

PERSONA AR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMIEM

infomatīvs materiāls



2014



*BIEDRĪBA RĪGAS PILSĒTAS
"RŪPJU BĒRNS"*



**RĪGAS DOMES
IZGLĪTĪBAS, KULTŪRAS
UN SPORTA DEPARTAMENTS**

Materiāls tapis projekta "Dzīve bez diskriminācijas" ietvaros

Projekts tiek līdzfinansēts Rīgas domes izglītības

kultūras un sporta departamenta Sabiedrības integrācijas programmas ietvaros

Satura autori: Biedrība Rīgas pilsētas "Rūpju bērns" sadarbībā ar Ingu Kalniņu

PERSONU AR GARĪGAS ATTĪSTĪBAS TRAUCĒJUMIEM RAKSTUROJUMS

Personām ar garīgās jeb intelektuālās attīstības traucējumiem ir mācīšanās grūtības un viņi attīstās lēnāk kā pārējie. Šis stāvoklis parasti tiek konstatēts piedzimstot vai agrā bērnībā. Reizēm tas ir smadzeņu bojājumu rezultātā, pēc pārciestām slimībām vai traumām.

Garīgas jeb intelektuālās attīstības traucējums, citos vārdos tiek dēvēts arī par garīgo atpalicību, mācīšanās grūtībām un intelektuālu invaliditāti (nespēju).

Kā izpaužas garīgas attīstības traucējumi?

Personām ar garīgās attīstības traucējumiem ir nepieciešams ilgāks laiks, lai signāls no receptoriem nonāktu smadzenēs un sniegtu atbildi. Visbiežāk tas negatīvi ietekmē visus kognitīvos procesus.

Personas ar garīgas attīstības traucējumiem ir dažādu vecumu un dzimumu cilvēki, kuriem var būt vairākas traucējumu izpausmes:

- ⤴ grūtības saskaroties ar jaunām un nezināmām lietām,
 - ⤴ vājas spējas iztēloties lietas, ko neredz,
 - ⤴ zemāka zinātkāre un interese par blakus esošajām lietām (piemēram, mazāk jautājumu),
 - ⤴ apgrūtināta apkārtējās vides uztveršana,
 - ⤴ lēnāka apkārtējās vides apgūšana,
- palēnināta reakcija uz apkārt notiekošo,

- ♣ gausākas kustības un darbības nekā pārējiem,
- ♣ grūtības saprast vispārinājumu nozīmi,
- ♣ grūtības saprasti laika, izmēru un formas jēdzienus,
- ♣ grūtības veltīt uzmanību vienlaicīgi vairāk kā vienai lietai apkārtējā vidē,
- ♣ grūtības uztvert pilnībā priekšmetus, skaņas un kustības (piemēram, grūti uztvert visas priekšmeta detaļas, reizēm var palaist garām svarīgākās detaļas un neatpazīt zināmas lietas, ja atsevišķas detaļas ir izmainītas, var daļēji uztvert attēlu un svešu cilvēku runu),
- ♣ grūtības izteikt savas vajadzības vai sajūtas, lai tās saprastu citi,
- ♣ dažiem grūtības izdomāt un pateikt teikumu, kurš sastāv no 3 vārdiem,
- ♣ grūtības kontrolēt savas sajūtas,
- ♣ atšķirīgas sāpju uztveršanas spējas un izpratne (piemēram, var sākt kliegt, kad viegli pieskaras vai piespiež plaukstu, var nejust karstumu vai uguns dūmus istabā, var nejust nosalumu ledus aukstā ūdenī),
- ♣ dažas traucējošas smaržas un/vai skaņas,
- ♣ izteiktākas izsalkuma un slāpju sajūtas (daži nepārtraukti grib ēst),
- ♣ vājas koncentrēšanās spējas,
- ♣ grūtības lasīt, rakstīt vai atpazīt burtus un skaitļus,
- ♣ bieži grūtības saskaitīt, atņemt un veikt citas matemātiskas darbības,
- ♣ grūtības iemācīties krāsas, atšķirt garšas, smaržas,
- ♣ grūtības atpazīt ikdienā lietojamās naudas zīmes un monētas,

- ⤴ bieži grūtības izvēlēties ko darīt, sacīt, apģērbt, nopirkt u.tml.,
- ⤴ grūtības domāt, noturēt uzmanību un būt radošam,
- ⤴ grūtības saglabāt jaunu informāciju pietiekami ilgi,
- ⤴ grūtības atsaukt atmiņā svarīgu informāciju vai informācija var būt izkropļota un izmainīta (bez detaļām, ar mainītu secību, utt.),
- ⤴ grūtības salīdzināt cilvēkus un lietas,
- ⤴ grūtības atšķirt jēdzienus (te - tur, tagad - vēlāk, vairāk – mazāk),
- ⤴ grūtības zināt jēdzienu nozīmi (kur, kad, kas, cik daudz, kāpēc, utt.).

