

نصائح للتعامل مع تفشى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) والعوامل المصاحبة للضغوط النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية وإضطراب طيف التوحد والإحتياج العالى أو العالى جداً للدعم

الإصدار ١,٥

الجمعية الإيطالية للأمراض النمائية العصبية (SIDiN)

بالتعاون مع

المركز الإكلينيكي والأبحاث (CREA) مؤسسة سان سيباستيانو
جمعية دراسة المساعدة الطبية للأشخاص ذوي الإعاقات (ASMED)
الإتحاد الإيطالي لمتلازمة برادر - ويلي.
الإتحاد الوطنى لأهالى الأشخاص ذوي التوحد (ANGSA)
الإتحاد الإيطالي للتوحد (FIA)

ومجموعات العمل على الإعاقة الذهنية وإضطرابات طيف التوحد ضمن خطة عمل
٢٠٢١-٢٠٢٣ للجمعية العالمية للطب النفسى .



FONDAZIONE
SAN SEBASTIANO
DELLA MISERICORDIA DI FIRENZE
Onlus - Impresa Sociale



PRADER WILLI
FEDERAZIONE ITALIANA DELLE ASSOCIAZIONI



FIA
FONDAZIONE ITALIANA
PER L'AUTISMO onlus



WORLD
PSYCHIATRIC
ASSOCIATION

الإصدار الإيطالي ١,٥ (٢٠٢٠/٣/٢٢)

الترجمة الإنجليزية (٢٠٢٠/٣/٢٦) بواسطة اليزابتا بوناجورو ، تانجا سابوك ، هوك هيرمان ،
آن أليزابيث بولاك وماركو بيرتيللي.

الترجمة العربية (٢٠٢٠/٤/ ١٥) بواسطة أ.د. هشام رامي، أ.د. نرمين شاكر، أ.د. منى الشيخ
(أساتذة الطب النفسي، بجامعة عين شمس).

**المجلس الإستشارى فى الجمعية العالمية للطب النفسى بخطة عمل ٢٠٢١-٢٠٢٣ لمجموعات
العمل فى الإعاقة الذهنية واضطراب طيف التوحد.**

ماركو بيرتيللى ، ماريا لويزا سكاتونى ، افضال جافيد ، محمد وقار عظيم ، لويس سالفادور
كارولا ، كريم منير وأشوك روى.

-

Marco O. Bertelli¹, Daniela Scuticchio¹, Annamaria Bianco¹, Elisabetta F. Buonaguro², Fiorenzo Laghi³, Filippo Ghelma⁴, Michele Rossi¹, Giulia Vannucchi¹, Roberto Cavagnola⁵, Giuseppe Chiodelli⁵, Serafino Corti⁵, Mauro Leoni⁵, Silvia Gusso⁶, Corrado Cappa⁷, Luca Filighera⁸, Silvia Simone⁸, Mattia Zunino⁸, Raffaella Belotti⁸, Francesca Perrone⁸, Rita Di Sarro⁹, Roberto Keller¹⁰, Maurizio Arduino¹¹, Natascia Brondino¹², Pierluigi Politi¹², Michele Boschetto¹³, Marino Lupi¹⁴, Eluisa Lo Presti¹⁵, Pasqualina Pace¹⁶, Marco Armellini¹⁷, Jacopo Santambrogio¹⁸, Corrado Barbui¹⁹, Davide Papola¹⁹, Patrizia Ceccarani²⁰, Maria Luisa Scattoni²¹.

1. CREA (Centro Ricerca e Ambulatori), Fondazione San Sebastiano della Misericordia di Firenze, Firenze
2. Centro Don Orione, Ercolano; Università degli Studi di Napoli "Federico II", Napoli
3. Dipartimento di Psicologia dei Processi di Sviluppo e Socializzazione, Sapienza Università di Roma, Roma
4. DAMA (Disabled Advanced Medical Assistance), Milano
5. Fondazione Istituto Ospedaliero Sospiro, Cremona
6. Azienda Sanitaria Friuli Occidentale
7. Unità Operativa Psichiatria di Collegamento e Inclusione Sociale AUSL PC, Piacenza
8. Federazione Italiana Prader-Willi
9. Programma Integrato Disabilità e Salute, DSM-DP AUSL di Bologna, Bologna
10. Centro Regionale Esperto per i Disturbi dello Spettro Autistico in età adulta, DSM ASL Città di Torino
11. Centro Autismo e Sindrome di Asperger - SSD Psicologia e psicopatologia dello sviluppo ASL CN1, Cuneo
12. Università degli Studi di Pavia e ASST Pavia, Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze
13. Fondazione F. Turati - Agrabah Onlus, Pistoia; PAMAPI, Firenze
14. Associazione Autismo Toscana
15. ASMED (Associazione per lo Studio dell'assistenza Medica alla persona con Disabilità)
16. Fondazione Marino per l'autismo Onlus
17. Direzione Salute mentale Infanzia e Adolescenza Usl Toscana Centro
18. Fondazione AS.FRA. Vedano al Lambro, Monza e Brianza; Presidio Corberi, Limbiate
19. Centro OMS di Ricerca in Salute Mentale, Università di Verona
20. Lega del Filo d'Oro
21. Osservatorio Nazionale Autismo, Istituto Superiore di Sanità

