

## أسر المصابين بالتوحد تستعد لما بعد كوفيد - 19

رفع الحجر الصحي يحمل بين طياته الكثير من الهواجس والتخوفات



### مخاوف لا تنتهي

فتح نقاشات صادقة معهم، والحديث إليهم بشكل متفائل، عن الأوضاع، دون كذب وبدون تشاؤم، مع التشديد على أن أي تأخير في استئناف الأنشطة يتم بسبب الحاجة إلى الأمان وتقليل انتشار المرض.

وأضاف أنه على الرغم من أن الحجر الصحي خلق العديد من التحديات للأطفال، إلا أنه غالباً ما أدى إلى بعض الراحة من هذه الحساسيات، وقد يكون هناك عودة لهذه الحساسيات حيث يعود الأطفال إلى مستويات أعلى من التحفيز الحسي، مثل الزحام والضجيج والتعاملات المباشرة مع أشخاص جدد. ويبيّن أنه للتعامل مع ذلك يجب توقع المواقف التي قد تكون صعبة لتتم مناقشتها مع الطفل قبل العودة إلى البيئة مرة أخرى، مع مراجعة استراتيجيات التأقلم التي كانت مفيدة للتعامل مع حساسية الطفل في الماضي، وتذكير الطفل أنها فعالة في التعامل، مع التأكد من أن الأشخاص الداعمين على دراية بأي حساسيات خاصة بالطفل ويعرفون كيفية دعمه في مثل هذه المواقف.

وشدد على ضرورة استخدام المصطلحات والتفسيرات التي يمكن للطفل استيعابها والتحقق من أنه يفهمها بدقة، وأن يكون الآباء والأمهات قدوة لأطفالهم في كيفية الحكم والتكيف مع المخاطر، لأنهم يتطلعون إليهم للحصول على إشارات حول كيفية التصرف مع تطور الوضع. وأفاد لينش أنه على الرغم من أن الأطفال قد يتطلعون إلى العودة إلى الأماكن والمواقف، فمن المرجح أن يفعلوا ذلك بطرق لم يعتادوا عليها، في ظل الظروف الجديدة، مثل هذه التغييرات في الروتين تمثل تحدياً لأي شخص ولكنّها يمكن أن تزيد من قلق مرضى التوحد بشكل أكبر.

وقال "حتى وقت كتابة هذه الأسطر، لا أحد يعرف كيف ومتى ستبدأ الأنشطة اليومية الشائعة مرة أخرى، ومثل جميع الأطفال، فإن الأطفال المصابين بالتوحد حريصون على معرفة متى ستستأنف أنشطة مثل المدرسة، والأنشطة التدريبية الشخصية، والخروج لتناول الطعام، وزيارة الأصدقاء والأقارب. وأوضح أنه يمكن التحدث إليهم في ذلك من خلال

وقال لينش "مثلنا جميعاً، فإن الأطفال والمراهقين ياملون ويسعدون أن الوضع يبدو أنه يتحسن، ومع ذلك، فإن المرحلة التالية من الوباء تأتي مع مخاوفها وقلقها، قد تكون هذه المخاوف أكثر حدة للأطفال التوحد".

وأشار إلى وجود عدة مصادر للقلق يجب أن يكون الآباء على علم بها للتعامل مع أبنائهم في هذه الحالة، مبيّناً أنه مع رفع القيود المتبعة بسبب فايروس كورونا، علينا أن نطمئن أطفالنا أن بعض الإجراءات أصبحت الآن أكثر أماناً على الرغم من بقاء الفايروس في مجتمعنا، وقد يبدو هذا المنطق غير مقنع للطفل، بالنسبة لهؤلاء الأطفال الفايروس موجود أو اختفى تماماً، لذلك سيولد بعض القلق في إقناعهم عن كيفية التعامل مع الآخرين.

ولفت المختص النفسي إلى أنه يمكن اتباع بعض السلوكيات في هذا الموقف، والتأكد من أن الطفل لديه فهم واقعي لكيفية انتشار الفايروسات حتى يتمكن من فهم أن الخطر سينخفض مع انخفاض عدد المصابين.

التوحد بالمغرب، حيث يهدف الدليل الأول إلى مساعدة آباء الأطفال المصابين بالتوحد على مواجهة الأزمات الطارئة في الحياة اليومية، فيما الدليل الثاني موجه للأسر وأيضاً للأطر الطبية لضمان علاجات ذات جودة وملائمة لذوي التوحد ممن أصيبوا بفايروس كوفيد - 19.

وأفادت أن "هاتين الدليلين لقيتا ترحيباً كبيراً لدى العديد من الأسر، ويشكلان جزءاً من مساهمتنا الوطنية في الجهود الوطنية لمحاربة الجائحة"، مشددة على ضرورة تبادلي مصادر التوتر والضغط من خلال التحلي بنفس إيجابي كعامل رئيسي للحفاظ على الصحة النفسية.

