

Что нужно знать об аутизме?

Аутизм - пожизненное нарушение развития, которое влияет на коммуникацию и отношения с другими людьми, а также на восприятие и понимание окружающего мира.

Аутизм встречается гораздо чаще, чем принято думать. По последним данным (2014 г.) каждый 65-й ребенок в мире страдает расстройством спектра аутизма в той или иной форме.

Аутизм встречается с одинаковой частотой независимо от национальности, культуры, вероисповедания и уровня жизни, хотя, похоже, он чаще встречается среди мужчин, чем среди женщин.

Аутизм - пожизненное состояние, дети с аутизмом вырастают и становятся взрослыми с аутизмом.

Как состояние аутизм является спектром. Это означает, что хотя всех детей и взрослых людей с аутизмом объединяют трудности в определенных сферах, это расстройство по-разному отражается на каждом отдельном человеке. Некоторые из них могут жить относительно независимой жизнью, в то время как другие, могут иметь дополнительные нарушения, влияющие на обучение, и требуют пожизненной поддержки со стороны семьи и специалистов. Кроме того, люди с аутизмом обычно отличаются гипер- (повышенной) или гипо- (пониженной) чувствительностью к звукам, прикосновениям, вкусам, запахам, свету или цвету.

Одной из форм аутизма является синдром Аспергера. Дети и взрослые с синдромом Аспергера, как правило, обладают интеллектом в пределах нормы или выше нормы, имеют гораздо меньше проблем с речью, чем другие люди с аутизмом. Однако у них все равно есть определенные трудности с пониманием и восприятием речи.

Диагноз

Диагностика проводится медицинским специалистом, например, детским психиатром. Формальный диагноз важен по двум причинам:

- он помогает людям с аутизмом и их близким понять, почему они испытывают определенные трудности, и что можно сделать в этой связи;
- он позволяет людям получить доступ к службам и поддержки.

Разные названия аутизма

Некоторые специалисты могут называть аутизм по-разному - расстройство аутистического спектра, классический аутизм, аутизм Каннера, первазивное расстройство развития, высокофункциональный аутизм. Однако во всех случаях речь идет об одном и том же состоянии.

Существуют расстройства, которые встречаются среди людей с аутизмом чаще, чем среди остальных людей. Эти расстройства включают **синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)**, **дислексию** (трудность с чтением) и **диспраксию** (трудность с управлением своими движениями).

Как люди с аутизмом воспринимают мир?

Люди с аутизмом рассказывают, что для них окружающий мир - это хаос из людей, мест и событий, в котором им бывает невозможно разобраться. Эти трудности в восприятии окружающего мира могут вызвать у них очень сильную тревожность.

В первую очередь, людям с аутизмом трудно понимать других людей и общаться с ними. Поэтому повседневное общение с членами семьи и социальные события могут быть для них особенно тяжелыми. Обычные люди интуитивно понимают, как общаться и взаимодействовать друг с другом, но у людей с аутизмом это интуитивное знание является отсутствующим, и они могут думать, почему они «не такие как все».

Все дети/взрослые люди с аутизмом испытывают трудности в трех областях, которые называют **«триадой нарушений при аутизме»**.

К этой триаде относятся:

- трудности с социальной коммуникацией;
- трудности с социальным взаимодействием;
- трудности с социальным воображением.

Трудности с социальной коммуникацией

Люди с аутизмом испытывают трудности, как с вербальным, так и с невербальным языком. Многие из них понимают язык буквально, с их точки зрения - люди всегда говорят ровно то, что имеется в виду. Кроме того, людям с аутизмом трудно использовать и понимать:

- выражение лица или тон голоса;
- шутки и сарказм;
- идиомы и поговорки, например, когда говорят «это круто», имеют в виду, что это хорошо, а не то, что на это трудно взобраться.

Некоторые люди с аутизмом не могут говорить вообще, или их способность использовать язык для общения очень ограничена. Однако даже если не говорят, люди с аутизмом обычно понимают, что говорят другие люди! Такие люди могут научиться выражать свои мысли и общаться с другими людьми с помощью различных методов альтернативной коммуникации,

например, печатать на компьютере, использовать язык жестов или систему карточек с визуальными символами.

У других людей с аутизмом навыки речи развиты очень хорошо, но у них все равно есть языковые трудности:

- трудности при обмене репликами при разговоре;
- повторение сказанного другим человеком - «эхолалия»;
- заикленность на собственных интересах и игнорирование реакции собеседника.

Людам с аутизмом проще общаться, если другие люди говорят четко, последовательно и оставляют паузы, которые позволяют человеку с аутизмом понять, что именно ему только что сказали.

Трудности с социальным взаимодействием

Людам с аутизмом часто сложно распознать или понять эмоции и чувства других людей, а также сложно выразить свои собственные эмоции и чувства. Поэтому они могут испытывать дополнительные трудности в социальных ситуациях. Они могут:

- не понимать неписанные социальные правила, которые большинство людей усваивают неосознанно (пример: они могут стоять слишком близко к другому человеку или начинать разговор с неуместной темой);
- казаться равнодушными, потому что они могут не понимать, что чувствует другой человек;
- предпочитать проводить время в одиночестве и не искать общества других людей;
- не обращаться к другим людям за утешением;
- казаться «странными» и неуместно себя ведущими, так как им сложно выразить свои чувства, эмоции или потребности.

