



AUTIZMO SUPRATIMAS

Ką reikia žinoti apie autizmą, norint jį suprasti

Jei kas nors iš jūsų artimųjų turi autizmo spektro sutrikimą (ASS), laikas nuo laiko tenka aiškinti aplinkiniams, kas tai yra. Tam, kad galėtumėte paaiškinti kitiems, jums pačiam reikia nemažai žinoti ir suprasti. Perskaitykite parengtą medžiagą ir jums bus paprasčiau žmonėms paaiškinti kaip autizmas įtakoja elgesį, bendravimą su aplinkiniais ir kuo toks žmogus skiriasi nuo kitų. Tik žinant tiesą, neapvilktą pasakų herojų rūbais, visiems galima išvengti nemažai keblių situacijų.



Autizmas - tai sutrikimų grupė (spektras)

Svarbu žinoti, jog nėra dviejų ASS turinčių žmonių, kurių simptomai būtų absoliučiai vienodi. Vieniems simptomai išreikšti labai stipriai, tuo tarpu kitiems jie gali būti beveik nepastebimi. Vieno žmogaus, turinčio autizmo spektro sutrikimą, bendravimas su aplinkiniais ir elgesys gali labai stipriai skirtis nuo kito.

Dėl to, kad autizmo požymių “rinkinys” pas kiekvieną skirtingas, sunku tiksliai suprasti šį sutrikimą. Sužinoję šią diagnozę, bet nepažinę žmogaus, negalėsite pasakyti apie jį nieko, išskyrus tai, kad jis greičiausiai turi problemų su bendravimu ir socialine sąveika.



Bendras autizmo apibrėžimas

Autizmas – tai neurologinis raidos sutrikimas, kuris labiausiai paliečia kalbos ir bendravimo, socialinių įgūdžių ir elgsenos vystymąsi. Šis sutrikimas įtakoja tai, kad žmogus kitaip bendrauja, jaučia bei suvokia pasaulį.

- autizmas ne liga, juo nesergama
- autizmas neužkrečiamas
- kol kas nėra vaistų autizmo gydymui
- šis sutrikimas gali stipriai įtakoti gyvenimo kokybę
- tokia būklė tęsiasi visą gyvenimą
- šiam sutrikimui nėra būdingi tipiški išoriniai fiziniai bruožai



Komunikacijos, kalbos suvokimo sunkumai

Šis sutrikimas gali lemti tai, kad ASS turinčiam žmogui gali būti sunku bendrauti su aplinkiniais, palaikyti pokalbį, įsijausti į kito žmogaus būseną. Dažnai pasitaikančios problemos:

- keistas kalbėjimo tonas, ritmas, intonacijos
- klausimų ar atskirų frazių kartojimas (echolalija)
- gali būti sunku išreikšti savo poreikius ir norus
- sunkumai išreiškiant save žodžiais, suprantant sudėtingesnius sakinius/nurodymus
- pažodinis kalbos supratimas (gali būti sunku suprasti humorą, sarkazmą, ironiją, “skaityti tarp eilučių”)
- kai kuriems ASS turintiems žmonėms sunku suprasti, jei kalbama greitai, ilgais sakiniais arba jei aplinkoje daug pašalinių sensorinių dirgiklių
- sunku suprasti ir perskaityti kito emocijas veide, kūno kalbą
- vaizdinę informaciją suvokia geriau nei žodinę
- maždaug trečdalis iš viso nekalba, o bendrauja tik alternatyvios komunikacijos priemonėmis (gestais, paveikslėliais, spec. programėlėmis)



Sunkumai socialinėse situacijose

Kai bendraujate su tokiu žmogumi, gali pasirodyti, kad šis jums nesidomi ar nekreipia į jus dėmesio. Nepriimkite to asmeniškai ir neįsižeiskite. Prisiminkite, kad jiems sunku suprasti socialines normas, ypač tas, kurias vadiname “nerašytomis taisyklėmis”, todėl:

- sudėtinga užmegzti pokalbį
- sunku susirasti draugus
- gali nesuprasti, kad tam tikroje aplinkoje kalbėti tam tikrom temom nepriimta
- mums kartais atrodo, kad tokie žmonės tarsi “nemandagiai” klauso pokalbio: klausantis pašnekovo jiems neretai sunku žiūrėti į akis, sėdėti ramiai ar tiesiog “palaikyti” pokalbį kūno kalba. Elgesys, kuris jums gali pasirodyti kaip neatidumas, jiems padeda susikoncentruoti klausymui
- kai kada žmogus turintis ASS atrodo užsidaręs “savo pasaulyje”. Taip jis atsiriboja nuo aplinkos dirgiklių, arba sutelkia dėmesį į jam įdomią veiklą
- gali būti sunku žaisti komandinius, grupinius, vaizduotės žaidimus (pvz.: vaikai nežaidžia “namais”)

Sensorinės problemos



Klausa, rega, lytėjimas, uoslė, skonis - jutimo organai gali būti labai jautrūs, arba atvirkščiai - mažiau jautrūs nei įprasta. Skirtingi ASS žmonės turi skirtingus sensorinius pojūčius:

- gali dirginti garsai, ryškios spalvos, tam tikri drabužiai, kvapai. Ir tai gali būti taip nepamatuojamai stipru, kad sukelia skausmą, paniką ar baimės priepuolį;
- kai kurie gali būti mažiau jautrūs fiziniam skausmui;
- gali vengti prisilietimų arba atvirkščiai - nejausti kito žmogaus komforto zonos ir per arti būti pokalbio metu, liesti nepažįstamą žmogų;
- jiems sunku sukaupti dėmesį. Maža smulkmena, ir jų mintys nubėgo į šoną. Jie girdi viską iš karto – aplinkinių balsus, pranešimus apie gaunamas SMS žinutes praeivių kišenėse, ventiliatoriaus ūžimą, žingsnius gatvėje, vėją už lango, vandens tekėjimą upėje.

