



EUCAP THE EUROPEAN
COUNCIL OF AUTISTIC
PEOPLE



AUTISM
EUROPE

Podrška autističnim osobama u kriznim situacijama

KRATKI VODIČ

– Što je autizam?

Autizam je razvojno stanje koje se očituje kroz razlike u procesima mišljenja, učenja, senzoričke percepcije i ponašanja. Neke autistične osobe mogu izgledati samo ponešto drugačije od ostalih, međutim mnoge od njih su osobe s invaliditetom ili teškoćama. Imaju pravo na podršku i zaštitu u kriznim situacijama kao i sve druge osobe s invaliditetom. Neke autistične osobe imaju intelektualne teškoće, ali većina ih ima prosječnu ili iznadprosječnu inteligenciju.

Autizam je cjeloživotno stanje, ne samo dječja dijagnoza. Ako vaša zemlja još uvijek ne prepoznaje postojanje autističnih tinejdžera i odraslih autističnih osoba, oni su u kriznoj situaciji rizična skupina. Prilike da dobiju pristup pravilnoj podršci su im smanjene.

– Kako prepoznati autističnu osobu?

Mnoge se autistične osobe neobično ponašaju u kriznim situacijama.

Mogu:

- se doimati dezorijentiranima, nemirnima bez nekog očiglednog razloga
- imati tendenciju k 'meltdownima', npr. vikati, vrištati ili uništavati stvari kada su izuzetno uznemireni i u nemogućnosti da se odmaknu od situacije u kojoj se nalaze
- se doimati bezizražajnim, neemotivnim i imati usporene reakcije
- vrlo malo ili nimalo komunicirati govorom ili ponavljati fraze koje nemaju veze sa situacijom u kojoj se nalaze
- postati vrlo anksiozni oko naizgled minornih stvari, npr. gubitka poznatog predmeta ili poznate rutine
- negativno reagirati na društvene kontakte, čavrljanje koje neautistične osobe smiruje i što smatraju utješnim
- izvoditi ponavljajuće pokrete poput skakanja, mahanja rukama, kretanja ukrug i sl.
- pokrivati uši ili oči, povlačiti se u kut prostorije, odbijati hranu nepoznate strukture ili okusa čak i kada su gladni (indikator senzoričke osjetljivosti)

Neke autistične osobe koje se nađu u ekstremnim situacijama reagiraju na neočekivane načine – ostaju vrlo mirne ili se smješkaju. To su izvanjske, privremene reakcije. Usprkos njima osobe mogu biti u šoku, zabrinute i traumatizirane.

Neke autistične osobe su prošle dijagnostiku i imaju službene dijagnoze. Moguće je da će to podijeliti s vama ili će vam njihove obitelji i prijatelji javiti dijagnozu.

Neke autistične osobe koje ćete susresti nemaju službenu dijagnozu, čak i sami ne znaju da su autistični. U njihovom društvu možda postoji stigma vezana uz autizam pa će se libiti i izbjegavati reći da su autistične. Mnogi od njih možda su cijelog života smatrani čudnima, naivnima i ranjivima i imali su podršku drugih osoba u svakodnevnom funkcioniranju.

Autistična osoba može imati različit ton i boju glasa, neobično držanje i neobičnu kombinaciju teškoća, ali i vještina. Brojne autistične osobe imaju izazove u komunikaciji. Za razliku od ostalih osoba često izuzetno ovise o poznatim rutinama, predmetima i okruženju. Neki od njih nemaju i ne pokazuju strah i udaljuju se ili bježe od skrbnika.

– Hitni medicinski slučajevi i medicinsko zbrinjavanje

Autistična osoba katkad nema uobičajenu reakciju i doživljava boli. Moguće je da neće moći potražiti pomoć kada je ozlijeđena. Ako su izuzetno nemirni ili pasivni, pokušajte provjeriti jesu li ozlijeđeni i pitajte ih za razinu boli. Zamolite ih da vam pokažu prstom dio tijela koji ih boli. Autistična osoba svaki normalan dodir ili medicinski postupak može doživjeti bolnim ili stresnim. Obavijestite ih unaprijed o svojim postupcima i dozvolite im što veću moguću kontrolu o načinu kako će se medicinski postupak odvijati.

Onim autističnim osobama koje postanu jako anksiozne i uznemirene kod pokušaja medicinskih intervencija unaprijed opišite proceduru – koristite usmeni opis, slikovne prikaze i metodu demonstracije na nekoj drugoj osobi. Podijelite proceduru na manje dijelove uz pauze i pripremite autističnu osobu za svaki od njih. Pritisak ili masaža područja medicinske intervencije može smanjiti hipersenzitivnost i odbojnu reakciju na dodir.

Određena medicinska stanja poput epilepsije, bolesti probavnog sustava, alergija i poremećaja spavanja učestaliji su, u usporedbi s ostatkom populacije, u autističnoj populaciji. Kada liječite autističnu osobu imajte to na umu.

Autistična osoba može koristiti terapiju za komorbiditetna neurološka ili psihička stanja i simptome – ADHD, depresiju, anksioznost ili kronične fizičke smetnje. Pokušajte osigurati kontinuitet u terapiji. Autistična osoba može imati neobične reakcije na uobičajene lijekove. Prije uvođenja novog lijeka pitajte osobu, obitelj ili skrbnike imaju li već takva iskustva.

