

العزل المنزلي يفاقم معاناة أطفال الاحتياجات الخاصة

ذوو الإعاقة يغيبون عن التدابير الاحترازية للوقاية من كورونا



أدت الظروف الاستثنائية التي تمر بها أغلب المجتمعات إلى تغيير مفاجئ في نمط حياة جميع الأشخاص، وأثرت على الأطفال والبالغين من ذوي الإعاقة بالخصوص وضعت العديد من الأسر أمام تحديات جديدة وضغوط شديدة، جعلت العديد منها في حاجة إلى توجيه من قبل أخصائيي التربية الخاصة والتأهيل بشكل سريع.

لندن - تعتبر الاضطرابات التي أدخلها تفشي فيروس كورونا على روتين حياة الأفراد اليومي محنة مرهقة للجميع خاصة بالنسبة للأطفال المعاقين ولاسرههم التي تكافح من أجل رعايتهم في المنزل بعد أن تم إغلاق المدارس وبرامج الدعم الخاصة بهم في أغلب دول العالم، وفق وكالة أسوشيتد برس.

وأشار الخبراء إلى أنه في سياق التدابير الاحترازية للوقاية من فيروس كورونا خاصة، يغيب الحديث عن الأشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة.

وقال أحد الآباء على منصة "حبايبنا الإلكترونية" التي تساعد في التوجيه عن بعد وإرشاد الأسر للأساليب والطرق المتاحة للتخفيف من أثر الظرف الراهن وما يفرضه من قيود في الحركة والتنقل على الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية وأسرههم، "كاهالي الأطفال الذين لديهم تأخر تطوري أو أي مشكلة أخرى، يشكل العزل الذي يعيشه العالم تحد أكبر بالنسبة لينا ونهال علينا المشاعر والأفكار السلبية في معظم الأوقات، أحيانا تغلب عليها لكن أحيانا أخرى لا نعرف ماذا نفعل".

وأخذ محمد، البالغ من العمر 14 عاما المصاب بالتوحد، بعد أسابيع من الإغلاق الصارم في فرنسا، معولا وبدأ في ضرب جدران البيت، أملا في الخروج في نهاية المطاف. معللا ذلك "بقيت طويلا في المنزل، ومن الصعب جدا الانتظار أكثر".

وقال والده صلاح بارتيج إن محمد لم يمسح العول مرة أخرى منذ الحادث الذي وقع في الشهر الماضي، لكنه لا يزال يشعر بالإحباط جراء المكوث المستمر في المنزل، مرددا "أريد أن أهدم المنزل".

وكانت والدة محمد، التي تعمل في دار رعاية مسنين، في إجازة مرضية بعد إصابتها بمرض كوفيد - 19، وكان عليها أن تعيش لعدة أسابيع معزولة في الطابق العلوي من منزل العائلة في ضاحية "مانست لا جولي" في باريس، مما زاد الأمر سوءا بالنسبة لمحمد، الذي تربطه علاقة وثيقة بالوالدة، ويحتاج محمد في المنزل إلى اهتمام متواصل حتى لا يعرض نفسه للخطر.

ويستطيع صلاح الكشف عن العلامات التي تظهر على وجه محمد عندما يتعرض لضغوط شديدة وتجلسه بغضب، وأوضح "أن الوضع صعب بالنسبة إليه، يتعرض إلى التوبيخ، ودائما نقول له لا، ويجب علينا أن نعيد ذلك مرارا". معتزفا بالارهاق الذي يعاني منه، حيث يعمل في المنزل كمهندس اتصالات بينما يرعى محمد وأخويه، الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و12 سنوات.

ويبدل معلم محمد، كوريتين سانت فير غارنوت، قصارى جهده للمساعدة، وأوضح "إذا قمت بإزالة الركائز من شخص يحتاجها من يوم إلى آخر، فسوف تتعقد الأمور للغاية". وتابع "الشعور بالوحدة وقلة النشاط يمكن أن يكون عميقا جدا عند الأشخاص المعاقين بالتوحد".

وأكدت منظمة الأمم المتحدة أن أزمة كورونا عرضت الأشخاص المعاقين بالتوحد لخطر لا يتناسب مع وضعهم ودعا الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش إلى أخذ

حقوق هؤلاء الأشخاص في الاعتبار عند صياغة جميع الاستجابات لمرض فيروس كورونا المستجد.

