



در بحران‌ها چگونه با افراد دارای اختلال ذهنی و اوتیسم رفتار کنیم؟

در زمان بحران افراد دارای ناتوانی جسمی، ذهنی یا دارای سابقه روانپزشکی ممکن است بیشتر دچار ترس، بی‌قراری یا حس ناتوانی شوند که همراهی با آنها نیازمند دقت، مهربانی و زبان ارتباطی ساده و محترمانه است.

در زمان بحران افراد دارای ناتوانی جسمی، ذهنی یا دارای سابقه روانپزشکی ممکن است بیشتر دچار ترس، بی‌قراری یا حس ناتوانی شوند که همراهی با آنها نیازمند دقت، مهربانی و زبان ارتباطی ساده و محترمانه است.

به گزارش ایسنا، در ادامه چند نکته در این زمینه توصیه شده است:

گام اول: فضا را برای آرامش و امنیت فراهم کن

بیش از هر چیزی، حضور تو باید حس اطمینان بدهد. لحن صدایت، حالت چهره ات و رفتار بدنت باید آرام باشد. به طور مثال اگر فرد روی ویلچر است، در راستای سطح دید او بنشین و با لبخند بگو من اینجا، با هم پیش می‌رویم.

گام دوم: حرف زدن را متناسب با درک و توان ارتباطی فرد تنظیم کن

برای کسی که توانایی ذهنی یا شنیداری محدودی دارد، باید جملات را ساده و واضح بگویی و با مکث به او فرصت پاسخ بدهی. مثال «صدای بلندی اومد ما الان توی جای امنی هستیم. من کنارتم.»

گام سوم: اجازه بده حس و واکنشش را نشان دهد

مهم است که او بتواند بترسد، گریه کند یا سوال بپرسد و تو فقط شنونده باشی نه اصلاح‌گر. مثال: «می‌فهمم ترسیدی، طبیعیه که این جور حس کنی من با توام.»

گام چهارم: حس کنترل را با دادن انتخاب‌های ساده بازگردان

در بحران، حس بی‌اختیاری آزاردهنده است. حتی انتخاب‌های کوچک کمک می‌کند فرد احساس کند هنوز می‌تواند تصمیم بگیرد. مثال «دوست داری آب بخوری یا چند دقیقه دراز بکشی؟ هرطور راحت‌تری.»

گام پنجم: نشانه‌های غیرکلامی آشفتگی را جدی بگیر

برخی افراد نیازشان را با کلام نمی‌گویند ولی از حالت بدن، چشم یا سکوت آنها می‌توان فهمید. مثال «اگر فرد مبتلا به اوتیسم در برابر نور شدید بی‌قرار است، چراغ‌ها را کم کن و بگو می‌خواهی جای آرام‌تری بریم؟» این افراد به علت داشتن بیشینه آسیب‌پذیری بیشتر نیاز به مراقبت و توجه ویژه‌تری دارند و در صورت مشاهده نشانه‌های خطری چون بی‌قراری و اضطراب مفرط اشارات مستقیم یا غیر مستقیم به مرگ و نیستی با اقدامات عملی که چنین معنایی دارد (مثلا وصیت کردن یا بخشیدن دارایی‌های مهم) و تهدید یا اقدام به آسیب به خود یا دیگری در اسرع وقت با متخصصین روان ارتباط برقرار کنید. توجه داشته باشید که این افراد نسبت به شرایط سخت آسیب‌پذیرترند.