

## أطفالنا ومتلازمة إيرلين أثناء فترة الحظر بسبب كورونا

رشنا أنور \*

لا شك أن فترة حظر الخروج من المنزل بسبب وباء كورونا أثر - ولا زال يؤثر - سلبياً على جميع أطفالنا سواء من ذوي الإعاقة أم من غير ذوي الإعاقة؛ نتيجة حرمانهم من روتين حياتهم الطبيعية وجميع الأنشطة التي كانوا يقومون بها خارج المنزل في حياتهم اليومية العادية. ومما لاشك فيه أيضاً أن ذلك يضع عبئاً كبيراً على الأهالي، وخاصة الأمهات؛ لزيادة حجم الدور الذي يقع على عاتقهن القيام به لتقليل الآثار السلبية لهذه الفترة على أطفالهن.

ومن المؤكد أن هناك العديد من الكتابات التي تناولت نوعية وأسباب هذه الآثار السلبية المختلفة سواء الصحية أم النفسية أم الاجتماعية التي يتعرض لها الأطفال. وبالطبع تناولت هذه الكتابات نصائح عديدة من الخبراء لمساعدة الأهالي؛ لتقليل الضرر وخلق الفرص لاستثمار هذه الفترة بصورة إيجابية. يختلف هذا المقال في طرح منظور جديد يتعلق بمشكلة غير معروفة بالشكل الكافي تُسمى متلازمة إيرلين ومدى تأثيرها على حياة أطفالنا بصفة عامة، وأثناء فترة الحظر بصفة خاصة.

سنستعرض في هذا المقال بصورة مختصرة تعريف متلازمة إيرلين وأعراضها ومُحفّزات ظهور هذه الأعراض، والفئات التي يمكن أن تعاني أعراض متلازمة إيرلين، ثم نوضح ما المؤشرات التي تساعد الأم في معرفة ما إذا كان هناك احتمال في معاناة أطفالها من هذه المشكلة. وأخيراً وليس آخراً، سنعطي بعض النصائح للأمهات لمحاولة اتّباعها لتهيئة البيئة المنزلية وتنظيم أنشطة أطفالهن، إذا لاحظن بعض المؤشرات لاحتمال معاناتهم من متلازمة إيرلين.

\* مُشخّصة متلازمة إيرلين معتمدة من معهد إيرلين الدولي بالولايات المتحدة الأمريكية - مصر.

## تعريف متلازمة إيرلين

متلازمة إيرلين هي مشكلة في الإدراك البصري تحدث في الدماغ عند معالجة المعلومات التي تصل إليها من العينين. بمعنى آخر، هي ليست مشكلة في الإبصار ولكن مشكلة في الرؤية عند استقبال القشرة الدماغية، عن طريق العصب البصري، للصورة التي تم التقاطها بواسطة العينين. يُطلق أيضاً على متلازمة إيرلين مصطلح "الإجهاد البصري"، حيث تسبب إجهاداً للدماغ عند تعرّضها للضوء القوي أو الساطع؛ وخاصةً ضوء الفلورسنت (النيون)، أو ضوء الشمس.

## أعراض متلازمة إيرلين

أعراض متلازمة إيرلين متعددة وتختلف من شخصٍ لآخر وتتمثل في عدة أعراض رئيسية، هي: الحساسية الضوئية، مشاكل في القراءة، مشاكل في الانتباه والتركيز، مشاكل في إدراك العمق وتقدير المسافات والأبعاد، والإجهاد المستمر. قد يصاحب متلازمة إيرلين أعراض جسمانية، مثل وجع العينين واحمرارهما، الصداع والصداع النصفي، الدوخة والنعاس، الغثيان وألم المعدة، أو لا. وقد يصاحبها، أو لا أيضاً، تشوّهات أو تحريفات في الرؤية سواء عند قراءة الكلمات المطبوعة باللون الأسود على خلفية بيضاء، أم تحريفات في رؤية البيئة المحيطة، أم تحريفات عند رؤية الوجوه. وكما قلنا سابقاً، كل شخص يعاني متلازمة إيرلين يختلف عن الآخر، فأحد الأشخاص قد يعاني عرضاً واحداً أو مشكلة واحدة، وشخص آخر قد يعاني كل الأعراض.

