

أعرفكم بـجور جي



*A story about sensory
over-responsivity, relationships
and establishing a
sensory lifestyle*

Illustrated by Jacinta Read



أعرفكم بجورجي:
إنه شاب في الثامنة عشرة من
عمره، و يهوي الجلوس مع
أصدقائه، لعبه عبور الحيوانات
و أكل البيرجر اللذيذ. منزله
كان دائما فوضويًا.. لا أحد يعلم
لماذا يحب جورجى أهله الذين
كانوا معه دائما حنونين و
متفهمين، و رغم ذلك و صفوا
تربيته بأنها كانت صعبة للغاية،
فقد كان و صفهم له بأنه مادة
متفجرة، غامض، معاكس،
و دائما ما يغضب لأقل الأسباب.

طُلبَ من جورجى أن يغسل
الصحون بعد العشاء. إنه دائماً ما
يحاول أن يكون جزءاً من أسرته. و
لكن العشاء وحده كان كافياً لدفعه
لحالة عالية جداً من التوتر. هذا
يحدث دائماً عندما يكون النشاط
يشمل الكثير من الضوضاء،
الروائح، الأطعمة و الملموسات.
يفضل جورجى المأكولات المألوفة
كالبيرجر و القليل من الحديث وقت
الأكل. عندما طُلبَ منه غسل
الصحون كان الأمر في غاية
الصعوبة، فالأصوات و الروائح و
الإحساس المقرز بالأوساخ دائماً ما
كانت تصيب جورجى بتوتر شديد.





بدأت أخته الصغيرة اللعب
بالطبول في الخلفية، و كان
هذا فوق طاقة احتمالها. و
هنا انفجر جورجى: " لا
أستطيع أن أتحمل أكثر من
هذا "، و صعد إلى غرفته
غاضبا. فزع أهل جورجى
من أن يتكرر ذلك مرة
أخرى. صغيرتهم غاضبة،
الصحون قدرة.. و مره
أخرى حدّته أتلفت عشاء
الأسرة. لم يعد هناك ذرة
احتمال عند أهله.

مره أخري، جورجى وحيد
في غرفته. إنه يعلم أن ما
حدث ليس طبيعياً و أن
أهله طبيون، ولكن هذا
مُحيرٌ جداً له. لماذا يبدو كل
شيء صعباً؟ لماذا هناك
العديد من المشاجرات؟
يئسَ جورجى من أن يراه
الناس بأنه ليس طفلاً سيئاً..
إنه يتوق إلى علاقة جيدة
مع أهله.



عندما يتوقع جهازك العصبي أن معلومات
الحسية اليومية حادة، مفرزة، كثيرة، غامرة
أو حتي خطيرة، يعيش العقل و الجسم في
حالة استعداد للمكافحة أو الهروب طوال
الوقت. في العشرين عاما الماضية أظهرت
لنا العديد من الدراسات أن الاستجابة
الحسية العالية يكون لها تأثير سيئ طويل
المدى علي الصحة العامة و الإحساس
بالنفس و العلاقات. في عام ٢٠٠٤،
أظهرت دراستان أن القلق الحسي مرتبط
بالقلق العام و الاكتئاب.. و في عام ٢٠٢٠،
أوضحت دراسة أخرى ترابط الحساسية
الحسية بتشخيص اضطراب القلق
وصعوبات تنظيم المشاعر.



إذا كان التكامل و المعالجة الحسية لهما تأثير
محوري علي الحالة النفسية و العلاقات الصحية،
فلماذا لا يتكلم الناس عنها؟ لماذا لا يسمع عنها
الناس- حتي مرحلة البلوغ- للتعرف علي مجال
جديد من مجالات التنمية الإنسانية؟

الصحة الحسية تدعم تنظيم النفس

جلس جورجى و قام ببعض الأبحاث. صادفته قائمة تدقيق الاختلافات في المعالجة الحسية ، و اكتشف أن النتيجة كانت ٨٠٪. شارك جورجى النتيجة مع أهله و اتفقوا جميعا على أن يلجئوا إلى أخصائي علاج وظيفي للمراهقين، متخصص في المعالجة و الدمج الحسي.

