

Ενότητα 7: Αυτισμός



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

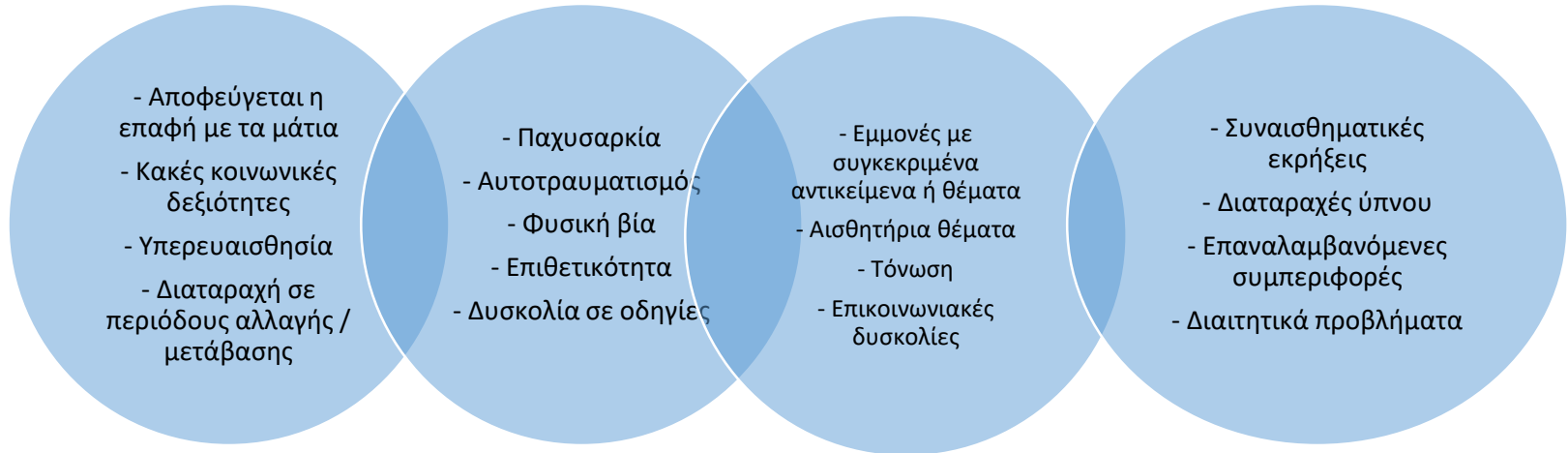
Μαθαίνοντας για τον Αυτισμό

Ο αυτισμός ή Σύνδρομο Άσπεργκερ είναι μια διαταραχή που προκαλεί στους ανθρώπους δυσκολίες με κοινωνικές δεξιότητες, επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές, ομιλία και μη λεκτική επικοινωνία.

Μερικοί άνθρωποι με ήπιο αυτισμό μπορούν να παρακολουθήσουν το γενικό σχολείο με κάποια υποστήριξη. Άλλα άτομα μπορεί να είναι μη λεκτικά και να χρειάζονται πολύ περισσότερη υποστήριξη με ανάγκες φροντίδας και μπορούν να παρακολουθήσουν ειδικά σχολεία.

Οι άνθρωποι που ζουν με αυτισμό που είναι λεκτικοί, μπορούν να ερμηνεύσουν τις πληροφορίες αρκετά κυριολεκτικά. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να μην είναι εύκολο να καταλάβουν το σαρκασμό, τις μη λεκτικές ερωτήσεις και τις εκφράσεις του προσώπου. Το άτομο μπορεί να μιλήσει με μονοφωνική φωνή, να μιλήσει πολύ γρήγορα ή πολύ αργά και μπορεί να δυσκολευτεί να αναγνωρίσει τότε οι άνθρωποι με τους οποίους επικοινωνούν εκφράζουν συναισθήματα.

Ποιες είναι οι επιπτώσεις του αυτισμού στο άτομο;



(Autism Society of Ireland, 2019)

Αναμενόμενα συμπτώματα και οι συμπεριφορές του αυτισμού

Αισθητήρια θέματα

Τα αισθητήρια θέματα αφορούν τα οπτικά ερεθίσματα, τους ήχους, την αφή, τη μυρωδιά και τη γεύση.

Το πρόσωπο που ζει με αυτισμό μπορεί να κατακλύζεται και να αγωνίζεται από μερικές αισθήσεις. Κάντε κλικ σε κάθε αίσθηση παρακάτω για περισσότερες πληροφορίες:

Όραση

Ήχος

Γεύση

Οσμή

Άγγιγμα



Τόνωση

Όταν το άτομο που φροντίζετε υπερδιέγεται ή αισθάνεται άβολα, μπορεί να χρησιμοποιήσει συμπεριφορές τόνωσης.

