

هرزه خواری

مجموعه کتابهای موسسه

دوست اتیسم

PICA

Friend of Autism
Foundation



موسسه دوست اُتِسم کیست؟

موسسه دوست اُتِسم، موسسه‌ای خیریه، غیرانتفاعی، غیرسیاسی و غیرتجاری است که به منظور افزایش سطح دانش عمومی و اختصاصی جامعه در خصوص اختلال طیف اُتِسم تاسیس شده است.

“

اهداف این موسسه عبارت است از:

- توانمندسازی و ارتقاء سطح دانش خانواده‌های دارای فرزند اُتِسم
- آموزش مربیان، کارشناسان و درمانگران حوزه اُتِسم
- برگزاری کارگاه‌های آموزشی و اطلاع‌رسانی در خصوص اُتِسم
- تولید، تدوین و ترجمه متون آموزشی در مورد اُتِسم

”

بسیاری از کودکان کم سن و سال به منظور ارضای حس کنجکاوی‌شان نسبت به محیط، اشیا غیرخوراکی را در دهانشان می‌گذارند. به عنوان مثال آن‌ها ممکن است خمیربازی و یا شن‌های بازی را در دهانشان بگذارند. این یک حرکت طبیعی از کودکان است. شما بارها کودکان را در حینی می‌یابید که سر عروسکش را در دهان دارد و یا اشیا نامتعارفی را در دهان قرار می‌دهد. این یک مرحله کوتاه و گذرا در زندگی کودکان است. اما اگر این اتفاق فراتر رفته به صورتی که کودک به‌طور مداوم یک شیء غیرخوراکی را در دهانش قرار دهد (به عنوان مثال: چسب‌های درز دیوارها و یا جویدن فرش‌ها) این کودک مبتلا به هرزه‌خواری یا پایکا است.

هرزه خواری چیست؟

واژه‌ی پایکا (پیکا) از کلمه‌ی لاتین زاغ - پرنده‌ای بزرگ و پراشته‌ها - گرفته شده است. ترجمه فارسی پایکا (پیکا) همان هرزه‌خواری است. هرزه‌خواری - خوردن اشیا غیرخوراکی به صورت مداوم - نوعی اختلال خوردن است که بیشتر از همه بین افرادی با ناتوانایی‌های رشدی، اتیسم و ناتوانایی‌های ذهنی، و در بین کودکان ۲ تا ۳ سال شایع است. اما آنچه مشاهده شده است آن است که در مقایسه بین این گروه‌ها نیز هرزه‌خواری بیش از همه در بین کودکان اتیسم رواج دارد.

به عنوان مثال:

کودک مبتلا به هرزه‌خواری ممکن است از درون سطل زباله غذایی برداشته و به دهانش بگذارد و یا تکه‌ای از یک اسباب‌بازی پلاستیکی را به سرعت بلعد. همانگونه که گفته شد، سایر کودکان نیز ممکن است تکه‌ای از اسباب‌بازی را برای کنجکاوی در دهانشان بگذارند اما مگر به اشتباه، آن را قورت نمی‌دهند. در بین افراد دارای اتیسم، هرزه‌خواری بیشتر بین کسانی که ناتوانایی‌های ذهنی دارند، در مقایسه با افرادی که از نظر هوش بالاتر از متوسط هستند، رواج دارد. هرزه‌خواری همچنین ممکن است در بین کودکان با آسیب‌های مغزی هم شایع باشد. این مشکل در بین زنان باردار و افراد مبتلا به صرع نیز دیده شده است.



این اختلال می‌تواند مشکلات جدی و شدید سلامت همانند مسمومیت، کم‌خونی، فقدان آهن و ... را برای فرد ایجاد کند.

افراد مبتلا به هرزه‌خواری اغلب علاقه‌مند به بلعیدن مواد و اشیا غیرخوراکی هستند.

در زیر به رایج‌ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم:

- خاک (اغلب خاک رس)
- آشغال سیگار
- گچ
- چمن و گیاه‌های غیر خوراکی
- کاغذ
- سنگ‌ریزه
- شامپو
- سوزن
- مو
- نخ
- شن
- لباس
- خمیردندان
- جوش شیرین
- صابون و ...

نکته: کودکان اتیسم مبتلا به هرزه‌خواری ممکن است مواد غیرخوراکی آلوده را به راحتی در دهانشان بگذارند اما از امتحان غذایی جدید امتناع کنند.

