



Chứng Tự Kỷ và Sự Lo Lắng: Trẻ Nhỏ Tự Kỷ có bị lo lắng ?

Bác sĩ Avril V.Brereton

Có nhiều tài liệu viết về chứng tự kỷ và sự lo lắng. Nó có khuynh hướng tả sự lo lắng thấy ở trẻ tự kỷ khả năng cao (tức trẻ tự kỷ có óc thông minh bình thường), trẻ có chứng Asperger và thường là trẻ lớn và thiếu niên. Tuy nhiên vài trẻ nhỏ tự kỷ có thể bị lo lắng tới mức nó ngăn trở sinh hoạt hằng ngày của trẻ, sự vui sống và việc học tập.

Làm sao ta biết khi nào trẻ bị lo lắng ? Những dấu hiệu chỉ sự lo lắng có thể gồm:

- Hốt hoảng và bấn loạn khi bị tách lia khỏi cha mẹ và nhà cửa
- Không chịu đi trường hay nhà trẻ
- Lo lắng đủ chuyện và sợ hãi
- Bồn chồn và dễ bực bội
- Nhút nhát, rụt rè và thu mình lại
- Sợ một vật
- Nhức đầu đi kèm với chứng khác, đau bụng
- Ngủ không yên và có ác mộng
- Thiếu sức tập trung, dễ bị chia trí
- Sống lại cảnh gây căng thẳng khi chơi trò lặp đi lặp lại

Điều gì có thể gây căng thẳng cho trẻ tự kỷ ở tuổi chưa đi học ?

- Không thể tỏ ý mình
- Không thể đối phó với thay đổi hoặc tình cảnh mới
- Rất cần biết trước chuyện sắp tới là gì
- Khó mà hiểu được ẩn ý lúc giao tiếp
- Sợ những cảnh huống vì em không hiểu được
- Gặp khó khăn trong việc sắp xếp cảm nhận giác quan
- Sợ một số nguồn gây ra kích thích cảm quan

Ta có thể làm gì đối với sự lo lắng ?

Nếu chúng ta có thể hiểu điều gì làm trẻ nhỏ tự kỷ bị lo lắng thì chúng ta có thể nghĩ ra cách thức để giúp trẻ. Những điều thiết yếu cho việc này là cẩn thận quan sát trẻ, hiểu thấu đáo mức phát triển của trẻ, khả năng liên lạc tỏ ý và những triệu chứng của bệnh tự kỷ. Ta có thể điền bản kiểm kê hành vi (Developmental Behaviour Checklist DBC – Fact Sheet 9) để hiểu mức độ hiện thời của những vấn đề tình cảm và hành vi của trẻ. Chúng tôi làm vậy cho James trong trường hợp nghiên cứu kèm theo bài này, và kết quả cho thấy em có lo lắng cao độ lẫn bị xáo trộn về việc liên lạc tỏ ý. Điều này giúp xác định vấn đề là gì.

Thẩm định cẩn trọng xem việc gì có thể làm trẻ lo lắng, rầu rĩ là điều quan trọng. Trẻ đang lộ ra triệu chứng lo lắng nào ? Nó là sự lo lắng về bị xa mẹ, hay mỗi lo sợ đặc biệt nào, hay gần đây có thay đổi nào chẳng ? Vì trẻ tự kỷ thường lo lắng về những thay đổi nhỏ trong thông lệ hằng ngày của khung cảnh em sống, đây thường là nơi tốt đẹp để bắt đầu chuyện. Câu hỏi đầu tiên là 'Có chuyện gì đã thay đổi ?' Khi lo lắng là do có thay đổi, bạn có thể giúp bằng cách chuẩn bị em trước khi có thay đổi xảy ra. Vì trẻ tự kỷ thường mạnh về học bằng cách nhìn hơn là cách khác, thời biểu bằng hình chụp hay hình vẽ, chuyện kể đơn giản, câu viết ngắn về hành vi và ngay cả cuốn sách hình riêng biệt cũng có thể cho trẻ biết về chuyện gì sẽ xảy ra và có thể giúp làm giảm sự lo lắng (xin đọc Fact Sheet 32).

Những phương thức bằng hình này cũng có thể giúp về sự lo lắng do xa cách người thân. Thí dụ ta có thể cho em xem hình chụp em sẽ ở đâu và mẹ sẽ ở đâu, và một hình chụp rõ ràng cảnh mẹ tới đón trẻ. Với trẻ nào có chút hiểu biết về thời gian, ta có thể thêm đồng hồ tính giờ trong bếp hay mặt đồng hồ vào thông tin này. Mới đầu một đồng hồ bếp có chuông reng mỗi năm phút ngắn sẽ dạy trẻ là mẹ sẽ quay về khi chuông reng, rồi khoảng thời gian này có thể cho lâu hơn dần dần tới khi bằng trọn khoảng thời gian mẹ phải xa con, nhưng trẻ học được rằng mẹ SẼ VỀ !

