

استخدم هذا المورد كدليل لتحديد كيف يبدو الانهيار ، وكيف يمكن تجنبه ، وكيف يجب عليك عدم الاستجابة في حالة حدوث الانهيار.



ما هو الانهيار؟

- فقدان مؤقت للسيطرة على أفعاله وتصرفاته. يمكن أن يحدث هذا عندما يكون الشخص مرهقاً تماماً.
- قد يبدو هذا أحياناً مثل الصراخ أو البكاء أو الركل أو الضرب أو العض أو الانخراط في إيذاء النفس أو الهروب.
- هذا ليس نفس الشيء الذي يسيء التصرف أو نوبة غضب.

كيفية تجنب الانهيارات:

- جرب وحدد المحفزات ، أو السبب المستهدف وراء غمر الشخص. قد يكون من المفيد تدوين أوقات أو أماكن أو أنشطة معينة من المحتمل أن تسبب توتراً. عندما تكون في حالة هادئة ، اسأل الشخص الذي لديه تاريخ من الانهيارات الأسئلة التالية:
- هل تعلم مسبقاً عندما تكون قريباً من الانهيار؟
- عندما يبدأ الانهيار ، هل لديك أي أفكار حول كيف يمكنني مساعدتك ودعمك؟
- هل هناك علامات على حدوث انهيار يمكن أن أبحث عنه؟
- هل يمكن أن نخرج بإشارة ، حتى تتمكن من إبلاغي عندما تشعر بالإرهاق؟
- بعد ذلك ، ابدل قصارى جهدك لتقليل تلك المحفزات المعروفة ، مثل البيئات الساحقة والتغيرات في الروتين. ومع ذلك ، لا يُقترح تجنب المحفزات تماماً ، لأن ذلك سيمنع الشخص من تعلم كيفية حل المشكلة في هذه المواقف.
- استعد للانهيار مع الفرد مسبقاً. يمكنك محاولة تذكيرهم بإستراتيجية أو إستراتيجيتين بسيطتين لتجربتهما ، وقد نجحت عادةً في الماضي.

موارد أخرى للمراجعة:

الجدول البصرية: paautism.org/resource/visual-schedules

دعم الأفراد المصابين بالقلق والتوحد: paautism.org/resource/be-well-anxiety-autism

كيفية الاستجابة عند حدوث الانهيارات



- حاول إعادة توجيه الانتباه مسبقاً إذا لاحظت وجود أي علامات تحذيرية أو محفزات. هل أنت قادر على تشتيت انتباههم بنشاط مهدئ مثل هواية أو لعبة مفضلة ، أو لعبة تملل ، أو الاستماع إلى موسيقى هادئة ، أو أخذ نفس عميق؟
- قلل الضوضاء البيئية عن طريق إيقاف تشغيل الموسيقى / التلفزيون وإطفاء الأضواء العلوية وتطهير الآخرين.
- امنحهم المساحة والوقت.
- اسمح بمساحة للفرد للسرعة أو القفز أو الروك أو بمفرده.

كيف لا تستجيب عندما تحدث الانهيارات

- لا تسأل الكثير من الأسئلة.
- لا تسأل كيف يشعر أو لماذا يشعر بهذه الطريقة. ولكن ، يمكنك مساعدتهم على فهم اعترافهم بالضغط بقول "يمكنني أن أرى أنك مستاء".
- لا تخبر الشخص الذي يحتاجه "بالهدوء" أو "الاسترخاء" أو "التنفس فقط". نادراً ما يهدأ الأفراد الذين يطورون بشكل نموذجي من القيادة ، ويمكن لهذه التصريحات أن تحبط الفرد مما يؤدي إلى تصعيد الموقف أكثر. بدلاً من ذلك ، حاول تصميم استراتيجيات مهدئة ، مثل "دعونا نتنفس معاً".
- لا تطلب الاتصال البصري أثناء الانهيار.
- لا تحاول التحدث معه عن سلوك / روتين متكرر. في بعض الأحيان ، يمكن أن تخدم الدقة: سر، المأوأة غرضاً هادئاً أو تعيد الشعور بالسيطرة على النفس.
- تجنب الدخول في نقاش.
- تجنب وضع مطالب إضافية أو الإصرار على إكمال المهام الصعبة خلال علامات واضحة على زيادة الضغط.
- كن حذراً بشأن السماح للانهيارات أو السلوك أن يؤدي إلى الخروج من الأنشطة التي لا يفضلون القيام بها ، أو قد يصبح السلوك استجابة مستفادة. بدلاً من ذلك ، حاول إعادة تقديم المهمة في وقت لاحق ، عندما يكون الدعم في مكانه.



التوصيات التي جمعتها: Susan White Ph.D., Caitlin Conner Ph.D., Kelly Beck Ph.D., & Carla Mazefsky Ph.D.