم الصحيح لحالتهم، يمكن أن يعيش المصابون بالتوحد حياة أكثر إشباعاً.

فالتوحد يؤثر على الأشخاص في صميم طيفهم الفكري، ويتلقى الأشخاص عند تشخيصهم مجموعة من التسميات، مثل "التوحد مع صعوبات مرتبطة بالتعلم" أو "توحد الأداء العالي" أو "متلازمة أسبيرغر". كما يشار إلى طيف التوحد أحياناً باسم "حالة طيف التوحد" (ASC) أو اضطراب طيف التوحد (ASD) أو "طيف التوحد". ومن المهم أن ندرك أنه لمجرد أن شخصاً ما قادراً جداً لا يعني أن حالة التوحد لديه معتدلة. فآثر التوحد على شخص قادر فكرياً يمكن أن يكون إعاقة شديدة.

فالأشخاص الذين يعانون من مرض التوحد قد يجدون صعوبة فيمايلي:

- فهم العالم
- التعلم
- قدرة التكيف على أوضاع جديدة
- فهم العواطف
- القيام بأمر عملية
- المنطق واتخاذ القرارات
- الحفاظ على الصحة النفسية الجيدة والرفاهية

يمكن لشخص واحد مصاب بالتوحد أن يجد بعض المهام سهلة وأخرى صعبة. على سبيل المثال:

- يمكن أن يكون شخص ما مصاب بمتلازمة أسبيرغر عالم كومبيوتر ومؤلفاً ناجحاً لكنه قد يشعر بالذعر من عبور الطريق لأنه لا يستطيع الحكم على السرعة والمسافة.
- قد يكون شخص ما يعاني صعوبات في التعلم وحالة من التوحد غير قادر على ارتداء ملابس نفسه، لكنه قادر على حل لغز إعادة ترتيب ألف قطعة غير منتظمة الشكل بسرعة ودون النظر إلى الصورة التي على العلبة.
- قد يكون شخص آخر يعاني من توحد الأداء العالي محباً للتاريخ وتعلم تواريخ حكم جميع ملوك وملكات إنجلترا، لكنه يقضي كل أوقات الاستراحة وكل أوقات تناول الغداء في المدرسة لوحده لأن تكوين الصداقات هو لغز تام بالنسبة له.

## حقائق أساسية عن مرض التوحد

- يدوم مدى الحياة.
- يؤثر على أشخاص من خلفيات مختلفة في جميع أنحاء العالم.
- يعمل دماغ الشخص الذي يعاني من مرض التوحد ويتطور بطريقة مختلفة عن دماغ الشخص غير المصاب به.
- يميل الأشخاص الذين يعانون من مرض التوحد إلى رؤية وسماع وتذوق ولمس وشمّ العالم بشكل مختلف. ويمكن أن تتأثر أيضاً معرفتهم بمكان وجودهم في هذا الفضاء وتوازنهم.
- ثمة رابط وراثي بمرض التوحد، وبالتالي فإنه يمكن أن يؤثر على واحد أو أكثر من أفراد الأسرة.

## ما الذي يمكن أن يساعد؟

- نادي الشخص باسمه للحصول على انتباهه.
- حافظ على لغة بسيطة وامنح وقتاً للاستجابة.
- اشرح القواعد الاجتماعية وكيفية التصرف في المواقف الاجتماعية المختلفة بأكثر قدر من الوضوح.
- قم بتوفير هيكل وروتين لإعطاء القدرة على التنبؤ. سوف يساعد هذا على التقليل من القلق.
- يستفيد بعض الأشخاص كثيراً من الدعم البصري مثل الرموز والصور والصور الفوتوغرافية لإضافة معنى للكلمة المنطوقة أو المكتوبة.
- "الفصص الاجتماعية" يمكن أن تكون مفيدة في إعداد شخص يعاني من مرض التوحد للتغيير في حياته.

## الاهتمامات الخاصة

يمكن أن يعني التوحد أيضاً أن يطور الأشخاص مجال قوة خاصة بهم أو اهتماماً مركزاً. يمكن أن يصبح ذلك وسواسياً وسلبياً عند مستويات القلق المرتفعة جداً. ومع ذلك، إذا تم فهم الفرد ودعمه بصورة جيدة، يمكن توجيه اهتماماته الخاصة بالشكل الصحيح وتحقيق الهدوء والمتعة وحتى العمل، ومساعدته على أن يعيش حياة راضية.

هناك بعض الأفراد الاستثنائيين الذين يصبح اهتمامهم الخاص موهبة نادرة، على سبيل المثال كفنّان مثل ستيفن ويلتشير أو عالم مثل تمبل غراندين.

## التوحد والحواس

كثير من الأشخاص الذين يعانون من مرض التوحد يواجهون صعوبة في معالجة المعلومات الحسية اليومية مثل الأصوات والمشاهد والروائح، ويمكن أن يكون لهذا تأثير عميق على حياة الشخص. فالتغييرات البسيطة في البيئة يمكن أن تحدث فرقا كبيراً لديهم.

لمساعدتهم، انظر إلى البيئة لمعرفة ما اذا كانت تخلق صعوبات بالنسبة للأشخاص المصابين بالتوحد: هل يمكنك تغيير أي شيء؟ حاول أن تكون مستعداً دائماً: أخبر الأشخاص الذين يعانون من التوحد في وقت مبكر عن المثيرات الحسية التي قد يواجهونها في بيئات مختلفة.





## حول ويست ميدلاندز للتوحد

هناك أكثر من نصف مليون شخص في المملكة المتحدة يعيشون مع مرض التوحد وإعاقة خفية ويساء فهمها والوحدة. يعيش 60 ألف شخص منهم في منطقة ويست ميدلاندز.

إننا مركز خبري رائد في ويست ميدلاندز للمصابين بمرض التوحد. ونحن موجودون لمساعدة جميع الأشخاص المصابين بالتوحد وأولئك الذين يحبونهم ويرعونهم على حياة مرضية ومجزية. لدينا طاقماً من الخبراء والمتطوعين العطوفين يرعون المصابين بمرض التوحد من مختلف الفئات العمرية والقدرات ويوفرون لهم الدعم المباشر.

### اتصلوا بنا

ويست ميدلاندز للتوحد

Regent Court

George Road, Edgbaston

Birmingham, B15 1NU

البريد الإلكتروني:

[hello@autismwestmidlands.org.uk](mailto:hello@autismwestmidlands.org.uk) للاستفسارات العامة:

[info@autismwestmidlands.org.uk](mailto:info@autismwestmidlands.org.uk) للمساعدة والمشورة:

الهاتف:

الاستقبال الرئيسي: 0121 450 7582 • خط المساعدة للمعلومات: 0303 03 00 111

الموقع الإلكتروني:

[www.autismwestmidlands.org.uk](http://www.autismwestmidlands.org.uk)



تجدونا على الفيسبوك:

ابحث عن "ويست ميدلاندز للتوحد - Autism West Midlands"



تابعونا على تويتر:

@autismwestmids

رؤيتنا هي عالم يكون يتلقى فيه كل مصاب بطيف التوحد الرعاية المتخصصة والدعم الذي يحتاجه ليحيا حياة راضية ومجزية.

رقم المكتب الخيري المسجل: 517077

رقم الشركة المسجلة: 1953344 (إنكلترا وويلز)