وأكد الطبيب النفسي للأطفال كريستوفر لينش، المتخصص في إدارة التوتر والقلق لدى مرضى التوحد، أن تغييرات الحياة اليومية، والعودة مرة أخرى إلى العمل، تستدعي التفكير في الأطفال المصابين بالتوحد، وكيف سيواجهون كل هذه التغيرات، وذلك وفق تقرير لموقع "سيكولوجي توداي".

شكلت مرحلة الحجر الصحي مرحلة صعبة ومعقدة بالنسبة للمصابين بالتوحد، سواء كانوا أطفالاً أو راشدين، وحتى بالنسبة لمحيطهم الأسري الذي يتحمل عبء تغيرات مفاجئة وذات تأثير كبير على المعيشة اليومية للأسرة بأكملها. غير أن استئناف الحياة العادية بعد رفع الحجر الصحي، الذي هو على الأبواب، لن يكون بالأمر الهين على أسر المصابين بالتوحد والمحيطين بهم، والذين بدأوا يستشعرون منذ الآن ثقل هذا الانتقال، الذي يحمل للأسر بين طياته الكثير من الهواجس والتخوفات.

أوضحت سمية أن "حالة ابنتها، البالغة من العمر 26 سنة، تصنف من بين أصعب حالات التوحد، فهي لا تعاني فقط من التوحد، بل إنها تواجه العديد من الاضطرابات الصحية التي تصعب عليها الحياة وعملية التعلم".

وأضافت أن "كل برنامج وهدف ونشاط يضعنا أمام تحدي الأخذ في الاعتبار مشاكلها الصحية وخصوصياتها الشعورية وصعوبة التواصل لديها وحالة التوحد التي تعاني منها، مما يفرض علينا، بالتاكيد، تعزيز قدرتنا على التخيل والإبداع، وبقاها حالة الضغط التي نعاني منها، ويضاعف مسؤولياتنا اليومية اتجاهها".

ومن جهتها، أكدت الأخصائية في الطب النفسي للأطفال والمرافقين مريم أوحمان، التيواصلت تقديم الاستشارات وممارسة عملها عن بعد منذ بداية الحجر الصحي، في تصريح خاص بالموضوع للوكالة، أن التخوف الرئيسي للآباء يتمثل في التغيير الجذري في الروتين اليومي، وكذلك الخوف من حدوث تراجع في المعارف المكتسبة للمصابين بالتوحد.

وأبرزت أوحمان، الطبيبة المختصة في التوحد والتحليل التطبيقي للسلوك (ABA)، أن غالبية الأشخاص الذين يعانون من التوحد يصعب عليهم التأقلم مع التغييرات، مشيرة إلى أنه "في هذه الفترة، الآباء مطالبون بأن يشرحوا لأطفالهم طبيعة التدابير الاحترازية، خاصة منها تنظيف الأيدي والعطس في الكوع واستعمال المناديل ذات الاستعمال الوحيد واحترام مسافة الأمان، وكذلك السهر على حمايتهم من الإصابة بالفايروس".

وشددت على أنه يتعين على المحيطين بالشخص المصاب بالتوحد أن يكونوا صارمين في تطبيق تلك التدابير والالتزام بها، ومراقبة الطفل المصاب عن كثب، معتبرة أن هذا الأمر يتطلب قليلاً من الصبر، وحرصاً كبيراً على التطبيق.

وذكرت، من جهة أخرى، أنها أعدت دليلين في الموضوع يتعاون مع رئيسة تحالف الجمعيات العاملة في مجال إعاقه

### المرحلة التالية من الوباء تأتي مع مخاوفها وقلقها، قد تكون هذه المخاوف أكثر حدة لأطفال التوحد

ورغم المعلومات التي تمتلكها في الموضوع لاستغلالها لسنوات عديدة في هذا المجال، فهذه الأم، التي اكتسبتها خبرتها في التعامل مع هذا النوع من الإعاقة إرادة من حديد، أقرت أنها تعيش تجربة عسيرة بفعل التداعيات النفسية للحجر الصحي، إلا أن أكثر ما تخشاه هو الفترة القادمة بعد رفع الحجر، قائلة "يتأبني شعور بالرعب الشديد لمجرد التفكير أن ابنتي قد تصاب بالعدوى بالفايروس عند خروجها من المنزل".

## النساء والرجال يعيشون العزل بطريقة مختلفة

### موضة

### السروال العسكري نجم موضة الصيف

يمثل السروال العسكري "Combat Trousers" نجم الموضة النسائية في صيف 2020 ليستحضر روح الألفية الجديدة الجذابة على غرار النجمة جينيفر لوبيز. وأوضحت مجلة "إن ستايل" أن السروال العسكري يمتاز بجيوبه على الجانبين ويكتسي في الغالب باللون البيج أو الكاكي أو يتألق بالنقوش المموهة، مشيرة إلى أنه يمنح المرأة إطلالة جريئة تعكس تفرد أسلوبها.



وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن السروال العسكري يمتاز بتنوع إمكانات التنسيق؛ حيث يمكن الحصول على إطلالة كاجوال من خلال تنسيقه مع تانك توب وحذاء رياضي. كما يمكن الحصول على إطلالة أنيقة من خلال تنسيق السروال مع قميص ذي قصة تكورية أيضاً. وفضلت ذي أربطة ينسجم بالفخامة.

