

الحمل العاطفي الزائد: فهم السلوكيات غير ذات الصلة بالتشنجات اللاإرادية في متلازمة توريت

دليل للعائلات التي تعيش مع المصابين بمتلازمة توريت
وباضطرابات التشنجات اللاإرادية الأخرى

 **Tourette
Association**
of America
Awareness. Research. Support.



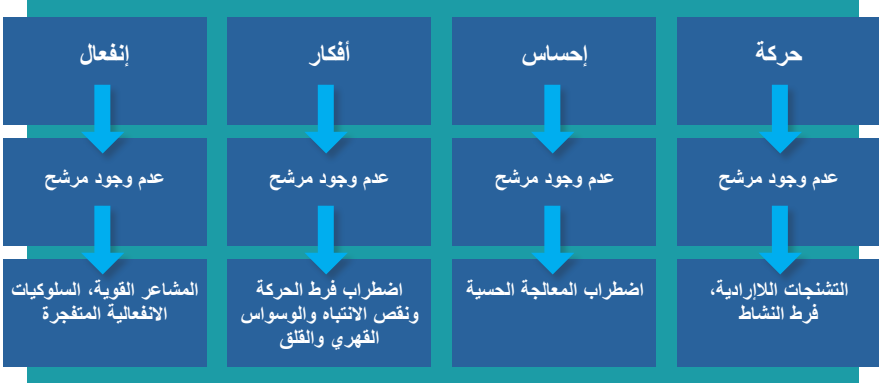
الجمال العاطفي الزائد هو سمة شائعة لمتلازمة توريت (TS) ويمكن الإشارة إليه أيضاً باسم نوبات الغضب، والاضطراب الانفجاري المنقطع (IED)، وعدم التنظيم العاطفي، وعدم التنظيم الحسي، والانفجارات العاطفية. يحدث الجمال العاطفي الزائد عندما لا تتناسب الاستجابة العاطفية مع الموقف وتطغى على قدرة الطفل على استخدام استراتيجيات التأقلم المناسبة للعمر. الاستجابة العاطفية للطفل لا تتساوى مع الموقف الذي يستجيب له الطفل. على سبيل المثال، يطلب أحد الوالدين من الطفل نفل حذائه من المدخل وهذا يسبب نوبة صراخ. مثال آخر هو أن الفصل يكسب مكافأة ولا يستطيع الطفل المصاب بمتلازمة توريت احتواء سعادته ويستمر في التشويش على الفصل بعد أن طُلب منه التوقف عدة مرات.

تختلف قدرة الطفل على التنظيم حسب اليوم والموقف، وبالتالي يمكن أن تكون هذه الأحداث غير متوقعة ولكنها شائعة. يمكن أن يحدث الجمال العاطفي الزائد في حوالي نصف حالات الأطفال المصابين بمتلازمة توريت (بودمان وآخرون، 2000؛ أشروفا وآخرون، 2021).

الجمال العاطفي الزائد و متلازمة توريت

يعاني معظم الأفراد المصابين بمتلازمة توريت من حالة عصبية نفسية واحدة على الأقل أو حالة مترابطة مثل اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والقلق والوسواس القهري (هرشترتير وآخرون، 2015) مما يساهم في صعوبة إدارة المواقف المجيدة والمرهقة، الإيجابية منها والسلبية.

لا يستطيع الأطفال المصابون بمتلازمة توريت والحالات المصاحبة لها في كثير من الأحيان التمييز بين الأحاسيس أو الأفكار أو العواطف أو الحركات بشكل فعال. هذا النقص في القدرة على التمييز هو بيولوجي عصبي بطبيعته وليس اختيارياً واعياً للطفل.



كما هو الحال في متلازمة توريت، لا يوجد حتى الآن تفسيراً علمياً واضحاً لأسباب الانفجارات الانفعالية. وجدت بعض الدراسات أنه من المرجح أن تحدث عند الأشخاص الذين ظهرت لديهم التشنجات اللاإرادية في سن مبكرة، بالإضافة إلى شدة التشنجات اللاإرادية (شين وآخرون، 2013). أظهرت الأعمال الأكثر حداثة (أتكسون-كليمينت وآخرون، 2020) أن الانفجارات الانفعالية لا ترتبط بحدة التشنجات اللاإرادية. تشير دراسات متعددة إلى أنه من المرجح أن تحدث عند الأشخاص المصابين بمتلازمة توريت والذين يعانون أيضاً من اضطراب نقص الانتباه/ فرط النشاط (ADHD) (شين وآخرون، 2013، أتكنسون-كليمينت وآخرون، 2020، هاغستورم وآخرون، 2020).

