

استراتيجيات لتحسين القدرة على النوم لدى الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد

دليل الوالدين



تُعد هذه المواد نتاج الأنشطة الجارية لشبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة "التوحد يتحدث"، وهو برنامج يتم تمويله من منظمة "التوحد يتحدث". وهو مدعوم كذلك من قبل اتفاقية التعاون UA3 MC 11054 عبر وزارة الصحة والخدمات البشرية بالولايات المتحدة، وإدارة الموارد والخدمات الصحية، وبرنامج بحوث صحة الأم والطفل في المستشفى العام في ماساتشوسيتس.

كتيب المعلومات هذا مصمم خصيصاً لتزويد الوالدين باستراتيجيات لتحسين قدرة أطفالهم المصابين باضطرابات طيف التوحد (Autism Spectrum Disorder, ASD) على النوم. يعاني الكثير من الأطفال المصابين بطيف التوحد (ASD) من صعوبة في النوم. وقد يشكل هذا مصدر إرهاق للأطفال وأسرهم على حد سواء. وتستند الاقتراحات الواردة في هذا الكتيب إلى تجارب بحثية وسريية أجراها خبراء في مشاكل النوم. وتصلح هذه الاستراتيجيات للأطفال بكافة أعمارهم، بما في ذلك المراهقين، غير أن بعض الاقتراحات (مثل تجنب النوم في ساعات القيلولة) تختص بالأطفال الذين لم يعودوا للنوم في ساعات القيلولة. وقد تساعد هذه الاقتراحات طفلك على النوم ليلاً بشكل أفضل وتحسين جدول نومه/استيقاظه. ويحتوي الكتيب على معلومات مثل كيفية...



لمساعدة طفلك في القدرة على النوم بشكل أفضل، فمن المهم معالجة عادات النوم لديه. وهذا يعني إحداث تغييرات في المكان الذي ينام فيه طفلك وكيفية التحدث معه في موعد النوم وأثناء استيقاظه بالليل.

عادة ما تشيع المشاكل المتعلقة بالنوم مثل اضطرابات الدخول في النوم أو مواصلة النوم والاستيقاظ في الصباح المبكر لدى الأطفال الطبيعيين والأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد. وقد تحتاج بعض الأعراض مثل الشخير والشهق أثناء النوم والتبول اللاإرادي ليلاً إلى مزيد من التقييم والعلاج على يد أحد المتخصصين في مشاكل النوم.

وقد يستطيع الكثير من الآباء مساعدة أطفالهم في تطوير أنماط نومهم بشكل أفضل بتجريب أي عدد من الاقتراحات الواردة في هذا الكتيب. وعند تحديد برنامجاً للنوم، فهناك بعض الأفكار التي ينبغي أخذها في الاعتبار لتحقيق النجاح.

- حدد الأفكار التي تصلح لأسلوب حياة أسرتك.
- ابدأ في تنفيذ الخطة حالما يكون لديك متسع من الوقت وقدر من الطاقة لترى ما إذا كانت هذه الأفكار مناسبة.
- جرب إدخال تغيير بسيط، ثم أدخل التغييرات الأخرى.
- تحلى بالصبر. قد تستغرق مدة تزيد على أسبوعين متواصلين لمشاهدة التغيير.

ما هو قسط النوم الذي يحتاج طفلي إليه؟

بالنسبة للأطفال الطبيعيين، غالباً ما يحتاج الأطفال في سن المدرسة إلى النوم لمدة من 10 إلى 11 ساعة. ومع ذلك، يحتاج الكثير من الأطفال المصابين بطيف التوحد إلى قسط أقل من النوم. ومن المهم أخذ هذا الأمر في الاعتبار لأن تنويم الطفل مبكراً "كي يحصل على قسط أكبر من النوم" قد يصعب دخوله في النوم بشكل أكبر. وللإطلاع على المزيد من الإرشادات، راجع صفحة 5.

