Ενότητα 5: Νοητική στέρηση

Μαθαίνοντας για τη νοητική στέρηση

Τι είναι μια νοητική στέρηση;

Όταν ένα άτομο έχει νοητική στέρηση (ΝΣ), αυτό σημαίνει ότι έχει μειωμένη ικανότητα να μάθει και να εφαρμόζει νέες δεξιότητες. Μπορεί να έχει δυσκολία στην κατανόηση νέων ή πολύπλοκων πληροφοριών και έτσι μπορεί να χρειαστεί επιπλέον βοήθεια για να μάθει νέα πράγματα. Τα μικρά παιδιά με ΝΣ μπορεί να παρουσιάσουν καθυστερήσεις στην ανάπτυξη – να μάθουν να κάθονται, να μπουσουλήσουν ή να περπατήσουν για παράδειγμα. Μερικοί άνθρωποι με ΝΣ μπορεί να έχουν προβλήματα με την επικοινωνία και την ανάπτυξη και διατήρηση σχέσεων με άλλους ανθρώπους. Τα άτομα με ΝΣ μπορεί επίσης να έχουν προβλήματα αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον τους - αυτό είναι γνωστό ως κοινωνική ή προσαρμοστική λειτουργία (WHO, 2019).

Η μειωμένη προσαρμοστική λειτουργία σημαίνει ότι τα άτομα με ΝΣ μπορεί να δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν ορισμένες πτυχές της ζωής, όπως:

- Δουλειά
- Εκπαίδευση
- Φροντίδα για τον εαυτό τους
- Καθημερινές εργασίες
- Προσωπική υγιεινή
- Μαγείρεμα
- Καθάρισμα
- Ψώνια

Πηγή: https://imgbin.com/png/hWqs89Rj

Ποιες συμπεριφορές είναι χαρακτηριστικές για άτομα με ΝΣ;

Ο όρος ΝΣ αναφέρεται σε ένα ευρύ φάσμα συνθηκών, έτσι οι συμπεριφορές ποικίλλουν από άτομο σε άτομο. Υπάρχουν μερικά κοινά χαρακτηριστικά συμπεριφοράς που πολλοί άνθρωποι με ΝΣ εμφανίζουν. Αυτά περιλαμβάνουν:

- Δυσκολίες στον έλεγχο του αυθορμητισμού
- Προκλήσεις στον έλεγχο ή τη ρύθμιση των συναισθημάτων
- Χαμηλή ανοχή για απογοήτευση
- Αντικοινωνικές τάσεις

Μια μειωμένη ικανότητα κατανόησης και τήρησης κοινωνικών κανόνων μπορεί να σημαίνει ότι ένα παιδί με ΝΣ θα έχει προβλήματα με την έννοια της περιστροφής ή σειράς, ενώ παίζει με άλλα παιδιά ή περιμένει στη γραμμή σε στάση λεωφορείου ή σε ουρά.

Πηγή: https://pixabay.com/photos/back-to-school-school-pen-pencil-183533/

Προκλητικές συμπεριφορές

Μερικά άτομα με ΝΣ μπορεί να παρουσιάζουν τις γνωστές ως «προκλητικές συμπεριφορές». Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν επιθετικές ή βίαιες συμπεριφορές που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμό στον εαυτό τους ή σε άλλους και αντι-κοινωνικές συμπεριφορές όπως κλοπή. Αυτές οι συμπεριφορές μπορούν να προκαλέσουν μεγάλη δυσφορία στους γονείς και τους φροντιστές και μπορούν να δημιουργήσουν σημαντικές προκλήσεις για τους παρόχους υπηρεσιών (Inoue, 2019).

Σύμφωνα με μελέτες, μεταξύ 10% και 40% των ατόμων με ΝΣ μπορεί να εμπλακούν σε προκλητικές συμπεριφορές. Τα παιδιά με σοβαρές διανοητικές αναπηρίες, ADHD, αυτισμό, αισθητηριακές διαταραχές ή διαταραχές της διάθεσης είναι πιο πιθανό να επηρεαστούν. Επιπλέον, το πρόβλημα μπορεί να επιδεινωθεί λόγω μη υπαρκτής υποστήριξης και πρόσβασης σε υπηρεσίες.

Ανησυχίες

Η πλειοψηφία των ατόμων με ΝΣ φροντίζεται από ένα μέλος της οικογένειας - συνήθως ένας γονέας, αλλά μερικές φορές ένας αδελφός - στο σπίτι. Οι φροντιστές είναι πιο πιθανό να είναι ένας θηλυκός συγγενής από έναν άνδρα συγγενή - αν και αυτό δεν συμβαίνει πάντα. Ανάλογα με την ένταση των αναγκών φροντίδας και το αν υπάρχουν άλλα προβλήματα υγείας, αυτό μπορεί μερικές φορές να είναι εργασία πλήρους απασχόλησης ή σχεδόν πλήρους απασχόλησης.

Πηγή: https://imgbin.com/png/G05cN1Rs

Οι συνήθεις ανησυχίες του φροντιστή μπορεί να περιλαμβάνουν:

- **Η υγεία και η ευημερία του αγαπημένου προσώπου**
- **Η ασφάλεια του ατόμου**
- **Κοινωνική ένταξη**
- **Αυτοφροντίδα**

Πηγή: Nathan Anderson on Unsplash

Με τη σωστή υποστήριξη, δεν υπάρχει κανένας λόγος για τον οποίο ένα άτομο με νοητική στέρηση δεν μπορεί να συμπεριληφθεί ενεργά και να συμμετάσχει στην κοινωνία.

Πηγή: https://imgbin.com/png/jk9C5Efa

Τί μπορεί να γίνει?

- Καθώς οι ανάγκες των ατόμων με ΝΣ διαφέρουν από άτομο σε άτομο και από κατάσταση σε κατάσταση, δεν υπάρχει κοινή προσέγγιση που να ταιριάζει σε όλες τις αναπτυξιακές στρατηγικές για να βοηθήσει το άτομο που φροντίζετε.
- Παρ 'όλα αυτά, υπάρχουν ορισμένα βήματα που μπορούν να λάβουν οι φροντιστές για να εκτιμήσουν τις ανάγκες του αγαπημένου τους ατόμου και να αποφασίσουν πώς να το φροντίζουν και να το στηρίζουν.

Πηγή: https://imgbin.com/png/2UKx86AD

Οι στρατηγικές που μπορεί να είναι χρήσιμες περιλαμβάνουν:

- Υιοθέτηση προσέγγισης με επίκεντρο τον άνθρωπο
- Ρουτίνες
- Ελαχιστοποίηση προκλητικών συμπεριφορών

Πηγή: Photo by Nathan Anderson on Unsplash

Do you want to learn more?

Our interactive Resource Pack will give you information about

- concerns that you as caregiver might have
- what can be done
- useful tips how to handle the burden of care
- how to avoid stress and burnout
- how to deal with your emotions
- acceptance of the disorder
- and more!

You will also find exercises and activities for YOU and for the care receiver!

The Resource Pack is available here: https://developfc.csicy.com/el/english-3/?lang=el