يساعدنا بحث جديد في فهم الانفجارات الانفعالية لدى الأشخاص المصابين بمتلازمة توريت. وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من متلازمة توريت ونوبات انفجارات إنفعالية قد يكون لديهم اختلافات في وظائف الدماغ الأساسية وأن الانفجارات السلوكية الحادة قد تكون حالة منفصلة عن متلازمة توريت وليست جزءاً من متلازمة توريت. وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من متلازمة توريت ونوبات انفجارية لديهم قدرة أقل على التحكم في الدماغ، وصعوبات في تنظيم العاطفة، والسلوك العدواني (أتكنسون-كليمينت وآخرون، 2020).

السلوكيات التي تشجع رويتها

مع زيادة فهم سبب افتقار الأطفال إلى القدرة على التنظيم العاطفي، دعنا نركز على بعض البيئات والأنشطة التي قد ترى فيها الانفعالات والسلوكيات الصعبة الأخرى. لا يُقصد من هذا الرسم البياني أن يكون شاملاً ولكنه يوضح بعض الأمثلة على القضايا اليومية التي يديرها الشباب المصابون بمتلازمة توريت وعائلاتهم.

المنزّل	المدرسة	المواقف الاجتماعية	عامة/مجتمعية
عندما يُطلب منه إيقاف مهمة مفضلة أو القيام بمهمة غير مفضلة، قد لا يتوقف الطفل أو قد يرفض القيام بهذه المهمة.	عند الانتقال بين الصفوف، قد يكون الطفل صاخباً أو يخرج عن الطابور أو يرفض اتباع قواعد الفصل.	عند اللعب مع أقرانه، قد يُنظر إلى الطفل على أنه "مسلط" ويجب أن يكون دائماً على حق.	عند الخروج بشكل غير متوقع إلى متجر أو مطعم أو نشاط اجتماعي، قد يظهر الطفل سلوكيات غير مواتية مثل التصرف بانفعال أو الخمول أو الرفض.
عندما يُطلب من الطفل مغادرة المنزل للذهاب إلى مكان آخر (حتى لو كان ذلك ممتعاً في الماضي)، فقد يرفض الطفل المغادرة.	عندما يُطلب من الطفل القيام بمهمة غير مفضلة، قد يرفض الطفل بدء العمل.	عند ممارسة الألعاب مع أقرانه، قد يضع الطفل قواعد جديدة ليستفيد منها لنفسه.	عند القيام بالمهمات، قد يكون الطفل غير مرن، وقد لا يتمكن البالغ من إكمال المهمات.
عندما يُطلب منه إجراء اتصالات من ألعاب الفيديو، قد يرفض الطفل أو ينهار.	بعد نشاط نمط مثل الغداء أو الاستراحة أو التربية البدنية، قد يواجه الطفل صعوبة في الهدوء والعمل.	عند التفاعل مع أقرانه، قد يظهر الطفل مهارات اجتماعية غريبة، خاصة عند مقابلة أصدقاء جدد.	في مطعم أو حفلة عيد ميلاد، قد يشعر الطفل بالارتباك ويتحدث بصوت عالٍ "لا يمكنني تناول الطعام هناك الضوضاء عالية جداً، لا أريد أن أكون هناك، أريد فقط العودة إلى المنزل".
عندما ينزعج الطفل أثناء التفاعل مع الحيوانات الأليفة أو الأشياء، قد تنفجر انفعالات الطفل لفظياً أو جسدياً.	قد تؤدي الضغوطات الأكاديمية مثل امتحان الرياضيات، أو العرض الشفوي، أو العمل الشاق، أو الجلوس لفترة طويلة، إلى جعل الطفل صاخباً ومربكاً اجتماعياً و/أو غير قادر على المشاركة.	قد يسيء الطفل تفسير انتباه الآخرين على أنه "إعجاب به" أو "كراهية له".	في مكان مزدحم أو صاخب، قد يفرط الطفل في اللبس غير المناسب أو التحدث إلى نفسه و/أو الآخرين.
عندما يكون الطفل متوتراً أو غاضباً، فقد يتلف أشياء أو أجزاء من المنزل.	في المواقف الاجتماعية الكبيرة مع أقرانه، قد لا يكون لدى الطفل القدرة على قياس تفاعل الآخرين. قد يسيء الطفل تفسير ردود أفعال أو تصريحات أقرانه.	عند التعامل مع أقرانه، قد يتعرض الطفل للتنمر أو قد يكون هو من يقوم بالتنمر دون أن يدرك ذلك.	عندما لا يتمكن الطفل من مغادرة الموقف على الفور، فقد يواجه ما يبدو أنه مبالغة في العواطف/ السلوك.
أثناء العشاء العائلي، يرفض الطفل الجلوس أو يتصرف بشكل غير لائق على مائدة العشاء.	عند ممارسة اللعبة، قد يواجه الطفل صعوبة في انتظار دوره، أو اتباع القواعد، أو قبول المسؤولية من جانبه، أو قد يشعر أنه دائماً ما يقع عليه اللوم.	عند ممارسة الرياضة، قد يعتقد الطفل أن الآخرين قد مارسوا العشق، أو أنهم يتبعون القواعد بشكل غير صحيح.	قد يكون من الصعب الوقوف أو الانتظار في الطابور، وقد يصبح الطفل ملحاً ويظهر مشاعر كبيرة من الإحباط ونفاد الصبر.
			

