**توجد ثلاثة معايير يمكن الحكم من خلالها علي الشخص ما إذا كان متخلف عقليآ أم لا، وتشتمل الثلاثة معايير علي التالى:  
- مستوى وظائف المخ، وتتمثل في معامل الذكاء (I Q) والذي يكون تحت 70-75.   
- قصور في اثنين أو أكثر من المهارات التى يقوم بها الشخص يوميآ.   
- التصرف بالسلوك الطفولية والتى تقف عند سن 18 أو أقل من ذلك. \* ما هى المهارات اليومية اللازمة للإنسان؟  
هى المهارات التى يحتاجها الشخص لممارسة حياته اليومية لكى يعمل ويلعب أو يعيش بشكل أعم في مجتمعه. وتتضمن هذه المهارات أيضآ على وسائل الاتصال والتعامل مع الغير، الاعتناء بالنفس، الحياة اليومية في المنزل، الاستمتاع والتمتع بالحياة، الصحة والأمان، توجيه النفس، الوظائف الأكاديمية (القراءة – الكتابة – أساسيات الرياضة).   
وتقيم مهارات الشخص في مقابل جميع خطوات الحياة التى يمر بها للحكم عليه، لكن الشخص الذي يعانى من قصور في الوظائف العقلية وليس لديه قصور في المهارات اليومية لا تشخص حالته علي أنها تخلف عقلى.   
  
\* مدى تأثير التخلف العقلى:   
نجـد أن هذا المـرض شـائـع جـدآ ويفـوق نسـب الإصـابـة بالشـلل الـدمـاغـى بحـوالى 10 مرات، وبحوالى 28 مرة عن تشوهات القناة العصبية مثل عدم اكتمال الفقرات القطنية "Spina Bifida" وبحوالى 25مرة عن إصابة العمى. ويحدث لأى فرد بغض النظر عن الفروق العرقية - الاقتصادية – الاجتماعية – التعليمية، ونسبة حدوثه 1 : 10 وتختلف نسبة تأثر كل فرد بأعراضه تمامآ مثل اختلاف قدرات كل فرد عن الآخر. ويتأثر حوالى 87 % من الأشخاص بشكل معتدل حيث تكون القدرة علي اكتساب معلومات أو مهارات جديدة بشكل أبطأ قليلآ عن المعدل المتوسط. وبالنسبة للأطفال لا تتضح هذه الإعاقة في سن ما قبل المدرسة حتى يتم الالتحاق بها وتوجد نسبة من الكبار يستطيعون الاعتماد علي أنفسهم والحياة بشكل طبيعى إلي حد لا يمكن تصنيفهم تحت أى نوع من أنواع الإعاقة العقلية أما النسبة المتبقية 13 % والذي يكون معامل الذكاء للأشخاص فيها تحت 50 (آى . كيو) "I Q" والتى تمثل قصوراً حاداً في أكثر من وظيفة في جسم الإنسان، لكن مع التدخل المبكر يمكن تحسين مستوى الوظائف المختلفة.  
  
تشخيص التخلف العقلى:  
- يتم تشخيص التخلف العقلى علي ثلاث مراحل:  
  
1- المرحلة الأولى:   
إجراء اختبارات الذكاء القياسية، واختبارات المهارات.   
  
2- المرحلة الثانية:   
- وصف نقاط ضعف الفرد وفقآ لأربعة أبعاد:  
1- المهارات العقلية والسلوكية.   
2- اعتبارات نفسية وعاطفية.   
3- اعتبارات بيئية.   
4- اعتبارات جسدية/متعلقة بالصحة/أسباب مرضية.  
  
- وتحدد نقاط الضعف أو القوة بإحدى الطرق التالية:  
1- الاختبار.   
2- الملاحظة.   
3- مقابلة الأشخاص الذين يلعبون دورآ رئيسيآ في حياة الشخص المعاق.   
4- التحدث مع الشخص المعاق نفسه.   
5- التفاعل مع الشخص في حياته اليومية.   
  
