

Klasyczny autyzm... autyzm ... zespół Aspergera... autyzm nietypowy...autyzm inteligentny... całościowe zaburzenia rozwoju (PDD)... całościowe zaburzenia rozwoju bliżej nieokreślone (PDD-NOS)... zaburzenia semantyczno-pragmatyczne... zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD)

### **Co się kryje pod powyższymi nazwami?**

Wszystkie powyższe nazwy są często używane do opisu różnych form autyzmu oraz innych zaburzeń powiązanych z autyzmem. Autyzm jest zaburzeniem wywierającym wpływ na sposób, w jaki osoba komunikuje się z innymi i odnosi się do otaczającego ją świata.

Osoba z autyzmem doświadcza trudności w zakresie trzech obszarów, dlatego często mówi się o „triadzie zaburzeń”:

- problemy ze zrozumieniem języka i ograniczone umiejętności w posługiwaniu się językiem
- problemy w sytuacjach społecznych i relacjach międzyludzkich
- ograniczona wyobraźnia i schematyczny sposób myślenia

Wiele osób z autyzmem reaguje nietypowo na impulsy odbierane zmysłami np. dźwięk, światło lub dotyk. Osoby z autyzmem mogą być równocześnie upośledzone umysłowo, mieć dysleksję albo inne zaburzenia.

Osoby z zespołem Aspergera doświadczają wszystkich powyższych trudności, ale nie są upośledzone umysłowo. Szacuje się, że w Wielkiej Brytanii mieszka ponad 535 tys. osób z autyzmem. Autyzm występuje częściej u mężczyzn niż u kobiet.

Autyzm nie oznacza upośledzenia fizycznego. Osoby z autyzmem nie używają wózków inwalidzkich i zazwyczaj w żaden sposób nie wyróżniają się wyglądem. Z tego powodu otoczeniu trudno jest zrozumieć co to oznacza „mieć autyzm”.

*”Dla osoby z autyzmem rzeczywistość jest skłębioną, mętną masą wydarzeń, ludzi, miejsc, dźwięków i znaczeń. Wydaje się, że nic nie ma określonych granic, że nic nie ma ładu ani sensu. Przez większą część mojego życia próbuję odnaleźć porządek i zrozumieć logikę otaczającego mnie świata”.*

*Wypowiedź osoby z autyzmem*

Uwaga: Na końcu tej broszury znajduje się lista nazw używanych w publikacjach dotyczących autyzmu.

Poniżej zaprezentowano przykłady trudności wynikających z autyzmu, a także wskazówki jak można pomagać osobom z tym zaburzeniem.

### **Zaburzenia w zakresie języka i komunikowania się**

Osoba z autyzmem:

- może nie rozumieć i nie potrafić nadać znaczenia gestom, mimice, tonowi głosu
- może mieć trudności z odpowiadaniem na pytania i postępowaniem według instrukcji
- może powtarzać słowa i dźwięki usłyszane chwilę wcześniej (tzw. echolalia)
- może mieć problemy z rozpoczęciem i prowadzeniem rozmowy
- może porównania i metafory przyjmować dosłownie, zatem może nie rozumieć żartów i przysłów. Osoba z autyzmem może myśleć, że powiedzenie „pierwsze koty za płoty” albo „głupi jak but z lewej nogi” jest o kotach i butach.
- może używać wymyślnego języka lecz nie rozumieć znaczenia wypowiedzianych słów
- może mówić w nieskończoność o swoich pasjach zupełnie nie zdając sobie sprawy, że słuchacz nie jest zainteresowany
- może nie rozwinąć umiejętności mówienia

Jak możesz pomóc?

