

لماذا يؤذي طفلي نفسه؟

مساعدة الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية والتوحد على إدارة السلوك المضر بالنفس؟

لماذا يؤذي طفلي نفسه؟

تشمل بعض أسباب إيذاء النفس ما يلي:

- **مشاكل الصحة الجسدية**، مثل الألم والتهابات الأذن ورد الفعل على الدواء والإمساك وقلة النوم (التعب يجعل التعامل مع التحديات أكثر صعوبة)
- **الاستعداد الوراثي**. بعض المتلازمات الوراثية يمكن أن تجعل الشخص أكثر عرضةً لإيذاء نفسه.
- **الحساسيات الحسية**. يمكن استخدام إيذاء النفس من قبل الطفل لزيادة مستوى الإثارة أو اليقظة (مثل اللمس والحركة والصوت)، أو للتهديئة عندما يكون نظامه الحسي مرهقاً.
- **للحصول على الرعاية من الآخرين**. إيذاء النفس يمكن أن يجعل الآخرين يأتون إلى الطفل لمساعدته والتفاعل معه وجعله يشعر بالأمان.
- **صعوبات التواصل**. قد يؤذي الطفل نفسه عندما يشعر بالإحباط لأنه لا يستطيع توصيل ما يريد أو يحتاجه، أو عندما يواجه صعوبة في فهم الآخرين.
- **الهروب / تجنب الأنشطة**. يتعلم بعض الأطفال أن إيذاء النفس يمكن استخدامه لتجنب مهمة أو نشاط أو لمغادرة المكان أو لكي يتم تركهم وحدهم.
- **الحالة العاطفية**. قد يؤذي الطفل نفسه عندما يشعر بالقلق أو الإجهاد لتحرير التوتر. يمكن أن يؤدي إيذاء النفس إلى إفراز هرمونات (تسمى الإندورفين) في الدماغ مما يجعل الشاب يشعر بالرضا.

كيف يمكنني المساعدة؟

- يمكن أن يكون إيذاء النفس تأثير كبير على الطفل وعائلته ومقدمي الرعاية المدفوعة وأعضاء هيئة التدريس - مشاهدة الطفل يؤذي نفسه يمكن أن يكون محزنًا ومرهقًا.
- الحصول على المساعدة في وقت مبكر**. الحصول على مساعدة للطفل في وقت مبكر يمكن أن يمنع من أن يصبح إيذاء النفس عادة بالنسبة لهم.

ما هو إيذاء النفس؟

السلوك الضار بالنفس هو عندما يؤذي الشخص نفسه عن قصد. قد يؤذي الأطفال أنفسهم عندما يشعرون بالتوتر أو عندما يحاولون إيصال رسالة.

في بعض الأحيان، تبدأ السلوكيات الضارة بالنفس كسلوك متكرر يستخدمه الطفل لجعل نفسه يشعر بتحسن (للتسكين أو التهديئة أو البقاء يقظاً). يمكن للطفل أن يتعلم أن هذه السلوكيات مفيدة لتلبية احتياجاته، لأن الناس يستجيبون لمثل هذا السلوك.

كيف يبدو إيذاء النفس؟

تشمل السلوكيات الضارة بالنفس ما يلي:

- عضّ أنفسهم، على سبيل المثال عض اليدين أو الساعدين
- ضرب أجسامهم باليدين أو بقبضة اليد، على سبيل المثال صفع الوجه وضرب الصدغ بقبضة مغلقة
- ضرب جسمهم بشيء
- ضرب جسمهم ضد شيء ما، على سبيل المثال ضرب رؤوسهم على الأرض أو الجدار
- الخدش، نزع الجلد أو القرص
- شدّ الشعر
- وخز وقلع العين
- تناول الأشياء غير الصالحة للأكل.



عند التفكير في معدات الحماية، ضع في اعتبارك:

- لا تعالج القيود وأجهزة الحماية سبب السلوك، لذلك من الأفضل استخدامها على المدى القصير
- قد يجد الطفل طرقاً أخرى لإيذاء نفسه أثناء ارتداء الحماية
- من غير المرجح أن يطور الطفل استراتيجيات أو مهارات مختلفة لإدارة مشاعره أثناء استخدام الجهاز
- عادة ما تقيّد أجهزة الحماية حركة الطفل ويمكن أن تحد من مشاركته في الأنشطة، بما في ذلك الأنشطة التي يستمتع بها
- قد تكون أجهزة الحماية مفيدة من خلال جعل «ضبط النفس» الآمن ممكناً للطفل الذي يريد إيقاف إيذائه لنفسه ولكنه يكافح من أجل إدارته
- يتطلب التشريع الحالي أن تحصل بعض الخدمات على موافقة لاستخدام أجهزة الحماية.