التنظيم الذاتي للوالدة (ة) أو مقدم(ة) الرعاية والطفل(ة)



التنظيم الذاتي هو القدرة على إدارة العواطف والسلوكيات والحركات المناسبة للموقف في كل من المواقف الإيجابية والسلبية (دافيز وآخرون، 2020). التنظيم الذاتي هو مهارة معقدة للغاية تبدأ في التطور في مرحلة الطفولة المبكرة وتستمر في التطور إلى مرحلة البلوغ. تؤثر العديد من العوامل على مدى قدرة الأشخاص على إدارة التنظيم الذاتي جيداً مثل شخصية الفرد أو تكوينه البيولوجي أو المعتقدات الثقافية أو العوامل الاجتماعية أو الأبوة والأمومة أو أنماط الرعاية الصحية وحتى الظروف الصحي، مثل متلازمة توريت (دافيز وآخرون، 2020). تعد القدرة على التنظيم الذاتي أمراً بالغ الأهمية في التحكم في المشاعر والقدرة على الانتباه والقدرة على إدارة السلوك. الاختلافات في الدماغ، بما في ذلك "عدم وجود مرشح" في العقد القاعدية، تجعل التنظيم الذاتي للأفراد الذين يعانون من التشنجات اللاإرادية أمراً صعباً وتجعل من المرجح أن يُظهر الأطفال سلوكيات متداخلة غير تشنجية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للحالات التي تحدث بشكل متزامن، مثل اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والقلق واضطراب طيف التوحد، إن وجدت، أن تجعل التنظيم الذاتي أكثر صعوبة بسبب اختلافات الدماغ في الجهاز العصبي اللاإرادي (دافيز وآخرون، 2020). يمكن أن تؤدي أوجه القصور المعروفة في الأداء التنفيذي لدى بعض الأطفال المصابين بمتلازمة توريت إلى صعوبة تنظيم المشاعر (روميرو-أيوسو وآخرون).

يعاني الأطفال المصابون بالتشنجات اللاإرادية من العديد من العوامل التي يمكن أن يكون لها تأثير على عواطفهم وسلوكياتهم. يمكن أن يؤدي التعامل مع الحوافز الداخلية للتشنجات اللاإرادية والأفكار الوسواسية وتصفية الجمل الزائد الحسي إلى انفجار المشاعر على مدار اليوم. في الواقع، عندما يقم الأطفال الذين يعانون من التشنجات اللاإرادية العواطف أو التشنجات اللاإرادية طوال اليوم، فمن الشائع أن يظهر انفجاراً إنفعالياً في نهاية اليوم. قد يقاومون أيضاً أداء واجباتهم المدرسية، والتي قد تصبح معركة ليلية بين الطفل والديه أو مقدمي الرعاية. لأن الطفل قام بقمع التشنجات اللاإرادية والإكراهات وكان قادراً على العمل - على الرغم من الجمل الزائد الحسي - خلال اليوم الدراسي، عند وصوله إلى المنزل، يواجه عبئاً زائداً أو انفجاراً في التشنجات اللاإرادية التي يصعب إدارتها. بشكل أساسي، امتلاً "كأسه" بالمشاعر وفاض إلى النقطة التي لم يعد بإمكانه فيها القيام بالتنظيم الذاتي.