Dažos gadījumos papildus garīgas attīstības traucējumam novērojami arī redzes, dzirdes, runas, atmiņas, uzvedības vai kustību traucējumi, kas personu padara stipri atkarīgu no apkārtējiem. Kompleksu traucējumu dēļ personas nevar izpētīt savu apkārtējo vidi, nevar paši pārvietoties, nevar pilnībā ar rokām aptaustīt priekšmetus un maņu orgānu radītie iespaidi parasti nav saskaņoti smadzeņu disfunkcijas dēļ. Tāpēc dažkārt viņi savas kustības spēj vadīt ierobežotā veidā un rodas iespaids, ka stipri garīgi atpalikušie ir agresīvi. Līdzīgi personas ar stipru garīgas attīstības traucējumu bieži slikti izprot to, ko redz, dzird, nogaršo vai saož.

Tomēr jāatzīmē, ka garīgi atpalikušās personas nav vairāk vardarbīgas par pārējiem cilvēkiem. Tāpat lielākā daļa seksuālo likumpārkāpēju nav personas ar garīgas attīstības traucējumiem.

Personas ar garīgas attīstības traucējumu var dalīt grupās. Piemēram, personas ar autismu, Dauna sindromu,

epilepsiju, uzvedības traucējumiem, dzirdes, redzes, kustību traucējumiem, garīgām slimībām utt..

Izšķir 3 garīga attīstības traucējuma pakāpes:

- *viegla garīga atpalicība,*
- *vidēja garīga atpalicība,*
- *dziļa/smaga/stipra garīga atpalicība.*

Personas ar garīgas attīstības traucējumiem var iedalīt grupās, izejot no šādiem kritērijiem:

- **Augsts** attīstības līmenis (viegla atpalicība) – persona ar garīgas attīstības traucējumiem ir spējīga izpildīt konkrēto lietu (visus darbības vai rīcības posmus) bez cita cilvēka iejaukšanās un tas nav atkarīgs no tā cik labi cilvēks zina garīgi atpalikušo personu.
- **Vidējs** attīstības līmenis (vidēji smaga garīga atpalicība) nozīmē, ka persona ar garīgas attīstības traucējumiem ir spējīga izdarīt konkrēto lietu ar verbālu vai fizisku citas personas palīdzību, bet neprasa pastāvīgu citas personas klātbūtni. Šis varētu nozīmēt arī to, ka darbības veikšana var prasīt daudz laika vai garīgi atpalikušai personai ir grūtības paskaidrot, ko tieši tā ir domājusi.
- **Zems** attīstības līmenis (smaga garīga atpalicība) nozīmē, ka personai ar garīgas attīstības traucējumiem nepieciešama palīdzība katru reizi, kad jāizdara konkrētā lieta. Dažreiz vajadzīga vairāku personu palīdzība.

Vai personas ar garīgas attīstības traucējumiem var kaut ko iemācīties?

Jā. Personas ar garīgas attīstības traucējumiem var iemācīties daudz un dažādas prasmes. Parasti tas prasa stipri vairāk laika, praktisku izmēģināšanu vai daudzkārtēju darbību atkārtošānu. Visbiežāk garīgi atpalikušais cilvēks mācās novērojot apkārtējos un tad soli pa solim tiek atdarināta citu cilvēku rīcība.

Vai personas ar garīgas attīstības traucējumiem var iekļauties sabiedrībā?

Jā. Personu ar garīgas attīstības traucējumiem jūtas un vajadzības ir tādas pašas kā mums visiem. Personām ar garīgas attīstības traucējumiem ir reāla vajadzība pārdzīvot un piedzīvot pašam ikvienu situāciju, lai iemācītos. Garīgi atpalikušo cilvēku priekšstats par pasauli paplašinās iepazīstot apkārtējo pasauli un vidi ar mācību apmeklējumu un ceļojumu palīdzību. Nepieciešamība veikt reālas praktiskas rīcības ikdienā nosaka katras personas ar attīstības traucējumu iespējas iekļauties.

Apkārtējās sabiedrības attieksme pret personām ar garīgas attīstības traucējumiem ietekmē sociālās integrācijas rezultātu. Garīga atpalcība jāuztver kā personas eksistences normāla izpausme un personas ar garīgas attīstības traucējumiem ir aktīvi jāiesaista ikdienas dzīvē. Jo vairāk informācijas un atbalsta tiek piedāvāts, jo lielāka iespējamība, ka garīgi atpalikušie var iekļauties mūsu ikdienas dzīvē, vidē un sabiedrībā.

Vai garīgas attīstības traucējums ir tas pats, kas garīga slimība?

