پی دی اِی چیست؟

کتاب راهنمایی درباره

نیمرخ اجتناب بیمارگونه از فشار

اوتیسم

یادداشت مترجم

۱) معادل واژه‌ی Demand در زبان فارسی تقاضا، درخواست، خواستار شدن و خواست است؛ با این حال با توجه به بافت متن این معادل‌ها اغلب برای رساندن معنای درست مناسب نیستند لذا در بیشتر بخش‌های ترجمه از واژه‌ی "فشار" استفاده کرده‌ام و در بخش‌های دیگر که این واژه با منظور متن اصلی همخوانی نداشت، از معادل‌های مناسب دیگر همچون الزام و یا امور استفاده کرده‌ام.

۲) هیچ کدام از تصاویر توسط مترجم طراحی نشده‌اند، بلکه فقط نوشته‌های درون آن‌ها به فارسی برگردانده شده‌اند.

ادیب محرری

دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه شیراز

فهرست مطالب

پی دی اِی چیست؟ صفحه ۱

نیمرخ پی دی اِی صفحه ۲

پی دی اِی داشتن چگونه احساسی دارد؟ صفحه ۳

نقاط مثبت پی دی اِی: همه در یک قالب جا نمیشوند صفحه ۴

فشارها چه هستند؟ صفحه ۵

اجتناب از فشار چیست؟ صفحه ۶

چگونه از فشارها اجتناب میکنند؟ صفحه ۷

شناسایی پی دی اِی صفحه ۸

راهکارهای مفید صفحه ۹

خودیاری صفحه ۱۱

پی دی اِی چه معنایی میتواند داشته باشد؟ صفحه ۱۳

مزایای یادگیری درباره پی دی اِی صفحه ۱۴

پی دی اِی چیست؟

پی دی اِی (مخفف انگلیسی برای اجتناب بیمارگونه از فشار) بطور گسترده به عنوان نیمرخی از طیف اوتیسم شناخته می‌شود که شامل اجتناب از امور روزمره و استفاده از راهکارهای اجتماعی بعنوان بخشی از این اجتناب می‌شود.

در حالی که اوتیسم اصطلاحی شناخته شده است، شناخت ما از وسعت و پیچیدگی طیف اوتیسم هنوز در حال تکامل است.

انجمن ملی افراد اوتیستیک (در بریتانیا) اوتیسم را به صورت "ناتوانی مادام العمری که بر نحوه‌ی برقراری ارتباط و تعامل کردن با دیگران تاثیر می‌گذارد" شرح می‌دهد.
بسیاری از مدافعان اوتیستیک الگوی اجتماعی ناتوانی را پذیرفته اند و تفاوت‌های عصب شناختی را به چشمِ بخشی از تنوع طبیعی انسان‌ها (تنوع عصب شناختی) می‌نگرند.

نیمرخ پی دی اِی

نیمرخ پی دی اِی اوتیسم به این معناست که این افراد در ویژگی های اوتیسم با هم اشتراک دارند که ...

- در حال حاضر بعنوان "دشواری های مداوم در ارتباط و تعامل اجتماعی" و "الگوهای رفتاری، فعالیتی و یا علائق محدود و تکراری" تعریف می شود
- و اغلب شامل تجربیات حسی مختلف در ارتباط با بینایی، بویایی، چشایی، لمس، شنوایی و حس های درونی مثل گرسنگی و یا تشنگی می شود ...

و **همچنین دارای** بسیاری از **ویژگی‌های کلیدی** یک نیمرخ پی دی اِی هستند:

- **مقاومت و اجتناب در برابر امور راستفاده از راهکارهای اجتماعی به عنوان بخشی از اجتناب**
- **وزمره‌ی زندگی**
  (مراجعه کنید به "چگونه از امور اجتناب می‌شود؟")
- **خوش مشرب بنظر می‌رسند اما تا حدی فاقد فهم اجتماعی هستند –**
  این افراد ممکن است از لحاظ اجتماعی "توانمند" تر از آن بنظر برسند که انتظار
  میرود(برای مثال در حد متعارف تری ارتباط چشمی و یا مکالمه برقرار کنند) اما این