لا تقتصر تحديات التنظيم الذاتي على الأطفال الذين يعانون من التشنجات اللاإرادية. يمكن للوالدين ومقدمي الرعاية الحصول على تجارب على مدار اليوم تؤدي إلى الشعور بالإرهاق من العاطفة. يمكن أن تتسبب رعاية الأطفال، وإدارة المهام، وإدارة العمل، والعمل في أوقات نوم محدودة، في زيادة المشاعر، وفي بعض الأحيان تؤدي إلى ردود فعل إنفعالية متفجرة تجاه أفراد الأسرة. ببساطة، لدينا جميعاً "كأس" يفيض عندما لا نتكمن من التعامل مع مشاعرنا أكثر من ذلك، ولا نكون قادرين على التنظيم بشكل مناسب.

تعلّم التنظيم الذاتي

قد يكون تطوير مهارات التنظيم الذاتي أمراً صعباً بالنسبة للعديد من الأطفال المصابين بمتلازمة توريت. هذه المهارات ليست ضرورية فقط في المساعدة في إدارة السلوكيات غير التشنجية غير المرغوب فيها كطفل، ولكن مهارات التنظيم الذاتي أثبتت أنها ضرورية لنجاح الحياة في وقت لاحق (مونتروري وآخرون، 2016). والخبر السار هو أن العلاج والتدخلات السلوكية قد أثبتت فعاليتها العالية في التعليم وتحسين التنظيم الذاتي.



تستخدم معظم برامج العلاج السلوكي والتنظيمي استراتيجيات مماثلة للمساعدة في تعليم الأطفال كيفية التنظيم الذاتي. تتضمن بعض الاستراتيجيات المحتملة التي يمكن للوالدين ومقدمي الرعاية استخدامها لمساعدة الأطفال الذين يعانون من التشنجات اللاإرادية على تعلم التنظيم الذاتي ما يلي:

”يفتقر العديد من الأطفال ببساطة إلى الأساس النمائي العصبي الذي يُبنى عليه التنظيم الذاتي الناجح. إن مطالبتهم بالتنظيم الذاتي يشبه توقع أن يقود مراهق سيارة دون الحصول على حصص عملية لتعلّم قيادة السيارة.”

- منى ديلاوك، حاصلة على درجة الدكتوراه

- ساعد طفلك على فهم وتقبل أنه لا بأس من أن تكون لديه مشاعر صعبة والتعبير عن مشاعره الصعبة.
- اجلس مع طفلك خلال تعرضه للمشاعر الصعبة وتحدث عن المشاعر التي يمر بها الطفل.
- لاحظ المحفزات أو الأشياء التي تملأ كأسك وشاركها مع طفلك لمساعدة طفلك على إدراك المحفزات وما يملأ كأسه.
- ذكّر طفلك أنه في بعض الأحيان يملأ كأسه بسرعة أكبر من غيره.

- اعمل مع طفلك لإدارة عواطفه بشكل مسبق لتجنب الجمل الزائد. اطلع على أمثلة الاستراتيجيات الوقائية التالية.
- طمئن طفلك بأن كل شخص يحتاج إلى تعلّم استراتيجيات للمساعدة في التأكد من عدم الوصول إلى حالة فيضان الكأس.