هرزه‌خواری با استفاده از چهار مقیاس خاص تشخیص داده می‌شود:

۱. خوردن مداوم یک یا چند ماده (شیء) غیرخوراکی
۲. رفتارهای رشدی نامناسب (عدم تطبیق رفتارهای رشدی با سن) که بخشی از یک فرهنگ نیستند.
۳. بروز رفتارهای نگران‌کننده‌ای که سبب مراجعه به متخصص می‌شود.
۴. سن بالای ۱۸ ماه

نکته: قرار دادن اشیا مختلف و غیرخوراکی در دهان در بین کودکان زیر ۱۸ ماه کاملاً طبیعی بوده و مرحله‌ای از رشد محسوب می‌شود. با این حال اگر این کار به صورت مداوم و مکرر توسط کودک انجام شود، درمان‌های اولیه هرزه‌خواری کمک‌کننده خواهد بود.

والدین برای تشخیص هرزه‌خواری در بین کودکانشان نیازمند نشانه‌ها و سرنخ‌هایی هستند که آن‌ها را نگران کرده و به‌واسطه آن به متخصص مربوطه مراجعه میکنند. از این رو در اینجا به رایج‌ترین نشانه‌های هرزه‌خواری اشاره خواهیم کرد.



برخی از رایج‌ترین نشانه‌های هرزه‌خواری در کودکان:

- کودک اغلب اشیا مختلف مانند اسباب‌بازی‌های کوچک را در دهانش می‌گذارد.
- او دائماً به دنبال اشیا یا موادی است که آن‌ها را در دهانش قرار دهد.
- دیده شدن مواد غیرخوراکی در مدفوع کودک (به عنوان مثال: نخ، پلاستیک، سنگریزه و...)
- کودک از روی زمین، سطوح آشغال و سایر مکان‌های نامتعارف غذا برداشته و در دهانش بگذارد.
- کودک نتواند بین مواد خوراکی و غیرخوراکی تمایز قائل شود.
- افرادی مانند معلمان و مراقبان که بیشترین زمان را با کودک می‌گذرانند گزارش‌هایی مبنی بر هرزه‌خواری وی به خانواده بدهند.

نکته: بهتر است اسباب‌بازی‌هایی مانند لگو، اسباب‌بازی‌های دارای آهن ربا و... که قابلیت تبدیل شدن به قطعات کوچک‌تر را دارند، در دسترس کودکان دارای هرزه‌خواری قرار نگیرد.

اگر شما به عنوان والدین یک یا چند نشانه بالا را دیدید، بهتر است با یک پزشک مشورت کرده و در صورت لزوم درمان را شروع کنید. اما سؤال این است: باید به چه کسانی مراجعه کرد و در این بین چه متخصصانی کمک کننده هستند؟

در زیر به چند مورد از مهم‌ترین متخصصان این حیطه اشاره می‌کنیم.

- رفتار درمان گران
- روانشناسان متخصص اتیسم و ABA
- پزشکان
- متخصصان تغذیه و رژیم درمانگران
- متخصصان در حیطه اختلالات رشدی

رفتارهای هرزه‌خواری به خودی خود ممکن است نگران کننده نباشند به خصوص اگر کودک مواد غیرخوراکی کم خطر را در دهانش بگذارد. اما والدین باید بدانند که هرزه‌خواری می‌تواند عواقب بدی برای کودکشان داشته باشد و بی‌توجهی به این موضوع می‌تواند مشکلات متعددی را به وجود آورد.

هرزه خواری ممکن است چه
عواقبی برای کودک داشته باشد؟



هرزه خواری ممکن است چه عواقبی برای کودک داشته باشد؟

- مسمومیت
- عفونت‌های انگلی
- مشکلات دستگاه گوارش
- انسداد دستگاه گوارش
- مشکلات دهان و دندان

چرا برخی کودکان دارای اتیسم و کودکانی با سایر اختلالات رشدی به هرزه خواری مبتلا هستند؟

در پاسخ به این سؤال چندین دلیل شناسایی شده است:

- مهم‌ترین علت این امر، بازخوردهای حسی (تقویت‌های خودکار) است. این کودکان مواد و اشیا غیرخوراکی را برای حس لذت و احساس خوشایندی که به آن‌ها دست می‌دهند، در دهانشان قرار داده و می‌بلعند.
- دلیل دیگر این است که برخی کودکان تفاوتی بین مواد خوراکی و غیرخوراکی قائل نیستند. در واقع آن‌ها فکر می‌کنند هر چیزی قابل خوردن است.
- علت دیگری که شناسایی شده است، کمبود سطح آهن یا روی در بدن این کودکان است. گاهی استفاده از مکمل‌های ویتامین برای این کودکان می‌تواند کمک‌کننده باشد. این کودکان همچنین ممکن است نیازمند درمان‌های رفتاری نیز باشند.