– Kako pomoći autističnoj osobi da ostane smirena?

Osobni prostor – osigurajte udaljenost od gužve i gomile, npr. odvojenu prostoriju ili kutak u prostoriji koji možete pregraditi plahtama ili dekama. Osigurajte da autistična osoba uvijek ima isto mjesto za sjedenje, krevet ili kut u sobi ako dijeli prostoriju s više ljudi.

Tišina – osigurajte slušalice protiv buke, slušalice za glazbu ili sl., ili zamolite ostale osobe da budu što je tiše moguće.

Fizički predmeti za manipuliranje rukama – ponudite materijal za ‘art & craft’, glinu, kockice, kuglice, ‘puzzle’, ‘fidgete’ ili slične predmete koji se mogu slagati, modelirati, vrtiti ili sl.

Elektronički uređaji i igrice – ponudite uređaje kojima osoba može pristupiti videima, muzici, igricama ili sličnom sadržaju jer im to pomaže da se odmaknu od stresnog okruženja.

Pritisak i težina – ponudite težinsku deku ili slično u što bi se osoba mogla zamotati i pokriti po ramenima. Ako prihvaćaju zagrljaje, čvrsti zagrljaji mogu djelovati smirujuće.

Interakcija sa životinjama – čak i kada su uznemireni pri kontaktu s ljudima, brojne autistične osobe su brižne prema životinjama i smiruje ih kada se o njima brinu i igraju se s njima.

Vještine i interesi – iako se brojne autistične osobe mogu činiti ranjivima, imaju svoje jače strane i vještine. Upitajte ih kako bi željeli pomoći drugima, čak i ako se vama ne čini da bi oni to mogli. Prilika da izraze svoje vještine pomoći će im da se smire.

Osigurati siguran prostor onima u akutnom distresu – ako je autistična osoba izgubila samokontrolu i više, vrišti, uništava stvari, ne vičite na nju i ne pokušavajte ju urazumiti. Povucite se, koristite mirni ton, ne zahtijevajte od njih da nešto učine te se pobrinite da budu fizički sigurni.

Kada se čine smirenijima, obratite im se kratkim rečenicama, s velikim pauzama i dovoljno vremena za formulaciju odgovora. Poslušajte savjete onih koji autističnu osobu poznaju.

Rutine i repetitivni samostimulirajući pokreti – ponavljajuće radnje poput ljuljanja, mahanja rukama, hodanja amo-tamo pomažu autističnim osobama da se smire i nose sa stresom. Sve dok ne ozljeđuju sami sebe ili druge oko njih, nemojte intervenirati i nemojte ih prekidati. Također je poželjno dopustiti i ohrabriti osobu da slijedi dnevne rutine koje joj daju osjećaj sigurnosti.

– Kako pomoći autističnoj osobi u komunikaciji?

Neke autistične osobe mogu govoriti vrlo malo ili uopće ne govore. Neke izgube mogućnost govora kada su pod stresom, ali mogu komunicirati pisanjem ili tipkanjem. Bilo koji uređaj poput telefona ili tableta, računala s tipkovnicom ili za neke papir i olovka mogu pomoći da vam objasne svoje potrebe.

Način govora neka je **prijateljski, ali neutralan**. ‘Baby talk’ odmaže.

Ako autistična osoba ne može tipkati ili pisati, **osigurajte slikovne prikaze, simbole ili same fizičke predmete** koje mogu pokazati prstom ili dohvatiti da izraze svoj izbor.

Ako je komunikacija otežana **dozirajte informacije, uzimajte pauze** kako biste autističnoj osobi osigurali vrijeme za odgovor. Pokušajte osigurati tiho okruženje za komunikaciju. Neke autistične osobe mogu imati poteškoća da vas čuju zbog pozadinske buke.

Ako osoba zna čitati **osigurajte kratke pisane upute** kad god je moguće. Mnoge autistične osobe u njima nepoznatim okolnostima imaju poteškoća s pamćenjem dugih usmenih uputa ili uputa koje se sastoje od nekoliko koraka.

Postavljajte kratka, direktna da-ne pitanja ako sumnjate da nešto nije u redu, primjerice boli li ih što, jesu li se izgubili, traže li nekoga. Brojne osobe kad su pod stresom imaju specifične poteškoće pri traženju pomoći.

– Gdje možete potražiti više pomoći i podršku?

U Ukrajini, susjednim zemljama i drugim dijelovima Europe postoje udruženja i organizacije koje vode obitelji autističnih osoba, stručnjaci za autizam ili autistične odrasle osobe. Ako ne znate kako podržati autističnu osobu, kontaktirajte ih za savjet ili proučite njihove materijale.

Neki od njih će također moći pomoći izbjeglicama koje pristižu u njihove zemlje i osigurati smještaj, zdravstvene usluge, školovanje, ‘peer’ podršku, aktivnosti i terapijske usluge u skladu s potrebama autističnih osoba.

Informacije o pomoći i podršci možete naći na ovim stranicama:

EUCAP

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

Autism Europe

<https://bit.ly/autismUkr>