- كَوْن الوعي بأن عواطفك تؤثر على الآخرين. يمكن القيام بذلك من خلال العمل مع طفلك لمعرفة كيف تؤثر مشاعر الآخرين عليه. يمكنك أيضاً أن تجعله على دراية بما يقوله ويفعله وكيف يؤثر ذلك على مشاعر الآخرين.
 - ضع نموذجاً لاستراتيجيات التنظيم الذاتي الصحي وشارك اللحظات التي كان عليك فيها تنفيذها.
- أمثلة على الاستراتيجيات الوقائية:

- استخدام أدوات التخلص من التملل
- ممارسة التمرينات الرياضية
- ممارسة الاسترخاء التنفسي
- استرخاء العضلات التدريجي
- تمارين التأريض
- استخدام ركن مهدئ أو حجرة لتهدئة المشاعر
- عزف الموسيقى
- الرسم
- ممارسة اليقظة الذهنية
- البقاء مرتوياً
- اتباع نظام غذائي صحي
- النوم والراحة
- الذهاب للتمشية

التنظيم المشترك

عندما يشعر أحد أفراد الأسرة بالإرهاق أو الجمل العاطفي الزائد، يمكن أن يؤثر ذلك على بقية الأسرة. يمكن تفسير تأثير أفراد الأسرة على بعضهم البعض من خلال نظرية أنظمة الأسرة (وايت وكلاين، 2008). توضح نظرية أنظمة الأسرة أن كل فرد في الأسرة هو جزء من نظام مترابط، حيث يمثل كل شخص فرداً فريداً له وجهات نظر وشخصية فريدة. كصورة بصرية، فكر في هذا مثل جهاز هاتف محمول صغير، حيث تكون قيم الأسرة الأساسية هي الجزء العلوي من الهاتف المحمول الذي يجمع الوحدة معاً، لكن القطع الفردية هي كل فرد من أفراد الأسرة. وعندما تنفصل القطع الفردية لهذا الهاتف المحمول [أو الأفراد] بسبب المشاعر أو السلوكيات غير المرغوب فيها، يمكن أن تتسبب في إفساد الهاتف المحمول [الأسرة] بأكمله. بمعنى، عندما يواجه الطفل صعوبة في التنظيم الذاتي ويظهر حملاً عاطفياً مفرطاً، يمكن أن يؤثر ذلك على التنظيم الذاتي للوالد(ة).



كيفية القيام بالتنظيم المشترك

توفير علاقات أسرية بناءة ومتجاوبة

(بما في ذلك الذفاء والرحمة والتواصل
والإستماع والاعتراف وتكريم المشاعر)

نمذجة وتدریس مهارات التنظيم الذاتي

(بما في ذلك اليقظة الذهنية، وتمارين التنفس،
والتأمل، وأخذ قسط من الراحة)

توفير هيكل في بيئة المنزل

(بما في ذلك تناول وجبات الطعام معاً، واتباع
نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة، واتباع
جدول نوم منتظم، وإمكانية التنبؤ)

أظهرت الأبحاث أنه منذ الصغر، يميل الآباء والأطفال إلى التنظيم المشترك لبعضهم البعض (بيرجيت وآخرون، 2020). يمكن للوالدين تهدئة الطفل أو تلطيف مشاعره بمجرد تهدئة أنفسهم أو استخدام بعض استراتيجيات التهدئة الخاصة بهم. لهذا السبب، من الأهمية بمكان بصفتك والدًا لطفل يعاني من التشنجات اللارادية، أن تتعلم كيفية إدارة تنظيمك الذاتي وعواطفك. من خلال تعلم كيفية تنظيم عواطفك، يمكنك المساعدة في تنظيم مشاعر طفلك بشكل مشترك (لوبيو، 2020). من خلال نمذجة سلوكيات التنظيم الذاتي الصحية، مثل اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة، والحصول على قسط مناسب من النوم، وممارسة اليقظة الذهنية، وقضاء بعض الوقت لنفسك عندما تشعر بالإرهاق، يمكنك إظهار استراتيجيات تنظيم صحية لطفلك. العلاج الفردي، ومجموعات الدعم مثل مجموعات الدعم من جمعية (TAA) عبر الإنترنت، وتطبيقات اليقظة والتأمل (العديد منها مجانية)، وقضاء بعض الوقت لممارسة الرياضة بمفردك أو مع صديق بالإضافة إلى تحديد الوقت الذي تقضيه مع الأصدقاء الداعمين يمكن أن تكون جميعها مفيدة.