أظهر تقييم العلاج الوظيفي حساسية ملحوظة في اللمس و الصوت و التذوق و الحركة في مجال الرؤية. كل هذه الحواس تدفع جورجى إلى حالة عالية من اليقظة مما يجعل الجهاز العصبي حذرا طوال الوقت. أي مؤثرات خارجية تدفع جورجى إلى حالة الدفاع أو الهروب. لم يكن هذا شيئا يستطيع جورجى التحكم به من خلال " لا تشغل بالك ". بدأ

جورجى الذهاب إلى معالج للصحة النفسية و أخصائي علاج وظيفي للعمل مع العائلة كلها من أجل بناء حياة صحية مشبعة، قد تمكنه ، ليس فقط من البقاء حياً، بل كذلك من الازدهار.



هل وجدت قصه جورجى مألوفة؟ لدعم مبالغة
الاستجابة الحسيه، القلق الحسي، و/او اختبار
المعالجة و الدمج الحسي، تواصل مع المدرسة،
اقرب مركز محلي معتمد للعلاج الوظيفي الحسي
او تواصل معنا ستار يسعدنا توجيهكم

Sensory Health Transforms Lives



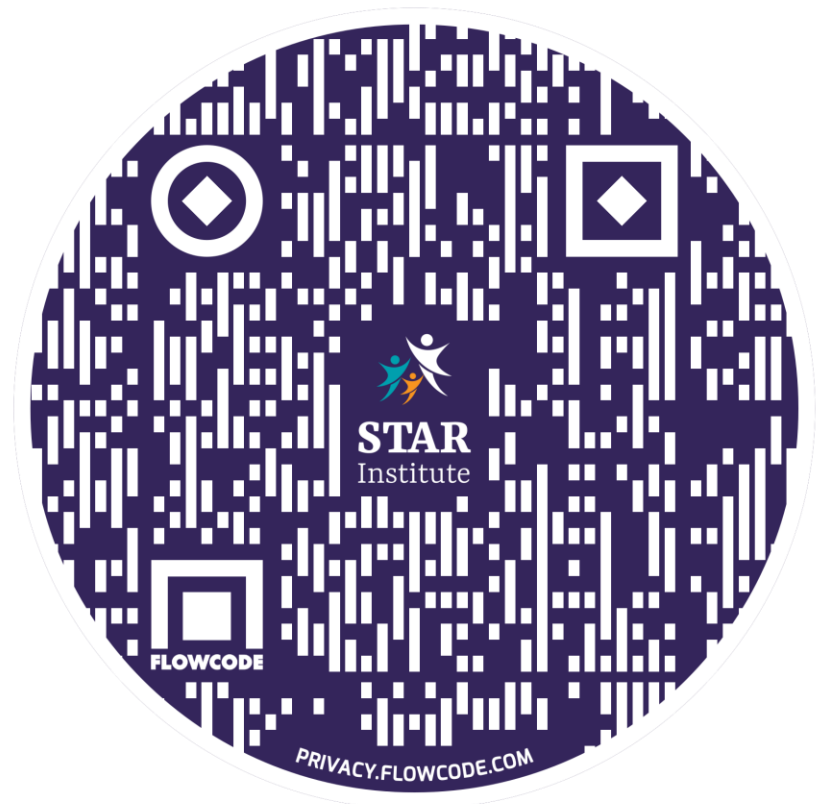
Unidentified differences in sensory processing can undermine health and well-being at any age and in any context. If you are over-responsive to the sensory data from the world around you and from your own body, everyday life can feel like a battleground. Simple sounds, smells and touch sensations put your nervous system into a state of defensiveness and hyper-vigilance. The extra effort it takes to operate in a world that is not designed to support your sensory systems can lead to chronic dysregulation, anxiety/depression, and problems forming relationships.

Every month at STAR Institute is sensory awareness month but October is particularly special as we share our passion with the world.

This year we are sharing the stories of five characters who are very dear to our hearts – each character represents a different aspect of how differences in sensory integration and processing impact health and wellness. The characters are from different stages of life, contexts, and family backgrounds but they all have one thing in common – discovering the power of sensory processing transformed their lives for the better. These stories are based on real-life, real testimonies, real people.

Help us do more – this year we are raising funds for our education and advocacy work. So far in 2020, we have run free and pay-what-you-can parent workshops, trained school-based occupational therapists, educated educators, and more. With your support, we want to reach out to school districts, law enforcement agencies, more families and individuals, more clinicians, and educators. Your gift will be put to work immediately.

Give a little. Help a lot.



Scan to donate \$5 today!



© STAR Institute for Sensory Processing
6911 South Yosemite Street
Centennial, Co, 80122
United States of America

www.spdstar.org

STAR Institute is a 501(c)3 Non-Profit

Transforming health and wellness through the sensory domain