الفهرس

٥	- تفشى فيروس كوفيد-١٩
٦	- قواعد النظافة المتاحة
٦	- الضغط والقلق
٨	- إدارة أزمات القلق
٩	- العوائق
٩	- التغلب على العوائق
١٠	- القابلية للإصابة العقلية
١٠	- المخاطر المرتبطة بالعزل
١٠	- مواجهة مخاطر العزل
١١	- المخاطر المرتبطة بالتغيرات الجذرية في أماكن المعيشة اليومية وأنماط الحياة
١٢	- مواجهة المخاطر المرتبطة بالتغيرات الجذرية في أماكن المعيشة اليومية و أنماط الحياة
١٣	- البيئات الواقية
١٣	- توصيات لمقدمى الرعاية
١٥	- المصادر

تفشى فيروس كورونا المستجد (كوفيد - ١٩)

فيروسات كورونا هي عائلة كبيرة من الفيروسات المكونة من سلاسل إيجابية من الحمض النووى الريبوزى والمسببة لأمراض متعددة تتراوح من أدوار البرد الشائعة إلى الأمراض الأكثر شدة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية ومتلازمة الإلتهاب الرئوى الحاد الوخيم سارس.

اللجنة الدولية لتصنيف الفيروسات (ICTV) -وهى الهيئة المسؤولة عن تصنيف الفيروسات- قامت بتسمية الفيروس المسؤول عن تفشى الجائحة الحالية سارس - كوف -٢ (SARS-COV-2) متلازمة الإلتهاب الرئوى الحاد الوخيم - كورونا فيروس ٢ بسبب التشابه بينه وبين الفيروس المسبب للإلتهاب الرئوى الحاد الوخيم سارس.

تمت تسمية المرض الذى يسببه فيروس الكورونا المستجد بمرض كوفيد-١٩ (COVID-19) حيث ترمز كلمة (CO) لكلمة كورونا و (VI) لفيروس و (D) لمرض و (19) تشير إلى العام الذى حدث به المرض. قد تحدث عدوى لبعض الأشخاص ولكن لا تظهر عليهم أعراض المرض . وتكون الأعراض عادة خفيفة بالذات فى الأطفال والشباب وتتطور بصورة بطيئة.

وأكثر الأعراض المميزة للمرض هى الحمى، السعال الجاف، والإجهاد. تقريباً شخص واحد من كل ٥ أشخاص مصابين بكوفيد-١٩ يشتد عليه المرض وتظهر لديه صعوبات بالتنفس.

وترتفع مخاطر تطور المرض عند كبار السن ولدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض كامنة أخرى مثل ضغط الدم المرتفع، أمراض القلب ، السكرى، بالإضافة إلى مرضى نقص المناعة (سواء لأسباب خلقية أو أمراض مكتسبة أو بسبب علاج بأدوية مثبطة للمناعة)

تزيد نسبة انتشار الامراض والإضطرابات الجسدية لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية وإضطراب طيف التوحد بنحو مرتين ونصف أعلى من عامة السكان وقد تشمل تلك الأمراض أولئك التى تمثل عناصر مخاطرة لتطور النماذج الشديدة من كوفيد-١٩ .

لا تمثل الإعاقة الذهنية أو اضطرابات طيف التوحد فى حد ذاتها عناصر مخاطرة لكوفيد-١٩، ولكن مآزول البيانات الوبائية المحددة غير متاحة حتى الآن.

تشير الأبحاث السابقة عن التهابات الجهاز التنفسى الفيروسية وتشمل انفلونزا الخنازير (H₁N₁) وفيروس الجهاز التنفسى المخلوى (RSV) إلى أن مرضى متلازمة داون هم أكثر عرضة لحدوث مضاعفات وأكثر احتياج لدخول المستشفى مقارنة بعامة السكان.

فى يوم ٩ مارس (آذار) ٢٠٢٠ تبنى مجلس الوزراء الإيطالى مرسوما لرئيس الوزراء الإيطالى "لتنفيذ قواعد إضافية للمرسوم التشريعى رقم ٦ ليوم ٢٣ فبراير ٢٠٢٠ عن التدابير العاجلة لإحتواء وإدارة الطوارئ الوبائية الناتجة عن كوفيد-١٩ وتطبيقها فى جميع أنحاء البلاد". وينص المرسوم على ان التدابير التى أدخلت فى مرسوم رئيس مجلس الوزراء فى ٨ مارس تمتد لتشمل عموم الأراضى الإيطالية . بما فيها منع أى نوع من تجمع الأشخاص فى الأماكن العامة أو الاماكن المفتوحة للعامة وتعديل اللوائح المنظمة للمناسبات والمسابقات

الرياضية، وتم أيضاً إقرار أن جميع المواطنين –وتشمل ذوي الإعاقة الذهنية أو اضطرابات طيف التوحد- لا بد أن يلزموا منازلهم بقدر الإمكان ويحافظوا على وجود مسافة جسدية على الأقل متر فيما بينهم.

لو اعتقد الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية أو اضطراب طيف التوحد أنهم قد أصيبوا بمرض كوفيد-19، أو كان لدى احد افراد العائلة او مقدمى الرعاية لذوي الإعاقة الذهنية او اضطرابات طيف التوحد أسباباً للإقتناع بأن هذا الشخص قد أصيب بكوفيد-19، فإنهم ينصحون بالأ يذهبوا إلى أقسام الطوارئ مباشرة ولكن عليهم الإتصال بالممارس العام (طبيب الأسرة)، أو طبيب مصدر ثقة أو أخصائى اجتماعى حتى يتسنى لهم التواصل مع خدمات الطوارئ الصحية لإستخدام تدابير وقائية بالنسبة للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية أو اضطرابات طيف التوحد أثناء وجودهم فى منطقة فرز الطوارئ او إعطاء أى علاج لاحق داخل المستشفى.