في الختام، التنظيم الذاتي صعب. يمكن أن تكون تربية طفل يعاني من التشنجات اللارادية، والذي يعاني من صعوبة في التنظيم الذاتي، صعبة وعاطفية بشكل خاص. من الأهمية بمكان تعليم الطفل الذي يعاني من التشنجات اللارادية كيفية منع وإدارة العواطف غير المرغوب فيها والسلوكيات غير اللارادية من خلال البرمجة ذاتية التنظيم وسلوكيات النمذجة.



التعامل مع السلوكيات الصعبة

استراتيجيات الوقاية للسلوكيات الصعبة

استراتيجيات للاستخدام قبل حدوث الانفجار الانفعالي:

" يحدث السلوك الصعب عندما تتجاوز الطلبات المفروضة على الطفل المهارات التي يجيدها والتي كان عليه أن يستجيب لها بشكل تكيفي مع تلك المطالب."

- د. روس غرين

- يحتاج مقدمو الرعاية إلى قضاء بعض الوقت في مناقشة طفلهم فيما هو معروف أو ملاحظ أو محسوس قبل حدوث نوبة من الانفجار الانفعالي:
- حدد موعداً يكون فيه مقدمو الرعاية والطفل لديهم وقت فراغ وعندما يكون الجميع في حالة عقلية مشجعة على التحدث.
- إظهار التعاطف ومشاركة الملاحظات مع الطفل أثناء التفكير بعناية في ملاحظات الطفل ومشاعره. استمع جيداً لأن الطفل قد يكون لديه فكرة لا يعرفها الوالد(ة) أو مقدم(ة) الرعاية.
- العمل بعناية مع الطفل باستخدام بعض استراتيجيات الوقاية المذكورة أعلاه.

- استشر مهنيي المدرسة الذين يعملون عن كثب مع الطفل، للعمل على تحديد ما هو معروف، أو ملاحظ، أو محسوس قبل حدوث انفجار انفعالي. ملحوظة: يمكن لمهنيي المدارس أيضاً العمل مع الطفل على استخدام استراتيجيات الوقاية.

ضع في اعتبارك المحفزات مثل التحولات أو الضغوطات، مثل الأماكن الصاخبة أو المزدحمة. لا تحتاج إلى تجنب كل المواقف التي قد تحفز الطفل، ولكن كن يقظاً لترى ما يملأ الكأس العاطفي. على سبيل المثال، قد تظل العائلة قادرة على الخروج لتناول العشاء، ولكن قد تختار وقتاً مبكراً عندما لا يكون الضجيج مرتفعاً. أو قد يكون مقدم الرعاية قادراً على إحضار الطفل إلى مكان هادئ أو المنزل في وقت مبكر من فاعلية مزدحمة أو صاخبة.

بمجرد أن يكون هناك اتفاق بشأن "علامات" انفجار انفعالي وشيك، فهذا هو الوقت المناسب لمناقشة ما سيفعله الطفل بدلاً من ذلك. سيبدو هذا بشكل مختلف عندما يكون الطفل في الخارج يتفاعل مع المجتمع عما هو عليه في المنزل، لذا فإن وجود خطط لمواقف مختلفة سيساعد في تحقيق النجاح.

كن يقظاً بشأن العلامات التحذيرية مثل القلق المفرط أو الملل أو التحدث بصوت عالٍ أو التصريحات التي تفيد بأنه يريد العودة إلى المنزل. لا تنتظر حتى فوات الأوان.

استكشف عند اجتماعات عائلية منتظمة حيث يأتي الجميع إلى الطاولة للتحدث عن الأسبوع واحتياجات الأسرة. كل من في المنزل يشارك في ذلك. يمكن أن تكون الاجتماعات العائلية وقتاً للتحقق من أداء الجميع أو مشاركة المعلومات أو الاحتفال بالإنجازات.



تأكد من أن الاجتماعات العائلية لا تركز دائماً فقط على السلوكيات والعواطف الصعبة. تضمين الموضوعات الإيجابية وفرص الاحتفال سيساعد الجميع على العودة بمشاعر إيجابية.