- zanim zaczniesz rozmowę postaraj się skupić na sobie uwagę (np. dotknij ręki swojego rozmówcy albo zawołaj go po imieniu)
- używaj języka zrozumiałego dla twojego rozmówcy
- mów prostym i wyraźnym językiem, używaj krótkich zdań
- unikaj wyrażenia, które mają podwójne znaczenie lub mogą być zrozumiane zbyt dosłownie. Na pytanie „Czy masz zegarek?” albo „Czy wiesz która jest godzina?” osoba z autyzmem może odpowiedzieć „Tak” zamiast podać ci godzinę
- używaj symboli i obrazków do porozumiewania się
- daj osobie z autyzmem czas na przemyślenie tego co powiedziałaś
- spróbuj porozumieć się innymi sposobami, np. pisemnie, językiem migowym, poprzez użycie znaków i obrazków

## **Zaburzenia w zakresie interakcji społecznej**

### Osoba z autyzmem

- może mieć trudności ze zrozumieniem uczuć innych ludzi
- może mieć trudności z wyrażaniem własnych emocji w sposób akceptowany przez otoczenie
- może próbować kontaktować się z innymi ludźmi, ale może nie wiedzieć jak to zrobić
- może mieć trudności w budowaniu związków międzyludzkich i przyjaźni
- może nie rozumieć dlaczego ludzie zmieniają sposób zachowania zależnie od sytuacji
- może nie chcieć współdziałać z otoczeniem
- może nie lubić spotykać się z innymi ludźmi
- może mieć trudności ze zrozumieniem, że inni mają swoje własne uczucia, zainteresowania, upodobania
- może nie szukać zrozumienia i pociechy u innych

### Jak możesz pomóc?

- zaakceptuj, że osoba z autyzmem potrzebuje czasu dla siebie
- postaraj się jasno wyrażać swoje uczucia np. jeśli jesteś wesoły, powiedz to i okaż wyrazem twarzy i postawą
- wyjaśnij zasady jak ludzie powinni się zachowywać w danej sytuacji i przypominaj o nich w razie potrzeby
- zachęcaj osobę z autyzmem do kontaktów z innymi. Na przykład jeżeli interesuje się komputerami może dołączyć do klubu komputerowego
- z biegiem czasu wspomagaj osobę z autyzmem w rozwijaniu umiejętności życia w społeczeństwie; np. w domu lub w szkole możesz ćwiczyć jakie jest właściwe zachowanie w różnych sytuacjach. Pracownik socjalny, nauczyciel lub inny specjalista może ci w tym pomóc
- pomóż zrozumieć osobie z autyzmem ich własne uczucia; np. dając dziecku jego ulubioną zabawkę mów „Teraz jesteś zadowolony”

## **Ograniczona wyobraźnia i schematyczny sposób myślenia**

### Osoba z autyzmem:

- lubi przestrzegać rutynę
- może dążyć do tego, aby każdy dzień miał ten sam porządek
- może mieć trudności w akceptowaniu zmian

- może mieć trudności ze zrozumieniem rzeczy wymagających użycia wyobraźni np: powieści, bajek, religii
- może mieć trudności z odczytywaniem sposobu myślenia innych ludzi
- może mieć ograniczone pole zainteresowań
- może próbować nakłaniać innych do przestrzegania tej samej rutyny, której sama przestrzega
- może nie rozumieć gier twórczych i zabaw z użyciem wyobraźni; np. jeśli poprosisz dziecko z autyzmem, żeby ci narysowało dom, może spytać „Który dom?”

Jak możesz pomóc?

- nadaj porządek każdemu dniu np. poprzez użycie zdjęć, rysunków, stworzenie rozkładu dnia
- przypisz konkretny czas w ciągu dnia na wykonywanie ulubionych czynności
- poprzez rozmowę przygotuj osobę z autyzmem na każdą zmianę
- do wprowadzania zmian używaj pomocy wizualnych np. schematów, rysunków, obrazków, zdjęć
- wprowadzaj zmiany stopniowo
- zachęcaj osobę z autyzmem do rozszerzania zainteresowań; np. jeżeli twoje dziecko zbiera papierki z czekoladek zachęć je do sprawdzania z jakich krajów pochodzą czekoladki. Dzięki temu może poznawać flagi, kulturę i zwyczaje innych krajów
- wspomagaj osobę z autyzmem w jej zainteresowaniach aby przemieniły się w prawdziwe pasje; np. jeżeli twoje dziecko lubi rwać papier, możesz spróbować uczyć go składania papieru, robienia samolotów i statków
- stwarzaj sytuacje, w których osoba z autyzmem może rozwijać swoje zainteresowania; np. jeżeli twoje dziecko lubi bawić się w wodzie, naucz je pływać
- wspieraj rozwój wyobraźni; np. weź kartkę, na której przed chwilą pisałeś i spytaj „Co jeszcze można zrobić z tą kartką?” (można na przykład ją zmiąć, pociąć w różne kształty albo coś nią owinać)