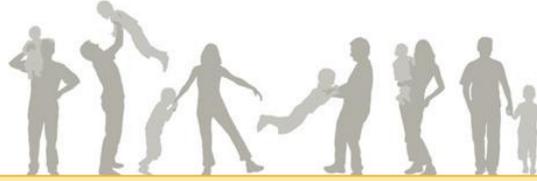
توفير بيئة مريحة للنوم

من الضروري إيجاد بيئة آمنة وهادئة لطفلك. وأياً كان المكان الذي ينام فيه طفلك، ينبغي توفير مكان خاص به للنوم فيه بالليل. وقد يكون هذا المكان في صورة جزء من سرير مشترك أو سرير خاص بالطفل، غير أنه لا بد أن يكون نفس المكان الذي ينام فيه كل ليلة.

◀ ينبغي أن تكون **غرفة النوم مريحة** (بحيث لا تكون شديدة الحرارة ولا شديدة البرودة) وهادئة ومظلمة. وإذا كانت الغرفة شديدة الظلام، زود غرفة نوم طفلك بمصباح خافت الإضاءة واتركه مضيئاً طوال الليل. وإذا كان هناك ضوء نافذ إلى الغرفة من أضواء الشارع أو ضوء الشمس في الصباح، قم بإسدال ستائر ثقيلة لتغطية النوافذ.

◀ **ينبغي أن تكون الغرفة هادئة في فترة الليل.** ومن الأفضل عدم تشغيل الراديو أو التلفزيون والموسيقى عندما ينام الطفل ليلاً. وعندما تتوقف عناصر الإزعاج مثل هذه خلال فترة الليل، فقد يستيقظ طفلك. قد يشعر بعض الأطفال بالهدوء عند سماع "الضوضاء البيضاء" أو الصوت الصادر من مصدر ضعيف وهادئ ومتناسق مثل مروحة السقف أو مكيف الهواء. وبوجه عام، لا ينبغي حدوث ضوضاء من أي مصادر مماثلة أو من التلفزيون أو الراديو بالقرب من الغرفة.

◀ **التفكير في البيئة.** قد ينتبه الأطفال المصابين بطيف التوحد إلى مصادر الضوضاء أكثر من الأطفال الآخرين الذين لا يكثرثون لها. فقد يؤثر جري المياه وغيرها من مصادر الضوضاء الأخرى على نومهم. وقد يشعر الأطفال المصابين بطيف التوحد بالحساسية من مواد مثل أقمشة غطاء السرير أو البيجامات. حاول اكتشاف هذه العناصر التي تؤثر على الطفل في نومه. وعلى سبيل المثال، هل يفضل ارتداء البيجامات الضيقة أو الفضفاضة، وهل يفضل الأغذية الخفيفة أم الثقيلة؟



من المهم أن تلتزم وشريكك ومقدمو الرعاية الآخرون بنفس الروتين المحدد.
وكما انتظم الروتين من ليلة لأخرى كان من الأسهل لطفلك القدرة على النوم ليلاً.

تشكيل عادات منتظمة تمارس قبل موعد النوم

قم بتشكيل عادات مختصرة ويمكن التنبؤ بها ومتوقعة لتمارس قبل حلول موعد النوم. وسيساعدك العمل الروتيني المتقن على تعليم طفلك كيفية الاسترخاء والاستعداد للنوم. وينبغي أن يشمل هذا العمل الروتيني على الأنشطة المهدئة لطفلك. وسيؤدي انتظام العمل الروتيني إلى تهدئة طفلك كل ليلة. تجنب أنشطة مثل تشغيل البرامج التلفزيونية المثيرة أو الأفلام أو مقاطع الفيديو أو الألعاب الإلكترونية أو أجهزة الكمبيوتر أو الموسيقى الصاخبة أو الأضواء الساطعة. ويُفضل تجنب أنشطة مثل الركض أو القفز أو المعاملة القاسية.

ابدأ العمل الروتيني قبل موعد النوم بفترة من 15 إلى 30 دقيقة قبل موعد النوم المحدد. وسيكون للطفل الأصغر سناً عملاً روتينياً مدته أقصر (على سبيل المثال 15 للأطفال في سن عام واحد) وتزداد المدة مع تقدم الطفل في العمر. ومع ذلك، ينبغي ألا تزيد مدة العمل الروتيني عن 60 دقيقة.