استراتيجيات للاستخدام في لحظة حدوث انفجار انفعالي:

ضع في اعتبارك استخدام الوسائل المرئية لـ "الانتقال إلى الموقع" المعين. في كثير من الأحيان، في لحظة الغضب، لا يرغب الطفل الذي يعاني من انفجار انفعالي في أن يتحدث معه مقدم الرعاية. يمكن عرض صورة للذهاب إلى المكان وكذلك صورة لأي أدوات أو تقنيات حسية تم الاتفاق عليها واستخدامها مسبقاً له/ لها. يجب التخطيط للمكان والأدوات والتقنيات مع الطفل مسبقاً.

اسمح للطفل بتنفيذ الخطة. يمكن أن يبدو مثل الانتقال إلى مكان آخر، أو استخدام تقنيات التنفس، أو ممارسة استراتيجيات أخرى للتهنئة أو التنظيم الذاتي.

لا تحاول التدخل في هذه اللحظة. إذا قمت بذلك، فإن التصعيد يؤكد الحدوث.

أبق هادئاً. استخدم استراتيجيات التهينة الخاصة بك إذا لزم الأمر.

تأكد من ضمان السلامة:

- تعرّف على العلامات التحذيرية
- احتفظ بالمواد القابلة للكسر بعيداً
- أبق هادئاً
- اترك الغرفة إذا لزم الأمر

استراتيجيات للاستخدام بعد حدوث الانفجار الانفعالي:

• استخلاص المعلومات أساسي. يجب أن يحدث هذا في إطار زمني حيث يمكن لجميع المعنيين أن يتذكروا اندلاع الانفجار الانفعالي بوضوح ومستوى من التفاصيل (ساعة واحدة إلى ما لا يزيد عن يوم واحد)، مع السماح أيضاً بالمساحة والوقت لمعالجة التجربة والحدث الذي أطلقها.

• امدح الطفل على الجهود الملحوظة والنجاح الملحوظ أو لاً.

• ناقش ما هي الإجراءات التي يمكن تعزيزها بشكل أكبر من جميع المعنيين.

• حاول أن تتذكر أن الأمر ليس شخصياً.

• ساعد في الحل التعاوني للمشكلة.

• اعمل مع فريق علاج، إذا كان لديك واحد، على التنظيم العاطفي واستراتيجيات الاسترخاء لاستخدامها في الوقاية.



الخاتمة

تتطلب مساعدة الأطفال والمراهقين المصابين بمتلازمة توريت، واضطرابات التشنج اللاإرادي الأخرى والظروف المترابطة، إدارة السلوكيات الصعبة والعواطف الكبيرة في المنزل والمدرسة وفي المجتمع عملاً وممارسة مدروسين. كما أنها تستغرق وقتاً وقدرًا كبيراً من الطاقة. يأتي النجاح ببطء ويعمل جميع أفراد الأسرة نحو نفس الهدف.

يرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.tourette.org للحصول على مجموعات أدوات تعليمية إضافية. يمكن لجمعية (Tourette Association of America) تزويد المدارس والمعلمين بمعلومات عن متلازمة توريت والظروف المصاحبة لها من خلال تقديم عرض تقديمي أثناء الخدمة. تواصل مع البريد الإلكتروني support@tourette.org للحصول على المساعدة أو لمزيد من المعلومات.

موارد

***The Explosive Child* – Ross Greene**
***Beyond Behaviors* – Mona Delahooke**

[قناة يوتيوب الخاص بجمعية \(Tourette Association of America\)](#)

المكابح المتسربة (Leaky Brakes)

مقاطع فيديو موصى بها للمساعدة في إدارة الذات والتنظيم العاطفي:

الخطوة 1: الوعي

الخطوة 2: ما يملأ دورقي

الخطوة 3: العلامات التحذيرية على امتلاء الدورق

الخطوة 4: الدورق الفارغ

يرجى زيارة [موقعهم الإلكتروني](#) للاطلاع على مزيد من المعلومات

مناطق التنظيم

مناطق التنظيم: مفهوم لتعزيز التنظيم الذاتي والتحكم العاطفي.

يحتوي هذا الموقع الإلكتروني على:

- تطبيقات عن مناطق التنظيم
 - نماذج/ أوراق قابلة للتنزيل
 - تطبيقات مدرسية لمختلف الإعدادات (الفصل والتجمعات وما إلى ذلك)
 - ندوات عبر الإنترنت
- يرجى زيارة [موقعهم الإلكتروني](#) للاطلاع على مزيد من المعلومات

مراجع

American Psychiatric Association, 2013. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.