Οι διεγερτικές (ή αυτο-διεγερτικές συμπεριφορές) περιλαμβάνουν αλλά δεν περιορίζονται σε:

Κούνημα

Χτύπημα χεριών

Χτυπώντας τα
δάχτυλα

Βηματισμός μπρος-
πίσω

Επαναλαμβανόμενες
λέξεις ή φράσεις

Επιθετικές / βίαιες εκρήξεις

Οι άνθρωποι που ζουν με αυτισμό μπορεί να εμφανίζουν επιθετικότητα ή βίαιες εκρήξεις, καθώς ενδέχεται να μην έχουν τη δυνατότητα να επικοινωνούν τις ανάγκες τους.

Αυτό μπορεί να είναι εξαιρετικά δύσκολο για τον φροντιστή.

Οι φροντιστές μπορεί να χρειαστεί να προστατεύσουν τον εαυτό τους και τα άλλα μέλη της οικογένειάς τους από σωματική βία. Τέτοιες συμπεριφορές επηρεάζουν επίσης τη συναισθηματική και ψυχική ευεξία του φροντιστή και άλλων μελών της οικογένειας.



Πηγή: https://www.pngsee.com/download/hxoJTJh_angry-emotion-feeling-frustrated-frustrating-pulling-angry-woman/

Ανησυχίες

Η ασφάλεια του ατόμου που πάσχει από αυτισμό μπορεί να προκαλέσει σοβαρή ανησυχία στους φροντιστές.

Ανάλογα με τη σοβαρότητα της κατάστασης, το άτομο μπορεί να μην καταλάβει τον κίνδυνο ή να γνωρίζει πώς να αποτρέψει τον τραυματισμό στον εαυτό του.

Προβλήματα ασφαλείας στο σπίτι

Προβλήματα ασφαλείας εκτός του σπιτιού



Αντιμετώπιση της αλλαγής



Ένα άτομο με αυτισμό μπορεί να αντιμετωπίσει δύσκολα μεταβάσεις ή αλλαγές.

Αυτό σημαίνει ότι εάν το άτομο πρέπει να μετακινηθεί από το ένα μέρος στο άλλο ή πρέπει να προσαρμοστεί σε μια νέα εμπειρία, μπορεί να είναι πολύ δύσκολο για αυτό.

Μια αλλαγή στη ρουτίνα, για παράδειγμα, όπως ραντεβού γιατρού τελευταία στιγμή ή μια δραστηριότητα που ακυρώνεται, μπορεί να προκαλέσει το άτομο με αυτισμό να αναστατωθεί ή να αδυνατεί να αντιμετωπίσει την αλλαγή.

Κοινωνική αποξένωση

Τα άτομα που ζουν με αυτισμό έχουν δυσκολίες στην επικοινωνία. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε προκλήσεις για τη δημιουργία φίλων και τη διατήρηση μιας φιλίας.

Ποιες είναι οι προκλήσεις για ένα άτομο με αυτισμό στο να επικοινωνήσει;

Η διέγερση (αυτο-διεγερτική συμπεριφορά), όπως η ταλάντευση, το χτύπημα με το χέρι, το κτύπημα των δακτύλων ή το άλμα είναι ένας τρόπος με τον οποίο ο άνθρωπος με αυτισμό αισθάνεται ασφαλής σε ένα μέρος ή μια κατάσταση που δεν το κάνουν. Εντούτοις, οι δράσεις τόνωσης είναι επαναλαμβανόμενες και μερικές φορές μπορεί να αναγκάσουν άλλους ανθρώπους να αποφύγουν το άτομο με αυτισμό, καθώς βλέπουν την τόνωση ως κάτι ασυνήθιστο.

Στρατηγικές για το άτομο

Απάντηση σε επιθετικές / βίαιες εκρήξεις

- Περάστε το χρόνο με το άτομο για να προσπαθήσετε να εξακριβώσετε τι προσπαθεί να εκφράσει όταν εμφανίζει επιθετικότητα.
- Μπορεί τα άτομα να αισθάνονται συγκλονισμένα σε σχέση με τα αισθητήρια θέματα.
- Ανατρέχοντας σε περιόδους βίας και επιθετικότητας μπορεί να σας βοηθήσει ως φροντιστής να κατανοήσετε την αιτία της έκρηξης και να προσπαθήσετε να βοηθήσετε το άτομο να ικανοποιήσει τις ανάγκες του εάν αυτό συμβεί ξανά.

Ασφάλεια

Ο ασφαλής σχεδιασμός μπορεί να βοηθήσει τους φροντιστές να υποστηρίξουν το άτομο με αυτισμό να αντιμετωπίσει μια επικίνδυνη κατάσταση.