قواعد النظافة المتاحة

تعاونت الجمعية الوطنية لعائلات الأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية أو الأرتباطية (ANFFAS) فى مدينة كريمونا والجمعية التعاونية فيناجليو بلو بمدينة كريمونا أيضاً وتحت إشراف الجمعية الوطنية تعاونوا جميعاً لترجمة النصائح المقدمة من وزارة الصحة الإيطالية عن كيفية تفادى أنتقال فيروس كورونا بلغة سهلة القراءة والفهم لجعلها أكثر سهولة وإتاحة للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية وإضطرابات طيف التوحد.

وملف الترجمة متاح عن طريق الرابط الآتى :

<http://www.anffas.net/did/files/coronavirus10%20consigli-IN-Linguaggio-facile-DA-leggre.pdf>.

وتوجد وثيقة مخصصة للأطفال، ليس فقط ذوي الإعاقات، تم إصدارها من جمعية " La Matita Pariante " فى مدينة بياسنزا من الممكن تحميلها عن طريق الرابط الآتى :-

<https://www.lamatitaparlante.it/il-coronavirus-spiegato-ai-bambini/>

إصدار آخر تم إقتباسه بناء على التواصل البديل والمعزز (AAC) عن طريق المدرب الرقوى لقسم الإعاقة للمجموعة المفتوحة وهو متاح على الرابط الآتى :-

<http://www.opengroup.eu/wp-content/uploads/2020/03/coronavirus-in-caa-mascia.pdf>

ومتاح أيضاً تاريخ إجتماعى على الموقع الإلكتروني لمجموعة (CREA) على الرابط الآتى :

<http://www.crea-sansebastiono.org/it/articolo.php?id=332&t=storia-sociabile-pev-la-covid-19>

ويوجد قصة بدون كلمات وتحتوى على صور لطيفة جداً وهى تساعد الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية الخفيفة إلى المتوسطة لفهم ماذا يفعلون إذا أصيبوا بكوفيد-19 وكيف يحافظون على أنفسهم وأولئك الذين يحبونهم فى أمان، وهى متاحة على الرابط الآتى:

<https://booksbeyondwords.co.uk/downloads-shop/beating-the-virus>

وتظهر هذه القصة أيضاً كيفية مساعدة الآخرين أثناء العزل الذاتى.

الضغط والقلق

أثناء وباء ناتج عن فيروس شديد الضراوه ومميت، من الطبيعى أن يشعر الأشخاص بالضغط والقلق. قد يشعر بعض الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية وإضطراب طيف التوحد بالضغط النفسى والقلق أكثر من غيرهم بسبب خصائصهم المعرفية وصعوبة ضبطهم لمشاعرهم بالإضافة إلى صعوبة التأقلم على التغييرات السريعة والجزرية لنمط الحياة.

وتكمن الأسباب الرئيسية للضغط في الآتى :-

- الخوف من المرض والوفاة
- الخوف من الحجر الصحى (بدون وجود الأشخاص المهمين لهم)
- الخوف من إستخدام الخدمات الصحية بسبب الخوف من الإصابة بالمرض
- الخوف من فقدان الرزق أو الحيوية
- إنخفاض المعنويات بسبب فقدان بعض النشاطات المفضلة سواء فى العمل أو أوقات الفراغ (تشمل النشاطات الرياضية)
- الخوف من فقدان الأحبة بسبب الوباء والشعور بالعجز وعدم القدرة على حمايتهم
- الشعور بالعجز، الملل، الوحدة والإكتئاب بسبب العزل
- التوتر ومعاناة أفراد العائلة الآخرين ومقدمى الرعاية
- عدم القدرة على فهم أسباب فرض القيود المتعلقة بقواعد النظافة وطرق تنفيذ تلك القواعد (وتشمل الأحكام الوزارية بشأن تقييد السفر والنشاطات الخارجية فى الهواء الطلق)
- صعوبة تغيير عادات الشخص ونمط حياته ليمتثل لقواعد النظافة

ضغوط محددة متعلقة بوباء كوفيد-١٩ وتشمل :-

- إرتفاع المخاطر بالإصابة بالفيروس وإرتفاع المخاطر بإصابة أفراد العائلة/مقدمى الرعاية
- حقيقة أن طرق إنتقال الفيروس غير واضحة كلياً
- اعراض الإصابة شبيهه للأعراض السريرية للمشاكل الصحية الأخرى (مثلا الحمى)
- عدم القدرة على الحصول على الدعم والخدمات التعليمية المتخصصة للإعاقة
- مخاطر تدهور الصحة العقلية والجسدية وخاصة إذا دخل العاملين فى الخدمات الصحية إلى الحجر الصحى أو تم تعليق تقديم الخدمات بدون توفير بدائل علاجية أو داعمة أخرى
- قد يتفاعل الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية وإضطراب طيف التوحد بصور مختلفة فيما يتعلق بوباء كوفيد-١٩ وقواعد النظافة الواجب تبنيها لإحتوائه