PDA

ممکن است که تفاوت/دشواری‌های آنها در ارتباط و تعامل اجتماعی را **پنهان کند**

- **هیجانات و نوسانات خلقی شدیدی را تجربه می‌کنند**
- **در ایفای نقش، وانمود کردن و خیال پردازی راحت باشند –**
  گاهی به حدی افراطی
- **شدیدا متمرکز می‌شوند، اغلب بر افراد دیگر –**
  در پی دی اِی "علائق محدود و یا تکراری" اغلب ذاتا اجتماعی هستند، مرتبط
  با افراد واقعی یا خیالی
- نیاز به داشتن کنترل که اغلب در ارتباط با **اضطراب** است
- مستعد این هستند که **راهبردهای متعارف** تربیت فرزند، آموزش و یا حمایت در مورد آنها **جوابگو نباشد**

پی دی اِی داشتن چگونه احساسی دارد؟

من مایلم تجربه تحت یک فشار بودن رو مثل هراس از یک مکان بسته توصیف کنم. اضطراب به بالا رفتن ادامه میده تا اینکه به جایی میرسه که بی برو برگرد از شدت وحشت نیاز داری از منبع اون فشار فرار کنی - *تونی*

مثل این میمونه که داری بازی میکنی و کنسول اصلی هم دستته و بعد گاهی اوقات کسی اون دسته رو ازت میقاپه و تو کنترلتو از دست میدی و احساس وحشت میکنی - *مولی*

نیمرخ اجتناب از فشار باعث میشه بنظر برسه من از قصد دارم اجتناب میکنم، اما من عملا به هیچ وجه قدرت انتخابی ندارم. پس من ترجیح میدم که اسمشو بذارم اضطرابِ فشار – *تالی* (از کتاب "میتونی منو ببینی؟*")

من زمانی بیشترین اضطراب رو حس میکنم که بهم فشار میارن تا کاری رو انجام بدم که احساس میکنم نمیتونم، اما اطرافیان نمیفهمن وقتی میگم "نمیتونم" منظورم چیه. میدونم که چطور کاری رو انجام بدم ولی نمیتونم انجامش بدم. اولش با اجتناب شروع میشه اما وقتی طرف اصرار میکنه یک سره وحشت میکنم. از حال نسبتا خوب میرسم به حال خراب. خیلی نا امید کننده است که قابلیت فهمت از قضیه سالم باشه اما قابلیت انجامش رو نداشته باشی. بدترین شکل خود تخریبیه- *ایزاک*

نیمرخ اجتناب از فشار همه چیزه.بعد از یک روز تعامل اجتماعی ممکنه به یک هفته بهبودی نیاز داشته باشم. سطل اضطراب من خود به خود خالی نمیشه.هیچ وقت دلم نمیخواد به نقطهی پر شدن برسه چون اون موقع توانایی ذهنیم بسیار پایین میاد و نمیتونم خودمو با شرایط انطباق بدم - *جولیا*

*published by Scholastic

نقاط مثبت پی دی اِی

همیشه اهمیت دارد که بر نقاط قوت و کیفیت های مثبت تمرکز کنیم – اینجا تعدادی از واژه هایی را آورده ایم که والدین عموما در پاسخ به این درخواست که ویژگی های مثبت فرزند دارای پی دی اِی شان را توصیف کنند، بیان میکنند

همه در یک قالب جا نمیشوند

اوتیسم پدیده ای چند بُعدی است – شامل الگویی پیچیده و همپوشان از نقاط قوت، تفاوت ها و چالش ها. بروز و نمود آن ممکن است در طی زمان تغییر یابد و یا بسته به سلامت عمومی جسمانی و بهزیستی روانی شخص(شامل هر وضعیت همزمان) یا بسته محیطی که در آن هستند(نه فقط زمینه ی فیزیکی بلکه حتی روابط میان فردی).

نیمرخ پی دی اِی اوتیسم ممکن است در جاییکه اجتناب از فشار کاملا آشکار است بروزی بیرونی داشته باشد و در جاییکه در برابر فشارها بیشتر به شکلی خاموش مقاومت میشود و دشواری ها از چشم دیگران پوشیده میشوند، بروزی درونی.

بنابراین راهکارهای مفید باید متناسب با نیاز هر شخص به کار بسته شوند.