Garīgas attīstības traucējums bieži kļūdaini tiek dēvēts par garīgu slimību. Atcerieties - garīga atpalicība **NAV** garīga slimība. Tomēr garīgi atpalikušas personas jebkurā vecumā, kā jebkurš cits var kļūt par psihiski slimu personu.

Kā sazināties ar personām ar garīgas attīstības traucējumiem?

Vēlams runāt īsos, ļoti konkrētos teikumos. Ja nepieciešams un iespējams, jāizmanto zīmju valodu, fotogrāfijas, priekšmetus vai piktogrammas.

Gadījumos, kad nepieciešama palīdzība, var griezties piesaistīt speciālistus no centriem, kas ikdienā strādā ar garīgi atpalikušajiem (piemēram, no dienas centriem, ģimenes atbalsta centriem), meklēt informāciju interneta vietnēs utt..

GARĪGĀS ATPALICĪBAS PAKĀPES

Viegla garīga atpalicība

Viegli garīgi atpalikušie bērni daudz neatšķiras no citiem bērniem. Bērnībā viņiem nepieciešams ilgāks laiks, lai iemācītos un attīstītu kompensējošas funkcijas.

Motoriskā ziņā viņi ir nedaudz “gausāki” nekā pārējie bērni, arī valoda attīstās lēnāk. Pirmsskolas vecumā var novērot grūtības, jo tiek sagaidīts, ka viegli garīgi atpalikušie bērni rotaļāsies ar citiem bērniem pēc vienādiem nosacījumiem. Dažās spēlēs tas izdodas labi, bet grūtības rodas tāpēc, ka viņi nespēj iztēloties, kā domā pārējie, nespēj savu uzvedību piemērot spēlētāju spēles prasībām.

Apkārtējās pasaules izjūta un sapratne ir atkarīga arī no spējas iztēloties to, ko tieši nevar saredzēt. Lielākā daļa šo bērnu attīsta spēju lasīt. Tomēr, lai lasītais nestu labumu, saturam jābūt tādām, kas sniedz konkrētus priekšstatus. Viegli garīgi atpalikušie labi iemācās izjust un lietot vidi, kurā tie atrodas. Arī tad, ja viņi nespēj izlasīt, kā izskatās citās valstīs un viņu zināšanas ir ierobežotas, ar mācību apmeklējumu un ceļojumu palīdzību ir iespējams paplašināt viņu priekšstatu par pasauli. Bērnam augot pastāvīgi pieaug vajadzība pēc iespējas vairāk pašam pārdzīvot un piedzīvot sajūtas un notikumus, lai viņi spētu uztvert pasauli kā pārējie.

Viegli garīgi atpalikušu personu spējas visbiežāk līdzinās prasmēm un spējām, kas piemīt bērniem pamatskolā un pusaudžu vecumā. Viņi spēj sarunāties (par sev zināmām lietām) un patstāvīgi veikt lielāko daļu tādu

ikdienas darbību kā iepirkšanās, telefona vai sabiedriskā transporta lietošana.

Vidēja garīga atpalcība

Vidējo garīgo atpalcību raksturo izteiktas vispārināšanas grūtības. Pieredze, kas gūta attiecībās ar vienu personu vai vienā gadījumā, reti kad tiek piemērotas līdzīgās attiecībās ar citu personu vai citā identiskā gadījumā. Tieši tāpēc personām ar vidēju garīgo atpalcību jāmācās tikt galā ar noteiktām situācijām pa vienai. Viens gadījums - viena pieredze.

Bieži centrālās nervu sistēmas bojājumi ietekmē motoriku, īpaši sarežģītākās kustības. Daudziem vidēji garīgi atpalikušajiem novēro arī runas grūtības. Nereti viņi nespēj attīstīt pilnīgi saprotamu runas veidu, taču parasti kompensē to ar zīmju valodu. Diemžēl arī zīmes viegli var kļūt neizteismīgas un grūti skaidrojamas tiem, kas nav labi pazīstami ar konkrēto garīgi atpalikušo cilvēku.

Verbālā saruna bieži sastāv no īsiem jautājumiem. Atbilde uz jautājumiem mēdz būt viens vārds. Tam, kurš jautājumu uzdod, tas jāatkārto vairākas reizes, lai saņemtu pilnīgāku atbildi. Ja, piemēram, norāda uz sarkanu ābolu un par to vaicā, atbilde ir - "ābols". Ja grib uzzināt krāsu, par to jājautā atsevišķi. Bieži runā tiek izlaisti prievārdi un apstākļa vārdi. Teikuma - "sarkanais ābols ir uz galda" - vietā tiek veidots teikums - "ābols galds".