ومن أمثلة ردود الفعل الناتجة عن الضغط النفسى :-

- أعراض جسدية (رجفة، صداع، اجهاد، زيادة أو فقدان الشهية، آلام)
- تحذير : إذا كانت هذه الأعراض غير مرتبطة بحمى أو سعال جاف تجنب إعتبارها أنها يمكن أن تكون بسبب الإصابة بفيروس سارس - كوف -٢
- البكاء، الحزن، إنخفاض المعنويات
- القلق والخوف
- حالة من زيادة التوتر والترقب
- إحساس بالتخوف من أن شئ سيئاً سوف يحدث
- الأرق والكوابيس
- التهيج والغضب

- تصرفات إيذاء النفس و/أو سلوك عدواني تجاه الأشياء أو الأشخاص الآخرين
- الشعور بالذنب والعار (بسبب أنهم نجوا، أصابوا آخرين بالعدوى، لم يستطيعوا مساعدة الآخرين)
- التخبط، الخدر العاطفي، أو المشاعر الغير واقعية
- الإنسحاب الإجتماعي أو التواصل (عدم الرغبة فى الكلام والإجابة)
- عدم الإدراك (تجاه النفس، الأماكن، الزمن)
- فقدان المهارات والمصادر (لا يعود الشخص قادراً على الأكل أو الشرب)

إدارة أزمة القلق

في حالة الطوارئ الحالية بسبب وباء كوفيد-19، قد يصبح بعض الأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية أو اضطراب طيف التوحد قلقين للغاية أو منزعجين، مما قد يؤدي إلى قلق حاد أو ردود أفعال تتسم بالذعر. في هذه الحالات، قد يظهرون ارتباكاً ذهنياً وإثارة حركية شديدة ومشاكل سلوكية و ردود افعال بدنية مثل الارتعاش، وصعوبة التنفس، والخفقان، وعدم انتظام دقات القلب، والإسهال، والتقيؤ، يتغير الضغط ونادراً ما يغمى عليه.

فيما يلي بعض التقنيات لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية أو اضطراب طيف التوحد للخروج من هذه الأزمات:

- حافظ على صوتك هادئاً ورفيقاً؛
- قلل من تحركاتك أثناء التحدث مع الشخص وحاول أن تضع نفسك بوضع يسمح لكل منكما بإمكانية مغادرة الغرفة؛
- تحكم في تعابير وجهك وإيماءاتك بحيث تتوافق مع المحتوى المطمئن لكلامك؛
- حاول ان تحافظ على التواصل البصري مع الشخص أثناء التحدث ؛
- ذكر الشخص بأنك موجود لمساعدته/مساعدتها وبأنه في أمان (إذا كان ذلك صحيحاً)؛
- إذا كان شخص ما يبدو مشوشاً أو منعزلاً ، فساعدته على العودة إلى "هنا والآن" من خلال الإرشاد الشفهي (أو الدعم البدني) له / لها:

"ضع قدميك على الأرض حتى تشعر بنعال قدميك"
 "المس ببطء أصابع يد واحدة أو اليد كلها باليد الأخرى"
 "وجه انتباهك إلى الاسترخاء أو الأشياء غير المجهدة أو المحفزات في البيئة"
 "ركز على تنفسك" أو "تنفس للداخل وللخارج ببطء"
 "صف ما تراه" (اسمع ، واشعر، وتذوق ، وشم ...)

قم بتكييف تواصلك مع مستوى أو طريقة التواصل الخاصة بالأشخاص المعنية، وفقاً لما تم تحديده مسبقاً من خلال التقييم المهني والخبرة الشخصية (مثل التواصل المعزز والبدلي، والرسوم التوضيحية، والقصص الاجتماعية، وما إلى ذلك).

العوائق

يواجه الأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية أو اضطراب طيف التوحد ومقدمي الرعاية لهم عوائق قد تمنعهم من الوصول الي الرعاية والمعلومات الأساسية للحد من المخاطر الشخصية والاجتماعية خلال وباء كوفيد-١٩.

قد تشمل هذه العوائق:

• عوائق بيئية

- الإبلاغ عن المخاطر ضروري لتعزيز الصحة ومنع انتشار العدوى والحد من الإجهاد لدى السكان، ولكن في كثير من الأحيان لا يتم تطوير المعلومات وتبادلها بشكل كافٍ مع الأشخاص ذوي الإعاقة المعرفية والتواصلية.
- العديد من المراكز الصحية غير متاحة للأشخاص ذوي الإعاقات الجسدية أو المعرفية.

• عوائق مؤسسية

- عدم وجود بروتوكولات مخصصة لرعاية المعوقين في الحجر الصحي الوقائي ومع عدوى مؤكدة.
- عدم وجود بروتوكولات حول كيفية التعامل مع نقص العاملين في الرعاية أو حتى مراكز إعادة التأهيل بأكملها أو المنازل السكنية.

• عوائق توجيهية

- التحيز والوصم والتمييز ضد الأشخاص المصابين بإعاقة ذهنية أو اضطراب طيف التوحد، بما في ذلك الاعتقاد بأنهم لا يمكنهم المساهمة في الاستجابة للوباء أو اتخاذ قراراتهم بأنفسهم.
- هذه العوائق يمكن أن تسبب ضغطا إضافيا للأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية أو اضطراب طيف التوحد ومقدمي الرعاية الخاصة بهم خلال الجائحة.