فشارها چه هستند؟

فشار ها در دی پی دی اِی خاصیت انباشتگی دارند

کمک کننده خواهد بود اگر به بعضی از **انواع** مختلف فشارها بپردازیم:

- **درخواست های مستقیم و یا پرسش از جانب دیگران** – مانند "کفشاتو بپوش"، "باید این قبضو پرداخت کنی" یا "یه نوشیدنی میخوای؟"
- **فشارهای غیرمستقیم** – مانند **تحسین کردن** (که میتواند به جای تقویت رفتار، در شخص از انتظاراتِ آینده اضطراب ایجاد کند) ... یا **زمان** (فشاری مزید بر آن فشار اصلی) ... یا **بلاتکلیفی** (ندانستن و یا در کنترل نداشتن آنچه در حال وقوع است میتواند باعث شروع اضطراب شود)
- **فشارهایی که در دل فشارهای دیگرند** – فشارهای **ضمنی** کوچک درون فشارهای بزرگ تر (برای مثال در دل فشار رفتن به سینما فشارهای یکجا نشستن، مودبانه برخورد کردن، کنار افراد غریبه نشستن، ساکت ماندن و غیره و غیره وجود دارد)

- **احساس "من بایدِ" مربوط به امور روزانه** – مانند بلند شدن از رخت خواب، شستن دست و صورت، خوردن، یاد گرفتن، خوابیدن.
- **فشارهای درونی خودمان** – مانند تشنگی یا نیاز به استحمام به همان اندازه‌ی افکار یا آرزوهای خودمان.
- **کارهایی که خودمان میخواهیم انجام بدهیم** – مانند سرگرمی‌ها، دیدن دوستان و یا مناسبت‌های خاص ... نه فقط کارهایی که دوست نداریم انجام بدهیم مانند تکالیف خانگی و یا کارهای مربوط به خانه.

اجتناب از فشار چیست؟

- اجتناب از فشار شامل نداشتن توان انجام کارهایی بخصوص در زمان‌هایی بخصوص است، چه برای خود و چه برای دیگران و همچنین اشاره به اعمالی دارد که ما برای اجتناب از آن فشارها انجام می‌دهیم. این یک **ویژگی طبیعی انسانی** است – اجتناب از فشارها کاری است که همه‌ی ما به درجات مختلف و به دلایل گوناگون آن را انجام می‌دهیم.

- هرگاه که اجتناب از فشار به حد قابل توجهی دلایل احتمالی بسیاری میتوان بر آن متصور شد – ممکن است بسته به موقعیت باشد؛ مرتبط با وضعیت جسمانی یا روانی باشد یا وضعیتی رشدی یا شخصیتی – بنابراین نیمرخ پی دی اِی همیشه بهترین توضیح ممکن نیست.

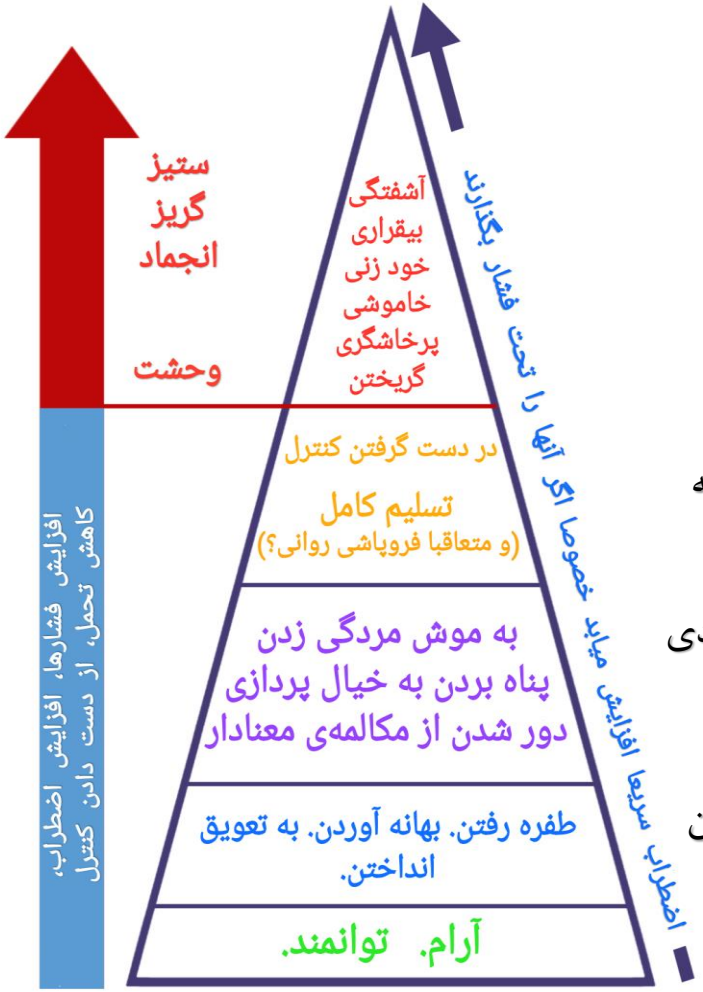
- نیمرخ اجتناب بیمارگونه از فشار **همه جانبه** (مرتبط با هر زمان و مکان) است و **وجوهی منحصر به فرد** دارد: از بسیاری از الزامات روزمره اجتناب می‌شود فقط به خاطر اینکه الزام (فشار) هستند. برخی اینگونه توضیح می‌دهند که این انتظار داشتن (از طرف کسی یا از خود) است که احساس فقدان کنترل را ایجاد میکند و سپس اضطراب افزایش یافته و وحشت هم خود را نشان میدهد.

