



EUCAP THE EUROPEAN  
COUNCIL OF AUTISTIC  
PEOPLE



AUTISM  
EUROPE

## Wspieramy osób autycznych w sytuacjach krytycznych

### KRÓTKI PRZEWODNIK

#### —Czym jest autyzm?

Autyzm to stan rozwojowy, który objawia się różnicami w myśleniu, uczeniu się, percepcji sensorycznej i zachowaniu. Niektóre osoby z autyzmem mogą się różnić od innych ludzi. Jednak wielu z nich jest osobami niepełnosprawnymi.

W sytuacjach kryzysowych potrzebują wsparcie i ochronę, w ten sam sposób co każda inna osoba niepełnosprawna.

Niektóre osoby z autyzmem mają upośledzenie umysłowe, ale wielu ma normalną lub wysoką inteligencję. Autyzm to nie tylko choroba wieku dziecięcego, to choroba trwająca przez całe życie. Jeśli istnienie autystycznych nastolatków i dorosłych nie jest jeszcze w pełni rozpoznane w Twoim kraju, są oni zagrożeni w sytuacji kryzysowej. Jest mniej prawdopodobne, że będą mieli dostęp do wsparcia, którego potrzebują.

#### —Skąd możesz się dowiedzieć, czy ktoś ma autyzm?

Wiele osób z autyzmem zachowuje się w nietypowy sposób w obliczu sytuacji kryzysowych.

- Mogą się wydawać dezorientowanymi, niespokojnymi bez wyraźnego powodu.
- Mogą mieć tendencję do „załamywania się”, na przykład mogą krzyczeć lub psuć się, gdy są bardzo zdenerwowani i nie mogą rozwiązać problemu.
- Mogą się wydawać pozbawionymi emocji, nieczułymi i reagować bardzo powoli .
- Mogą mówić bardzo mało lub wcale nie mówić, albo lub powtarzać frazy, które wydają się nieodpowiednimi w danej sytuacji.
- Mogą być bardzo zaniepokojeni pozornie drobnymi problemami: drobnymi zmianami w stylu życia lub utratą znajomej rzeczy.
- Mogą negatywnie reagować na normalne kontakty towarzyskie.
- Mogą wykonywać powtarzające się ruchy, takie jak skakanie, machanie rękami, chodzenie w kółko itp.
- Mogą zamknąć uszy lub oczy, oddalić się od ludzi w kącie lub odmówić jedzenia o nieznanym składniku.

teksturze lub smaku, nawet gdy są głodni, co wskazuje na wrażliwość na pewne doznania zmysłowe.

Niektóre osoby autyczne reagują na sytuacje ekstremalne w nietypowy sposób, zachowując zewnętrzny spokój, nawet uśmiechając się. Są to jednak tymczasowe, powierzchowne reakcje. Wewnątrz mogą doświadczyć skrajnego szoku i niepokoju.

Niektóre osoby autyczne zostały przebadane i zdiagnozowane. Mogą o tym powiedzieć lub ich rodziny lub przyjaciele mogą Ci o tym powiedzieć. Niektóre osoby autyczne, które spotykasz, nie są diagnozowane i mogą nawet nie wiedzieć, że są autysty. Społeczeństwo może stygmatyzować takich osób, więc niektórzy mogą ukrywać fakt, że są autystyczni. Wielu z nich przez całe życie było uważanych za dziwnych, naiwnych lub zbyt wrażliwych, a inni pomagali im w codziennych czynnościach.

Na przykład osoba autyczna może mieć nieco nietypowy głos, nietypowe pozycje ciała lub sposób poruszania się oraz niezwykłą kombinację istniejących umiejętności i reakcji na trudności. Większość osób z autyzmem ma pewne trudności w komunikacji. Często bardziej niż inni skupiają się na znanych sytuacjach życiowych, przedmiotach i środowiskach. Niektóre z nich mają bardzo słaby instynkt samozachowawczy na wypadek niebezpieczeństwa i mogą mieć tendencję do uciekania od swoich opiekunów.