## Zachowanie

Osoby z autyzmem mogą zachowywać się w sposób nieodpowiedni do sytuacji. Zdarza się tak ponieważ osoba z autyzmem:

- może próbować się porozumieć
- może nie rozumieć zasad i norm przyjętych przez społeczeństwo
- może być przestraszona, zdenerwowana lub zirytowana
- może lubić oddawać się określonym czynnościom, ale nie rozumieć ich konsekwencji; np. może ją fascynować dźwięk tłuczonego szkła, ale może nie zdawać sobie sprawy, że rozbijanie szkła jest niebezpieczne i nieakceptowane w miejscach publicznych

Czasami nie wiemy dlaczego osoba z autyzmem zachowuje się w taki a nie inny sposób. Warto wówczas zasięgnąć porady specjalisty, nauczyciela lub psychologa:

*„Dziecko z autyzmem wygląda „normalnie”, więc ludzie dookoła uważają, że jest ono po prostu niegrzeczne i rodzice nie potrafią sobie z nim poradzić. Osoby postronne często komentują że to „złe wychowanie””.*  
wypowiedź opiekuna

Jak możesz pomóc?

- pomóż osobie z autyzmem lepiej rozumieć znaczenie słów i gestów używanych w kontaktach z innymi.
- ukierunkuj zachowanie tak, aby przybierało formy akceptowane społecznie; np. jeżeli osoba z autyzmem lubi głośno klaskać w ręce, zachęć ją do grania na instrumencie muzycznym np. bębnie
- jeżeli osoba z autyzmem jest niespokojna albo zdenerwowana, znajdź ciche miejsce, gdzie będzie mogła uspokoić się
- jeżeli jest jakiś przedmiot (np. zabawka, książka), który pomaga osobie z autyzmem się uspokoić, staraj się go mieć pod ręką
- staraj się być przygotowany na różne sytuacje; np. jeżeli osoba z autyzmem nie znosi hałasu, daj jej słuchawki, żeby w potrzebie zawsze mogła je założyć
- jeżeli masz wątpliwości co do stanu zdrowia osoby z autyzmem, skontaktuj się z lekarzem
- krok po kroku przystosowuj osobę z autyzmem do zmierzenia się z trudnymi dla niej sytuacjami
- upewnij się, że osoba z autyzmem ma czas na swoje ulubione czynności w bezpiecznym otoczeniu

Mocne strony

- wiele osób z autyzmem potrafi dobrze się uczyć używając pomocy wizualnych takich jak przedmioty, obrazki, demonstracje i teksty
- niektóre osoby z autyzmem są bardzo dokładne i potrafią dostrzec mało widoczne detale
- raz przyswojona informacja lub czynność zazwyczaj już pozostanie; np. niektóre osoby z autyzmem mogą z łatwością zapamiętywać liczby i fakty albo uczyć się obsługi komputera i grania na instrumentach muzycznych
- niektóre osoby z autyzmem mogą skupić się na konkretnej pasji przez długi czas a następnie podjąć studia lub pracę w kierunku, w którym te zainteresowania będą wykorzystane
- przywiązanie do rutyny sprawia, że osoby z autyzmem są godnymi zaufania pracownikami, jeśli tylko mogą pracować w dobrze zorganizowanym środowisku

## Jakie są przyczyny autyzmu?

Nie znamy przyczyn autyzmu, ale badania wskazują na czynniki biologiczne. Możliwe jest też, że przyczyny leżą w rozwoju mózgu przed, w trakcie i tuż po porodzie.