بالإضافة إلى ذلك فإن حدة متلازمة إيرلين تختلف من شخصٍ لآخر فتتراوح بين البسيطة والمتوسطة والشديدة، ويرتبط ذلك بمتواليّة الزمن، بمعنى المدة التي يقضيها الشخص في القيام بنشاطٍ معين. فالحالات البسيطة تظهر لديها الأعراض في فترة تتراوح بين ٤٠ إلى ٦٠ دقيقة، والحالات المتوسطة بين ٢٠ إلى ٤٠ دقيقة، والحالات الشديدة من الدقيقة الأولى إلى ٢٠ دقيقة.

## محفّزات ظهور الأعراض

يوجد أيضاً محفّزات لظهور الأعراض وتتمثل في مجموعتين رئيسيتين: المجموعة الأولى تتعلق بالبيئة التي يتواجد فيها الشخص وهي الإضاءة الساطعة، والتباين الشديد بين الألوان وخاصةً اللونين: الأبيض والأسود، الألوان الفاقعة، والأنماط والأشكال المتكررة سواء في الملابس أم الحوائط أم الأرضيات، وكمية الكلمات الموجودة في الصفحة عند القراءة، والخط المستخدم في الطباعة، والتفاصيل الكثيرة. أما المجموعة الثانية من محفّزات ظهور الأعراض، فهي الأنشطة

التي يقوم بها الشخص مثل القراءة والكتابة والنسخ والاستماع، والتركيز المستمر.

### الفئات المختلفة التي قد تعاني أعراض متلازمة إيرلين

قد يعاني الطفل متلازمة إيرلين فقط، وقد تكون أعراضها مصاحبةً لبعض الإعاقات أو الاضطرابات. أهم هذه الفئات هي فئة صعوبات التعلم، فئة فرط الحركة وتشتت الانتباه، فئة عسر القراءة والمشاكل السلوكية، فئة التوحد، الأطفال الذين تعرضوا لإصابات في الدماغ أو ارتجاج في المخ، والأطفال الذين يعانون بعض المشاكل الصحية مثل الشلل الدماغي والصرع المُستحثّ بالضوء، وبعض مشاكل العيون.

كما أن الأطفال المتفوقين والقراء الجيدين من غير ذوي الإعاقة، ممكن أن يعانون أعراض متلازمة إيرلين.

### المؤشرات التي تساعد الأم أثناء فترة الحظر

نوضح الآن بعض المؤشرات التي تساعد الأم أثناء فترة الحظر المنزلي على معرفة احتمالية معاناة أطفالها من متلازمة إيرلين:

1. تفضيل ابنها أو ابنتها الجلوس أو القراءة أو مشاهدة التلفزيون في الإضاءة الخافتة.
2. تقليل إضاءة شاشة الموبايل بصورة مُبالغ فيها.
3. احمرار عينيه وتدميعهما والفرك فيهما عند القراءة أو استعمال الموبايل أو مشاهدة التلفزيون.
4. الشكوى المتكررة من الصداع أو الإجهاد أو الغثيان أو الدوخة بعد التعرض لإضاءة ساطعة أو الفُرجة على الشاشات باختلافها، مع عدم وجود سبب طبي لذلك.
5. إذا كان يرتدي نظارة طبية، الشكوى الدائمة من عدم ارتياحه لها أو رفض ارتدائها بالرغم من إعادة تكرار فحص النظر والتأكد من سلامة قياس النظر.
6. كثرة التخبُّط في الطاولات أو الأبواب وتكسير الأشياء لعدم وضعها في أماكنها الصحيحة على الأرفف أو الطاولات.