التغلب على العوائق

مراعاة أصوات واحتياجات الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية أو اضطراب طيف التوحد عند التخطيط والتنفيذ للردود علي الجائحة وحالات الطوارئ ذات الصلة ، فمن الضروري ضمان كل من الصحة الجسدية والنفسية وتقليل خطر العدوى:

- هناك حاجة لجعل المعلومات سهلة الوصول واستخدام أشكال التواصل المتكيفة مع خصائص الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية أو اضطراب طيف التوحد (الحسية والفكرية والتواصلية والنفسية الاجتماعية).
- إذا كان سيتم نقل مقدمي الرعاية إلى الحجر الصحي، يجب وضع الخطط لضمان الدعم المستمر للأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية أو اضطراب طيف التوحد.
- يمكن لقادة المنظمات والمجتمع أن يكونوا شركاء مفيدتين في التواصل والدعم للأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية أو اضطراب طيف التوحد الذين تم فصلهم عن عائلاتهم ومقدمي الرعاية.
- يجب أن يشارك الأشخاص ذوي الإعاقة ذهنية أو اضطراب طيف التوحد ومقدمو الرعاية لهم في جميع مراحل الاستجابة للوباء.

القابلية للإصابة العقلية

ترتبط الاضطرابات النفسية في الأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية أو اضطراب طيف التوحد بمعدلات أعلى تصل إلى أربعة أضعاف وظهور المرض في وقت مبكر عنه في عموم السكان ، حتى في ظل الظروف البيئية العادية. الأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية أو اضطراب طيف التوحد يعانون من اضطراب نفسي واحد على الأقل خلال حياتهم في ٢٥-٤٤ ٪ من الحالات ، ٢١ ٪ يعانون من اثنين من الاضطرابات النفسية و ٨ ٪ يعانون من ثلاثة اضطرابات. الأمراض النفسية المصاحبة الغير مكتشفة مرتفعة أيضًا ، مع معدلات انتشار يمكن أن تتجاوز ٥٠ ٪ حتى في المؤسسات المتخصصة التي تستفيد من الدعم النفسي. اضطرابات القلق و الاضطرابات العاطفية هي الأكثر شيوعًا. يزيد انتشار المرض النفسي في الأشخاص الذين لديهم إعاقة ذهنية، إذا تم بالإضافة إلى ذلك ، تشخيص اضطراب طيف التوحد. في هذه الحالات ، احتمال تطور الاضطراب النفسي الإضافي أعلى بخمس مرات من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد أو إعاقة ذهنية فقط. الكرب المتعلق بجائحة كوفيد-١٩. وقواعد النظافة التي يجب اعتمادها من أجل احتوائه، قد يزيد هذه القابلية.

المخاطر المرتبطة بالعزل

من أجل مواجهة تقدم ومضاعفات جائحة كوفيد-١٩ أمر جميع المواطنين في إيطاليا - بمن فيهم الأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية أو اضطراب طيف التوحد - أن يبقوا في المنزل إلى أقصى حد ممكن والحفاظ على مسافة جسدية متر واحد على الأقل.

أظهرت العديد من الدراسات أن العزل المطول هو عامل خطر لفقدان المهارات العملية للحياة اليومية وتطور الأمراض والاضطرابات الجسدية والعقلية وخاصة الاكتئاب والقلق والأفكار الانتحارية. حتى لو لم يؤدي ذلك إلى مشاكل صحية خطيرة، العزل لا يزال مرتبط في كثير من الأحيان مع المشاعر السلبية مثل الحزن وعدم التسامح والتهيج أو الغضب والمشاكل السلوكية مثل تفاقم النمطية و العنف أو المعارضة. بعض السلوكيات يمكن أن تؤدي إلى تفاقم مخاطر العزل المذكورة أعلاه ، مثل:

- عدم التواصل مع الآخرين باستخدام جميع التقنيات المتاحة ؛
- تعديل الإيقاعات والأنشطة المنزلية التي يمكن الحفاظ عليها دون تغيير عن الفترة السابقة للعزل؛
- قضاء الكثير من الوقت على الكمبيوتر أو مشاهدة التلفزيون أو ممارسة ألعاب الفيديو؛
- تجنب الرحلات القصيرة القليلة من المنزل التي لا تزال ممكنة؛
- النوم الكثير أو النوم في غير الأوقات المعتادة؛
- تناول الكثير أو القليل من الطعام (نادرا).

مواجهة مخاطر العزل

فيما يلي بعض الأنشطة التي يمكن أن تساعد الشخص على تجنب المخاطر المرتبطة بالعزل:

- حاول الحفاظ على الإيقاعات الفسيولوجية المعتادة (لا تذهب إلى الفراش بعد فوات الأوان، استيقظ في نفس الوقت كل صباح ، وتناول الإفطار والغداء والعشاء في الأوقات المعتادة)؛