Tikai retais spēj lasīt saistītu tekstu. Tas pirmkārt atkarīgs no nespējas saprast tekstu nevis no nevarēšanas iemācīties nolasīt burtu zīmes. Cilvēks nesaprot, ko lasa, un tāpēc nesaņem pietiekamu uzmundrinājumu turpināt lasīt. Lasīšanas apmācība tādējādi virzīta uz vārdu un attēlu

atpazīšanu - "atslēgas-vārdu" iegaumēšanu, kad viens attēls un viens vārds apzīmē zināmu jēdzienu vai darbību kopumu kā piktoogrammās. Ikdienas situācijās konkrēts attēls vai vārds darbojas kā signāls kādai sekojošai darbībai (piemēram, vārds vai attēls "bumba" nozīmē "iesim spēlēt ar āru" vai "iesim spēlēt bumbu").

Matemātikas prasmes parasti aprobežojas ar nosacītu orientēšanos priekšmetu skaitā. Vidēji garīgi atpalikusi persona parasti var darboties ar nelielu skaitu priekšmetu, var norādīt uz tiem, saskaitīt tos, taču bieži šajās darbībās piedzīvo neveiksmi slikti attīstītās motorikas dēļ. Iespējams, ka "parādīšana un saskaitīšana" vidēji garīgi atpalikušajiem dod tikai redzes iespaidu - "daudz".

Apieties ar naudu šāda persona var iemācīties tad, ja "rēķināšana" balstās uz monētu un banknošu atpazīšanu un iegaumēšanu, - ko par to vai citu naudu var nopirkt (piemēram, maizes vai piena nopirkšanai pietiek ar 1 eiro monētu).

Dažkārt personai ir ne tikai mazattīstīta runa, bet arī nespēja rakstīt burtus, ciparus, apieties ar nazi un dakšīņu, nespēja lietot darbarīkus praktiskajos darbos utt..

Daudziem vidēji un stipri garīgi atpalikušajiem ir papildus traucējumi, piemēram, redzes, dzirdes un kustību nespēja. Pastāv redzami funkciju traucējumi un neredzami, kas nosaka garīgās atpalicības pakāpi. Tāpēc šādas personas spējas aplūkojamas kopumā.

Vidēji garīgi atpalikušu personu spējas visbiežāk līdzinās prasmēm un spējām, kas piemīt bērniem pirmsskolā un sākumskolā vai 5-12 gadu vecumā.

Stipra garīga atpalcība

Personas ar stipriem smadzeņu bojājumiem ir vieglāk noteikt. Visbiežāk stipras garīgas atpalcības dēļ persona nespēj vadīt savas kustības vai arī spēj to tikai ierobežotā veidā. Stipri garīgi atpalikušie nevar izpētīt savu apkārtējo vidi, nevar paši pārvietoties, nevar ar rokām aptaustīt priekšmetus. Viņi nevar pietiekami efektīvi izmantot savus maņu orgānus, kas ir vieni no mūsu vissvarīgākajiem informācijas sniedzējiem.

Tā kā redzes un dzirdes spējas, kā arī smarža un garša ir traucētas, stipri garīgi atpalikušie ar to palīdzību nevar adekvāti uztvert lietas.

Papildus maņu ierobežojumiem ir grūtības arī saskaņot iespaidus savā starpā. Daļēji tāpēc, ka tie ir neskaidri, daļēji tāpēc, ka smadzeņu daļas, kam tas būtu jādara, bieži ir bojātas.

Tomēr arī personas ar stipriem smadzeņu bojājumiem un ļoti ierobežotām centrālās nervu sistēmas funkcijām var attīstīt dažādas spējas. Pastiprinot stipri garīgi atpalikušo personu maņu orgānu kairinājumus ir iespējams paaugstināt viņu prieku pētīt savu apkārtējo vidi. Piemēram, novietojot bērnu uz plāksnes virs rāmja, kad starp plāksni un grīdu ir atstarpe – tukšums, kas pastiprina bērna kustību radīto skaņu. Līdzīgi iedarbojas virs bērna galvas pakārts skaņas pastiprinātājs, kas līdzīgi gliemežvākam padara skaņas telpā intensīvākas. Ar šādiem palīglīdzekļiem bērns saņem maņu kairinājumus, ko viņš citādi nebūtu fiksējis. Līdztekus pieaug patika izzināt sadzirdēto, notiekošo.

Mērķtiecīga apmācība, var nodrošināt ļoti pozitīvu attīstību un sniegt stipri garīgi atpalikušajiem labu dzīvi, saskaņā ar viņu nosacījumiem. Atbalstošajām personām un

Ģimenei ir jāmeklē veidi un informācija par pieejamiem vai izmantojamiem palīgīdzekļiem.

Personu ar dziļu garīgu atpalcību spējas visbiežāk līdzinās prasmēm un spējām, kas piemīt bērniem zīdaiņa vecumā (0-3 gadi), bet personu ar stipru vai smagu garīgu atpalcību spējas līdzīgas kā bērniem pirmsskolā (3-7 gadu vecumā). Piemēram, garīgi atpalikušais var izvēlēties skaistu, krāsainu apģērbu vai apavus, kas galīgi neatbilst laika apstākļiem.