- علاوه بر آن، ممکن است اجتناب دارای **کیفیتی غیر منطقی** باشد – برای مثال واکنشی شدید به درخواستی کوچک یا احساس گرسنگی که به طرزی غیر قابل توضیح شخص را از خوردنِ غذا ناتوان می‌کند.

- **اجتناب میتواند متغیر باشد**، بسته به ظرفیت فرد برای تحمل هر مقدار از الزام و فشار در هر زمان خاص، سطح اضطرابشان، سلامت/بهزیستی عمومی یا محیط (شامل افراد، اماکن و اشیا)

- اجتناب از فشار در نیمرخ پی دی اِی **یک انتخاب نیست** و **مادام العمر** است – در کودکان دیده می‌شود و تا سنین کهنسالی بخشی از تجربه‌ی شخص باقی می‌ماند. با کمک یادگیری، راهکارهای مفید (صفحه) و یافتن استراتژی‌های انطباق و خودیاری (صفحه)، اجتناب از فشارِ نیمرخ پی دی اِی می‌تواند بیشتر قابل مدیریت شود.

با وجود پی دی اِی، افراد ممکن است برای اجتناب از انجام امور آنها را نپذیرند، خود را عقب بکشند، به حالت خاموشی بروند و یا حتی فرار کنند، با این حال اغلب ابتدا راهکارهایی اجتماعی تر به کار گرفته می‌شوند – معمولا یک **سلسله مراتبِ راهکارهای اجتناب** وجود دارد (اگرچه روند افزایش می‌تواند سریع باشد، به خصوص اگر آنها را تحت فشار بگذارند).



راهکارهای اجتناب آغازین ممکن است شامل **منحرف کردن مکالمه** (تغییر موضوع)، **مشغول یک مکالمه‌ی جالب شدن**، استفاده از تاکتیک‌های **به تاخیر انداختن، بهانه آوردن** (دادن توضیحاتی در این باره که چرا نمی‌توانید آن کار را انجام دهید)، **خود را به موش مردگی زدن** (مثلا گفتن اینکه پاهایم کار نمی‌کنند) و یا **پناه بردن به دنیای خیال یا ایفای نقش کردن**.

اگر این راهکارها برای اجتناب از آن اجبار (فشار) کارساز نباشند – یا دیگری متوجه آنها نشود و یا بر اساس آنها عمل نکند – ممکن است وحشت در شخص برانگیخته شود و منجر به **واکنش اضطرابیِ** ستیز، گریز و یا انجماد شود. فروپاشی‌ها در پی دی اِی به عنوان **حملات وحشت** بهتر فهمیده می‌شوند.

فهمِ این سلسله مراتبِ راهکارهای اجتناب وقتی به فکر روش‌های موثر یاری رساندن هستیم کلیدی است.

شناسایی نیمرخ پی دی اِی می‌تواند دشوار باشد و غیر معمول نیست که بروز آن:

- **از نظر پنهان بماند** – زیرا گاهی اوقات ممکن است در ابتدا اوتیسم زیربنایی کمتر واضح باشد و یا چون که بروز فردی آن ممکن است کاملا با چیزی که مردم فکر می‌کنند اوتیسم "باید آنطور باشد" متفاوت است و یا به این دلیل که فرد با نقاب زدن (یعنی پنهان کردن و یا جلوگیری کردن از تفاوت‌ها/دشواری‌های خود در محیط‌هایی به خصوص و یا با افرادی به خصوص) تفاوت‌های خود را می‌پوشانند.