وقال إن انهيار نظم وشبكات الدعم الحيوي نتيجة لمرض كوفيد - 19 يزيد من صعوبة العقبات التي يواجهها

الأشخاص المصابون بالتوحد في ظل انتهاك حقوق الإنسان العالمية، بما في ذلك حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، عندما تتفشى الأوبئة. وتقع على عاتق الحكومات مسؤولية ضمان أن تشمل استجاباتها مراعاة الأشخاص المصابين بالتوحد. وينبغي ألا يواجه الأشخاص المصابون بالتوحد أبدا التمييز عند التماس الرعاية الطبية".

وأكد المختصون أن أولياء أمور الأطفال ذوي الإعاقة لا يقومون بالتعليم في المنزل فحسب، بل يضيفون أيضا العلاج والدروس العملية والإدارة السلوكية إلى مسؤولياتهم. ويخشى المعلمون من أن يقضي بعض الأطفال المصابين بالتوحد أشهرها في إعادة تعلم المهارات التي ربما فقدوها خلال فترة الإغلاق.

وذكر الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش، أن ذوي الاحتياجات الخاصة، أكثر عرضة لخطر فيروس كورونا المستجد، الذي تحول إلى جائحة عالمية، أودت بحياة عشرات الآلاف.

وغرد غوتيريش على "تويتر"، "ذوو الاحتياجات الخاصة يتعرضون لخطر أكبر من التعرض لوباء كورونا"، مضيفا "يجب علينا أن نؤكد على حصولهم على الأمان والرعاية الصحية المتكاملة".

وجاء بيان غوتيريش تعليقا على بيان للأمم المتحدة، قالت فيه إن فيروس كورونا يمثل تحديا كبيرا لذوي الاحتياجات الخاصة، وحددت منظمة الصحة العالمية مجموعة من التحديات التي تواجه ذوي الاحتياجات الخاصة في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد، مشيرة إلى أن تلك التحديات تجعل محاربتهم للوباء أكثر صعوبة، وتتطلب تعاونا كبيرا

لحمائهم بتكاتف الجميع. ويحتاج ذوو الاحتياجات الخاصة لاهتمام أكبر في هذه الأزمة، لأن بعضهم لا يصل إلى المعلومات التي يحتاج إليها في هذه الأوقات الصعبة، بينما تكون شروط حركة آخرين أن يكون هناك ملاسمة للأسطح بصورة أكبر من الأشخاص العاديين.

وقال بيان أصدرته الجمعية التونسية للأشخاص ذوي الإعاقة، إن تونس تعيش منذ 20 مارس الماضي تحت الحجر الصحي الشامل، وحيث أن حوالي نصف مليون مواطن تونسي يمثلون فئة الأشخاص ذوي الإعاقة، فإن أغلبهم يواجه حواجز تحد من قدرته على ممارسة حياته اليومية بصورة طبيعية وتحرمه من الحصول

هم في حاجة إلى عناية أكبر

على الرعاية الصحية المناسبة في ظل انتشار كوفيد - 19 والإحتياجات اللازمة التي اتخذت بشأنه، وعليه فإن الدولة التونسية ملزمة بأن تراعي متطلبات هذه الفئة من كل الجوانب عند اتخاذها للتدابير الوقائية والصحية في مكافحة الفيروس المستجد وذلك باتخاذ ترتيبات تيسيرية معقولة تتماشى وطبيعة كل نوع من أنواع الإعاقة. وشدد البيان على ضرورة أن تكون حالات الحجر الصحي الذاتي للأشخاص ذوي الإعاقة مصحوبة بوسائل الدعم والإسناد الشخصي وسهولة الوصول وتوفير وسائل التواصل.

وشدد غوتيريش على ضرورة الاستمرار بإتاحة إمكانية وصولهم إلى نظم الدعم اللازمة لبقائهم في بيوتهم ومجتمعاتهم المحلية طوال فترات الأزمات، بدلا عن مواجهة احتمال الإيداع القسري في المؤسسات.

ودعا الجميع إلى ضرورة القيام بدور في كفالة تلبية احتياجات الأشخاص الذين يتأثرون أكثر من غيرهم بمرض فيروس كورونا خلال هذه الفترة الصعبة، وتقديم معلومات عن التدابير الوقائية في أشكال يسهل الوصول إليها.