Atkinson-Clement C, Porte CA, de Liege A, Klein Y, Delorme C, Beranger B, Valabregue R, Gallea C, Robbins TW, Hartmann A, Worbe Y. Impulsive Prepotent Actions and Tics in Tourette Disorder Underpinned by a Common Neural Network. Mol Psychiatry. 2020 Sep 29. doi: 10.1038/s5-00890-020-41380. Epub ahead of print. PMID: 32994553.

Ashurova M, Budman C, Coffey BJ. Ticked Off: Anger Outbursts and Aggressive Symptoms in Tourette Disorder. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 2021 Apr;30(2):361-373. doi: 10.1016/j.chc.2020.10.006. Epub 2021 Feb 15. PMID: 33743944.

Bridgett, D. J., Ganiban, J. M., Neiderhiser, J. M., Natsuaki, M. N., Shaw, D. S., Reiss, D., & Leve, L. D. (2018). Contributions of Mothers' and Fathers' Parenting to Children's Self-Regulation: Evidence from an adoption study. *Developmental science*, 21(6), e12692. <https://doi.org/10.1111/desc.12692>

Budman CL, Rockmore L, Stokes J, Sossin M. Clinical Phenomenology of Episodic Rage in Children with Tourette Syndrome. *J Psychosom Res.* 2003 Jul;55(1):59-65. doi: 10.1016/s0022-3999(02)00584-6. PMID: 12842232.

Chen K, Budman CL, Diego Herrera L, Witkin JE, Weiss NT, Lowe TL, Freimer NB, Reus VI, Mathews CA. Prevalence and Clinical Correlates of Explosive Outbursts in Tourette Syndrome. *Psychiatry Res.* 2013 Feb 28;205(3):269-75. doi: 10.1016/j.psychres.2012.09.029. Epub 2012 Oct 4. PMID: 23040794; PMCID: PMC3543492.

Davis, EL, Brooker, RJ, Kahle, S. Considering Context in the Developmental Psychobiology of Self-Regulation. *Developmental Psychobiology.* 2020; 62: 423-435. <https://doi.org/10.1002/dev.21945>

Hovik KT, Egeland J, Isquith PK, Gioia G, Skogli EW, Andersen PN, Øie M. Distinct Patterns of Everyday Executive Function Problems Distinguish Children With Tourette Syndrome From Children With ADHD or Autism Spectrum Disorders. *J Atten Disord.* 2017 Aug;21(10):811-823. doi: 10.1177/1087054714550336. Epub 2014 Sep 24. PMID: 25253683.

Lobo, F. M., & Lunkenheimer, E. (2020). Understanding the Parent-Child Coregulation Patterns Shaping Child Self-Regulation. *Developmental Psychology*, 56(6), 1121-1134. <https://doi.org/10.1037/dev0000926>

Montroy, J. J., Bowles, R. P., Skibbe, L. E., McClelland, M. M., & Morrison, F. J. (2016). The Development of Self-Regulation across Early Childhood. *Developmental Psychology*, 52(11), 1744-1762. <https://doi.org/10.1037/dev0000159>

Romero-Ayuso, D., Alcántara-Vázquez, P., Almenara-García, A., Nuñez-Camarero, I., Triviño-Juárez, J. M., Ariza-Vega, P., Molina, J. P., & González, P. (2020). Self-Regulation in Children with Neurodevelopmental Disorders "SR-MRehab: Un Colegio Emocionante": A Protocol Study: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12),4198. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124198>

White, J.M. & Klein, D.M. (2008). *The Systems Framework. Family Theories.* Sage Publications, Thousand Oaks, pp. 151-177

تم دعم هذا المنشور برقم المنحة أو الاتفاقية التعاونية، 5 NU28DD000001-02-00، بتمويل من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. محتويات المنشور هي مسؤولية المؤلفين فقط ولا تمثل بالضرورة وجهات النظر الرسمية لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها أو وزارة الصحة والخدمات الإنسانية.



42-40 Bell Blvd., Suite 205, Bayside, NY 11361 tourette.org 888-4TOURET

تويتر @TouretteAssn فيسبوك @TouretteAssociation

يوتيوب @Tourette TV إنستغرام @TouretteAssociation