إرشادات مبسطة لعمل روتيني أفضل قبل موعد النوم:

- ✓ ينبغي أن يحدث العمل الروتيني في غرفة نوم الطفل حيث يتوفر الهدوء (باستثناء أنشطة الاستحمام/وغسيل الأسنان).
- ✓ سيُشعر طفلك بالهدوء عندما يُنفذ العمل الروتيني بنفس الترتيب في كل ليلة.
- ✓ يستفيد الأطفال الصغار أو الأطفال المصابين بطيف التوحد (ASD) من **الجدول البصري أو "قائمة المهام المنظمة"** (على سبيل المثال من الصور أو الكلمات أو من كليهما) لمساعدتهم في تدكّر كل خطوة (انظر إلى الصورة أدناه للاطلاع على مثال للجدول البصري). وسيُساعد هذا الجدول طفلك على مشاهدة عمله الروتيني الذي يمارسه الذي سيتمثل في نفس الأحداث المتكررة بنفس الترتيب كل ليلة. وسيُساعد الجدول البصري أيضًا الأفراد الآخرين ومقدمي الرعاية في الالتزام بترتيب العمل الروتيني. قد يستفيد الأطفال الذين لا يستجيبون جيدًا إلى استخدام الصور من استخدام الأشياء. يمكن تمثيل كل خطوة في العمل الروتيني الممارس قبل موعد النوم في صورة شيء يتم استخدامه أثناء تنفيذ هذه الخطوة.
- ✓ **حدد الأحداث التي تؤدي إلى تهدئة الطفل وتحفيزه.** وينبغي أن تشكل تلك الأحداث التي تؤدي إلى تهدئة جزءًا من العادة الروتينية الممارسة قبل النوم. وينبغي ترحيل الأحداث المحفزة إلى وقت سابق في فترة المساء. فعلى سبيل المثال، إذا كان الاستحمام يحفز الطفل أكثر من الاسترخاء، فقم بترحيل هذا الحدث إلى وقت سابق في فترة المساء.

مثال للعمل الروتيني الممارس قبل موعد النوم والجدول البصري

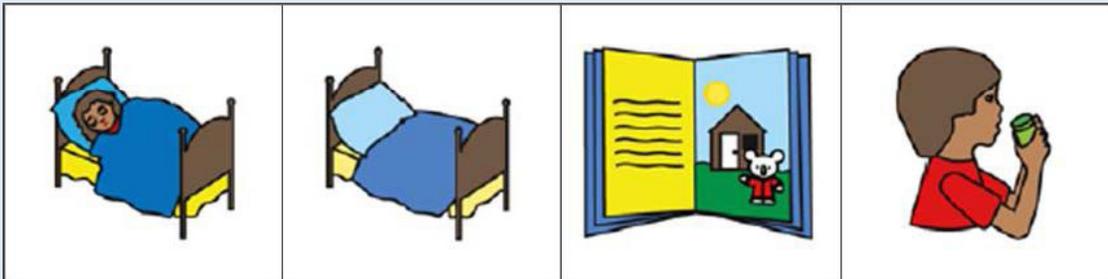


غسيل الأسنان بالفرشاة

غسيل اليدين

استخدام الحمام

ارتداء ملابس النوم



النوم

الذهاب إلى النوم

قراءة قصة

شرب المياه

اجعل العمل الروتيني هادئًا وقصير المدة ويمكن التنبؤ به ومتوقعًا.

حافظ على انتظام الجدول

اختر موعد النوم... والتزم به. وبقدر المستطاع (نظرًا للتغيرات المصاحبة للحياة اليومية)، ينبغي أن يكون موعد النوم لطفلك وموعد استيقاظه ثابتين في جميع أيام الأسبوع. اختر موعدًا للنوم يناسب سن طفلك. وينبغي أن يكون موعد النوم مناسبًا لجدولك المسائي لتتسنى لك المساعدة في العمل الروتيني الممارس كل ليلة. وإذا كان يحتاج جدول طفلك إلى تغيير بسبب أنشطة جديدة أو مناسبات عائلية، تتبع كيف يؤثر هذا التغيير على قدرته على النوم. وقد تحتاج إلى وضع جدول جديد أو الرجوع إلى الجدول الذي استخدمته بمجرد أن يتسنى لك ذلك.