- تعريض نفسك لأشعة الشمس (على سبيل المثال ، الخروج إلى الحديقة أو على الشرفة أو فتح النافذة)، خاصة في الاستيقاظ أو في الساعات الأولى من اليوم؛
- استمر في اتباع الروتين من أجل نظافتك الخاصة والعناية الذاتية (الإستحمام، الحلاقة، التمشيط، خلع الملابس، وما إلى ذلك)؛
- ممارسة الرياضة في المنزل؛ مقاطع فيديو التي تظهر كل خطوة من التدريبات وبشكل عام عديدة؛ تكرار التفسيرات يمكن أن تساعد الشخص على ممارسة الرياضة بشكل صحيح. يمكن استخدام توقيت المطبخ، منبه، ساعة أو ساعة رملية لمساعدة الشخص على رؤية الوقت الذي يقضيه في ممارسة الرياضة ؛ الجدولة والتسجيل في يوميات يمكن أن تكون ذو قيمة تحفيزية لجلسات التمارين؛
- الحفاظ على التواصل، عن طريق الهاتف أو الكمبيوتر، مع المعلمين (إذا كان الشخص يذهب إلى المدرسة)، مع طاقم إعادة التأهيل (إذا كان الشخص يحضر مراكز إعادة التأهيل) والأشخاص المهمين له / لها؛
- استخدام الشبكات الاجتماعية، مثل الفيس بوك أو الإنستجرام ، مع الإشراف، للبقاء على التواصل مع مجموعات من الناس.
- القيام بالأنشطة المهنية والترفيهية والرياضية داخل المنزل من أجل المحافظة علي بعض القواسم المشتركة التي كان يتم تنفيذها قبل الالتزام بالبقاء بالمنزل؛
- كرر مرة واحدة في اليوم على الأقل أسباب أهمية احترام العزل وكل معايير النظافة والاحتواء الأخرى لوباء كوفيد-١٩؛
- في حالة عدم قدرة الشخص المصاب بالتوحد على تحمل استحالة الخروج، قد يكون ذلك مفيداً للتنزه في الحي، مع الحرص على تجنب الاقتراب من الآخرين، أو ركوب السيارة (للعديد من الأشخاص المصابين بالتوحد في سيارة متحركة تأثير مريح)؛ حماية المخارج (والتي يجب أن تظل محدودة على أي حال)،
- بالنظر إلى الاحتمالية العالية للاتصال الدائم بالأشخاص أثناء فترة الطوارئ، من المفيد أن نتذكر أن الأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية أو اضطراب طيف التوحد قد يحتاجون لقضاء بعض الوقت بمفردهم وبالتالي ينبغي إعطائهم إمكانية الخصوصية.

المخاطر المرتبطة بالتغيرات الجذرية في أماكن المعيشة اليومية وأنماط الحياة

انقطاع الأنشطة المعتادة أو القيود الصارمة للعلاقات مع الأشخاص المهمين في التبادل بين الأشخاص (أو استحالة تجنب السكن المشترك / التعايش القسري)، بشكل أعم، للحرية، يمكن أن تعزز الانحدار وفقدان القدرات، ومشاعر الارتباك، الوحدة والخوف والإحباط في الأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية أو اضطراب طيف التوحد. بالنسبة للبعض منهم مجرد انقطاع الروتين اليومي وضرورة مغادرة الأماكن التي يتردد عليها عادة هو سبب للارتباك العميق والمعاناة. معرفة مقدما ما سيحدث في اليوم والأسبوع هي طريقة لصنع الحاضر والمستقبل القريب الذي يمكن التنبؤ به للأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية أو اضطراب طيف التوحد ، وبالتالي تقليل القلق.

يمكن أن تؤدي المخاطر المرتبطة بهذه التجارب العاطفية إلى الاكتئاب والقلق المشاكل السلوكية التفاعلية مثل النمطية المتزايدة، والتحفيز الذاتي، العدوان على الذات وعلى الأشياء وعلى الآخرين أو السلوك المعارض.

يمكن لفقدان النشاط البدني والرياضي لفترة طويلة أن يكون له آثار سلبية على الوزن وعملية التمثيل الغذائي، والتي بدورها تمثل عوامل خطيرة لتطور وتفاقم أمراض معينة.

مواجهة المخاطر المرتبطة بالتغيرات الجذرية في أماكن المعيشة اليومية و أنماط الحياة

أفضل طريقة لتسهيل التكيف مع التغيرات التي فرضتها طوارئ كوفيد-19 للأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية أو اضطراب طيف التوحد هي استبدال الروتين الذي لم يعد بالإمكان الحفاظ عليه بروتين جديد. يحتاج الروتين الجديد إلى مراعاة المساحة المتاحة وتخطيط أنشطة مختلفة خلال اليوم، مع مراعاة تفضيلات الفرد. المساحة المتوفرة يمكن أن تكون محدودة بشكل كبير (منزل الفرد)، وهذا يعني أنه من الضروري، حتى في المساحات المحدودة، يجب محاولة التمييز بين بعض المناطق بحيث يمكن ربطها بحدث معين أو نشاط. يمكن أن يكون مطمئناً أكثر بالنسبة للفرد أن يعرف أنه يمكن أن يقضي بعض الوقت في الكمبيوتر في الصباح، ثم انتقل إلى المطبخ لإعداد الغداء مع مقدم الرعاية، وبعد ذلك يكون قادرة على الراحة بعد الغداء من الاضطرار إلى مواجهة يوم يجب أن يمر مثل العديد من الأيام الأخرى ولكن بدونه جدول زمني محدد.