National Disability Insurance Scheme (Restrictive Practices and Behaviour Support) Rules 2018

متى وأين تحصل على المزيد من المساعدة:

- من المهم التفكير في الخدمات المختلفة التي يمكن أن تساعد طفلك وتساعدك أنت وعائلتك.
- يمكن أن تكون فرص استكشاف العواطف وأخذ قسط من الراحة مفيدة للغاية.
- فكر في رؤية مستشار لك و/أو أفراد الأسرة الآخرين الذين يعانون من الإجهاد.
- الخدمة التي يمكن أن تعتني بطفلك لفترة قصيرة (الرعاية المؤقتة/الدعم المرن) أن تساعد عائلتك على أخذ قسط من الراحة والهدوء.
- إذا كان من الصعب الوثوق بشخص آخر فيما يتعلق بسلامة طفلك، فتعرف على الخدمة أولاً، واعمل مع شبكة الدعم الخاصة بك لمساعدتك في الحصول على استراحة.
- اسأل أيضاً عما إذا كان بإمكان ممارس دعم السلوك أو الاختصاصي النفسي القيام بتدريب الخدمة قبل إقامة طفلك في هذه الخدمات.



«إذا كان لديك أي تعليقات على ورقة المعلومات هذه، فيرجى ملء نموذج التعليقات الخاص بنا. يمكنك العثور على مواد القراءة والموارد والروابط المتعلقة بهذا الموضوع على صفحة الإنترنت الخاصة بنا.»

إذا كنت لا تزال قلقاً، فاتصل بطبيبك أو طبيب الأطفال حول الخدمات التي قد تكون مفيدة.



الخطوات الأولى:

- قم بتنظيم مراجعة لصحة الطفل أو الشاب – استبعد أو عالج أي ظروف كامنة تسبب الألم أو الانزعاج.
- راجع طبيباً نفسياً أو ممارساً لدعم السلوك لتقييم السلوك الوظيفي لمعرفة سبب إيذاء طفلك لنفسه وكيف يمكن تلبية احتياجاته بطرق أخرى. سيقومون بتطوير خطة دعم السلوك التي ستضمن استراتيجيات مثل:
 - الجداول الزمنية والروتينية المنظمة وقابلة للتنبؤ بها، للحد من الارتباك وتوفير الراحة.
 - استراتيجيات التفاعل التي تساعد في مشاركة المعلومات مع الطفل.
 - تعليم الطفل المهارات التي تمنحه طرقاً لتلبية احتياجاته بشكل أكثر استقلالية
 - تعليم الطفل طرق لتسكين وتهنئة نفسه عندما يكون مستاءً (على سبيل المثال، تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق) أو البقاء يقظاً عندما يشعر بالتعب (على سبيل المثال، النشاط البدني).
 - التخطيط للوقت الذي قد يواجه فيه طفلك تحديات حسية، على سبيل المثال، أخذ سماعات إلغاء الضوضاء إذا كان ذاهب إلى مكان صاخب.
 - استراتيجيات الاستجابة التي تصف كيف يجب أن يستجيب الجميع عندما يحدث إيذاء النفس، لكي يستجيب الجميع بنفس الطريقة.
 - مكافأة طفلك على السلوكيات الإيجابية.
 - الطمأنينة والدعم للحد من القلق والهم
 - الهدوء و «ضبط» تقديم الرعاية دون المبالغة في الاستجابة للأذى الذاتي.

هل يمكن للأدوية أن تساعد؟

كل طفل مختلف. بالنسبة للبعض، يمكن أن يكون الدواء مفيداً، خاصةً عند استخدامه مع دعم السلوك الإيجابي. تحدث إلى طبيبك العام أو طبيب الأطفال أو الطبيب النفسي للأطفال حول ما إذا كان الدواء قد يساعد الطفل أو الشاب.

هل يمكن أن تساعد معدات الحماية؟

في بعض الأحيان يتم استخدام معدات الحماية مثل الخوذات أو الملابس أو البطانات أو القيود لمنع إصابة الطفل. وعادة ما توصف هذه الأجهزة من قبل المعالجين المهنيين، من خلال مناقشة مع المهنيين الآخرين.