حدد الوقت المناسب للنوم. يميل الكثير من الأطفال (والبالغين) إلى "استرجاع نشاطه" خلال الساعة التي تسبق موعد النوم، وقد يجد صعوبة في الدخول في النوم إذا ما توجه إلى الفراش مبكرًا. وإذا استغرق طفلك أكثر من ساعة للدخول في النوم، فكر في تاجيل موعد النوم لفترة من 30 دقيقة إلى ساعة لمحاولة مساعدته في القدرة على النوم.



ومع تقدمهم في العمر. سيتأخر موعد النوم كلما تقدم طفلك في السن، لكن ينبغي ضبطه للسماح له بالنوم لفترة كافية يوميًا. وسيبدأ الأطفال الأكبر سنًا في السهر والنوم متأخرًا في العطلات الأسبوعية. حاول الالتزام بالجدول لمدة لا تتجاوز الساعة بعد موعد النوم ولمدة ساعة بعد الاستيقاظ في العطلات الأسبوعية.

الاستيقاظ مبكرًا. حتى وإن كان طفلك يخلد إلى النوم في وقت متأخر، التزم بموعد إيقاظه فيما لا يتجاوز ساعة بعد موعد إيقاظه الطبيعي. وعلى الرغم بأنه يبدو أن من الأفضل أن تتعمد تأخير موعد نوم الطفل أو تعويضه ما فاته من النوم، لكن كلما كان موعد الاستيقاظ منتظمًا، تحسنت قدرته على النوم بشكل أفضل.



وقت القيلولة. إذا كان طفلك صغير السن وينام في وقت القيلولة في النهار، حافظ على أوقات القيلولة وفقًا لجدول منتظم. وعندما يتسنى ذلك، ينبغي أن ينام الطفل في سريره وقت القيلولة. بعد ذلك أيقظ طفلك بعد نوم القيلولة في الساعة الرابعة بعد الظهر ولا سيصعب عليه النوم في موعد نومه الطبيعي. وإذا كان طفلك أكبر في السن ولم يعد بحاجة إلى نوم القيلولة في النهار، تجنب أن ينام في أوقات القيلولة ما لم يكن مريضًا. وبالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، يصعب عليهم النوم في فترات النهار القدرة على النوم ليلاً.

تنظيم الغذاء. تتمثل النقاط الرئيسية لإعداد عمل روتيني لطفلك في أوقات تقديم الوجبات له. وينبغي أن يتناول طفلك وجبة الإفطار كل صباح في نفس الموعد تقريبًا، طوال أيام الأسبوع بما فيها العطلات الأسبوعية. وفي نهاية اليوم ينبغي ألا تقدم لطفلك وجبات ثقيلة أو وجبات خفيفة كبيرة في وقت متأخر من الليل. ومع ذلك، قد تساعد الوجبات الخفيفة التي تحتوي على الكربوهيدرات (كالخبز أو البسكويت أو الفاكهة) طفلك على النوم بشكل أسهل.



ضوء الشمس في الصباح والظلام في الليل. سيساعد التعرض لضوء الشمس في الصباح والظلام في الليل على المواظبة على الجدول المنتظم. وعندما يستيقظ طفلك في الصباح، افتح الستائر ثم دع ضوء الشمس الطبيعي ينفذ إلى المنزل. وعندما يخلد طفلك إلى النوم في أوقات النهار، تأكد من أن المناطق التي يمارس فيها طفلك عمله الروتيني ينفذ إليها بصيص ضوء وأن غرفة النوم مظلمة.