3- المرحلة الثالثة:-  
  
تحديد قدر ما يحتاجه الفرد من مساعدة بواسطة أفراد متخصصين، وقد يحتاج الشخص إحدى درجات المساعدة الأربعة التالية:  
  
1- مساعدة مؤقتة:  
وهى المساعدة التى تتم عند الاحتياج لها عندما يطلبها الشخص ليس بشكل مستمر (مثل المساعدة في العثور علي وظيفة جديدة).   
  
2- مساعدة محدودة:  
وهى التى تتم لوقت محدد من الزمن، مثل المرحلة الانتقالية ما بين المدرسة للعمل، أو عند التدريب علي وظيفة ما.   
  
3- مساعدة دائمة:  
وهى عكس المساعدة المؤقتة والمحدودة فهى لا ترتبط بالحاجة أو بوقت معين، وتتم علي أساس يومى في المنزل والعمل، لكن الثلاثة أنواع هذه في نفس الوقت من الممكن ألا يحتاجها الشخص في كافة مجالات الحياة حتى وإن كانت بشكل يومى ومستمر.   
  
4- مساعدة عامة:  
وهى مساعدة تتم بشكل مطرد ثابت يوميآ وفي كافة مجالات الحياة.  
  
\* ما هو العمر العقلى؟   
"العمر العقلى" هو مصطلح يستخدم في اختبارات الذكاء لقياس معامل الذكاء وهل ما إذا كان الشخص يصدر ردود أفعاله بما يتناسب مع المقاييس التى يصدرها الشخص الطبيعى في نفس السن أم لا، والخطآ الشائع استخدام هذا المصطلح عند إصدار الحكم علي الشخص المعاق في تصرفاته اليومية والتى تبدو أصغر من سنه حيث لا يجب استخدامها خارج نطاق معامل الذكاء.   
  
\* أسباب الإصابة بالتخلف الفعلى:  
يصاب الشخص بالتخلف العقلى منذ الصغر أى أنها إعاقة لا تستجد في الكبر وتحدث لأى سبب يعوق نمو المخ بشكل طبيعى قبل الميلاد أو خلال عملية الولادة أو في سنوات الطفولة المبكرة. وقد تم اكتشاف العديد من مئات الأسباب، ولكن فى حوالى 1/3 الحالات لم يتم التوصل للأسباب.  
  
\* وتوجد ثلاثة أمراض رئيسية للتخلف العقلى:  
1- البله المغولى "متلازمة داوون Dawn Syndrome"   
2- "Fetal Alcohol Syndrome"  
3- "خلل فى كروموسومات Fragile X-Syndrome"  
  
• تصنف الأسباب علي النحو التالى:  
1- أسباب جينية:  
وتنتج من خلل ما فى الجينات التى يورثها الآباء، أو خلل في التكوين الجينى، أو أية اضطرابات في الجينات تنتج خلال فترة الحمل عند التعرض لعدوى أو من التعرض الزائد عن الحد للأشعة السينية (إكس) أو عوامل أخرى، وأكثر من 500 مريض يرتبط التخلف العقلى عندهم بالسبب الجينى. ومن الأمثلة الشائعة حيــث يحــدث خـلــل فـي جيــن واحــد فقــط يــؤدى إلي تعطل في التمثيل الغذائي للطفل قبل ميلاده نتيجة لخلل في إحدى الإنزيمات. ويتسبب فى متلازمة داوون خلل في الكروموسومات في معظمها أو بعضاً منها أو نتيجة لتغير في هيكل الكروموسومات. أما بالنسبة (Fragile X-syndrome ) يأتى نتيجة لخلل في كروموسومات (x) مما يؤدى إلي وراثته والإصابة بالتخلف العقلى.   
  
2- مشاكل أثناء الحمل:  
من الممكن أن يسبب تناول الكحوليات أثناء الحمل هذه الإعاقة أو إساءة استخدام العقاقير، إلي جانب التدخين أيضآ، سوء التغذية، التلوث البيئي، إصابة الأم بمرض ما أثناء الحمل ( توكسوبلازموزيز – الزُهرى – الحصبة الألمانية– سيتو ميجالوفيرس). كما أن الأم المصابة بفيروس (H I V) المسبب لمرض الأيدز ينتقل إلي جنينها أو يصاب بتلف في الجهاز العصبى بعد ولادته.  
  