یادتان باشد هرزه‌خواری در کودکان
اتیسم لزوماً تلاشی برای جلب
توجه و به علت ناتوانایی در برقراری
ارتباط نیست.

درمان

درمان در خصوص هرزه‌خواری هم نیازمند کمک والدین و هم متخصصان است. درمان‌های تکمیلی توسط این دو گروه بسیار کمک کننده خواهد بود و روند از بین بردن هرزه‌خواری را تسریع می‌کند.

درمان‌هایی که نیازمند کمک متخصصان است:

ممکن است مشکل هرزه‌خواری برخی از کودکان اטיسم با هیچ یک از روش‌هایی که والدین انجام می‌دهند، حل نشود. گاهی علت این امر مداوم بودن هرزه‌خواری کودک است. گاهی کودک مشکلات پزشکی و رفتاری متعددی دارد که نیازمند درمان است. در این شرایط، خانواده‌ها کمک‌های ویژه‌ای را نیاز دارند. خانواده باید علاوه بر پزشک، درمان‌گرانی با مهارت‌های بالا را شناسایی کند که بتوانند در این شرایط به بهبود وضعیت کودک کمک کرد.

درمان‌های پزشکی و دارویی

آزمایش‌های پزشکی می‌توانند به شما نشان دهند که آیا کودکتان نیازمند مواد مغذی و ویتامین خاصی است؟ آیا دچار کمبودی است؟ و آیا مشکلات پزشکی سبب هرزه‌خواری او شده است یا نه؟

این آزمایش‌ها به شما کمک می‌کند تا در صورت لزوم و با تجویز پزشک مکمل‌های مورد نیاز را تهیه کرده و به کودکتان بدهید.

ایجاد محدودیت‌های محیطی



مداخلات رفتاری

شناسایی علل رفتاری هرزه‌خواری بسیار حائز اهمیت است. شناسایی این علل به والدین کمک می‌کند تا بتوانند مشکلات رفتاری کودک را شناخته و بهترین پاسخ و مداخله برای آن را بیابند. در انجام مداخلات دارویی اثربخش بهتر است یک درمانگر ماهر در کنار والدین این مداخلات را انجام دهد.

برخی علل مهم و کلیدی هرزه‌خواری که ریشه رفتاری دارند:

- فاکتورهای غیر اجتماعی همانند مشکلات حسی کودک (احساس رضایت از گذاشتن مواد غیرخوراکی و اشیاء در دهانش)
- فاکتورهای اجتماعی (جلب توجه والدین)

برخی مداخلات رفتاری مؤثر:

- ایجاد محدودیت‌های محیطی (مانند قفل کردن در کابینت‌ها و ...)
 - غنی‌سازی محیط (ارتقا فعالیت‌های کودک در انجام کارهایی مانند پوشیدن لباس، انجام بازی‌های فکری، نگاه کردن به کتاب‌ها و ...).
- لازم به ذکر است که والدین در درمان و از بین بردن بیشتر مشکلات فرزندشان نقشی اساسی و کلیدی دارند. علت نگارش این کتابچه نیز کمک به والدین برای بهبود وضعیت کودک است.

غنی سازی محیط



سؤال اینجاست:

شما به عنوان والدین چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟

اصلی‌ترین روش‌های برخورد با هرزه‌خواری توسط والدین: ۱. پیشگیری کردن:

در این روش شما به عنوان والدین باید زمانی که کودکتان می‌خواهد اقدام به هرزه‌خواری کند، دستتان را روی دست او قرار داده و او را از این کار منع کنید. این اقدام بسیار نتیجه‌بخش بوده و باعث کاهش هرزه‌خواری در بسیاری از کودکان شده است. زمان و چگونگی پیشگیری بسیار تأثیرگذار و حائز اهمیت است.

در خصوص پیشگیری این موارد را در نظر داشته باشید:

- کمترین حد زود و اجبار را روی کودکتان پیاده کنید.
- قبل از آنکه کودک شیء را در دهانش بگذارد متوقفش کنید.
- اگر کودک شیء یا ماده غیرخوراکی را در دهانش گذاشته بود، با کمترین حد زور و اجبار آن را از دهانش خارج کنید.
- بدانید که در حین شروع این کار (پیشگیری)، بسیاری از کودکان ممکن است پاسخ‌های منفی مانند: پرخاشگری و جیغ‌و داد از خود نشان دهند. شما ممکن است برای کنترل این رفتارها نیازمند کمک گرفتن از متخصصان باشید.