أدناه، يتم سرد بعض الأنشطة المفيدة للحد من المخاطر المرتبطة بالتغيرات الجذرية في أماكن الحياة اليومية وأنماط الحياة:

- القيام بكل ما هو ممكن لإبقاء الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية أو اضطراب طيف التوحد نشطين من خلال إعادة التخطيط لجدول زمني يومي.
- يتضمن الأنشطة التي يمكن القيام بها في المنزل، بما في ذلك المهنية، والحركية، والأنشطة الترفيهية (مثل الرعاية الذاتية والنظافة الشخصية، وترتيب غرفة النوم، ورعاية الحيوانات الأليفة ، وممارسة الرياضة)؛ استخدام "أجندة بصرية" يمكن أن يكون عوناً كبيراً، مع تضمين تسلسل الصور أو الرسومات أو الرسائل المكتوبة التي توضح مسبقاً ما سيحدث خلال اليوم؛ يمكن استخدام وسائل مساعدة بصرية أخرى، مثل التقاويم المخصصة، للتخطيط أسبوعاً واحداً؛
- الحفاظ قدر الإمكان، على روتين يومي (مثل المنبه في نفس الوقت، الإفطار، أنشطة على مكتب أو طاولة عمل، استرخاء، غداء، أنشطة على مكتب أو طاولة عمل، استرخاء، والعشاء)؛
- من أجل زيادة احتمال تحفيز الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية أو اضطراب طيف التوحد على أن يكونوا نشطين، ينبغي أن يشاركوا في عملية التخطيط ؛
- يمكن أن يكون مفيداً ومطمئناً للشخص صاحب الإعاقة الذهنية أو اضطراب طيف التوحد معرفة أين هم الأشخاص الذين عادة ما يكونوا جزءاً من حياته: على سبيل المثال، وضح أن الأخت التي جاءت لتأخذها إلى السينما كل أسبوع مطلوبة الآن للبقاء في منزلها ؛ استخدام مكالمات الفيديو يمكن أن يعزز تلك الرسائل والمساعدة في طمأنة الشخص الذي لديه الإعاقة الذهنية أو اضطراب طيف التوحد؛

- في حالة المشاكل السلوكية التي لا يمكن التحكم فيها بطريقة أخرى، قم بالتقييم مع أخصائي إمكانية وصف دواء جديد أو زيادة جرعة أي دواء يؤخذ بالفعل.

البيئات الواقية

خلال الجائحة كوفيد-19 ، ينبغي التركيز بقوة على نقاط القوة وموارد المجتمعات بدلاً من نقاط الضعف. ينبغي بذل الجهود لخلق أو الحفاظ على بيئات آمنة ومحمية للرعاية واستخدام الموارد والقوى الموجودة ، في حين يجب على الجهات الفاعلة الفردية والمجتمع ضمان تلك الإجراءات التي تحمي وتعزز الرفاهية. يجب أن تكون جميع التدخلات مستوحاة من المبادئ النفسية والاجتماعية الرئيسية ، مثل الأمل والأمن والهدوء ، الأخلاق والاحترام والمعاملة بالمثل بين الفرد والمجتمع.

ينبغي إعطاء اهتمام خاص لحماية الفئات الفرعية الأكثر ضعفا في السكان ، مثل الأطفال والمعوقين ، وكبار السن، والأشخاص ذوي المناعة المثبطة وأمراض مزمنة خطيرة، الموصومين، و الأشخاص الذين يتعرضون للتمييز، والمهمشين.

يمكن استخدام أرقام الهاتف المجانية كأداة فعالة لدعم الأشخاص في المجتمع الذين يشعرون بالقلق أو الحزن. سيكون من المهم التأكد من أن الموظفين / المتطوعين تم تدريبهم والإشراف عليهم وتزويدهم بمعلومات حديثة حول نقشي كوفيد-19 حتى يكونوا قادرين على التصرف بشكل مناسب وتجنب الأضرار التي لا داعي لها للمتصلين.

يمكن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وأشكال التكنولوجيا الأخرى (مثل الواتس اب) لإنشاء مجموعات الدعم / الحصول على الدعم الاجتماعي ، وخاصة للأشخاص المعزولين.

توصيات لمقدمي الرعاية

فيما يلي بعض النصائح للأشخاص الذين هم مقدمو الرعاية الأساسيون للأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية أو اضطراب طيف التوحد. قد يكون بعض هذه النصائح أكثر فائدة للأطفال الصغار والمراهقين، في حين أن الآخرين قد يكونوا قابلين أكثر للتطبيق على البالغين.

- ساعد الشخص الذي لديه إعاقة ذهنية أو اضطراب طيف التوحد على إيجاد طرق إيجابية للتعبير عن المشاعر المقلقة مثل الخوف والقلق والحزن. لكل شخص طريقته الخاصة في التعبير عن المشاعر. في بعض الأحيان ممارسة النشاط الإبداعي، مثل اللعب والرسم، يسهل هذه العملية. كثير من الناس يشعرون بالارتياح عندما يتمكنوا من التعبير عن مشاعرهم المزعجة والتواصل معهم في مكان آمن وبيئة الداعمة.

- شارك حقائق بسيطة حول ما يحدث ومعلومات واضحة حول الحد من مخاطر العدوى بلغة بسيطة. كرر المعلومات في كل مرة تكون ضرورية. يجب أن يتم توصيل التعليمات بوضوح ودقة واحترام وصبر ، ويجب عرضها في شكل مكتوب أو من خلال الصور. إشراك الأسرة وشبكات الدعم الأخرى في تقديم معلومات.