3- مشاكل أثناء الولادة:  
- وأسبابها تنحصر في:  
- أى ضغط علي الطفل بشكل غير طبيعى أثناء ولادته يؤثر علي مخ الطفل ويسبب به إصابات.   
- الولادة قبل الميعاد المحدد.   
- نقص فى وزن الطفل.   
وهذه هى الحالات التى تنبؤ أكثر عن غيرها باحتمالية الإصابة بالتخلف العقلى.  
  
4- مشاكل بعد الولادة:- الإصابة بالأمراض التالية:  
1- السعال الديكى.   
2- الجدرى.   
3- الحصبة.   
4- إنفلونزا الهيب والتى تؤدى بدورها إلي الإصابة بمرض التهاب السحايا (الحمى الشوكية) واللادماغية (انعدام الدماغ) والتى تحدث تلف بالغ في المخ.   
5- التعرض للحوادث وإصابة الرأس فيها.   
6- التعرض للغرق.   
7- التسمم بالرصاص أو الزئبق أو أية سموم بيئية أخرى.   
  
5- الفقر وضعف المستوى الثقافى:  
تكون أطفال الأسر الفقيرة أكثر عرضة للإصابة بالتخلف العقلى ويرجع ذلك إلي سوء التغذية،   
  
توافر الأسباب التى تؤدى إلي انتشار الأمراض، عدم توفير العناية أو الرعاية الطبية، التعرض لمخاطر صحية بيئية. كما أن هذه الأسر لا يتاح لأطفالهم تلقى قدرآ ملائمآ من التوعية التى قد تتوافر للآخرين في المجتمعات المتحضرة.  
  
\* هل يمكن منع الإصابة بالتخلف العقلى؟  
فى خلال الثلاثين عامآ الأخيرة، أظهرت نتائج الأبحاث التى تم أجراؤها تقدمآ ملحوظآ في منع الإصابة بالتخلف العقلى، عن طريق منع الأسباب التى يمكن أن تؤدى إلي الإصابة:  
  
1- منـع الخـلل الـذي يحدث في التمثيل الغذائي والذي يعرف باسم (Phenyl ketonuria)، وذلك عن طريق عمل فحص واختبارات للأطفال حديثى الولادة وباتباع نظام غذائي معين.   
2- منع الإصابة بنقص فى الغدة الدرقية (Congenital Hypothyroidism) عن طريق فحص الطفل حديث الولادة وعن طريق العلاج بإحلال بدائل هرمون الغدة الدرقية.  
3- عن طريق استخدام مضادات (Anti-RH Immue Globulin) لمنع الإصابة (R H) والإصابة بالصفراء الحادة في الأطفال حديثى الولادة.   
4 - التطعيم بفاكسين الهيب لمنع الإصابة بأنفلونزا هيب.   
5- التطعيم بفاكسين الهيب لمنع الإصابة بالحصبة.  
6- التطعيم بفاكسين الحصبة الألمانى (روبيلا) لمنع الإصابة بها أثناء الحمل.   
7- التخلص من الرصاص الموجود في البيئة حيث يعمل علي تلف المخ لدى الأطفال.   
8- استخدام الطرق الوقائية لمنع إصابة الأطفال مثل أحزمة الأمان في السيارات، خواذة الموتوسيكلات أو العجل.   
9- العناية المبكرة في مرحلة ما قبل الولادة أثناء فترة الحمل تساهم في الوقاية بدرجة كبيرة من العديد من الأمراض، مثل علاج الأم الحامل بـ (A Z T) لوقاية جنينها من الإصابة بمرض الإيدز إذا كانت حاملة لهذا المرض، العناية بالنظام الغذائي مثل (الفوليك أسيد) والذي يقلل من مخاطر الإصابة بتشوهات القناة العصبية.   
10- وهناك العديد من الأبحاث للتوصل إلي العقاقير التى تعالج الجينات التى يوجد بها خلل عند الطفل الصغير.   
نقلاً**