

Modul 7: Autizmus



Zdroj: <https://pixabay.com/photos/team-friendship-group-hands-4529717/>

O autizme

Autizmus, alebo porucha autistického spektra (PAS), je porucha, kvôli ktorej majú ľudia problém so spoločenskými zručnosťami, opakujúcim sa správaním, rečou a neverbálnou komunikáciou.

Niektorí ľudia s miernym autizmom môžu s podporou navštevovať bežnú školu. Ďalší nerozprávajú a potrebujú veľa ďalšej podpory a starostlivosti. Tí môžu chodiť do škôl pre deti so špeciálnymi potrebami.

Ľudia, ktorí majú autizmus a vedia rozprávať, často berú informácie doslova. To znamená, že pre nich môže byť ťažké pochopiť sarkazmus, neverbálne náznaky a výrazy tváre. Môžu hovoriť monotónnym hlasom, rozprávať veľmi rýchlo alebo veľmi pomaly. Niekedy majú problém rozpoznať, kedy ľudia, s ktorými sa rozprávajú, vyjadrujú emócie.

Aké účinky má autizmus na človeka?

Vyhýba sa očnému kontaktu
Slabé sociálne zručnosti
Precitlivosť
Úzkosť, keď čelí zmene

Popudlivosť
Zraňovanie seba samého
Fyzické násilie
Agresivita
Problém s plnením pokynov

Obsesívna fixácia na isté predmety alebo témy
Zmyslové problémy
Sebastimulácia (stimming)
Problémy s komunikáciou

Výbuchy emócií
Problémy so spánkom
Opakujúce sa správanie
Diétne problémy

Aké príznaky a správanie týkajúce sa autizmu treba očakávať

Zmyslové problémy

Týkajú sa toho, čo vidíme, zvukov, dotykov, pachov a chutí. Človeka s autizmom môžu niektoré zmysly „zaplaviť“ a spôsobiť mu úzkosť.

Kliknite na každý doleuvedený zmysel a dozviete sa viac:

Zrak Sluch Chuť Čuch Hmat



Sebastimulácia – stimming

Keď má človek o ktorého sa staráte priveľa podnetov, cíti sa nespokojne alebo ho zahltí nejaký pocit, môže sa uchýliť k sebastimulácii alebo stimmingu.

Stimming (alebo sebastimulácia) zahŕňa aj (ale nielen) nasledujúce:

Hojdanie

Mávanie
rukami

Lúskanie
prstami

Chodenie
tam a späť

Opakovanie
slov alebo
fráz

Výbuchy agresie alebo násilia

Ľudia ktorí majú autizmus môžu prejavovať agresivitu alebo mať výbuchy násilia, keďže často nevedia vyjadriť svoje potreby.

To môže byť pre opatrovateľa nesmierne náročné.

Môže sa stať, že opatrovatelia budú musieť chrániť seba a ďalších členov rodiny pred fyzickým násilím. To ovplyvňuje citovú a duševnú pohodu opatrovateľa a ďalších členov rodiny.



Starosti

Veľkou starosťou pre opatrovateľa môže byť bezpečnosť človeka s autizmom.

V závislosti od závažnosti jeho stavu nemusí byť schopný rozoznať nebezpečenstvo alebo vedieť, ako sa vyhnúť zraneniu.

Obavy o bezpečnosť doma

Obavy o bezpečnosť mimo domova



Ako si poradiť so zmenou



Človek s autizmom môže ťažko zvládať zmeny.

To znamená, že napríklad sťahovanie alebo nový zážitok preňho môže byť veľmi nepríjemný a vyvolať v ňom úzkosť.

Zmena v dennej rutine, napríklad zmena termínu u doktora na poslednú chvíľu či zrušenie plánovanej aktivity môže spôsobiť, že sa človek s autizmom nahnevá alebo si nebude vedieť so zmenou poradiť.

Sociálne vylúčenie

Ľudia s autizmom mávajú problémy s komunikáciou. To môže viesť k ťažkostiam s nadväzovaním a udržiavaním priateľstiev.

Akým problémom čelia ľudia s autizmom v komunikácii?

Stimming (sebastimulácia) – napríklad hojdanie sa, mávanie rukami, lúskanie prstami alebo poskakovanie pomáha človeku s autizmom, aby sa cítil v bezpečí, keď sa ocitne na mieste alebo v situácii, kde mu nie je dobre. Takéto správanie sa dokola opakuje. Niekedy môže byť dôvodom toho, že ostatní sa človeku s autizmom radšej vyhnú – jeho správanie sa im zdá nezvyčajné.

Stratégie pre opatrovateľa

Ako odpovedať na výbuchy násilia alebo agresivity

Strávte s človekom čas a snažte sa prísť na to, čo sa snažia komunikovať, keď prejavujú agresivitu.