علم طفلك أن يخلد إلى النوم بمفرده

لماذا ينبغي تعليم الطفل أن يخلد إلى النوم بمفرده؟



يستيقظ الأطفال والبالغون العديد من المرات كل ليلة. وفي كل مرة نستيقظ فيها، نتحقق من البيئة التي ننام فيها وسرعان ما نعود إلى النوم. ومرات الاستيقاظ هذه مدتها قصيرة للغاية لدرجة أننا لا نتذكرها في الصباح.

إذا كان يصعب على طفلك الخلود إلى النوم بمفرده، فحينها سيصعب عليه الرجوع إلى النوم في كل مرة يستيقظ فيها. أما إذا تعلم أن يخلد إلى النوم بمفرده، فحينها سيكون بمقدوره أيضًا تعلم الرجوع إلى النوم في أوقات الاستيقاظ الطبيعية ليلاً، ومن ثم سيشعر بمزيد من الراحة عند الاستيقاظ في الصباح.

كيف يتم تعليم الطفل؟

بمجرد أن يتعلم طفلك بمرور الوقت الدخول في النوم بحسب توجيهاتك، فستعلمه الدخول في النوم بمفرده. وينبغي القيام بهذا الأمر تدريجيًا على مدار عدة أسابيع. وعلى سبيل المثال، إذا كنت تستلقي مع طفلك في موعد النوم، يمكنك تغيير وضعك بالجلوس على السرير لعدة ليالي ثم اجلس على كرسي بجانب السرير. واستمر في الجلوس على السرير، لكن انتقل بمسافة أبعد عن السرير كل ليلة حتى تخرج من الغرفة وتبعد عن مرمى نظر طفلك. وأثناء قيامك بعمل هذه التغييرات، قل مقدار انتباهك لطفلك كالحد من الحديث إليه وتعبيرات الوجه والتواصل بالعين.

وحالما تخرج من غرفة الطفل، إذا كان يشعر بالاضطراب وعدم القدرة على النوم، يمكنك الانتظار لعدة دقائق ثم ارجع إلى الغرفة للاطمئنان عليه. وعندما تدخل إلى الغرفة اجعل زيارتك قصيرة (لمدة أقل من دقيقة) ثم اجعل التواصل الجسدي أو التواصل بالكلام محدودًا (على سبيل المثال، حضن سريع). أخبره بأسلوب رقيق لكنه صارم أنه "حان موعد النوم". إنك بخير. طابت ليلتك"، ثم غادر الغرفة.

إذا كنت بحاجة إلى الرجوع إلى الغرفة، انتظر لمدة أطول في كل مرة واجعل مدة كل زيارة لطفلك قصيرة. وحالما يدخل طفلك في النوم، فحينها يمكنك استخدام نفس الأساليب إذا استيقظ في الليل أو قبل موعد استيقاظه في الصباح.

أداة للتعليم: بطاقة السماح بالاستيقاظ في موعد النوم

بطاقة السماح بالاستيقاظ في موعد النوم (انظر إلى اليمين) هي إحدى الأدوات المفيدة للأطفال الأكبر سنًا. ويمكن لطفلك إعطائك هذه البطاقة (أو شيء آخر) إذا استيقظ في الليل. ويمكن لطفلك استبدال هذه البطاقة بشيء بسيط كحضن سريع أو بشرب الماء.

وينبغي تعليم طفلك أنه لا يمكنه استخدام البطاقة إلا في موعدها المناسب خلال فترة الليل وأنه عند استخدام البطاقة فستقدم لك.

وبعد ذلك سترد البطاقة إلى الطفل في الليلة التالية لاستخدامها مجددًا.

علم طفلك أن البطاقة إذا لم تستخدم طوال الليل، فيمكنه الاستفادة منها في الصباح. ويمكنك أيضًا وضع نظام للمكافأة. فعلى سبيل المثال، يفوز الطفل بملصق في كل ليلة لا يستخدم فيها البطاقة. وإذا جمّع الطفل عدد معين من الملصقات (على سبيل المثال خمسة ملصقات) فسيحصل على هدية خاصة. وقد تكون الهدايا في صورة أشياء ذات قيمة نقدية الخروج في نزهة معك.