Stereotipiniai judesiai



Tai vadinama savistimuliacija, nes stimuliuoja sensorinius pojūčius. Būtent tai dažnai jiems padeda nusiraminti, susikoncentruoti ar išvengti nerimo, baimės priepuolio. Keli savistimuliacijos pavyzdžiai:

- lingavimas pirmyn atgal
- garsų ar frazių kartojimas
- plojimas rankomis
- spragsėjimas pirštais
- šokinėjimas
- dainavimas ar niūniavimas

Struktūros, rutinos poreikis



Jiems dažniausiai reikia aiškios struktūruotos dienotvarkės, mėgsta tam tikrus veiksmus daryti nuolat ta pačia tvarka. Netikėtumai, staigūs pasikeitimai jiems sukelia nerimą, todėl ASS turintiems žmonėms paprasčiau laikytis pastovių taisyklių, pasikartojančių veiklų. Jie gali:

- labai griežtai laikytis tam tikros veiksmų sekos, dienotvarkės
- būti stipriai prisirišę prie kokių nors daiktų
- dėlioti daiktus tam tikra tvarka (pvz. žaislus dėlioti į liniją ir pan.)
- gali būti sunku prisitaikyti prie pasikeitimų



Kitaip išreikšta empatija

Jiems sunku suprasti emocijas, dėl to kartais gali atrodyti bejausmiai ir abejingi kitų išgyvenimams. Iš tiesų jie nėra bejausmiai, tik jiems sunku “įlįsti į kito žmogaus kailį”, suprasti kūno ženklus, mintis.

- jiems sunku atpažinti, suprasti kitų emocijas, kaip ir tinkamai išreikšti savąias
- jų emocijos neretai neturi pakopų – jei jie nuliūde, jie yra absoliučiai nuliūde, besisielojantys ar įsiutę. Tai veda prie neadekvačių reakcijų ir didelių socialinių nesusipratimų.



Pastovus palydovas - stresas

Dėl įvairių aukščiau išvardintų sunkumų, stresas yra pagrindinė ASS žmonių problema. Nesunku įsivaizduoti, kad gyvenimas greitai tampa kankinantis, jei įvairūs nesuprantami pojūčiai kelia jiems sąmyšį. Pasaulis tarsi nepritaikytas jiems. Situaciją pablogina gebėjimo gerai bendrauti trūkumas ir sunkumai, kuriuos jie patiria bandydami suprasti aplinkinių žmonių ketinimus. Jie suvokia savo sunkumus. Gali atsirasti baimė, kad nepasiseks, nepavyks, kad jie susikirs. Visa tai sukelia dar daugiau streso, kuris dažnai pasireiškia pykčio priepuoliais, nepageidaujamu elgesiu ir grįžimu prie besaikės savistimuliacijos.



TURIME ŽINOTI, KAD:

- Jie myli, kenčia, nori būti laimingi. Tačiau jiems yra žymiai sunkiau išreikšti savo jausmus.
- Tokie žmonės atrodo tarsi nenorintys bendrauti, tačiau iš tiesų sunkumai kyla dėl to, kad jie nesupranta ir nesugeba naudoti taisyklių, kurios reguliuoja socialinį bendravimą.
- Dažnai turi specifinių interesų, kuriais labai giliai domisi ir gerai išmano.
- Pokalbis apie jiems įdomią temą gali būti puikus būdas užmegzti ryšį. Tačiau jiems sunku suprasti kitų žmonių emocijas, mintis - gali nepastebėti, kad pašnekovui jo interesų sritis neįdomi.
- Patyrę kad ir mažiausią nesėkmę jie labai susijaudina ir dažnai pasielgia nederamai, tuo sukeldami aplinkinių pasipiktinimą.
- Kartais manoma, kad jie yra protiškai atsilikę, arba atvirkščiai - genijai. Tačiau dažniausiai nėra nei taip nei taip - daugumos jų intelektas normalus, tiesiog kitaip funkcionuoja nervų sistema.
- Supranta, kad yra kitokie ir dėl aplinkinių požiūrio į juos, bei galimų nesėkmių nuolat jaučia didelę įtampą. Dėl to dažnai renkasi vienatvę.

Klaidinga „nurašyti“ žmogų ar turėti vienokių ar kitokių lūkesčių remiantis vien tik diagnoze. Autizmas jiems gali „padovanoti” ir išskirtinių stiprybių rinkinį (taip pat kiekvienam - skirtingą):

- gerą vizualinę atmintį
- nestandartinį mąstymą, tam tikrų dėsningumų suvokimą
- susikoncentravimą į jiems įdomias veiklas
- pastabumą smulkiausioms detalėms
- įsigilinimą į savo interesų sritis
- besąlygišką lojalumą
- teisingumą (kalba teisybę, nemeluoja, neišsisukinėja, nenaudoja „socialinių kaukių”)
- polinkis į vienodumą daro juos tvarkingus ir organizuotus



PIRMA PAGALBA - SUPRATIMAS



<http://www.kitoksvaikas.lt/> <https://www.facebook.com/kitoksvaikas/>