Có nhiều chương trình thành công được dùng cho trẻ bình thường để dạy em cách thắng được các nỗi lo sợ và sợ bằng cách cho tiếp xúc từ từ với điều hay vật mà em sợ. Các chương trình này cũng giúp được cho trẻ tự kỷ. Vài chương trình rút gọn dạy cách nghỉ ngơi thoải mái qua việc làm bắp thịt dần ra từ từ có thể giúp cho trẻ nào căng thẳng, lo lắng và rầu rĩ. Những chương trình này thường có buổi học một thầy một trò dạy trẻ về bắp thịt căng thẳng và bắp thịt dẫn thoải mái, buổi học dài bao lâu mà trẻ còn sức chú ý. Mới đầu nó có thể chỉ là vài phút học cách co và dẫn cánh tay, bàn tay và chân, rồi tập thở sâu. Tới cuối trẻ được dạy co cứng và dẫn mềm tất cả những bắp thịt khác của thân thể; khi được tập hằng ngày nó có thể giúp trẻ dẫn người thoải mái khi em ở trong tình trạng gây lo lắng. Có cha mẹ cũng thấy là việc xoa bóp và băng dạy cách dẫn người thoải mái hữu ích khi con lo lắng và rầu rĩ.

Để giải quyết thì ta có thể dùng một số cách thức sau:

Xác định chuyện gì gây căng thẳng

Thay đổi khung cảnh

Giáo dục cha mẹ và sự vui mạnh

Trị liệu Hành vi – có biến cải - về Tri thức (thí dụ tập cách nghỉ ngơi, chơi đổi vai, cho tiếp xúc từ từ với nỗi sợ hãi).

Giải tỏa căng thẳng, thí dụ chuyên kê

Dùng thuốc như là một phần của cách giải quyết có xếp đặt (thí dụ Anxiolytics SSRI, Imipramine, Buspirone, Neuroleptics)

Trường Hợp Nghiên Cứu.

'James' 4 tuổi có chứng tự kỷ và bị chậm phát triển vừa phải. Em đi vườn trẻ ba ngày một tuần, vui vẻ chơi ở đó. Em nói được vài chữ, đang học cách dùng thời biểu và bảng chọn lựa để nói chuyện với người ở nhà và ở vườn trẻ. Trong ba tuần nay em tỏ ra bực bội, tật nhái lại tăng lên, em không hợp tác lúc ở trường buổi sáng và hốt hoảng khi bị xa mẹ ở cổng nhà trẻ.

Nó có vẻ muốn nói có điều gì ở nhà trẻ làm em lo lắng. Có phải đó là khung cảnh bận rộn có nhiều chọn lựa, áp lực xã hội và tiếng ồn? Có sinh hoạt riêng biệt nào làm em lo lắng như là phải đeo yếm hay là vì có sơn tay dính nhão? Có thay đổi nào ở nhà và ở trường không? Thầy cô và ba mẹ James ghi ra một bảng những điều đã thay đổi từ khi James bắt đầu lo lắng. Họ nhận ra có một thay đổi quan trọng trong chương trình học liên lạc tỏ ý của em. Khi trước James dùng hình chụp vật thật và sinh hoạt thật để tập chọn lựa; nhưng nay người ta cho rằng đã tới lúc em tập dùng các biểu tượng in từ chương trình trong máy điện toán. Một thời biểu mới được soạn ra và ở vườn trẻ, em được dạy là cho biết em muốn làm gì bằng cách chỉ vào biểu tượng của sinh hoạt. Em hóa ra hay khóc hơn và còn đánh cả cô giáo khi cô mang bảng thời biểu đến cho em. Người ta bèn dùng lại bảng cũ và thời biểu cũ để xem nó có làm thay đổi hành vi của James. James tỏ ra học vui ở vườn trẻ, không hốt hoảng khi xa mẹ và tật nhái lại bớt đi.

Giải thích.

James hốt hoảng và lo lắng về việc đi vườn trẻ vì em không hiểu thời biểu mới và bảng chọn lựa mới mà em phải dùng. Chuyện quan trọng là không có chuẩn bị nào cho em gồm có việc học cách so hình chụp với biểu tượng hay hình vẽ để em hiểu nghĩa biểu tượng. Người ta bỏ ra thì giờ dạy em cách so hình chụp với biểu tượng, và một tháng sau việc đổi sang hình thức mới được áp dụng trở lại.

Đây là bài học quan trọng cho mọi người về cách đối phó với sự thay đổi, và ảnh hưởng mà điều này có thể có đối với tình cảm và hành vi của trẻ nhỏ có chứng tự kỷ.

Further reading

Brereton, A.V., Tonge, B.J. & Einfeld, S.E. (2006) Psychopathology in children and adolescents with Autism compared to young people with Intellectual Disability. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 36, 863 - 874

Gillot, A., Furniss, F. and Walter, A. (2001) Anxiety in High functioning Children with Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 5, 277-286

Groden, J., Cantela, J., Prince, S. & Berryman, J. (1994) The Impact of Stress and Anxiety on Individuals with Autism and Developmental Disabilities Asperger in E. Schopler & G B Mesibov (eds) *Behavioural Issues in Autism*. New York: Plenum

Howlin, P. (1998). *Children With Autism and Asperger's Disorder. A Guide for Practitioners and Carers*. Chichester: John Wiley & Sons

Australian website with general information about anxiety disorders and treatment

<http://www.anxietyaustralia.com.au/treatment/relaxation.shtml>