- **اشتباه فهمیده شود** – چون که اغلب تمرکز بر "رفتار" است و نه علل زیربنایی یا اینکه چون بنظر می‌رسد عوامل دیگر علت هستند (متاسفانه سرزنش کردن والدین در رابطه با کودکان مشکلی رایج است). با این حال همچنین مهم است به یاد داشته باشیم که نیمرخ پی دی اِی تنها توضیح موجود برای اجتناب از فشار نیست.

- **اشتباه تشخیص داده شود** – به دلیل وجود برخی همپوشانی‌ها و ارتباطات بین مشخصه‌های بالینی پی دی اِی و دیگر وضعیت‌ها، آن را گاهی با اختلال نافرمانی مقابله ای (ODD)، اختلال سلوک (CD)، اختلال وابستگی واکنشی (RAD)، اختلالات شخصیت و یا ترومای رشدی اشتباه می‌گیرند.

در حالی که گستره‌ای از نقطه نظرات بالینی و دانشگاهی درباره‌ی نیمرخ پی دی اِی اوتیسم جود دارد، بالینگرانی که تشخیص گذاری را انجام می‌دهند و از اصطلاحاتی نزدیک به پی دی اِی (مانند "اختلال طیف اوتیسم همراه با مشخصه‌های اجتناب از فشار" و یا "اوتیسم همراه با نیمرخ پی دی اِی") استفاده می‌کنند، این کار را بر اساس راهنماهای پزشکی کنونی انجام می‌دهند، زیرا تشخیص گذاری‌ها باید از "رویکردی ابعادی" پیروی کنند تا با استفاده از آن بتوان نقاط قوت و نیازها را شناسایی کرده و نشانگر راهکارهای مفید باشد.

راهکارهای متعارف، شامل آنها که اغلب برای اوتیسم توصیه می‌شوند (مانند داشتن روتین، ساختارمندی و پیش بینی پذیری) برای نیمرخ پی دی اِی معمولا بی فایده و حتی مضر هستند.

به جای مرزهای محکم و استفاده از تقویت، پیامد و تحسین، بزرگسالان و کودکان دارای پی دی اِی به رویکرد کل نگرانه و شخص محوری که بر اعتماد، تبادل نظرات، همکاری، انعطاف پذیری و ادبیاتی محتاطانه بنا شده است بهتر پاسخ می‌دهند.

ما پاندا را سفیر خود قرار می دهیم تا این مفهوم را برساند، زیرا پانداهای گنده هم به راهکارهایی متناسب با نیازهای منحصر به فردشان احتیاج دارند تا رشد کنند. همچنین پانداها به مراقبتی با رویکرد یکپارچه نیاز دارند – در مورد پی دی اِی، این یعنی افراد، خانواده‌ها، شبکه‌های حمایتی و متخصصین چند سازمانی لازم است تا با یکدیگر کار کنند.

پاندا همچنین خلاصه‌ی مفیدی از راهکارهای مفید برای پی دی اِی است.

پ	**پرداختن به مسائل مهم و چشم پوشی از مسائل کم اهمیت** • تعداد قواعد را به حداقل ممکن	• برسانید • تا حدی قدرت انتخاب و کنترل به او بدهید	• دلایلتان را توضیح دهید • بپذیرید که بعضی کارها را نمی‌توان انجام داد
ا	**مدیریت اضطراب** • از راهکاری غیر تحریک کننده استفاده کنید	• از میزان بلاتکلیفی بکاهید • چالش‌های زیربنایی اجتماعی/حسی و اضطرابی را به رسمیت بشناسید • فکر کنید و از پیش برنامه ریزی نمایید	• با فروپاشی‌های روانی به عنوان حملات وحشت برخورد کنید: در این هنگام از او حمایت کنید تا این نیز بگذرد
ن	**تبادل نظرات و همکاری** • آرامش خود را حفظ کنید • فعالانه و پیش از رویدادها به همکاری و تبادل نظر بپردازید تا	• چالش‌ها را حل کنید • انصاف و اعتماد دو مساله‌ی محوری هستند	
د	**دستکاری و مدیریت فشارها** • درخواست‌ها را غیر مستقیم بیان کنید • به طور مداوم بر فشارهای وارده نظارت کرده	• و بر اساس نیازها آنها را سازگار کنید • انجام کارها با همدیگر کمک کننده است	
ا	**انطباق** • از شوخی، پرت کردن حواس، نوآوری و ایفای نقش استفاده کنید	• انعطاف پذیر باشید • نقشه‌ی دومی در آستین داشته باشید	• بسیار به او زمان بدهید • سعی کنید بین مقدار بده بستان تعادل برقرار کنید

جزییات، اطلاعات و منابع بسیار بیشتری درباره‌ی راهکارهای مفید برای پی دی اِی در وبسایت ما وجود دارد.

