



EUCAP THE EUROPEAN COUNCIL OF
AUTISTIC PEOPLE



AUTISM EUROPE

.....

Supportare le persone autistiche in situazioni di crisi

Cos'è l'autismo?

L'autismo è una condizione di sviluppo che si manifesta come differenza nel pensiero, nell'apprendimento, nella percezione sensoriale e nel comportamento. Alcune persone autistiche possono apparire solo leggermente diverse dalle altre. Tuttavia, molti di loro sono disabili. Hanno diritto al sostegno e alla protezione in situazioni di crisi proprio come qualsiasi altra persona disabile.

Alcune persone autistiche hanno una disabilità intellettiva, ma molte hanno un'intelligenza normale o elevata.

L'autismo non è solo una condizione infantile, ma dura tutta la vita. Se l'esistenza di adolescenti e adulti autistici non è ancora pienamente riconosciuta nel vostro paese, essi sono a rischio in una crisi. Hanno meno probabilità di avere accesso al sostegno di cui hanno bisogno.

Come si fa a sapere se una persona è autistica?

Alcune persone autistiche sono state valutate e diagnosticate. Possono comunicarvelo, o la loro famiglia o i loro amici possono parlarvi del loro autismo.

Alcune delle persone autistiche che incontrate non hanno una diagnosi e potrebbero anche non sapere di essere autistiche. Ci può essere uno stigma associato al concetto di autismo nella loro società, così alcuni possono evitare di dire che sono autistici. Molti di loro possono essere stati considerati strani, ingenui o vulnerabili per tutta la vita, e aiutati dagli altri nelle questioni ordinarie della vita quotidiana.

Ad esempio, una persona autistica può avere una voce particolare, una postura o un modo di muoversi insoliti e combinazioni insolite di abilità e difficoltà. Sono spesso più dipendenti

dalla routine familiare, dagli oggetti e dall'ambiente circostante rispetto agli altri. Alcuni di loro hanno uno scarso senso del pericolo e possono tendere a vagare o a scappare da chi li assiste.

Molte persone autistiche si comportano in modo insolito quando affrontano situazioni di crisi.

- Possono apparire disorientate, irrequiete o agitate senza una ragione evidente;
- Possono avere la tendenza ad avere 'crolli' (meltdowns), per esempio gridando, urlando o rompendo cose, quando sono estremamente angosciate e incapaci di uscire dalla situazione;
- Possono apparire svuotate, prive di emozioni e lente a reagire;
- Possono parlare poco o per niente, o ripetere frasi che non sembrano adatte alla situazione;
- Possono essere molto ansiose per questioni apparentemente minori, come la perdita di una parte della routine quotidiana o di qualche oggetto familiare;
- Possono non reagire positivamente al normale contatto sociale o alle chiacchiere che gli altri trovano confortanti;
- Possono fare movimenti ripetitivi come saltare, battere le mani, girare in tondo o altro;
- Possono coprirsi le orecchie o gli occhi, allontanarsi dalle persone stando in un angolo, o rifiutare il cibo con consistenza o sapore non familiare anche quando hanno fame, manifestare sensibilità ad una specifica esperienza sensoriale.

Alcune persone autistiche reagiscono a situazioni estreme in modi inaspettati, rimanendo molto calme o addirittura sorridendo. Si tratta di reazioni temporanee e superficiali, ma possono comunque essere scioccati, preoccupati e traumatizzati.

Emergenze mediche e trattamenti

Una persona autistica può non mostrare reazioni normali al dolore. Può non essere in grado di chiedere aiuto quando soffre. Se sembra molto agitata o passiva, provate a controllare se ci sono lesioni o sensazioni dolorose. Chiedigli di indicare la parte del corpo dove si trova il dolore.

Una persona autistica può trovare il normale tocco e le procedure mediche dolorose o angoscianti a causa delle differenze sensoriali. Avvisateli in anticipo e lasciate loro il maggior controllo possibile sul modo in cui vengono condotti esami e trattamenti.

Per le persone autistiche che manifestano forte ansia all'approccio medico e/o terapeutico, si possono descrivere le procedure in anticipo con parole, immagini o mimandole su un'altra persona. Suddividete i compiti in piccoli passi e preparateli per ognuno, permettendo delle pause. La pressione o il massaggio su aree del corpo che devono essere toccate da altri può ridurre la reazione di ipersensibilità al tocco.

Alcune condizioni mediche, come l'epilessia, disturbi gastro-intestinali, allergie e disturbi del sonno sono più comuni nelle persone autistiche rispetto alla popolazione generale. Quando trattate una persona autistica, siate consapevoli di queste possibilità.

.....

Una persona autistica può fare affidamento su farmaci regolari per sintomi neurologici o psichiatrici co-occorrenti come ADHD, depressione, ansia o aggressività, o per le loro condizioni fisiche croniche. Cercate di assicurarvi che non ci siano interruzioni nella regolare assunzione dei farmaci.

Una persona autistica può avere reazioni insolite ai normali farmaci. Cercate di scoprire dalla persona, dalla sua famiglia o da chi si prende cura di lei, se questo è problema che potrebbe manifestarsi prima di introdurre qualsiasi nuovo farmaco.