وقال إنه يجب علينا أيضا أن نعترف بأنه عندما تستخدم مدارس التعليم عبر الإنترنت، فإن الطلاب الذين يستخدمون طرقا غير معيارية للتعلم يمكن أن يكونوا في وضع غير موات. وينطبق الأمر نفسه على مكان العمل وعلى العمل من بعد.

انهيار نظم وشبكات الدعم الحيوي نتيجة لمرض كوفيد - 19 يزيد من صعوبة العقبات والحواجز التي يواجهها ذوي الاحتياجات الخاصة

ونبهه إلى ضرورة الالتزام بالتساور مع الأشخاص ذوي الإعاقة والمنظمات التي تمثلهم، وضمان أن تكون أساليبنا غير التقليدية في العمل، والتعليم والتواصل بعضنا مع بعض، وكذلك استجابتنا العالمية لفايروس كورونا، شاملة للجميع وفي متناول الناس كافة، بمن فيهم الأشخاص المصابون بالتوحد.

وأضاف "يجب أن تؤخذ حقوق الأشخاص من المصابين بالتوحد في الاعتبار عند صياغة جميع الاستجابات لمرض فيروس كورونا". يذكر أن إحصائيات حديثة أظهرت أن هناك ما يزيد عن 40 مليون شخص، في المنطقة العربية وحدها من المصابين بشكل من أشكال بالإعاقة، أكثر من نصفهم من الأطفال والمراهقين.

ماذا وراء رعب الأطفال الليلي

كما توضح تيميزي "يتعين على الآباء محاولة ألا يجعلوا أبناءهم يشعرون بالتوتر"، محذرة "إذا كانوا أكثر ميلا للتعرض لرهاب الليل، فمن المحتمل أن يكون محفز ذلك لديهم ناتجا عن تعرضهم للكثير من المواقف أو التجارب غير المتوقعة والانفعالية بشكل مفرط".

وتضيف تيميزي "يريد الكثير من الآباء والأمهات أن يسعدوا أطفالهم، يريدون إيقاظهم لكي يتمكنوا من تهدئتهم. لكن هذه ليست الطريقة المناسبة"، منبهة إلى أن "إيقاظهم قد يؤدي إلى نتيجة عكسية وإصابة الطفل بالفزع"، لافتة إلى أن "الأفضل هو التحدث إليهم برفقة وهدهد، بصوت منخفض واحتضانهم، كلما كان ذلك متاحا، والحرص على ألا يصابوا بأذى أو يؤذوا أنفسهم. كما أنه ليست هناك حاجة إلى الحديث عن الأمر في اليوم التالي".

عندما يتعرض الأطفال لنوبات الرهاب الليلي، يخرجون تماما من مرحلة النوم العميق، ليدخلوا في حالة من الخوف ولكن دون أن يستيقظوا



ولكن ما هو التصرف المناسب إذا أصبحت نوبات رهاب الليل متكررة؟ ينصح أوش "إذا وجدنا أن الطفل يتعرض لنوبات هلع النوم كل ليلة ولفترة تزيد عن 15 دقيقة، مما يجعل الطفل أثناء النهار حاد المزاج ويشعر بالإرهاق الشديد، فمن الأفضل أن يستشير الآباء أخصائي أطفال"، محذرا من أن ذلك قد يكون بداية ظهور أعراض الصرع. ولهذا ينصح الآباء بأن يدونوا في مفكرة تفاصيل ما يحدث كل ليلة في ما يعرف ببويميات النوم.

برلين - يصاب الأطفال أحيانا بنوبات فزع في وقت متأخر من الليل يصعب معها تهدئتهم وتجعلهم يكون ويصرخون ويركسون الأرض بالأقدام. ويشخص المختصون حالة الرعب الليلي هذه على أنها "هلع النوم" أو "رهاب الليل".

ويوضح أخصائي الأرق برنارد أوش إنه "نوع من اضطراب النوم يصاب به الأطفال بصفة خاصة في المرحلة العمرية بين الثالثة والسابعة". وعلى الرغم من أن هذه الظاهرة وأعراضها، يمكن ربطها بشكل سطحي وبكل بساطة بالكوابيس أو الأحلام السيئة، إلا أن الفروق بين الحالتين واضحة للغاية. ويوضح أوش "عندما يتعرض الأطفال لنوبات الرهاب الليلي، يخرجون تماما من مرحلة النوم العميق، ليدخلوا في حالة من الخوف ولكن دون أن يستيقظوا. تتسارع نبضات القلب، وعلى الرغم من أن عيونهم تظل مفتوحة على اتساعها إلا أنهم لا يستجيبون عندما يتحدث إليهم أحد. كما لا يتذكرون أي شيء في اليوم التالي".