## – Pomoc medyczna w nagłych wypadkach i leczenie

Osoba autyczna może nie wykazywać normalnej reakcji na ból. Mogą nie być w stanie szukać pomocy, gdy odczuwają ból. Jeśli wydają się zbyt poruszone lub bierne, spróbuj sprawdzić ich pod kątem kontuzji lub bólu. Poproś ich, aby wskazali tę część ciała, w której odczuwany jest ból.

Osoba z autyzmem może uznać zwykły dotyk i zabiegi medyczne za bolesne lub nieprzyjemne z powodu różnic sensorycznych. Ostrzeż je z dużym wyprzedzeniem i zapewnij im maksymalną kontrolę nad przeprowadzaniem badań i leczenia.

Jeśli osoba z autyzmem jest zaniepokojona zbliżającymi się procedurami medycznymi, możesz z wyprzedzeniem opisać procedury słowami, obrazami lub zademonstrować zabiegi na innej osobie. Podziel zadania na małe kroki i przygotuj osobę do każdego kroku, robiąc przerwy. Ucisk lub masaż obszarów ciała, które muszą być dotykane przez inne osoby, mogą zmniejszyć reakcję nadwrażliwości na dotyk.

Istnieje wiele chorób, na które osoby autyczne są bardziej podatne niż inne. Należą do nich epilepsja, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, alergie i zaburzenia snu. Należy o tym pamiętać podczas leczenia osoby z autyzmem.

Osoba autyczna może regularnie przyjmować leki na podstawowe objawy neurologiczne lub psychiatryczne, takie jak ADHD, depresja, lęk lub agresja, lub na przewlekłe choroby fizyczne. Staraj się upewnić, żeby nie było przerwy w regularnym przyjmowaniu leków. Osoba z autyzmem

może mieć nietypowe reakcje na powszechnie stosowane leki. Przed wprowadzeniem jakiegokolwiek nowego leku spróbuj dowiedzieć się od osoby, jej rodziny lub opiekunów, czy tak jest.

## —Jak pomóc osobie z autyzmem zachować spokój?

**Przestrzeń osobista** - zapewnij pewien dystans i oddzielenie od tłumu, np. wydzielony pokój lub kąpiel oddzielony od większej przestrzeni, np. wieszaniem prześcieradeł lub koców. Pozwól osobie autycznej zawsze zajmować to samo miejsce, łóżko lub obszar w pokoju, jeśli dzieli przestrzeń z wieloma osobami.

**Cisza** - zapewnij słuchawki lub zatyczki do uszu lub poproś osoby obok, aby były jak najcichsze.

**Przedmioty fizyczne** – oferuj materiały artystyczne lub rzemieślnicze, glinę, bloki, koraliki, puzzle, zabawki stymulujące lub podobne przedmioty, które można układać w stosy, sortować, ustawiać w szeregu, kształtować, obracać lub manipulować w jakiś w inny sposób.

**Urządzenia elektroniczne i gry** – oferuj urządzenia, których można używać do oglądania filmów, muzyki, gier lub innych treści, które pomogą osobie autycznej oderwać się od stresującego środowiska.

**Silny nacisk i ciężar** - zaproponuj kołdrę obciążeniową lub czegoś podobnego, pod którym osoba może leżeć lub owinąć się na ramionach. Jeśli osoba autyczna pozwoli się przytulić, bardzo mocny uścisk może być kojący.

**Interakcja ze zwierzętami** – wiele osób z autyzmem, nawet tych, które boją się wchodzić w interakcje z ludźmi, uważa opiekę lub zabawę ze zwierzętami za kojącą.

**Zastosowanie umiejętności i zainteresowań** – wiele osób autycznych są bardzo wrażliwi, ale często mają też znaczne mocne strony i umiejętności. Zapytaj ich, co mogą zrobić, aby pomóc innym ludziom, nawet jeśli wydaje Ci się to mało prawdopodobne. Stosowanie ich umiejętności pomoże im zachować spokój.