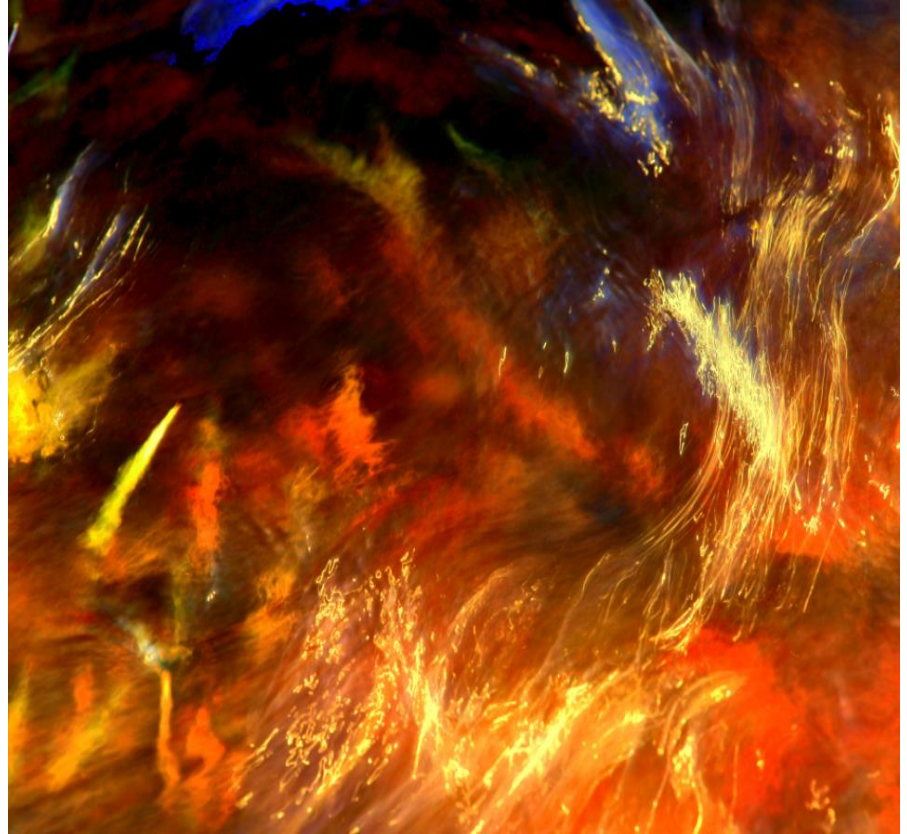
Κάντε κλικ για ιδέες σχετικά με το πώς να κρατάτε ασφαλέστερο το άτομο που φροντίζετε

Κοινωνική Ένταξη

- Η γνωριμία και σύνδεση με άλλους φροντιστές μέσω υπηρεσιών που παρακολουθείτε με το αγαπημένο σας πρόσωπο, παρακολουθώντας ομάδες υποστήριξης ή chatting online, μπορείτε να δημιουργήσετε κοινωνικές ευκαιρίες για το άτομο που σας ενδιαφέρει.
- Άλλοι φροντιστές ατόμων με αυτισμό θα χαρούν να οργανώσουν κοινωνικές δραστηριότητες και εξορμήσεις όπου οι άνθρωποι που φροντίζετε μπορούν να περάσουν χρόνο μεταξύ τους.
- Κάθε ευκαιρία αλληλεπίδρασης και κοινωνικοποίησης είναι ένα βήμα προς περισσότερες ευκαιρίες!

Μεταβάσεις και αλλαγές

- ✓ Όταν συμβαίνουν αλλαγές που είναι απρογραμμάτιστες, οι φροντιστές πρέπει να προσπαθήσουν να υποστηρίξουν το άτομο με αυτισμό την ενοχλητική εκείνη στιγμή.
- ✓ Προετοιμάζοντας το άτομο που φροντίζετε για πιθανές αλλαγές που μπορεί να επηρεάσουν μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε την αλλαγή ευκολότερη για αυτούς.
- ✓ Μιλώντας στο άτομο για τις αλλαγές στο σπίτι, όπως η μετακίνηση υπνοδωματίων, ή αναδιάταξη έπιπλα μπορεί να είναι χρήσιμη.



Θέλετε να μάθετε περισσότερα;

Το διαδραστικό μας Πακέτο Πληροφοριών θα σας παρέχει πληροφορίες σχετικά με:

- τις ανησυχίες που μπορεί να έχετε εσείς ως φροντιστής και τι μπορείτε να κάνετε
- χρήσιμες συμβουλές για το πώς να χειριστείτε το βάρος της περίθαλψης
- πώς να αποφύγετε το άγχος και την εξάντληση
- πώς να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας
- αποδοχή της διαταραχής

και άλλα!

Θα βρείτε επίσης ασκήσεις και δραστηριότητες για εσάς και για τον παραλήπτη της φροντίδας!



Το Πακέτο Πληροφοριών θα είναι διαθέσιμο το καλοκαίρι του 2020!