وتختلف حالة الكوابيس تماما. عادة ما يستيقظ الأطفال في هذه الحالة ويحكون بكل التفاصيل عن كل ما راوه في هذا الحلم السيء وكل ما تعرضوا له. وهناك فرق آخر يتمثل في أن هلع النوم، عادة ما يحدث في النصف الأول من الليل، بينما تحدث الكوابيس قبل وقت قصير من انتهاء ساعات النوم.

ويتساءل الآباء والأمهات الذين يتعرضون أبناءهم إلى هلع النوم عما إذا كانوا يعانون أثناء النوم من تبعات صدمة ما ربما تعرضوا لها؟

وتعرف أخصائية نفسية الطفل والمراهقين لينا تيميزي أن ذلك السؤال يقلق الكثير من الآباء والأمهات. وتقول "رهاب الليل ليس ناتجا عن التعرض لصدمة. لا يوجد ما يدعو الآباء والأمهات إلى أن يلقوا باللوم على أنفسهم لأجله، لا يجب عليهم التفكير في أنهم ارتكبوا خطأ ما مع أطفالهم. هناك فرضيات علمية تشير إلى أن سبب حدوث نوبات رهاب الليل مرتبط بأسباب جينية".

وفي ما يتعلق بأسباب عدم تعرض الكبار إلى الإصابة بهذا الهلع يوضح الأخصائي أوش "لأنه يرجح ارتباط هذه الظاهرة وأعراضها بعملية نمو المخ عند الأطفال والتي لم تكن قد اكتملت لديهم في تلك المرحلة العمرية".

ويشير أوش إلى أن هناك أشياء يستيقظ الآباء القيام بها لكي لا تتكرر هذه النوبات كثيرا، ويقول "من الجيد أن يعملوا على توفير جو من الهدوء والطمأنينة قبل الخلود إلى النوم. كما يحتاج الأطفال إلى الشعور بالاحتواء وبمساعدة كثيرا أن يترعرعوا في جو عائلي يشعرون فيه بأنهم محل اهتمام ورعاية ويتوافر لهم فيه أيضا الشعور بالأمان".

جمال

البودرة المعدنية تعتني بصحة البشرة وجماها

وتتفوق البودرة المعدنية على البودرة التقليدية من حيث أنها تخلو غالبا من المكونات الاصطناعية الضارة بالبشرة مثل السيليكون، ما يجعلها لطيفة على البشرة.

وتعد البودرة المعدنية مناسبة لكل أنواع البشرة، سواء كانت دهنية أو جافة أو حساسة، ويمكن استخدامها ككريم أساس (فاونديشن) أو كبودرة نهائية.

أوردت مجلة "إن ستايل" أن البودرة المعدنية تتمتع بمزايا عديدة، حيث أنها تعتني بصحة البشرة وجماها في آن واحد.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجما أن البودرة المعدنية تتألف من صيغات معدنية مستخلصة من أحجار الالفا والظمي الطبي، كما أنها تحتوي على معادن مثل النحاس والمغنيسيوم والكالسيوم والزنك.

وتمتاز هذه المكونات بخصائص مهمة للصحة والجما، حيث يتمتع أكسيد الزنك بتأثير مضاد للبكتيريا ويساعد في محاربة شوائب البشرة، في حين يعمل الظمي الطبي على امتصاص الدهون الزائدة ويحارب البثور والرؤوس السوداء. وغالبا ما تحتوي البودرة المعدنية على جزيئات لامعة مثل معدن "ميكا"، وذلك لتمنح البشرة مظهرا مشرقا يشع نضارة وحيوية.



وتتوفر البودرة المعدنية لطيف لوني واسع يمتد من البيج الفاتح حتى البني الداكن، ومن الأفضل استخدام درجة فاتحة، علما بأنه يتم تطبيقها بواسطة فرشاة كابوكي.

ومن المهم أيضا استخدام نوع بخلو من المواد العطرية والمواد الحافظة والإسوان، وذلك كي لا تتعرض البشرة للتهيج والاحمرار والجفاف والبثور.