بطاقة السماح بالاستيقاظ في موعد النوم

استبدل مرة واحدة بالآتي:

- زيارة واحدة من الوالد
- شرب المياه مرة واحدة
- حضن واحد في فترة الليل
- قبلة واحدة في فترة الليل

شجع السلوكيات التي تعزز القدرة على النوم

نشاط بدني

تساعد التمرينات خلال فترة النهار طفلك في القدرة على النوم بشكل أفضل في فترة الليل. يجد الأطفال والبالغون الذين يمارسون التمرينات سهولة أكبر في النوم ليلاً وينامون نومًا أعمق. وإذا كان طفلك لا يمارس تمرينات منتظمة في المدرسة، حاول أن تضع جدولاً لممارسة هذه التمرينات في المنزل.

تأكد من ممارسة التمرينات في أول النهار، لأن اقتراب موعد ممارسة التمرينات المحفزة من موعد النوم يصعب القدرة على الدخول في النوم. تأكد من إنهاء الأنشطة الشاقة قبل موعد النوم بساعتين أو ثلاث ساعات.

الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين

الكافيين هو مادة منبهة ذات "تأثير منبه" وتجعل الطفل مستيقظًا في فترات الليل. ويظل تأثير الكافيين في الجسم لمدة من 3 إلى 5 ساعات وتصل إلى 12 ساعة. إذا تناول طفلك أطعمة أو مشروبات تحتوي على الكافيين (مثل، الشكولاتة والقهوة والشاي والصودا) في فترة ما بعد الظهر أو المساء فقد يجد صعوبة في القدرة على النوم. وينام بعض الأطفال على الوجه الأمثل عند استثناء هذه المنتجات تمامًا من برنامجهم الغذائي. وبمقدور معظم الأطفال النوم طالما أنهم بمنأى عن تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين قبل موعد النوم.

ماذا عن الأطفال الآخرين؟

وتتعجب الكثير من الأسر من مدى تأثير التغييرات في عادات أحد الأطفال على الأطفال الآخرين. وغالبًا ما يصلح العمل الروتيني المتناسق لجميع الأطفال.

يد المساعدة: قد تساعدك في التفكير بشأن الإخوة والأخوات الذين في استطاعتهم مساعدة بعضهم بعضًا في القدرة على النوم. وقد يساعد السماح لجميع الأطفال باستخدام الجدول البصري الذي يعاني من مشاكل في النوم في تعلم استخدام الجدول البصري. وعندما يتعلم جميع أفراد الأسرة القيام بنفس العمل، فقد يكون من الأسهل لطفلك تعلم مهارة جديدة.

اللعبة سويًا، والبقاء سويًا: يساعد هذا الجدول على التفكير في مستوى النشاط قبل الخلود إلى النوم. يستطيع الإخوة والأخوات مساعدة بعضهم بعضًا في المشاركة في الأنشطة المهدئة.

مواعيد النوم المتفرقة: ترى بعض الأسر أن ذلك يساعد في جعل أطفالهم ينامون في أوقات مختلفة اختلافًا طفيفًا. ويعطي هذا الأمر للوالدين متسع من الوقت لكل طفل "بمفرده" قبل موعد نومه. وإذا كان أطفالك ينامون في أوقات متفرقة، فكر في مستوى الضوضاء الذي يجعلهم يشعرون بالراحة.

وضع النوم: قد يساعد هذا الجدول أيضًا في التفكير بشأن أمثل وضع لنوم طفلك. يتحسن بعض الأطفال على أكمل وجه بالنوم في غرفهم بينما يتحسن الآخرون نوعًا ما عندما ينامون مع أخوتهم أو أخواتهم في نفس الغرفة.