Svarīgi, saskaroties ar attīstībā traucētajiem cilvēkiem, ir saskatīt viņos personas ar attīstības iespējām. Katra persona ir vienreizēja un mainīga. Nedrīkst to ierindot kādā noteiktā attīstības fāzē vai līmenī un uzskatīt, ka tas nekad nemainīsies.

AUTISMS

Autisms ir traucējumi, kuru rezultātā personai ir lielas grūtības pamanīt un saprast sabiedrībā pieņemtos sociālās sazināšanās un uzvedības veidus.

Autiski cilvēki uztver apkārtējo pasauli atšķirīgi no pārējiem cilvēkiem, tāpēc nevar kontaktēties ar tiem. Sazināšanās grūtību dēļ persona reizēm nevar pildīt savu lomu tādās vietās, kā skola, mājas, darbs, utt.. Var teikt, ka autiski cilvēki neatrodas tai pašā realitātē, kā pārējie. Viņi dzīvo savā haotiskā un šausminošā pasaulē.

Pēdējos gadu desmitos lieto jēdzienu - AUTISKĀ SPEKTRA TRAUCĒJUMI (piem. Autisms, Asperģera sindroms, dezintegratīvā psihoze u.c.), kas ietver visas autismam raksturīgas īpašības.

Autisma pazīmes jeb grūtības

Kontaktēšanās grūtības - Ir divi galvenie traucējumu veidi: a) ļoti minimāla kontaktēšanās ar apkārtējiem, gandrīz nemaz (dzīvo paši savā pasaulē) vai b) ļoti liela, pārspīlēta vēlme kontaktēties. Parasti ir sazināšanās traucējumi, nevis nav spēju kontaktēties ar citām personām.

Uzvedības traucējumi – bieži autiskām personām ir šaurs interešu loks un vienlaikus viņi var būt ļoti piesaistīti rituāliem (piemēram, noteiktai dienas kārtībai, viena veida nepārtrauktai kustībai, nemainīgai vietai pie galda, utt.). Bieži ļoti lielas bailes no jebkādām pārmaiņām. Viņi bēg no ķermeņa kontakta, izvairās skatīties citiem acīs. Bieži grūti aizmigt, bet agri mostas un ir izgulējušies. Raksturīga pieprasoša uzvedība. Runā skaļi un izturas ļoti agresīvi vai

bailīgi un klusi sēž kaktā, daudzkārt atkārtoti vienu un to pašu jautājumu vai kož sev rokā. Iespējami baiļu, dusmu vai nemiera izvirzumi.

Fantāzijas ierobežojumi – var urbināt tapetes istabas stūrī, ar mašīnīti nespēlējās, bet ilgi griež tās ritenīti.

Valodas traucējumi – daudzas autiskas personas nerunā nemaz vai nereaģē, kad tos sauc vārdā. Tie, kas runā, vārdus savieno nesakarīgi un nesaprotami. Reizēm vienkārši atkārtoti, ko saka citi. Dažreiz runā sakarīgi dažus vārdus, bet tos vairs nekad nelieto.

Percepcijas jeb uztveres un/vai izpratnes grūtības

- Redze – acis bioloģiski parasti nav bojātas, bet traucējumi ir un tie saistīti ar smadzeņu darbību. Autiskām personām ir grūti noteikt attālumu līdz cilvēkam vai priekšmetam un ātrumu, ar kādu tie tuvojas. Bieži problēmas atpazīt sejas. Viņi nevar izšķirt, kas atrodas fonā un kas priekšplānā. Uzmanību novērš lietas, kas karājas pie griestiem, kustas vai rada skaņas.
- Dzirdē – dzird skaņas labi, bet nereaģē. Visas skaņas liekas vienlīdz svarīgas vai nesvarīgas. Dažreiz autisku cilvēku var uztraukt vai pat novest līdz histērijai kāda skaņa, kas citiem netraucē (piemēram, mušas lidošana).
- Garša – reaģē neadekvāti uz dažādām garšām. Dažos gadījumos ēd tikai viena veida ēdienu vai ēd neēdamas lietas.
- Oža – reaģē neadekvāti, piemēram, nelasa grāmatas, jo nav panesama to smarža.
- Laiks - grūti saprast laika jēdzienus (vēlāk, drīz, citā dienā utt.).

- Telpa – tautiskai personai iestājas liels apmulsums, ja notikušas pārmaiņas telpā. Grūti orientējas (piemēram, seko krāsām). Savu apģērbu bieži saista ar kādu noteiktu vietu.
- Fiziskais jūtīgums – sāpes pārdzīvo savādāk (piem., sāp, ja griež matus vai nagus). Nevar noformulēt savas sajūtas vai vajadzības. Nespēj saskatīt un saprast briesmas.
- Kustība - neveikla motorika. Redzes traucējumi rada arī problēmas kustībās.

