



Sprijinirea persoanelor autiste în situații de criză

SCURT GHID

—Ce e autismul?

Autismul este o condiție de dezvoltare care se manifestă prin diferențe de gândire, învățare, percepție senzorială și comportament. Unii autiști pot părea doar puțin diferiți de ceilalți. Cu toate acestea, mulți dintre ei au dizabilități. Aceștia au dreptul la sprijin și protecție în situații de criză, la fel ca orice alte persoane cu dizabilități.

Unele persoane autiste au o dizabilitate intelectuală, dar multe dintre ele au o inteligență normală sau ridicată.

Autismul nu este doar o afecțiune a copiilor, ci durează toată viața. Dacă existența adolescenților și adulților autiști nu este încă pe deplin recunoscută în țara dumneavoastră, aceștia sunt în pericol în situații de criză. Este foarte probabil ca aceștia să nu aibă acces la sprijinul de care au nevoie.

—Cum puteți recunoaște o persoană autistă?

Multe persoane autiste acționează în moduri neobișnuite atunci când se confruntă cu situații de criză:

- Pot părea dezorientate, neliniștite sau agitate fără un motiv evident
- Pot avea tendința de a avea "meltdown-uri", de exemplu să țipe, să urle sau să spargă lucruri atunci când sunt extrem de stresate și nu se pot liniști
- Pot părea lipsite de emoții sau cu reacții lente
- Pot vorbi foarte puțin sau deloc sau pot repeta fraze care nu par să se potrivească situației
- Pot fi foarte neliniștite din cauza unor lucruri aparent minore, cum ar fi întreruperea rutinei zilnice sau pierderea unui obiect familiar
- Este posibil să nu reacționeze pozitiv la modul obișnuit de interacțiune socială sau la discuțiile pe care ceilalți le consideră reconfortante
- Pot face mișcări repetitive, cum ar fi sărituri, fluturarea mâinilor, mersul în cerc sau altele
- Este posibil să își acopere urechile sau ochii, să se îndepărteze de oameni sau să refuze alimente cu textură sau gust nefamiliar chiar și atunci când le este foame, ceea ce indică o sensibilitate la anumiți stimuli specifici

Unii autiști reacționează la situații extreme în moduri neașteptate, rămânând foarte calmi sau chiar zâmbind. Acestea sunt reacții temporare, superficiale. Se poate să fie șocați, îngrijorați și traumatizați, chiar dacă nu o arată.

Unele persoane autiste au fost evaluate și diagnosticate. Acestea vă pot comunica diagnosticul, sau familia sau prietenii lor vă pot spune că sunt autiste.

Unele dintre persoanele autiste pe care le întâlniți nu au un diagnostic și este posibil ca ele să nu știe că sunt autiste. Este posibil să existe o stigmă asociată conceptului de autism în societatea lor, astfel încât unii pot evita să spună că sunt autiști. Este posibil ca multe dintre aceste persoane să fi fost considerate ciudate, naive sau vulnerabile toată viața lor și să fi fost ajutate de alții în activitățile obișnuite din viața de zi cu zi.

O persoană autistă poate avea, de exemplu, o voce ușor neobișnuită, o postură sau un mod neobișnuit de a se mișca, precum și combinații neobișnuite de abilități și dificultăți. Majoritatea persoanelor autiste au unele dificultăți de comunicare. Adesea, ei se bazează mai mult decât alții pe rutine, obiecte și împrejurimi familiare. Unele dintre aceste persoane au un simț foarte slab al pericolului și pot avea tendința de a se rătăci sau de a fugi de cei care îi însoțesc.

—Urgențe medicale și tratament

Este posibil ca o persoană autistă să nu prezinte reacții normale la durere. Este posibil să nu fie capabilă să ceară ajutor atunci când are dureri. Dacă o persoană pare foarte agitată sau pasivă, încercați să verificați dacă are leziuni sau să aflați nivelul durerii. Încercați să o rugați să arate cu degetul spre partea corpului unde o doare.

O persoană autistă poate considera că atingerea obișnuită și procedurile medicale obișnuite sunt dureroase sau angoasante din cauza diferențelor senzoriale. Anunțați-o din timp și permiteți-i un control cât mai mare asupra modului în care se fac examinările și tratamentele.

Pentru persoanele autiste care devin foarte anxioase atunci când se încearcă efectuarea unor tratamente, puteți descrie procedurile în avans prin cuvinte, imagini sau prin demonstrarea lor pe o altă persoană. Împărțiți sarcinile în pași mai mici și pregătiți persoana pentru fiecare pas, permițându-i pauze. Presiunea sau masajul pe zonele corpului care urmează să fie atinse de alte persoane poate reduce reacțiile de hipersensibilitate la atingere.

Anumite afecțiuni medicale, cum ar fi epilepsia, tulburările gastro-intestinale, alergiile și tulburările de somn sunt mai frecvente la persoanele autiste decât la populația generală. Atunci când tratați o persoană autistă, fiți conștienți de aceste posibilități. O persoană autistă poate avea reacții neobișnuite la medicamentele obișnuite. Încercați să aflați de la persoana în cauză sau de la familia sau îngrijitorii acesteia dacă este cazul înainte de a introduce orice medicament nou.

O persoană autistă se poate baza pe medicație în viața de zi cu zi pentru simptome neurologice sau psihiatrice comorbide, cum ar fi ADHD, depresie, anxietate sau agresivitate, sau pentru afecțiunile lor fizice cronice. Încercați să vă asigurați că nu există întreruperi ale medicației lor regulate.

—Cum puteți ajuta o persoană autistă să rămână calmă?