ماذا يحدث لو أجريت تغييرات ولم يتحسن طفلي؟

إذا كانت هذه الاقتراحات لا تصلح لحالتك وحالة طفلك، أو ظل مضطربًا في نومه، ينبغي لك أن تتحدث مع طبيب طفلك لمعرفة ما إذا كان بحاجة للاستعانة بمتخصص. وقد يكون من المفيد اكتشاف الأسباب الطبية التي تعيق تحسن النوم لدى طفلك وتحديد ما إذا كان يوجد أي أدوية تساعد طفلك على النوم بشكل أفضل. وقد أثبتت مكملات الميلاتونين نجاحها في بعض الدراسات الصغيرة كما تساعد الأدوية الأخرى في القدرة على النوم. وينبغي إعطاء هذه الأدوية تحت رعاية أخصائي طبي.

يوفر قسم خدمات الأسرة في منظمة التوحد يتحدث موارد ومجموعات أدوات بالإضافة إلى الدعم للمساعدة على إدارة التحديات اليومية للتعايش مع مرض التوحد www.autismspeaks.org/family-services. إذا كنت مهتمًا بالتحدث مع أحد أعضاء فريق خدمات الأسرة في منظمة التوحد يتحدث، فقم بالتواصل مع فريق الاستجابة لمرض التوحد (ART) على familyservices@autismspeaks.org، أو عبر البريد الإلكتروني على 888-AUTISM2 (288-4762).

شكر وتقدير

وضع هذه الوثيقة شبلي ك فايس طبيب وزميل بالكلية الملكية للأطباء والجراحين (FRCPC). وطبيب أعصاب أطفال في مستشفى أطفال *Hospital for Sick Children (SickKids)*، جامعة تورونتو، تورونتو، أونتاريو، كندا، والدكتور بيث آن مالو طبيب وحامل الماجستير في الجراحة وأخصائي أعصاب مدير برنامج اضطرابات النوم في جامعة فاندريلت ناشفيل، تينيسي، كأحد منتجات شبكة علاج التوحد (ATN). ومدير أحد برامج التوحد يتحدث. كما نتقدم بجزيل الشكر للمساعدة القيمة المقدمة من أعضاء لجنة اضطرابات النوم المنبثقة من شبكة علاج التوحد، بمن فيهم تيري كاتز، حاصل على شهادة الدكتوراه وأخصائي نفسي في كلية الطب بجامعة كولورادو، وكيم فرانك، ماجستير في الآداب، ومستشار تربوي، جامعة فاندريلت. تم وضع مفهوم بطاقة السماح بالاستيقاظ في موعد النوم بواسطة الدكتور باتريك فريمان (أرشف طب الأطفال والمراهقين. 1999)

تم تحرير هذه الوثيقة وتصميمها وإنتاجها بواسطة قسم الاتصالات بشبكة علاج التوحد بمنظمة التوحد يتحدث / شبكة أبحاث الخدمات المتعلقة بمرض التوحد بشأن الصحة الجسدية. إننا نشعر بالإمتنان للمراجعات والاقتراحات المقدمة من كثير من الأشخاص، بما في ذلك الأسر المرتبطة بشبكة علاج مرض التوحد بمنظمة التوحد يتحدث. يمكن توزيع هذا المنشور كما هو أو، بدون تكلفة، يمكن استخدامه بشكل فردي كملف إلكتروني للإنتاج والتوزيع، بما يشمل المؤسسة الخاصة بك والمراجع الأكثر شيوعًا. لمعلومات المراجعة، الرجاء التواصل عبر البريد الإلكتروني atn@autismspeaks.org.

تُعد هذه المواد نتاج الأنشطة الجارية لشبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة "التوحد يتحدث"، وهو برنامج يتم تمويله من منظمة "التوحد يتحدث". وهي مدعومة كذلك من قبل اتفاقية التعاون UA3 MC 11054 عبر وزارة الصحة والخدمات البشرية بالولايات المتحدة، وإدارة الموارد والخدمات الصحية، وبرنامج بحوث صحة الأم والطفل في المستشفى العام في ماساتشوستس. تعتبر محتويات هذه الوثيقة مسؤولية فردية للمؤلفين ولا تمثل بالضرورة وجهة النظر الرسمية لكل من مكتب صحة الأم والطفل (MCHB)، إدارة الموارد والخدمات الصحية (HRSA)، الخدمات الصحية والبشرية (HHS).