Трудности с социальным взаимодействием могут приводить к тому, что людям с аутизмом трудно заводить друзей и сохранять дружбу. Однако сами люди с аутизмом могут стремиться к дружбе и к общению с другими людьми - они просто не уверены, как именно этого добиться.

Трудности с социальным воображением

Социальное воображение позволяет нам понимать и предсказывать поведение других людей, понимать абстрактные идеи и представлять себе ситуации вне нашего непосредственного опыта. Трудности с социальным воображением приводят к тому, что людям с аутизмом сложно:

- понимать и интерпретировать мысли, чувства и действия других людей;
- предсказывать, что произойдет потом, или может произойти потом;
- понимать концепцию опасности, например, почему лучше не выбегать на оживленную трассу;
- участвовать в играх и занятиях, требующих воображения: иногда дети с аутизмом практикуют игры, требующие воображения, однако они предпочитают проигрывать одну и ту же сцену снова и снова;
- подготовиться к изменениям или планировать будущее;
- справиться с новыми или незнакомыми ситуациями.

Не надо путать трудности с социальным воображением и отсутствие воображения. Многие люди с аутизмом имеют исключительные способности, например, они могут быть выдающимися художниками, музыкантами или писателями.

Характеристики аутизма

Конкретные характеристики аутизма могут варьироваться от человека к человеку, но кроме триады нарушений, дети/взрослые люди с аутизмом могут обладать следующими особенностями:

- любовью к рутине;
- сенсорной чувствительностью;
- специальными интересами;
- нарушением обучения.

Любовь к рутине (однообразию)

Людям с аутизмом окружающий мир кажется очень непредсказуемым и запутанным местом. Жесткая, фиксированная рутина частично решает эту проблему - она позволяет им знать, что и когда случится в течение дня. Рутинa может включать один и тот же путь в школу или на работу или одну и ту же пищу на завтрак.

Правила могут иметь огромное значение: человеку с аутизмом может быть трудно попробовать другой подход, когда он уже освоил «правильный» способ-то делать.

Сама идея изменений может вызвать очень сильный дискомфорт у людей с аутизмом. Однако они могут хорошо справиться с изменениями, если начнут готовиться к ним заранее.

Сенсорная чувствительность

Люди с аутизмом могут испытывать самые разнообразные формы сенсорной чувствительности. Особенности чувствительности могут относиться ко всем чувствам, включая зрение, слух, обоняние, вкус, прикосновения. Ощущения могут многократно усиливаться (гиперчувствительность), или они могут быть очень ослаблены (гипочувствительность).

Например, большинство людей могут блокировать фоновые звуки (звуки улицы из окна, шум воды из крана, голоса за дверью и т.д.), а человеку с аутизмом они покажутся невыносимо громкими и отвлекающими. Такие интенсивные ощущения могут вызывать приступы сильного тревожности и даже физическую боль.

Гипочувствительность может также приводить к тому, что люди с аутизмом могут быть почти не чувствительны к боли или температуре. Часто гипочувствительность связана с тем, что они начинают раскачиваться, кружиться на месте, трясти руками и делать другие повторяющиеся движения. Эти движения являются неосознанной попыткой стимулировать свои чувства (самостимуляции или, так называемые, стимулы). Часто такие движения помогают людям с аутизмом сосредоточиться или справиться со стрессом.

Проблемы с сенсорной чувствительностью могут включать пониженную проприоцепцию или суставно-мышечное чувство, благодаря которому мы осознаем собственное тело и его положение. Проприоцепция сообщает нам, где находится наше тело в пространстве. Люди с пониженной проприоцепцией могут проявлять крайнюю неловкость, им может быть трудно обходить препятствия, соблюдать дистанцию с другими людьми, или выполнять задачи, требующие «мелкой моторики», например, завязать шнурки.

Специальные интересы

Многие люди с аутизмом имеют очень интенсивные специальные интересы, очень часто такие интересы появляются в очень раннем возрасте.

Специальные интересы могут меняться со временем или оставаться пожизненными. Это может быть искусство или музыка, поезда или компьютеры. Некоторые люди с аутизмом смогут получить образование и работать в области своего специального интереса. Для других специальный интерес останется хобби.

Нарушения обучения

У людей с аутизмом могут быть нарушения обучения, которые, в свою очередь, могут повлиять на все аспекты жизни, начиная с трудностей в школе и заканчивая неспособностью приготовить себе пищу. Как и в случае с аутизмом «степень» нарушений обучения может быть разной. Некоторые люди с нарушениями обучения могут жить относительно независимо, хотя им потребуется поддержка, чтобы добиться этой независимости. Другим потребуется пожизненная поддержка. Тем не менее, все без исключения дети/взрослые люди с аутизмом могут учиться и развиваться, если предоставить им поддержку, адекватную их трудностям.

*По материалам буклета National Autistic Society (Великобритания)
Источник <http://pro-autizm.ru/>*