Lai novērtētu autiskas personas traucējumus un noteiktu individuālās vajadzības tiek izmantota PEP (psychology education programmas) metode. Šajā metodē tiek novērtētas personas:

- ⤴ Atdarināšanas spējas,
- ⤴ Percepsijas spējas,
- ⤴ Rupjā motorika,
- ⤴ Redzes un kustības saskaņošanas spējas,
- ⤴ Domāšana (neverbālā),
- ⤴ Domāšana (verbālā).

Vai var mācīt autisku cilvēku?

Jā. Jāievēro daži priekšnoteikumi:

- ⤴ Jābūt zināšanām par autiskiem cilvēkiem,
- ⤴ Jāievēro individualizēšanas princips,
- ⤴ Jāpielāgo apkārtni,
- ⤴ Jādod zināšanas dzīvei,
- ⤴ Jāpiemēro mācības.

Kā palīdzēt sadzīvot ar autisku personu?

Nepastāv gatavi atrisinājumi, tomēr svarīgi:

- lai precīzi būtu noteikti traucējumu veidi,
- izveidot pēc iespējas sakārtotu vidi, ikdienas rutīnu, skaidru dienas struktūru, dzīves vietu pēc iespējas mierīgā apkārtnē, darbu, piemēram, dārzkopībā vai ar mājdzīvniekiem,
- jācenšas visu pēc iespējas labi pārdomāt un saplānot, pārmaiņas telpās un mēbeļu pārbīdīšanu jāplāno un jāveic ilgā laika periodā,
- nepieciešamības gadījumā lūgt un sniegt palīdzību personīgā asistenta veidā. Personīgais asistents ir cilvēcisks palīglīdzeklis, kas autiskai personai nepieciešams tik pat lielā mērā, kā invalīdu ratiņi personai ar stipriem fiziskiem traucējumiem,
- atpūsties, lai varētu pēc iespējas labāk turpināt atbalstīt vai strādāt ar autisku personu,
- izmantot padomdošanu, ko konsultācijās sniedz sociālais darbinieks un psihologs.

ASPERGERA SINDROMS

Vieglas formas autisma gadījumos dažām personām var novērot vienu no autiskā spektra traucējumiem - Aspergera sindromu (turpmāk-AS). Šo terminu sāka lietot tikai 1981.gadā, nosaucot traucējumu austriešu psihiatra un pediatra Hansa Aspergera vārdā (dažkārt arī - Aspbergers). Ir uzskats, ka personai ar AS visbiežāk ir vismaz normāls intelekts, bet par maz attīstītas sociālās prasmes. Dažiem trūkst neverbālās komunikācijas iemaņas, bet citi demonstrē ļoti ierobežotu empātiju pāros un var būt fiziski neveikli. Tā pamatā var būt personas emocionālās attīstības nepilnības un vēlu sākts sociālās integrācijas process.

Personai ar AS parasti ir grūti iekļauties sabiedrībā, toties viņi daudz vieglāk saskata dažādas likumsakarības, kuras citiem paliek nepamanītas. Hanss Aspergers sauca savus pacientus - bērnus ar AS par saviem "mazajiem profesoriem". Šo sindromu piedēvē arī tādām slavenām personām kā Sokrāts, Čārlzs Darvins, Īzaks Ņūtons un Alberts Enšteins.

Aspergera sindroms galvenokārt ietekmē personas sociālās un komunikācijas spējas. Cilvēkiem ar AS ir raksturīgs šaurs interešu loks, kurā iekļaujas visnotaļ specifiskas lietas (piemēram, dinosauri vai lidmašīnas) vai atkārtota divaina uzvedība. Tāpat ir raksturīga monotona, gandrīz robotiska balss, sarunas un valodas unikalitāte. Dažkārt novērojamas pretējas galējības - šo cilvēku jūtas var šķist esam "iesaldētas" vai arī iespējams, ka persona ar AS ir pārlietu līdzjūtīga.

Biežāk sastopamās AS pazīmes

Katrs cilvēks ar AS ir atšķirīgs, tomēr ir novērojamas visbiežāk sastopamās un raksturīgākās 8 Aspergera sindroma pazīmes.