«پسر من چسب می‌خورد، عاشق کندن چسب‌های کنار درزها و گذاشتن آن‌ها در دهانش است. بار اولی که سعی کردم او را از انجام این کار منصرف کنم. تمام وسایل روی میز را پرت کرد و در اتاقش را با عصبانیت بست. اما به‌مرور زمان فهمید که نباید این کار بکند. البته راستش خیلی زمان برد.»

۲. افزایش مهارت:

به کودکان یاد دهید که بتوانند بین آنچه قابل خوردن است و آنچه نیست تفاوت قائل شود. این کار ممکن است زمان‌بر باشد اما به راحتی قابل اجراست. تنها لازم است در طول آموزش صبور باشید و هر روز تمرین‌های زیر را تکرار کنید. برای انجام این کار بهترین گزینه استفاده از کارتهای تصویری و جایزه برای تشویق کودک است.

برای انجام این کار:

- کودکتان را پشت میز با یک بشقاب قرار دهید.
- تعدادی اشیا غیرخوراکی بر روی میز قرار دهید.
- غذای موردعلاقه کودکتان را در بشقابش قرار دهید.
- به کودکتان بابت خوردن آنچه در بشقابش هست و نه قرار دادن اشیا غیرخوراکی روی میز در دهانش جایزه دهید.

۳. برنامه خوراکی:

یک برنامه خوراکی برای کودکتان ایجاد کنید، بدین صورت که هر ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت خوراکی‌ای در دسترس او قرار دهید. به او بگویید که می‌تواند این خوراکی‌ها را بخورد اما او را مجبور به انجام این کار نکنید. بهتر است این برنامه خوراکی به صورت تصویری بوده و آن را بر روی دیوار، یخچال و یا هرجایی که در معرض دید کودکتان است، قرار دهید.

۴. برنامه تشویقی:

به کودکتان بابت نخوردن مواد و اشیا غیرخوراکی جایزه دهید. این برنامه را تا زمانی اجرا کنید که کودکتان یاد گرفت هر چیزی قابل خوردن نیست.

۵. آموزش رفتارهای متفاوت:

آموزش رفتارهای متفاوت به کودک به منزله‌ی رفتارهایی است که کودک به واسطه‌ی آن اشیا غیرخوراکی و آنچه را به عنوان هرزه‌خواری در دهانش قرار می‌دهد، برداشته و آن‌ها را سر جایش برگرداند. برای انجام این کارها، مهارت‌ها را به چندین مرحله تقسیم کنید و هر مرحله را جداگانه به کودک آموزش دهید. کودکان اتیسم بسته به سطح و درکی که دارند ممکن است یک مهارت را در یک و یا چند بار آموزش یاد بگیرند. برای انجام این روش استفاده از تکنیک‌های ABA بسیار کمک‌کننده خواهد بود.



۶. از متخصصان کمک بخواهید:

- از پزشک کودکان بخواهید که سطح آهن و روی را در بدن کودکان با آزمایش‌های مربوطه بسنجد. گاهی اوقات فقدان و فقر این دو ماده در بدن کودک سبب بروز هرزه‌خواری می‌شود. این موضوع در بین زنان باردار نیز شایع است.
 - زیر نظر پزشک کودکان، ویتامین‌های لازم را به او بدهید.
 - به‌صورت منظم آزمایش‌های کودکان را تکرار کنید.
 - با یک متخصص تغذیه و یک رژیم درمانگر در خصوص کودکان مشورت کنید.
 - کودکان را به‌صورت منظم زیر نظر دندان‌پزشک قرار دهید. مشکلات دهانی و دندانی یکی از شایع‌ترین مشکلات در زمینه هرزه‌خواری است که علاوه بر درد و عفونت، هزینه‌های سنگینی را نیز برای خانواده به وجود می‌آورد.
 - مطمئن باشید که تمامی این متخصصان از هرزه‌خواری کودکان مطلع باشند.
- در کنار آنچه به‌عنوان روش‌های اصلی درمان و برخورد با هرزه‌خواری گفته شد، اقدامات مکمل و اولیه‌ای نیز هستند که کمک‌کننده خواهند بود. این اقدامات چندان وقت‌گیر نبوده و موازی با آنچه در بالا گفته شد می‌تواند انجام شود.