- **Spațiu personal** - asigurați o oarecare distanță față de aglomerație, de exemplu o cameră sau un colț, sau separați spațiul prin agățarea de cearșafuri sau pături. Permiteți persoanei autiste să aibă întotdeauna același loc, pat sau zonă desemnată într-o cameră dacă împarte spațiul cu mai multe persoane.
- **Liniște** - puneți la dispoziție apărători de urechi, căști antifonice sau dopuri de urechi, sau cereți persoanelor din jurul persoanei autiste să fie cât mai silențioase posibil.
- **Obiecte pe care să le țină în mână** - oferiți materiale artistice sau de artizanat, lut, blocuri, mărgelile, puzzle-uri, jucării de autostimulare sau altele similare care pot fi sortate, aliniate, modelate, rotite sau manipulate în orice alt mod.
- **Dispozitive electronice și jocuri** - oferiți dispozitive pe care persoana în cauză le poate folosi pentru a deveni absorbită în videoclipuri, muzică, jocuri sau alte conținuturi care o pot ajuta să își abată atenția de la mediile stresante.
- **Presiune profundă și aplicarea de greutate** - oferiți o pătură cu greutate sau ceva echivalent sub care persoana să se poată întinde sau pe care să o înfășoare în jurul umerilor. Dacă acceptă îmbrățișări, o îmbrățișare foarte strânsă poate fi liniștitoare.
- **Interacțiune cu animale** - chiar și atunci când sunt tulburate de contactul cu oamenii, multe persoane autiste consideră că îngrijirea animalelor sau joaca cu ele le calmează.
- **Folosirea abilităților și intereselor persoanei** - multe persoane autiste pot părea extrem de vulnerabile, dar adesea au puncte forte și abilități semnificative. Întrebați-i cum ar dori să-i ajute pe alții, chiar dacă vi se pare puțin probabil că ar putea. Punerea în valoare a abilităților lor îi poate ajuta să rămână calmi.
- **Acordarea spațiului personal unei persoane în suferință** - dacă o persoană autistă și-a pierdut controlul și țipă, urlă sau sparge lucruri, nu țipați la ea și nu încercați să vă înțelegeți cu ea. Îndepărtați-vă, rămâneți calmi, păstrați limbajul și cererile la minimum, asigurându-vă, în același timp, că toată lumea este în siguranță. Când pare mai calmă, vorbiți cu ea în propoziții scurte, făcând pauze deliberate pentru a aștepta un răspuns. Ascultați orice sfat din partea persoanelor care cunosc persoana autistă.
- **Rutină și autostimulare** - mișcările repetitive, cum ar fi legănatul, fluturarea mâinilor sau mersul înainte și înapoi, pot ajuta persoanele autiste să gestioneze anxietatea și să facă față stresului. Atâta timp cât acestea nu dăunează persoanei în cauză sau altora, nu interveniți asupra lor. În mod similar, este bine să permiteți sau chiar să încurajați rutinele zilnice care oferă un sentiment de siguranță.

–Cum puteți ajuta o persoană autistă să comunice?

Unele persoane autiste pot vorbi foarte puțin sau deloc. Unii își pierd abilitatea de a vorbi atunci când sunt stresați, dar pot fi, în continuare, capabili să comunice prin scris. Orice dispozitiv obișnuit, cum ar fi un telefon sau o tabletă, un computer cu tastatură sau, pentru unii, un pix și hârtie, îi poate ajuta să își exprime nevoile.

Păstrați-vă tonul prietenos, dar neutru. "Vorbele de bebeluș" nu sunt, de obicei, de ajutor.

În cazul în care o persoană autistă pare incapabilă să vorbească, să tasteze sau să scrie, oferiți-i imagini, simboluri (pictograme) sau obiecte pe care să le poată arăta cu degetul sau pe care să le poată apuca pentru a-și exprima alegerile.

În cazul în care comunicarea este dificilă, încercați să furnizați o cantitate mică de informații odată și faceți pauze pentru a permite persoanei să răspundă. Încercați să oferiți un spațiu liniștit pentru comunicare. Unele persoane autiste pot avea dificultăți în a vă auzi prin zgomotul de fond, chiar dacă zgomotul nu e deranjant pentru ceilalți.

Dacă persoana știe să citească, oferiți instrucțiuni scrise scurte ori de câte ori este posibil. Multe persoane autiste au dificultăți în a reține instrucțiuni vorbite lungi sau care implică mai mulți pași, în circumstanțe nefamiliare. Puneți întrebări scurte, directe, care necesită răspunsuri de tip da/nu, cum ar fi "ai dureri", "te-ai pierdut" sau "cauți pe cineva", dacă bănuieți că ceva nu este în regulă. Multe persoane autiste au dificultăți specifice în a cere ajutor atunci când sunt în dificultate.

–Unde puteți găsi mai multe informații și suport?

În Ucraina, în țările vecine și în alte părți ale Europei, există organizații conduse de familii de persoane autiste, de specialiști în autism sau de adulți autiști.

Dacă nu știți cum să sprijiniți o persoană autistă, contactați aceste organizații pentru sfaturi sau citiți materialele lor.

De asemenea, unele dintre ele vor putea ajuta refugiații care ajung în țările lor să aibă acces la locuințe, asistență medicală, școli, sprijin din partea colegilor, activități de agrement și servicii terapeutice adaptate nevoilor persoanelor autiste.

Puteți găsi informații despre aceste organizații și linkuri către oferte de ajutor și sprijin pe aceste site-uri web

EUCAP

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

Autism Europe

<https://bit.ly/autismUkr>