1. Visbiežāk personām ar AS ir grūtības izprast sociālus mājienu vai nespēja saprast ķermeņa valodu. Tas var ietekmēt komunikācijas pamatprasmi – spēju uzsākt un pabeigt sarunu vai spēju izprast gaidīšanas nepieciešamību, kamēr otrs sarunas dalībnieks pabeidz savu sakāmo.
2. Vairumam personu ar AS nepatīk jebkādas izmaiņas dienas režīmā vai rutīnā. Šī ir klasiska personas ar autismu pazīme.
3. Bieži sastopams ir empātijas jeb iejušanās spēju trūkums. Nespēja sajust citu personu emocionālo stāvokli un emocijas lielai daļai personu ar AS ir nopietns sociāls trūkums, kas var pat visvienkāršāko sociālo sazināšanos padarīt ļoti neveiklu.
4. Persona ar AS komunikācijas laikā var nespēt saprast smalkas atšķirības balss tonī vai runātā teksta niansētu nozīmi. Humora izjūta, sarkasms un vārdu spēles skaitāmpantiņos ir šo personu neiespējamā misija un rada galēju neizpratni. Bieži personas ar AS nelieto pierastos runas modeļus un balss intonācijas izmaiņas vai lieto tās ļoti ierobežoti. Komunikācijā tas palielina personas neveiklību.

Pilnīgi pretēji daudzas personas ar AS sindromu ir tendētas lietot daudz formālāku vai savam vecumam uzlabotu valodu. Kamēr tas šķiet jauki un pat mīļi

1. bērnam sarunājoties ar pieaugušajiem, sarunās ar vienaudžiem tas ir dīvaini.
2. Persona ar Aspergera sindromu tāpat cenšas izvairīties no acu kontakta, kad sarunājas ar citiem. Parasti viņi vienkārši skatās grīdā vai novēršas no sarunu biedra.
3. Neskatoties uz sociālo neveiklību, daudzas personas ar AS būs ļoti runīgas, bet parasti par tēmu, kas patiesi tos aizrauj un interesē. Interesi par šo tēmu var uzskatīt par apsēstību. Interese var būt kā par sporta spēļu rezultātiem tā par to, ko tikko redzēja TV.
4. Personām ar AS var būt arī neparasta stāja vai iešanas stils, neveikla gaita vai īpaša pārvietošanās maniere.

Tikai tāpēc, ka vairumam personu ar AS ir viena no pazīmēm, citiem tās var nebūt.

Lai arī personas ar Aspergera sindromu nepiedzīvo tik daudz ikdienas problēmu kā klasiska smaga autisma gadījumā, tām var būt nopietnas grūtības saskarsmē ikdienā.

Tomēr ar piemērotu palīdzību vai asistēšanu personas ar AS sindromu var dzīvot laimīgu un pilnvērtīgu dzīvi. Palīdzības mērķis visbiežāk ir uzlabot personas komunikācijas spējas, mācīt atpazīt ķermeņa valodu, sejas mīmiku, balss tonus, utt.. Vairums pieaugušo laika gaitā spēj iemācīties sadzīvot ar savām Aspergera sindroma izpausmēm.

DAUNA SINDROMS

Dauna sindroma gadījumā katrā ķermeņa šūnā ir 46 vai retumis 45 hromosomas 47 vietā. Dauna sindromu 1866.gadā aprakstīja angļu ārsts, kura vārdā tas nosaukts.

Jaundzimušiem bērniem ir diezgan grūti diagnosticēt Dauna sindromu, jo daudzas specifiskas pazīmes var būt neizteiktas vai vispār vēl neizpausties. Tomēr ir vairākas raksturīgas ārējās pazīmes, kuras ievērojot ārstam vai vecākiem varētu rasties aizdomas par Dauna sindromu. Tad lietderīgi bērnam veikt DNS analīzes.

Diagnoze Dauna sindroms var būt apmēram 10% garīgi atpalikušo. Vairumam no viņiem ir vidēja garīga atpalicība, bet daļai viegli attīstības traucējumi.

Raksturīgākās Dauna sindroma ārējās pazīmes

- nedaudz saplacināta seja
- saplacināts pakausis
- vispārējs muskuļu vājums, kura dēļ bērnam ir pavērtā mutīte
- mongoloīdi sejas vaibsti ar ieslīpām acu spraugām
- īss, resns kakls
- izteikta ādas kroka uz kakla
- pārmērīgs locītavu kustīgums, kam iemesls ir locītavu saišu vaļīgums
- deformēts iegurnis
- īsi, strupi pirksti
- deformētas ausis – parasti vertikālā virzienā samazināta gliemežnīca
- zemu novietotas ausis

- raksturīga šķērsrieva uz plaukstas
- palielināta, nelīdzena mēle
- sausa āda

Iespējamās veselības problēmas

Sliktās imunitātes dēļ visbiežāk bērni ar Dauna sindromu atkārtoti un ilgstoši slimo ar augšējo elpceļu un ausu slimībām, viņiem biežāk konstatētas sirds slimības, kuņģa-zarnu trakta veidojumi, dzirdes un redzes traucējumi un pārlietu locītavu kustīgums.

Bērniem ar Dauna sindromu var novērot krūšu kurvja deformāciju, īsu degunu ar platu tā muguru, īsas, resnas rokas un kājas, palielinātas mandeles un var parādīties leukēmija.