خود یاری

این پیشنهادها برای خود یاری، استراتژی‌های انطباق و درمان‌ها از گزارش‌های دست اول گوناگونی از بزرگسالان دارای پی دی اِی گردآوری شده اند. جزئیات، اطلاعات و منابع بیشتری در وبسایت ما وجود دارد.

- **چیستی فشارها** و اینکه شما **چگونه از آنها اجتناب می‌کنید** را بشناسید، از **موارد تحریک کننده خود آگاه شوید**
- **خودتان را بپذیرید** – آگاه شوید که ممکن است در حال **نقاب زدن** باشید و **افراد مشابه خود را پیدا کنید**
- روش‌های **مدیریت، کاهش** و **تغییر چهره‌ی (دستکاری) فشارها** را بیابید – برای خود **زمان‌های خالی از هرگونه الزام (فشار، مسئولیت و غیره)** ایجاد کنید
- به **آگاه سازی دیگران** بپردازید و درخواست **سازش** کنید – در مورد **روش‌های مختلف کار کردن** جستجو کنید
- **مشاوره‌ی** مراجع محور، **ذهن آگاهی** و یا **مدیتیشن** را مد نظر قرار دهید

انتخاب شغل من حیطه ای کاملا تخصصی است . . . کار کردن در محیطی مناسب یعنی فشارهای مالی و زمان بندی‌های معمول وجود ندارند. کار کردن در شرکتی که فرهنگی شخص محور دارد بدین معناست که به من فضای کافی داده می‌شود که با سرعت خودم فکر کنم و اطلاعات را پردازش کنم. علاوه بر انجام اصلاحاتی در کارم، در طول سال‌ها استراتژی‌های انطباقی بسیاری برای کمک به کنار آمدن با چالش‌های زندگی ایجاد کرده‌ام. من خودم را یکی از خوش شانس‌ها به حساب می‌آورم – تیم

اگر کارها برایمان خنده دار بود آن وقت آن‌ها را راحت تر انجام میدادیم، پس اگر بتوانیم امور را به بازی تبدیل کنیم این کار را می‌کنیم. اگر بتوانم حواس خودم را با بحث، موسیقی و بازی شعر و قافیه‌های من درآوردی پرت کنم، آن وقت قادرم که خود به خود کارم را انجام بدهم – بکا بی*

هر کاری که انجام می‌دهم شامل درگیری با اجتناب از فشار است و من فقط تا حدی از پس آن بر می‌آیم . . . آگاهی از محدودیت‌هایم به من این خردمندی و اطمینان را داده است که چنان اهداف شخصی تعیین کنم که می‌دانم از پسشان بر می‌آیم – سالی*

فهمیده‌ام که با دادن یک زنگ تفریح به خودم، آسان تر می‌توانم به امور زندگی رسیدگی کنم، زیرا می‌دانم که هر وقت بخواهم می‌توانم نظرم را عوض کنم – ریکو*

