



EUCAP THE EUROPEAN COUNCIL OF
AUTISTIC PEOPLE



AUTISM EUROPE

.....

Autistide toetamine kriisiolukorras

ÜLEVAATLIK JUHEND



–Mis on autism?

Autism on arenguline omapära, mis väljendub erinevustena mõtlemises, õppimises, sensorsetes tajudes ja käitumises. Mõned autistid võivad lihtsalt keskmisest natuke erineva inimese mulje jätta, ent paljudel on sellegipoolest puue ning neil on kriisolukorras teiste puuetega inimestega samaväärne õigus toele ja kaitsele.

Mõnedel autistidel võib olla intellektipuue, ent paljude vaimne võimekus on tavapärane või kõrge.

Autism ei puuduta vaid lapsi, see on eluaegne nähtus. Kui autistlike teismeliste ja täiskasvanute olemasolu ei ole teie koduriigis veel täielikult teadvustatud, on nad kriisolukorras suuremas ohus, sest neil on väiksem tõenäosus vajalikule abile ligipääsu saavutada.



–Kuidas aru saada, et tegu on autistiga?

Mõnel autistil on ametlik diagnoos. Võib juhtuda, et ta avaldab selle teile ise või teevad seda tema lähedased, näiteks pere või sõbrad.

Mõnedel autistidel ei ole ametlikku diagnoosi ning paljud ei pruugi isegi teada, et nad seda on. Nad võivad tulla ühiskonnast, kus autism on stigmatiseeritud, seega võib juhtuda, et inimene ei avalda enda kohta sellist infot. Paljud autistid on terve elu vältel kogunud, et neid peetakse veidraks, naiivseks või haavatavaks, ning võib juhtuda, et nad võivad igapäevaste toimetuste tegemisel abi vajada.

Autistlik inimene võib rääkida või liikuda ebatavalisel moel, ta kehahoiak võib olla omapärane, samuti võib tal esineda ebaharilik kombinatsioon oskustest ja raskustest. Suuremal osal autistidest on mõningasi raskusi kommunikatsiooniga. Nad sõltuvad sageli keskmisest rohkem elurütmist, tegevustest, esemetest ja keskkonnast, mis on tuttavad. Mõnedel on tugevalt alanenud ohutaju ning nad võivad uitama minna või põgeneda.

Paljud autistid käituvad kriisiolukorras ebaharilikul moel.

- Nad võivad ilma ilmse põhjusega segaduses, rahutute või ärritunudena näida.
- Neil võib olla kalduvus *meltdown*idele ehk baaskaitsemehhanismide avaldumisele, näiteks võivad nad väljapääsmatuna näivas stressiolukorras karjuda või asju lõhkuda
- Nad võivad näida tuimade ja emotsioonitutena ning aeglaselt reageerida
- Nad võivad kõneleda üsna vähe või üldse mitte või korrata olukorraga näiliselt seondumatuid fraase
- Nad võivad näiliselt tühiste asjade tõttu mures ja ärevil olla, näiteks siis, kui neil pole võimalik mõnda harjunud tegevust sooritada või nad on kaotanud mõne tuttava eseme
- Nad ei pruugi tavapärasele sotsiaalsele kontaktile ja pealiskaudsetele avaldustele positiivselt reageerida ega nendest lohutust leida
- Nad võivad teha korduvaid liigutusi, näiteks hüpata, lehvitada kätega, ringiratast kõndida vms
- Nad võivad kõrvu või silmi kätega kinni katta, inimestest eemale hoides nurka pugeda või isegi nälja korral keelduda toidust, mis on võõra tekstuuri või maitsega; see kõik viitab tundlikkusele teatud sensoorsete aistingute suhtes

Mõned autistid reageerivad äärmuslikele olukordadele ootamatul moel, näiteks äärmise rahuga või isegi naeratades. Tegu on ajutise ja pinnapealse reaktsiooniga, mis ei välista, et inimene on sellegipoolest šokis, mures ja traumeeritud.

–Meditiinilised hädaolukorrad ja ravi

Autistlik inimene ei pruugi valule reageerida tavapäraselt. Ta ei pruugi olla võimeline valu puhul abi paluma. Kui inimene tundub väga endast väljas olevat või hoopis passiivsena, tuleks kontrollida vigastuste või valu olemasolu ja tõsidust. Paluge tal osutada kohale kehal, kus valu asub.

Autistide jaoks võivad tavapärased puudutused või arstlikud protseduurid sensoorsete erinevuste tõttu valu või stressi põhjustada. Hoiatage neid toimingute eel ning andke läbivaatuse ja ravi läbiviimisel neile võimalikult suur kontroll toimuva üle.

Autistidele, kellele ravi suurt ärevust põhjustab, võib protseduure kirjeldada nii sõnades kui piltide abil või neid teise inimese peal ette näidates. Jagage tegevused väiksemateks etappideks ning valmistage inimest igaks etapiks ette, kindlasti tehke ka pause. Ülitundlikku reaktsiooni puudutuste suhtes annab leevendada puudutamist vajavaid kohti masseerides või neile survet avaldades.

Mõned tervislikud seisundid, näiteks epilepsia, gastroenteroloogilised probleemid, allergiad ja unehäired on autistide seas keskmisest palju rohkem levinud. Autistlikku inimest ravides tuleb taoliste seisundite esinemise võimalusega arvestada.

Autistlik inimene võib mõne sageliesineva neuroloogilise või psühhiaatrilise sümptomaatika - näiteks ATH, depressiooni, ärevuse või agressiivsuse - või mõne kroonilise füüsilise haiguse tõttu ravimeid tarbida. Katsuge tagada, et ravimite võtmine toimuks katkestusteta.