ونبغى في الداخل؛ وقالت ربما لا يراود كل النساء الشعور نفسه مثلي، لكنني أنتمي إلى جيل ناضل لكي يكون له اعتبار في الشارع ليكون له صوت، ناضل من أجل أن يتمكن من الخروج والسهر من دون أن تكون المرأة برفقة رجل بالضرورة.

كما نبهت توما إلى وجود آثار سلبية أخرى للعزل، موضحة أنه "على صعيد النساء كانت له آثار مأسوية بسبب عدم توافر أمور حيوية على صعيد الصحة مثل الإجهاض، لكن قبل ذلك، هناك العنف، فالعنف داخل العائلات ازداد ثلاث مرات. ولم تتخذ أي إجراءات سياسية أو توعوية للحقوق للنساء إنهن يحتفظن بالحقوق نفسها على صعيد الحياة الجنسية والحمل وما عدا ذلك".

وفي مقابل ذلك شددت على ضرورة أن تظهر آثار إيجابية للعزل خاصة عندما نرى أن الرجال أدركوا على الأرجح معنى "اقتصاد الرعاية" أي تخصيص ساعات من العمل غير المدفوع الأجر لرعاية الآخرين ورفاههم ولتنظيف المنزل.

وتابعت "أمضت النساء وقتهن في تنظيف العالم على مدى قرون. وأظن أن الرجال أدركوا ذلك الآن قليلاً. حتى ابني نيكولا اتصل بي في اليوم الثالث من العزل وسألني: أمي كيف أنظف المراحيض؟ أرى أن ثمة إيجابيات".

لكن العاملة فلورانس توما وهي أم لابنتين ترى في العزل "تأثيراً إيجابياً" على صعيد الرجال لاسيما أنهم أدركوا حجم الأعمال المنزلية غير المدفوعة الأجر التي تقوم بها النساء. وفي ما يتعلق بتأثير العزل على النساء أكدت توما أن العزل غير حياة النساء كثيراً والرجال أيضاً.. العزل له معنى مختلف للرجل منه للمرأة التي عزلت على مدى قرون.

وأوضحت قائلة "وبمجرد أن بدأت المرأة الخروج وغزو الشارع والحانات والسهر.. طلب منها العودة إلى المنزل".

وأضافت "كان من الضروري جدا عزلنا بسبب الجائحة. وهو شعور منفصل بالنسبة لي من أن نرسل مجدداً إلى الدائرة المنزلية، إلى الداخل، مشيرة إلى أنه "يضاف إلى ذلك أن النساء مثلي في سن السابعة والسبعين غير معتادات على التكنولوجيا.. لا يمكنكم تصور معاناتي. أعطي دروساً لطالب في الطب.. الحديث عبر هذه الوسائل معاناة والتحدث إلى شاشة أيضاً. أمل بالا يكون عالم الغد على هذا الشكل".

كما أكدت توما أنه يفترض أن يكون الأمر صعباً جداً على الرجال لأنه جديد بالنسبة إليهم. فطالما ملك الرجال الخارج، فهم يتكلمون ويستمتع إليهم وهم يشغلون الشارع خلافاً للنساء.

ويبنت أنه اليوم ومع بدء إسماع صوتنا مع حركة هي تو على سبيل المثال وعندما بدأ الآخرون يصغون إلينا يطلب منا مجدداً أن نصمت

مارس أي "أكثر بثلاث مرات تقريبا من 1595" حالة سجلت في الفترة نفسها من العام 2019 بحسب أرقام رسمية.

وتضيف توما وهي رائدة في النشاط النسوي في كولومبيا حيث تقيم منذ العام 1967 "الأمر صعب جداً على الرجال كذلك على الأرجح لأنه أمر جديد بالنسبة إليهم". وأسست توما في كولومبيا "مجموعة المرأة والمجتمع" في 1985 للدفاع عن قضايا المرأة.

وتضيف أستاذة علم النفس الاجتماعي والمديرة السابقة لكلية علم النفس في جامعة بوغوتا الوطنية أن هذا الحجر الذي استمر لأسابيع عدة لا بل لأشهر "كان مأسوياً" لكثير من النساء مع المزيد من العنف الأسري.

وفي كولومبيا، تلقى الخط الساخن للإبلاغ عن حالات العنف الأسري اتصالات تزيد بنسبة 175 في المئة عن الأيام العادية منذ بدء العزل في 25

بوغوتا - غيّر العزل المفروض لمكافحة مرض كوفيد - 19 أقله مؤقتاً، عادات الملايين من البشر لكن بشكل مختلف بين النساء والرجال الذين لا يعيشون ملازمة المنزل بالطريقة نفسها. وترى الناشطة النسوية الفرنسية-الكولومبية فلورانس توما في حديث مع وكالة فرانس برس أن "العزل مغزى مختلفاً بين الرجال والنساء اللواتي عزلن على مدى قرون".



عزل متواصل