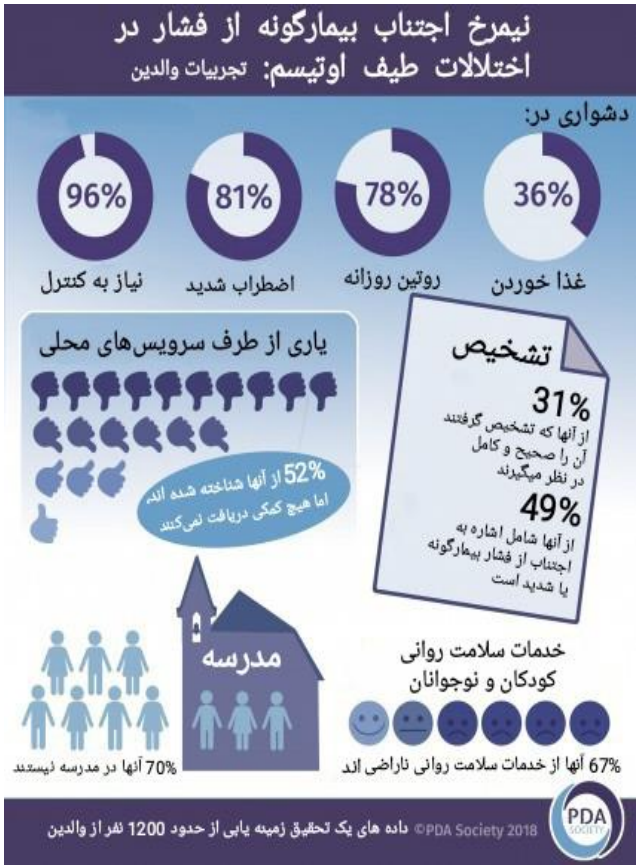
من از شریک زندگیم بابت گفتن این عبارت سپاسگزارم: "فشاری که با کسی تقسیم شود، فشاری نصف شده است". او مرا در آشپزی، شست و شو، تمیز کاری و غیره که من می‌دانم آن‌ها را برای او قابل مدیریت تر می‌کند درگیر می‌کند. پس انجام امور را با هم شریک شوید و در آن صورت از فشار آن کاسته می‌شود! – پال (شریک زندگی یک بزرگسال دارای پی دی اِی)

*extracts from PDA by PDAers, Jessica Kingsly Publisher

پی دی اِی چه معنایی میتواند داشته باشد؟

همه‌ی پژوهش‌ها اشاره میکنند که شناخت زود هنگام نقاط قوت و نیازها به همراه حمایت‌های مناسب کلید پیامدهای مثبت دراز مدت است.

بعضی بزرگسالان داری پی دی اِی در محیط کارمندی موفق می‌شوند، به ویژه اگر به اندازه‌ی کافی کنترل داشته و علاقه‌ی عمیقی هم به آن فعالیت داشته باشند. دیگران ممکن است مرتبا از شغلی به شغل دیگر بپردازند، چه از سر نیاز چه انتخاب، در حالی که دیگران ممکن است به این نتیجه برسند که نمی‌توانند در محیط کار عملکرد خوبی داشته باشند. بعضی‌ها به حمایت زیاد عزیزانشان و/یا سیستم مراقبتی نیاز دارند؛ برخی دیگر هم نیازی به پشتیبانی ندارند.



کودکان و افراد جوان ممکن است با محیط مدرسه کشمکش داشته باشند و امتناع از مدرسه در مورد پی دی اِی امری شایع است. گاهی مدارس قادر هستند که سازش‌های کافی را ترتیب دهند، استفاده از متخصصین در مدرسه می‌تواند مفید باشد و برخی والدین آموزش خانگی را جایگزین مناسبی برای فرزندشان می‌دانند. در مواردی دیگر افراد جوان قادرند که در طول زمان مدرسه "نقاب" بزنند اما ممکن است در خانه به فضا و زمانی نیاز داشته باشند تا خود را از تنش رها سازند.

بسیاری از والدین متوجه می‌شوند که لازم است سبک فرزند پروری خود را تا حد زیادی تغییر دهند تا بتوانند نیازهای فرزندشان را برآورده کنند.

در حالی که پژوهش زمینه یابی ما در سال ۲۰۱۸ نشان داد که وجود نیمرخ پی دی اِی اوتیسم اغلب باعث می‌شود که دیگران از این افراد و خانواده‌ها فهم اشتباهی داشته باشند، ما همانطور که شناخت از پی دی اِی و راهکارهای موثر افزایش می‌یابند چشم انتظار تغییر این نیز هستیم.

مزایای یادگیری درباره پی دی اِی

تحقیق درباره‌ی پی دی اِی لحظه‌ی "یافتم" بزرگی بود! این احساس وقتی که از راهکارهای توصیه شده استفاده کردیم بیشتر هم شد . . . چیزی کمتر از یک تحول نبود: از ۶-۷ حادثه در روز به ۶-۷ حادثه در هفته رسیدیم - مادر زارا

قبل از اینکه نیمرخ پی دی اِی در تشخیص جان مشخص شود ما هیچ پشتیبانی‌ای نداشتیم، ۵ بار اخراج از مدرسه و برنامه زمانی بسیار محدودی داشتیم. بعداً با تشخیص گذاری نیازهای تحصیلی برای او موافقت شد و او اکنون از تدارکات و حمایت‌های مناسب برخوردار است – چیزی تغییر نکرد به جز کلماتمان. من واقعا معتقدم که بدون یک تشخیص افتراقی جان از دست می‌رفت – چه برای خودش، چه من و چه دنیا بطور کلی – پدرِ جان