### نصائح للأمهات أثناء فترة الحظر

إذا لاحظت الأم بعض أو كل المؤشرات السابقة أثناء الحظر المنزلي وعدم وجود إمكانية

لفحص ابنها أو ابنتها إلا بعد انتهاء الأزمة وانتهاء فترة الحظر، يمكنها على الأقل اتخاذ التدابير التالية لتحسين جودة حياة الطفل خلال فترة الحظر:

١. توفير مصابيح إضاءة عادية وليست فلورسنت (نيون) أو ليد (LED) في المكان الذي يقضي به الطفل أغلب وقته ويمارس فيه أغلب أنشطته المنزلية؛ نظراً للأضرار الكبيرة لمصابيح الفلورسنت (حسب العديد من الأبحاث العلمية) من ناحية، ولتفادي أعراض الحساسية الضوئية ومتلازمة إيرلين التي قد يعاني منها الطفل بسبب إضاءة الفلورسنت.

٢. تقليل وقت استخدام الشاشات إلى أقل فترة ممكنة من يوم الطفل؛ وخاصة بعد انتهاء العام الدراسي الذي قضوا نصفه الثاني أون لاین. والاستعاضة عن ذلك بترتيب جدول يومي للطفل به فترات للتمارين الرياضية المنزلية، وفترات للأنشطة المتنوعة من رسم وألعاب تُنمّي التفكير والإبداع، وحصّة من الوقت لتعويده على المشاركة في تحمّل مسؤولية تنظيف وترتيب غرفته وتنظيم أغراضه الشخصية، وحصّة أخرى لتعلّم والمشاركة في إعداد وجبات صحية يحبها.

٣. في حالة استعمال شاشة الكمبيوتر أو الموبايل لفترة طويلة، سواء للمشاهدة أم القراءة أم لممارسة الألعاب الإلكترونية، يجب الحرص على أخذ استراحات متكررة.

٤. ممكن بداية تعريف وتعويد الطفل الذي يعاني مشاكل وصعوبة في القراءة وإجهاداً وتعباً أثناء القراءة، على السماع إلى الكتب الإلكترونية بدلاً من قراءتها بنفسه أثناء فترة الحظر فقط وليس بصفة دائمة؛ حتى لا يستعيز بها عن قيامه بالقراءة بنفسه فتتدهور مهارات القراءة لديه.

٥. شراء أوراق أو كراسات ملوّنة بألوان مختلفة بدلاً من الأوراق والكراسات ذات اللون الأبيض، وعرضها على الطفل وتركه يستعملها بحرية فيختار اللون الذي يحقق له قدراً أكبر من الراحة أثناء الكتابة أو الرسم. يكون ذلك لحين إمكانية إجراء فحص متلازمة إيرلين للطفل، والوصول إلى اللون المناسب له عن طريق فاحص متلازمة إيرلين مُعتمد والذي يوجد الآن في كثير من الدول العربية. علماً بأن بعض الدول العربية التي يوجد بها مُشخصون لمتلازمة إيرلين، يستطيعون إجراء فحص متلازمة إيرلين أون لاین لمساعدة الأطفال أثناء فترة الحظر لحين توافر إمكانية إجراء الفحص الكامل بعد انتهاء

أزمة كورونا. ويمكن الوصول إلى بيانات هؤلاء المُشخّصين من خلال الموقع الإلكتروني  
لمعهد إيرلين الدولي [www.irlen.com](http://www.irlen.com)

٦. محاولة الحفاظ على استيقاظ الطفل مبكراً والتعرض للضوء الطبيعي في البلونة أو  
الشرفة؛ لما لذلك من ضرورة كبيرة للحفاظ على صحته العامة.

٧. المحافظة على روتين يومي سليم وثابت يضمن أخذ الطفل كفايته من عدد ساعات النوم  
التي تتناسب مع عمره، والتي تحافظ على ساعته البيولوجية بأن تكون أغلب ساعات  
النوم ليلاً وليست نهاراً.

٨. ضرورة أن يصبح الأب والأم قدوة لأبنائهم في تقليل فترة استخدام الشاشات،  
والاستعاضة عن ذلك بأنشطة شائقة يشترك فيها جميع أفراد الأسرة.

نرجو أن نكون قد قدمنا معلومات كافية ومفيدة للأمهات عن متلازمة إيرلين وكيف تؤثر  
سلبياً على حياة أطفالهن، وكيف يمكن تقليل أعراضها وتحسين جودة حياة أطفالهن أثناء فترة  
الحظر المنزلي