Pazeminātas muskuļu spriedzes dēļ visbiežāk aizkavējas motoriskā attīstība, ietekmēts mēles kustīgums vai var veidoties stipri zarnu aizcietējumi. Zīdaiņa vecumā bērna muskulatūra ir vāja un mēlīte palielināta, līdz ar to var būt problēmas ar bērna barošanu.

Kad bērnam vajadzētu sākt runāt un veikt kustības ar kājiņām un rociņām, muskuļu vājums tiek manīts arvien vairāk.

Bērniem ar Dauna sindromu ir dažādas stomatoloģiskas dabas problēmas, bet mutes dobuma slimības ir raksturīgākas un smagākas (zobu kariess, zobu izšķīlšanās ir kavēta, bieži zobi neizšķīļas pareizā secībā, iespējams kāda zoba iztrūkums, īsas zobu saknes, emaljas nepietiekama attīstība, nepareizs sakodiens, periodontīts, u.c.).

Iespējas uzlabot bērna ar Dauna sindromu stāvokli

Nepietiekamā smadzeņu attīstība pēc viena gada vecuma nosaka bērna iespējas apgūt ikdienas dzīves iemaņas un prasmes. Bērna veselība un specifiskās Dauna sindroma pazīmes nosaka bērna garīgo attīstību. Pirmsskolas vecumā visbiežāk ir skaidri redzams, ka bērns ir gan fiziski, gan garīgi atpalicis. Tomēr bērni ar Dauna sindromu attīstās ļoti individuāli un katra bērna sasniegumi ir atšķirīgi. Salīdzināt bērna sasniegumus ar citu bērnu, brāļu un māsu, kuri ir veseli, sasniegumiem nav lietderīgi.

Ar Dauna sindromu slimajiem bērniem ir jāpiemēro sava individuālā panākumu skala un jāuzslavē bērns par viņa sasniegumiem.

Nepieciešama pacietība un smags darbs no vecāku, fizioterapeitu vai atbalsta personu puses, lai veicinātu bērna kustības un nostiprinātu muskulatūru.

Tāpat nepieciešama ļoti laba un īpaši rūpīga mutes higiēna, un to jāuzsāk pēc iespējas agrāk.

Vēlams uzņemt labu un liesu uzturu, nodarboties ar sportu vai regulāri pastaigāties.

Agri sākti, sistemātiski un mērķtiecīgi treniņi un apmācības veicina labāku attīstību. Iespējams, nepieciešamas īpašas apmācības komunikācijas un motorikas uzlabošanai.

Liela daļa ar Dauna sindromu slimojošie bērni, kas ir bijuši iesaistīti pirmsskolas izglītības programmās un kuriem bijusi agrā medicīniskā aprūpe, var sākt mācīties parastajā laikā kopā ar veselīgiem bērniem.

Pieaugušie ar Dauna sindromu noveco straujāk kā pārējie, viņiem parasti ir problēmas ar lieko svaru.

Uzvedības attīstības iespējas un īpatnības

Ar Dauna sindromu slimo bērnu uzvedības attīstību tieši ietekmē ģimenes locekļi ar maigumu un mīlestību. Ja ģimenē bērns ir atzīts, tad labdabīgā ģimenē bērnam parasti raksturīgās iezīmes ir:

- paklausīgs
- komunikabls - viegli uzsāk kontaktu ar jebkuru labvēlīgi noskaņotu cilvēku
- emocionāls
- viegli iepriecināms
- piemīlīgs
- dzīvespriecīgs
- izteikti labdabīgs
- viegli iespaidojams
- tieksme atdarināt un līdzināties kādam (uzvedības ziņā)

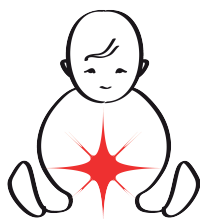
Tomēr bērns ar Dauna sindromu var būt arī ar izteiktu negatīvismu, nemotivētām darbībām un neadekvātām dusmu un agresivitātes lēkmēm.

Jāatzīmē, ka ikdienā bērni ar Dauna sindromu ir mierīgi, izņemot gadījumus, kad tas skar personīgas sajūtas, piemēram, zobu sāpes vai attīstās sava veida depresija. Tādos gadījumos bērns var sākt rīkoties neadekvāti, pat rupji un iznīcinoši.

Izstrādājot informatīvos materiālus tika izmantoti:

1. A.Bakas un K.Grunnevalda “Grāmata par aprūpi”
2. Ineses Kicas materiāli “Dauna sindroma simptomātika un slimnieku aprūpe”
3. http://lv.wikipedia.org/wiki/Aspergera_sindroms
4. http://en.wikipedia.org/wiki/Asperger_syndrome

<http://www.articlesbase.com/mental-health-articles/aspberger-symptoms-8-essential-aspberger-signs-1285578.html>



*BIEDRĪBA RĪGAS PILSĒTAS
"RŪPJU BĒRNS"*