ما فکر می‌کردیم که شاید زویی اوتیستیک باشد اما نیازهای او از دانش آموزان اوتیستیک دیگری که ما در مدرسه به آنها رسیدگی می‌کردیم خیلی متفاوت بود و هیچ کدام از راهکارهای معمولمان کارساز نبودند. در پی جوابی به پی دی اِی برخوردیم. دیدن زویی از این زاویه باعث شد حقیقتا او را درک کنیم و به طور موفقیت آمیزی اقداماتمان را با ساختن اعتماد و به کار بستن راهکاری منعطف و همکارانه سازگار کنیم – معلم زویی

وقتی در مورد پی دی اِی اطلاع یافتم قادر شدم که تجربیاتم از دنیا را بهتر برای روان‌پزشکم بیان کنم و با برنامه ریزی پیشاپیش از حجم فشارهای روزانه‌ای که با آنها روبرو می‌شوم بکاهم. قبلا خودم را بارها به زور از لحاظ روانی، مالی و جسمی فرسوده می‌کردم، فقط بخاطر اینکه دنیا به من می‌گفت که "باید بتوانم چون همه می‌توانند" – تونی

ما بیش از پیش از حالات پیچیده‌ی یکی از مشتریان خدماتمان و ناتوانی گروهمان از برآورده سازی نیازهایش با وجود بهترین تلاش هایمان سردرگم شده بودیم. با اینکه سارا تشخیص رسمی ندارد، به دنبال آموزش‌های مربوط به پی دی اِی توانستیم تعدادی راهکارهای منحصر به فرد تعبیه کنیم که بسیار موثر بوده‌اند. استفاده از این راهکارها برای سارا مرز بین زندگی کردن در خانه‌ی خودش و یا بیمارستانی امن است – مدیر مراقبت اجتماعیِ سارا

کار کردن با نیمرخ پی دی اِی اوتیسم به کلی شیوه‌ی متفاوتی را می‌طلبد، چه برای خود فرد و چه برای من، اما جواب می‌دهد. بزرگ‌ترین چالش و نا امیدی من این است که سیستم فکر می‌کند ما باید محکم باشیم، قاطع باشیم، حق انتخابی ندهیم، پی دی اِی را به رسمیت نشناسیم. این گاهی برای این افراد و کسانی که از آنها حمایت می‌کنند دلسرد کننده بوده است - روان‌شناسِ بن

اطلاعات بیشتر

اطلاعات فراوانی در وبسایت ما موجود است، شامل این موارد:

- اطلاعاتی برای افراد، خانواده‌ها و متخصصین
- راهکارهای مفید برای پی دی اِی
- منابع قابل دانلود
- مطالعات موردی
- نمونه‌های تمرین خوب
- جزییات نحوه‌ی مشارکت کردن
- وبینارها/ویدیوها
- رویدادها و آموزش‌های آینده
- آگهی‌های پشتیبانی
- زمینه‌ی پژوهشی

همچنین اطلاعات مرتبا از طریق شبکه‌های اجتماعی ما به اشتراک گذاشته می‌شوند.

thepdasociety
@PDASociety
pda_society
pda-society

اطلاعات بیشتر درباره‌ی نیمرخ پی دی اِی اوتیسم در وبسایت National Autistic Society و the National Development Team for Inclusion موجود است.

در PDA Society اطلاعات، پشتیبانی و آموزش برای افرادی که با پی دی اِی زندگی و یا کار می‌کنند فراهم می‌کنیم. ما برای آگاهی و پذیرش بیشتر کارزارهایی راه اندازی می‌کنیم و با سازمان‌های ملی و خدمات محلی مشارکت کرده تا شاهد پیشرفت در زمینه‌ی پشتیبانی از افراد دارای نیمرخ پی دی اِی اوتیسم باشیم.

انجمن پی دی اِی توسط تیم کوچکی از داوطلبان رهبری و اداره می‌شود که همگی با پی دی اِی ارتباطی مستقیم دارند.

www.pdasociety.org.uk

info@pdasociety.org.uk

Charity Number: 1165038

با سپاس فراوان از Sally Cat بابت طراحی بسیاری از تصاویر به کار برده شده در این کتابچه و Julia Daunt بابت تصویر صفحه‌ی ۵