**Zapewnienie miejsca dla osoby w silnym stresie** – Jeśli osoba autyczna straciła kontrolę i krzyczy lub łzępsuje różne rzeczy, nie krzycz na nią ani nie próbuj przekonywać jej. Odsuń się, zachowując spokój, minimalizując komunikację i wymagania, zapewniając jednocześnie fizyczne bezpieczeństwo wszystkim. Gdy już się uspokoją, porozmawiaj z nimi krótkimi zdaniem, z celowymi przerwami, aby poczekać na odpowiedź. Słuchaj wszelkich rad osób, które znają osobę z autyzmem.

Nawykowe rutyny i stymulacja - osoba autyczna może wykazywać następujące zachowania, które pomagają jej radzić sobie z lękiem i stresem: kołysanie się, machanie rękami lub chodzenie tam i z powrotem. Dopóki te czynności nie krzywdzą osoby autycznej ani innych osób, nie przeszkadzaj im. Podobnie dobrze jest pozwolić, a nawet zachęcić do nawykowej rutyny, która daje osobie autystycznej poczucie bezpieczeństwa.

## – Jak pomóc osobie autycznej rozpocząć interakcję?

Niektóre osoby z autyzmem mogą mówić bardzo mało lub wcale nic nie mówić. Niektórzy tracą zdolność mówienia, gdy są zestresowani, ale nadal mogą się komunikować, np. pisząc. Każde zwykłe urządzenie, takie jak telefon lub tablet, komputer z klawiaturą lub długopis i papier, może pomóc im wyrazić swoje potrzeby.

Zachowaj przyjazny i jednocześnie neutralny ton. „Baby talk” zwykle nie pomaga.

Jeśli osoba z autyzmem wydaje się niezdolną do mówienia lub pisania, podaj obrazy, symbole (piktogramy) lub przedmioty, na które może wskazać lub podnieść, aby wyrazić swój wybór.

Jeśli komunikacja jest trudna, spróbuj podać niewielką ilość informacji naraz i zatrzymaj się, aby osoba mogła odpowiedzieć. Postaraj się zapewnić spokojne środowisko do komunikacji. Niektóre osoby z autyzmem mogą mieć trudności ze słyszeniem Cię z powodu hałasu w tle, który nie przeszkadza innym.

Jeśli dana osoba potrafi czytać, jeśli to możliwe, podaj krótkie pisemne instrukcje. Wiele osób z autyzmem ma trudności z zapamiętaniem długich ustnych lub wieloetapowych instrukcji w nieznanym otoczeniu.

Zadawaj krótkie, bezpośrednie pytania, które wymagają odpowiedzi tak/nie, np. „Czy jesteś ranny”, „Czy zgubiłeś się” lub „Czy kogoś szukasz”, jeśli podejrzewasz, że coś jest nie tak. Wielu osobom z autyzmem szczególnie trudno jest poprosić o pomoc, gdy są w tarapatach.

## – Gdzie mogę znaleźć więcej informacji i wsparcia?

Na Ukrainie, w sąsiednich krajach i innych częściach Europy istnieją organizacje prowadzone przez rodziny osób z autyzmem, ekspertów autystycznych lub osób dorosłych z autyzmem.

Jeśli nie wiesz, jak pomóc osobie autycznej, skontaktuj się z tymi organizacjami w celu uzyskania porady lub przeczytaj ich materiały.

Niektórzy z nich będą mogli również pomóc uchodźcom przybywającym do ich krajów, dając dostęp do mieszkań, opieki zdrowotnej, szkół, wsparcia rówieśników, zajęć rekreacyjnych i usług terapeutycznych, które zaspokoją potrzeby osób autycznych.

**Na tych stronach internetowych możesz znaleźć informacje o tych organizacjach oraz linki do ofert pomocy i wsparcia.**

**EUCAP**

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

**Autism Europe**

<https://bit.ly/autismUkr>