Come si può aiutare una persona autistica a rimanere calma?

Spazio personale - fornite una certa distanza e separazione dalla folla, per esempio una stanza separata, o un angolo separato da uno spazio più grande appendendo lenzuola o coperte. Permettere alla persona autistica di avere sempre lo stesso posto, letto o area designata in una stanza se si condivide lo spazio con molte persone.

Silenzio - fornite protezioni per le orecchie, cuffie o tappi per le orecchie, o chiedere alle persone intorno alla persona autistica di essere il più silenziose possibile;

Oggetti fisici da maneggiare - offrite materiale per costruire e/o modellare, come argilla, blocchi, perline, puzzle, giocattoli stimolanti o simili che possono essere impilati, ordinati, allineati, modellati, fatti girare o manipolati in altro modo.

Dispositivi elettronici e giochi - offrire dispositivi che la persona può usare per vedere video, ascoltare musica, giocare o accedere ad altri contenuti che la aiutino a distogliere l'attenzione da ambienti stressanti.

Pressione profonda e peso - offrite una coperta ponderata o qualcosa di simile, sotto quale la persona possa sdraiarsi o avvolgerla intorno alle spalle. Se la persona accetta gli abbracci, un abbraccio molto stretto può essere calmante.

Interazione con gli animali - anche quando sono angosciate dal contatto con il prossimo, molte persone autistiche trovano calmante prendersi cura degli animali o giocare con loro.

Sfruttare abilità e interessi - molte persone autistiche possono sembrare molto vulnerabili, ma spesso hanno anche punti di forza e abilità significative. Chiedete loro come vorrebbero aiutare gli altri, anche se vi sembra improbabile che possano farlo. Mettere a frutto le loro abilità li aiuterà a rimanere calmi.

Dare spazio a una persona in grave difficoltà - se una persona autistica ha perso il controllo e sta gridando, urlando o rompendo oggetti, non gridate né cercate di ragionare con loro. Allontanatevi, rimanete calmi, riducete al minimo la comunicazione verbale e le richieste, mentre vi assicurate che tutti siano fisicamente al sicuro. Quando la persona sembra più calma, parlatele con frasi brevi, facendo pause deliberate per aspettare una risposta. Ascoltate i consigli delle persone che conoscono la persona autistica.

Routine e stimming - movimenti ripetitivi come dondolare, agitare le mani o camminare avanti e indietro possono aiutare le persone autistiche a gestire l'ansia e affrontare lo stress. Finché questi non danneggiano la persona o gli altri, non interferite con essi. Allo stesso modo, è bene permettere o addirittura incoraggiare le routine quotidiane che forniscono un senso di sicurezza.

.....

Come si può aiutare una persona autistica a comunicare?

Alcune persone autistiche possono parlare molto poco o per niente. Alcuni perdono la loro capacità di parlare quando sono angosciati, ma possono ancora essere in grado di comunicare digitando o scrivendo. Qualsiasi dispositivo ordinario, come un telefono o un tablet, un computer con una tastiera, o per alcuni carta e penna, può aiutare le persone autistiche ad esprimere i loro bisogni.

Mantenete un tono amichevole ma neutrale. Il linguaggio 'infantilizzato' (baby talk) di solito non aiuta.

Se una persona autistica sembra incapace di parlare, digitare o scrivere, fornite immagini, simboli (pittogrammi) o oggetti che possono indicati o afferrati per esprimere le scelte.

Se la comunicazione è difficile, provare a fornire una piccola quantità di informazioni alla volta e fare delle pause per permettere alla persona di rispondere. Cercate di fornire ambienti tranquilli per la comunicazione. Alcune persone autistiche possono avere difficoltà a sentirvi attraverso il rumore di fondo che non disturba gli altri.

Se la persona sa leggere, fornite brevi istruzioni scritte quando possibile. Molte persone autistiche hanno difficoltà a ricordare lunghe istruzioni parlate, o quelle che coinvolgono diversi passi, in circostanze non familiari.

Fate domande brevi e dirette che richiedono risposte sì/no, come "hai dolore?", "ti sei perso?", o "stai cercando qualcuno?", se si sospetta che ci sia qualcosa che non va. Molte persone autistiche hanno difficoltà specifiche a chiedere aiuto quando sono in difficoltà.

Dove si possono trovare più informazioni e supporto?

Ci sono organizzazioni gestite da famiglie di persone autistiche, da esperti di autismo o da adulti autistici, in Ucraina, nei paesi vicini e in altre parti d'Europa.

Se non sapete come sostenere una persona autistica, contattate queste organizzazioni per un consiglio o leggete i loro materiali.

Alcune di loro saranno anche in grado di aiutare i rifugiati che arrivano nei loro paesi con l'accesso ad alloggi, assistenza sanitaria, scuole, supporto tra pari, attività ricreative e servizi terapeutici che si adattano alle esigenze delle persone autistiche.

Puoi trovare informazioni su queste organizzazioni e link a offerte di aiuto e supporto da questi siti web

EUCAP

<https://eucap.eu/ukrainian-refugees>

Autism Europe

<https://bit.ly/autismUkraine>