

التمارين البدنية والتوحد

يقول الدكتور ستيفن أيديلسون من مركز أبحاث التوحد بولاية سالم - أريجون بأن التمارين البدنية تعتبر من أحد أكثر العلاجات فعالية مع الأفراد التوحديين ولكن قلة ما تستعمل . حيث أن التمارين مهمة جدا للجميع وخصوصا هؤلاء التوحديين . وقد أوضحت عدة دراسات بحثية أن التمارين القوية أو الشاقة عادة ما ترتبط بخفض السلوك التكراري والاستثارة الذاتية و النشاط المفرط والسلوك العدواني وسلوك التخريب وسلوك إيذاء الذات. وهذه الفوائد أيضا لوحظت في الأشخاص ذوي التخلف العقلي.

بصفة عامة ، فإن التمارين الشاقة والمنشطة تشير إلى 20 دقيقة أو أطول و تمارس في الهواء الطلق (AEROBIC) من 3 إلى 4 أيام في الأسبوع ، وعلى أي حال فإن تأثير التمارين الخفيفة قليل على السلوك.

وتعتبر التمارين بصفة عامة ضرورية لصحة البدن والعقل . وأوضحت عدة دراسات أن التمارين المنشطة هي أفضل علاج للإحباط . و أن التمارين تقلل الضغط والقلق و تحسن النوم ووقت التفاعل والذاكرة . حيث أن زيادة الوزن لدى الأفراد المصابين بالتوحد يرجع إلى سبب نمط حياتهم الغير نشط.

بما أن السلوك التكراري يتعارض مع التدريس فإن برنامج التمارين البدنية سيحسن تركيز الطالب في الفصل . وبجدية فعلى أولياء الأمور والمعلمين

أن يأخذوا في الاعتبار أن يتضمن البرنامج التعليمي الفردي التمارين الصارمة . وعلى الشخص أن لا يظن بأن الطالب قد تلقى قدرا كافيا من التمارين أثناء انعزاله.

وبما أن التمارين البدنية آمنة و غير مكلفة وصحية فلين من المعقول تجربة برنامج التمارين لخفض مشاكل السلوك في الفصل والمنزل وذلك عوضا عن استخدام العقاقير العلاجية الضارة