Ka üsna tavalised ravimid võivad autistidel ebaharilikke reaktsioone põhjustada. Kindlasti tuleks enne uute ravimite andmist kas inimeselt endalt või tema lähedastelt täpsemat infot küsida.

–Kuidas aidata autistlikul inimesel rahu säilitada?

Isiklik ruum - võimaldage inimesel rahvahulkadest eemale hoida, näiteks viibida eraldi ruumis või ülesriputatud tekkide-linade abil suuremast ruumist eraldatud nurgakeses. Kui ruumi tuleb jagada paljude inimestega, võimaldage autistil alati sama tooli, voodit või ruumiosa kasutada.

Vaikus - võimaldage kõrvaklappe või -trophe või paluge autisti ümbritsevatel inimestel võimalikult vaikselt olla.

Füüsilised objektid - võimaldage kunsti- või meisterdamismaterjale, savi, klotse, helmeid, puslesid, lelusid stimmimiseks või muid esemeid, mida saaks laduda, sorteerida, ritta sättida, vormida, keerutada või muul moel manipuleerida.

Elektroonikaseadmed ja mängud - pakkuge seadmeid, millega autistlik inimene saaks vaadata videoid, kuulata muusikat, mängida mängu või tarbida muud sisu, mis aitaks tähelepanu stressirohkemast keskkonnast eemale juhtida.

Surve ja raskusvahendid - võimaldage raskustekke või midagi sarnast, mille all saaks pikutada või mida saaks õlgade ümber mässida. Kui inimesele sobib kallistamine, võib rahustavalt mõjuda näiteks tugev embus.

Kokkupuude loomadega - kuigi paljudele autistlikele inimestele võib kontakt teiste inimestega stressi tekitada, mõjub loomade eest hoolitsemine või nendega mängimine paljudele hoopis rahustavalt.

Oskused ja huvid - autistid võivad sageli äärmiselt haavatavatena näida, ent tihti on neil ka märkimisväärseid tugevusi ja oskusi. Küsige neilt, kuidas nad tahaks teisi aidata, isegi kui teile tundub ebatõenäolisena, et nad seda teha suudaks. Võimalus oskusi rakendada võib aidata rahulikuks jääda.

Stressis inimesele ruumi andmine - kui autist on kaotanud enesevalitsuse ning karjub, kisendab või lõhub asju, ärge karjuge ega üritage argumenteerida. Tõmbuge eemale, säilitage rahu; rääkige, vestelge ning esitage nõudmisi minimaalselt, samal ajal kõikide füüsilist ohutust tagades. Kui inimene näib rahulikumana, vestelge temaga lühikeste lausete abil ning oodake kannatlikult, kuni ta vastab. Võtke kuulda nende nõu, kes konkreetset autisti tunnevad.

Rutiin ja stimimine - korduvad liigutused nagu enese kõigutamine, kätega lehvitamine või edasi-tagasi kõndimine võivad autistil ärevuse ja stressiga toime tulla aidata. Kuni säärased tegevused inimest ennast või teisi ei kahjusta, ei tasu nendesse kindlasti sekkuda. Samal põhjusel on hea võimaldada ja toetada ka teisi igapäevaseid käitumisi, mis tugevdavad turvatunnet.



–Kuidas aidata kommunikatsiooniga?

Mõned autistid räägivad kas väga vähe või üldse mitte. Mõned kaotavad stressiolukorras kõnevõime, ent võivad olla võimelised suhtlema kas trükkides või kirjutades. Sellisel juhul võib abi olla igasugustest tavapäraest seadmetest, näiteks telefonist või tahvelarvutist, klaviatuuriga lauarvutist või isegi paberist ja pliiatsist.

Suhelge sõbraliku ja neutraalse tooniga. Autistide lastena kohtlemisest tavaliselt kasu ei tõuse.

Kui näib, et autistlik inimene ei ole võimeline rääkima, trükkima ega kirjutama, võimaldage talle pilte, sümboleid (piktogramme) või esemeid, millele osutada või millest haarata, et ta saaks oma soove väljendada.

Kui kommunikatsioon on raskendatud, proovige infot pakkuda korraga vähehaaval ja tehke pause, et inimesel oleks võimalik vastata. Katsuge suhelda vaiksuses keskkonnas, sest mõnedel autistidel esineb vestluse eristamisel taustahelidest raskusi.

Kui autist oskab lugeda, võimaldage talle igal võimalikul juhul lühikesi kirjalikke juhiseid. Paljudel autistidel on võõrastes oludes pikkade ja mitmeetapiliste suuliste juhiste meelde jätmisega raskusi.

Esitage lühikesi otseseid küsimusi, millele saab vastata kas “jah” või “ei”, näiteks “kas sul on valus”, “kas sa oled eksinud” või “kas sa otsid kedagi”, kui kahtlustate, et midagi võib valesti olla. Paljudel autistidel on hädaolukorras abi palumisega raskusi.

–Kust leida rohkem infot ja tuge?

Ukrainas, Ukraina naaberriikides ja mujal Euroopas on olemas autistlike inimeste perede, autistlike täiskasvanute või autismialaste ekspertide poolt juhitud organisatsioonid.

Kui te ei tea, kuidas autistile tuge pakkuda, võtke ühendust selliste organisatsioonidega või lugege nende materjale.

Mõned neist pakuvad riiki saabuvatele põgenikele abi ka majutuse, tervishoiu, koolide, kogemusnõustamise, vaba aja sisustamise ja teraapiateenustega, mis sobivad autistlike inimeste vajadustega.

Infot selliste organisatsioonide kohta ja teisi kasulikke linke leiab järgmistelt saitidelt:

EUCAP

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

Autism Europe

<https://bit.ly/autismUkraine>