

2 КВІТНЯ – ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ПОШИРЕННЯ ІНФОРМАЦІЇ ПРО АУТИЗМ

2 квітня відзначають Усесвітній день поширення інформації про аутизм. За даними ВООЗ, 1 дитина зі 100 має розлади аутистичного спектра.

Що таке аутизм?

Аутизм – це не хвороба, а стан, який виникає внаслідок порушення розвитку головного мозку і може спричинити значні соціальні, комунікаційні та поведінкові складнощі.

Цей стан може проявлятися по-різному і може мати як легку, так і дуже важку форму, – саме тому правильним терміном для нього є розлад аутистичного спектра (РАС).

Як проявляються розлади аутистичного спектра?

Люди із РАС:

- можуть мати складнощі у спілкуванні та взаємодії з іншими людьми (зокрема, в прояві й тлумаченні емоцій та метафоричних висловлювань, іронії);
- їм може бути важко зрозуміти, як думають або відчувають інші люди, але це не означає відсутності емпатії;
- їм може бути неприємне яскраве світло або гучні звуки (шум та блимання екранів торговельних центрів для таких людей — сенсорне пекло);
- можуть сильно хвилюватися або засмучуватися у незнайомих ситуаціях та у соціальних взаємодіях;
- можуть потребувати більше часу, щоб зрозуміти інформацію;
- можуть часто повторювати певні дії чи думки.

Здібності та потреби людей з РАС можуть бути різними. Дехто може вербально спілкуватися з іншими, а хтось – ні, дехто потребує догляду впродовж усього життя, а хтось може жити самостійно, працювати.

Чи лікують РАС?

Розлади аутистичного спектра неможливо «вилікувати», проте з часом можна скоригувати й адаптувати людину до соціального життя.

Як діагностують РАС?

Діагностувати РАС може бути важко, оскільки немає медичного тесту на кшталт аналізу крові для його діагностики. Щоби поставити діагноз, лікарі вивчають історію розвитку та поведінку дитини.

Ознаки аутизму зазвичай з'являються у віці 2-3 років, інколи – раніше. Зверніть увагу і повідомте лікаря, якщо:

- ✚ дитина виставляє іграшки чи інші предмети в ряд і засмучується, коли порядок змінюється;
- ✚ у вашої дитини відчутне порушення мови чи дитина розмовляла і потім різко перестала;
- ✚ дитина постійно бавиться іграшками однаково;
- ✚ дитина не дивиться в очі, інколи дивитися скоса чи крізь людину;

- ✚ дитина фокусується на окремих предметах, згодом – здатна до гіперфокуса на одній-кількох темах, що цікавлять;
- ✚ у дитини немає емоційного контакту з іншими людьми, передусім з батьками;
- ✚ дитина усамітнена, а серед інших людей відчуває тривогу;
- ✚ невдачі спричиняють у дитини спалахи гніву;
- ✚ зумовлені надмірною стимуляцією чи новою ситуацією спалахи невгамовної поведінки (поганий настрій, лють, істерика) чи повного стишення та апатії не згасають годинами;
- ✚ дитина робить одне й те саме тривалий час – повторює одне слово, бігає по колу, розгойдується з боку в бік тощо.

Не всі діти з РАС мають всі ці ознаки, а наявність цих ознак не завжди вказує на аутизм. Втім, що раніше батьки та лікарі діагностують РАС, то легше буде адаптувати дитину до життя і самим зрозуміти, як варто поводитися.

Здібності та потреби людей із РАС можуть бути різними – від проблем із вербальним спілкуванням і потреби в постійному піклуванні до феноменальної пам'яті, здатності до аналізу даних чи інженерних розробок. Серед айтивців більше людей із розладами аутистичного спектра (2-3%), ніж загалом у суспільстві.

Як спілкуватися з людьми із РАС?

Люди з РАС різні, чиясь незвичну поведінку ви одразу помітите, а є ті, хто може вільно комунікувати. Інколи вони спілкуються за допомогою спеціальних карток, а іноді взагалі ніяк не комунікують. Але всі люди з РАС мають спільну рису — дуже високий рівень тривожності.

Щоб опанувати цю тривогу та почуватися в безпеці, вони потребують упорядкованості: дотримання одного розкладу, заздалегідь визначеного порядку дій, звичних маршрутів.

Тому:

- ✓ поважайте розклад і ритуали людини з РАС – для неї вони дуже важливі, порушення цих ритуалів може сильно засмутити людину;
- ✓ під час розмови давайте людині з РАС трохи більше часу на відповідь;
- ✓ намагайтеся не дивитися людині просто в очі та будьте готовими до того, що людина не дивитиметься на вас, – це не прояв неповаги, таким чином люди з РАС почуваються спокійніше;
- ✓ методами заспокоєння також можуть бути якісь рухи, розкачування чи вигуки – це потреба нервової системи людини, ставтеся до цього з розумінням;
- ✓ висловлюйтеся чітко і не давайте обіцянок – ви можете забути про сказане, а людина чекатиме на виконання;
- ✓ не варто також використовувати метафори, слова у переносному значенні, епітети, адже люди з РАС сприймають усе буквально;
- ✓ люди з РАС не завжди розуміють якісь інтонації, вирази обличчя та жести, тому уникайте натяків і говоріть прямо;
- ✓ не ігноруйте людину з РАС, не говоріть про неї у третій особі, наче вона не поруч;
- ✓ якщо людину з РАС хтось супроводжує, варто дізнатися у них про всі особливості поведінки та ритуалів цієї людини і далі намагатися спілкуватися напряму.