نظرات متخصصان را جدی بگیرید



برخی از این اقدامات که والدین می‌توانند در کنار درمان‌های اصلی انجام دهند به شرح زیر است:

۱. فهرستی از آنچه کودکان می‌خورند یا در دهانش قرار می‌دهد، تهیه کنید و آن‌ها را در اختیار پزشک، معلم و هرکسی که با کودکان وقت زیادی می‌گذراند، قرار دهید.
۲. تعداد دفعاتی که کودکان رفتارهای هرزه‌خواری را از خود نشان می‌دهد در دفتری ثبت کنید.
۳. فهرستی از موقعیت‌ها و مکان‌هایی که کودکان در آنجا و یا آن هنگام آنچه نباید را در دهانش می‌گذارد، تهیه کنید.
۴. اشیاء و مواد غیرخوراکی را که کودک برای خوردن آن‌ها تلاش می‌کند، از دسترس او دور کنید.
۵. درهای کابینت‌ها، کمد‌ها و ... را قفل کنید.
۶. هرروز زمین را جارو کنید تا احتمال وجود موادی که کودکان ممکن است از روی زمین بخورد را کاهش دهید.
۷. محیط کودکان را غنی کنید. آنجا را پر از وسایلی کنید که برای کودکان سرگرم‌کننده است. حواستان باشد آنچه باعث هرزه‌خواری می‌شود در آن بین نباشد.
۸. مهارت‌های آگاه‌سازی و شناسایی خطر را به او آموزش دهید. کودکان باید بتوانند به‌مرورزمان اشیاء غیرخوراکی و خطرات آن‌ها را شناسایی و درک کند. این مهارت همچنین به او کمک می‌کند تا زمانی که می‌گویید: "آن چیز را نخور، خطر دارد" جمله شما برایش قابل درک باشد.

هـرزه خواری قابل درمان است



و در آخر...

داشتن برخی مهارت‌ها می‌تواند به والدین کمک کند تا هرزه‌خواری را در کودکانشان کاهش داده و یا از بین ببرند. آنچه اهمیت دارد انتخاب روش‌هایی درست و اصولی مبنی بر سطح درک و توانایی هر کودک است. تمام روش‌ها بر روی همه‌ی کودکان تأثیر نخواهد داشت. گاهی والدین برای یافتن بهترین و مؤثرترین روش نیازمند انجام آزمون و خطا هستند.

بر اساس آنچه گفته شد، درمان هرزه‌خواری نیازمند کمک والدین و مداخلات متخصصان است. هیچ‌یک از این دو گروه به‌تنهایی نمی‌توانند این مشکل را در کودک حل کنند. والدین باید بدانند که انجام این کار نیازمند وقت و صبر بسیار است و انجام آن به‌راحتی میسر نمی‌شود. آنچه مبرهن است آن است که هرچه از زمان شروع هرزه‌خواری کودک بیشتر گذشته باشد از بین بردن آن سخت‌تر و زمانبرتر است.



حضور خانواده و متخصص در کنار هم
می تواند باعث از بین رفتن هزینه خواری شود

Date

No.

والدین محترم

موسسه دوست اتیسم به منظور ارتقا کیفیت مطالب
تهیه شده و نیازسنجی در خصوص تهیه مطالبی که برای
شما اولویت دارد، از شما می خواهد تا دیدگاه ها و
نظرات ارزشمند خود را از طریق ایمیل و یا تلگرام برای
ما ارسال فرمایید.

از توجه و همکاری شما صمیمانه سپاسگزاریم

✉ info@DoosteAutism.org

“



”

”

هرزه‌خواری - خوردن اشیا غیرخوراکی به صورت مداوم - نوعی اختلال خوردن است که بیشتر از همه بین افرادی با ناتوانایی‌های رشدی، اتیسم و ناتوانایی‌های ذهنی، و در بین کودکان ۲ تا ۳ سال شایع است. اما آمارها حاکی از آن است که در مقایسه بین این گروه‌ها نیز، هرزه‌خواری بیش از همه در بین کودکان اتیسم رواج دارد. کودکان اتیسم مبتلا به هرزه‌خواری ممکن است مواد غیرخوراکی آلوده را به راحتی در دهانشان بگذارند اما از امتحان غذایی جدید امتناع کنند. با وجود آنکه اطلاعات زیادی از این مشکل در دسترس همگان قرار ندارد و ممکن است بسیاری از خانواده‌ها این مشکل را موضوعی فرعی برای درمان به حساب آورند، اما هرزه‌خواری می‌تواند سبب ...