Môžu sa cítiť ohromení kvôli zmyslovým problémom.

Vy ako opatrovateľ by ste sa mali snažiť pochopiť dôvod výbuchu, keď sa spätne pozriete na obdobie násilia a agresivity. Vďaka tomu pomôžete opatrovanému naplniť jeho potreby, ak sa to stane opäť.

Bezpečnosť

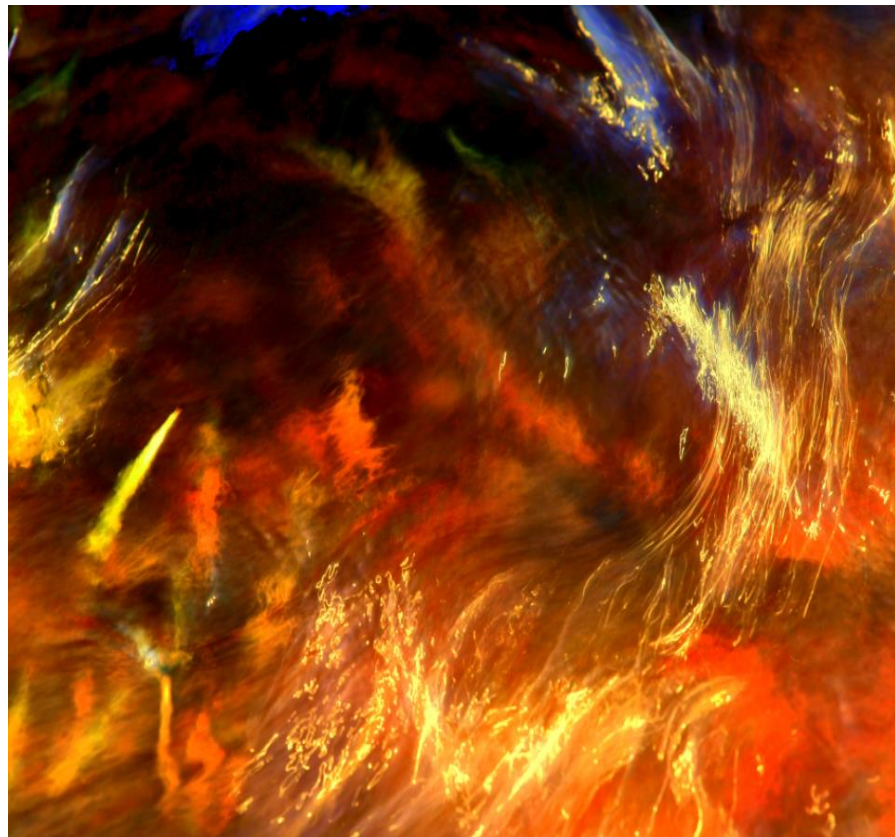
Bezpečnostné plánovanie pomôže opatrovateľom, aby človeka s autizmom podporili, keď si bude musieť poradiť s nebezpečnou situáciou. Kliknite nižšie a nájdete nápady, ako udržať človeka, o ktorého sa staráte, v bezpečí:

Sociálna inklúzia

- Keď sa spájate s ostatnými opatrovateľmi – napríklad na bohoslužbách, kam chodíte s vašim milovaným, počas návštev podporných skupín alebo „pokecom“ cez internet, vytvárate spoločenské možnosti pre človeka, o ktorého sa staráte.
- Iní opatrovatelia ľudí s autizmom určite radi zorganizujú spoločenské aktivity a výlety, kde môžu ľudia, o ktorých sa staráte, stráviť čas spolu.
- Každá príležitosť na stretnutie a socializovanie je krokom k novým príležitostiam!

Zmeny

- ✓ Keď nastane neplánovaná zmena, opatrovatelia musia podporiť človeka s autizmom, aby toto znepokojujúce obdobie zvládol.
- ✓ Pripravte človeka o ktorého sa staráte na možnú zmenu. Pomôže mu to ľahšie sa s ňou vyrovnáť.
- ✓ Užitočné je rozprávať sa s ním aj o zmenách v dome, napríklad o presúvaní nábytku.



Chcete sa dozvedieť viac?

Naše interaktívne materiály vám poskytnú informácie o

- obavách, ktoré môžete mať ako opatrovatelia
- tom, čo sa dá robiť
- užitočných tipoch, ako zvládať nároky domácej starostlivosti
- tom, ako sa vyhnúť stresu a vyhoreniu
- tom, ako pracovať s emóciami
- akceptovaní poruchy
- a ešte viac!

Nájdete aj úlohy a aktivity pre VÁS a pre tých, o ktorých sa staráte



**Ďalšie materiály budú
dostupné v lete 2020!**