- تعليم الشخص الذي لديه إعاقة ذهنية أو اضطراب طيف التوحد ممارسات النظافة الموصى بها من خلال الدورات التدريبية وتقديم المساعدة البدنية أو اللفظية عند الضرورة. يوصى بالإشراف. بالإضافة إلى ذلك من الممكن إبلاغ وتوجيه الأشخاص الذين لديهم إعاقة ذهنية أو اضطراب طيف التوحد باستخدام مقاطع فيديو

تعليمية (يفضل التي يلعبها الأقران) أو طرق اتصالات مصوره. من المهم أن تعزز هذه الإجراءات بشكل إيجابي (الرضا المادي ، الرضا الاجتماعي ، وما إلى ذلك) لزيادة السلوك الطارئ.

- إبقاء الأطفال على مقربة من والديهم وعائلاتهم إذا كان ذلك يعتبر آمناً للطفل ، وكذلك تجنب فصل الأطفال عن مقدمي الرعاية المعتادة قدر الإمكان. ومع ذلك، يجب أن تعطى الأولوية دائماً لمنع العدوى. إذا كانت الظروف ليست آمنة، يجب تعليق التفاعل الجسدي بين مقدمي الرعاية والأطفال. إذا احتاج الطفل إلى الانفصال عن مقدم الرعاية الاولي أو طاقم التمريض ، تأكد من وجود رعاية بديلة كافية ومستمرة. أيضاً ضمان وجود اتصال منتظم مع أولياء الأمور ومقدمي الرعاية خلال فترة الانفصال. على سبيل المثال ، من خلال مكالمات هاتفية أو بالفيديو مجدولة مرتين في اليوم أو غير ذلك من الاتصالات المناسبة للعمر(على سبيل المثال ، وسائل التواصل الاجتماعي حسب عمر الطفل).

- الحفاظ على روتين الأسرة في الحياة اليومية قدر الإمكان، وخاصة إذا بقي الأطفال في المنزل. تقديم أنشطة مناسبة للأطفال حسب العمر. قدر الإمكان، شجع الأطفال على الاستمرار اللعب والتحدث مع الآخرين ، حتى لو كان ذلك داخل الأسرة فقط.

- في فترات التوتر والأزمة، من الشائع للأطفال السعي إلى مزيد من الحميمية وتحقيق أعلى المطالب من الوالدين. من المستحسن مناقشة حالة الطوارئ كوفيد-19 مع أطفالك بمعلومات صادقة ومناسبة للعمر. إذا كان لدى أطفالك شكوك، فمن الأفضل التحدث إليهم معاً لتبديد مخاوفهم. سوف يلاحظ الأطفال سلوك وعواطف الكبار للحصول على نصيحة حول كيفية التعامل مع مشاعرهم في الأوقات الصعبة.

- كبار السن ، ولا سيما الذين في عزلة والذين يعانون من ضعف الإدراك / الخرف ، قد يصبحون أكثر قلقاً وغضباً واجهاداً وهياجاً وانسحاباً خلال الوباء / الحجر الصحي. ينصح بشدة أن يتلقوا الدعم العملي والعاطفي من قبل الشبكات غير الرسمية (الأسر) والعاملين في مجال الرعاية الصحية.

- تشجيع كبار السن الذين لديهم مهارات وخبرات ونقاط قوة للرد على وباء كوفيد-19 من خلال أن يصبحوا مرشدين لأقرانهم الآخرين، مع احترام قواعد النظافة والحماية الفردية.

- حيثما أمكن ، أدخل ساعات العمل التي توفر قدرًا معينًا من الراحة لمقدم الرعاية. في الواقع، فإن الإدارة والرعاية المستمرة للأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية أو اضطراب طيف التوحد يمكن أن يدفع مقدم الرعاية إلى الإرهاق ، خاصة في حالة المشاكل السلوكية المكثفة والمستمرة؛ استنفاد مقدم الرعاية الهام له تأثير سلبي على الأسرة بأكملها و / أو نظام الرعاية.

- للأشخاص الذين يعانون من المتلازمات التي تم تطوير إرشادات محددة لها (مثل متلازمة برادر ويلي) ، ينصح مقدمو الرعاية لديهم بشدة بالتشاور مع ذوي الخبرة المهنيين لضمان أفضل تكييف ممكن لنفس المبادئ التوجيهية للاحتياجات الحالية.

REFERENCES

المصادر

- ANFFAS. Coronavirus, 10 easy-to-read tips!
<http://www.anffas.net/it/news/13922/coronavirus-10-consigli-in-facile-da-leggere/> (l.a. 3/22/20)
- Global Down Syndrome Foundation. Statement by Global on COVID-19 Coronavirus.
<https://www.globaldownsyndrome.org/global-statement-covid-19/> (l.a. 3/22/20)
- Italian Government, Office for Policies in favour of People with Disabilities.
Coronavirus: note from the Office for Disabilities to the Civil Protection Department. 23 February 2020. <http://disabilita.governo.it/it/notizie/coronavirus-nota-dellufficio-disabilita-al-dipartimento-diprotezione-civile/>
- Inter-Agency Standing Committee (IASC) Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Situations. Brief note on the treatment of mental health and psychosocial aspects of the COVID 19 outbreak - version 1.0. IASC Reference Group MHPSS, 2020.
- Ministry of Health. New coronavirus. <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus> (l.a. 3/22/20)
- Open group. Coronavirus in alternative, increasing communication.