Autyzm nie jest w żaden sposób spowodowany niewłaściwym wychowaniem i złym podejściem rodzicielskim.

## Czy jest na to lekarstwo?

Nie znamy żadnego lekarstwa na autyzm. Dzieci z autyzmem wyrastają na autystycznych dorosłych. Jednak należy zauważyć, że wczesna diagnoza i właściwa pomoc i edukacja może wykształcić i rozwinąć wiele umiejętności. Niektóre osoby z autyzmem mogą podjąć dalszą edukację i znaleźć zatrudnienie.

## Terminologia, z którą można się spotkać:

**Zaburzenia autystyczne (ASC) oraz zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD)** – ogólna nazwa obejmująca wszystkie typy tej niepełnosprawności

**Zespół Aspergera** – rodzaj autyzmu charakteryzujący się istnieniem zaburzeń w zakresie trzech głównych obszarów trudności (komunikacji, interakcji społecznej i wyobraźni). Osoby z zespołem Aspergera nie są upośledzone umysłowo ani ich rozwój mowy nie jest opóźniony

**Autyzm nietypowy** – osoby z autyzmem nietypowym nie doświadczają problemów w zakresie wszystkich trzech obszarów zaburzeń (komunikacji, interakcji społecznej i wyobraźni); autyzm nietypowy może pozostać niezauważony do trzeciego roku życia

**Klasyczny autyzm / zespół Kanner** – inna nazwa oznaczająca autyzm

**Diagnoza** – stwierdzenie występowania autyzmu przez specjalistę

**Dysleksja** – zaburzenie utrudniające naukę pisania, czytania i ortografii

**Echolalia** – powtarzanie słów i dźwięków bezpośrednio po ich usłyszeniu

**Schematyczny sposób myślenia** – konsekwentny i wierny ustalonemu porządkowi sposób myślenia, brak umiejętności w postrzeganiu innego punktu widzenia, nowych pomysłów i szerszego planu

**Autyzm inteligentny** – podobny do zespołu Aspergera; różni się wystąpieniem opóźnienia w kształtowaniu się mowy

**Całościowe zaburzenia rozwoju (PDD)** – ogólna nazwa przyjęta na określenie autyzmu oraz innych zaburzeń takich jak np. zespół kruchego chromosomu X. Termin PDD pochodzi z Ameryki

**Całościowe zaburzenia rozwoju bliżej nieokreślone (PDD-NOS)** – inna nazwa autyzmu nietypowego; termin PDD-NOS pochodzi z Ameryki

**Zaburzenia semantyczno-pragmatyczne** – problemy z interakcją społeczną i posługiwaniem się językiem, lecz nie z używaniem wyobraźni; w Wielkiej Brytanii rzadko mówi się o tym zaburzeniu

**Relacje społeczne** – komunikowanie się z innymi ludźmi w różnorodnych sytuacjach i miejscach

**Zasady funkcjonowania w społeczeństwie** – akceptowane sposoby zachowania się w różnych sytuacjach np. w szkole, domu lub pracy

**Zespół** (spektrum) – osoby z autyzmem są dotknięte niepełnosprawnością w różnym stopniu, zatem autyzm jest opisywany jako kontinuum niepełnosprawności od głębokich zaburzeń aż do osób samodzielnie funkcjonujących

**Triada zaburzeń** – trzy główne obszary trudności doświadczanych przez osoby z autyzmem (komunikacja, interakcja społeczna i wyobraźnia)

**Pomoce wizualne** – obrazki, zdjęcia, symbole oraz materiał pisany pomagający w rozumieniu

### **Gdzie mogę znaleźć więcej informacji?**

Jeżeli potrzebujesz więcej informacji o autyzmie zadzwoń pod nasz telefon zaufania albo zajrzyj na naszą stronę internetową.

Strona Internetowa: [www.autism.org.uk](http://www.autism.org.uk)

**Telefon zaufania** czynny w godz. Od 10 do 16 od poniedziałku do piątku pod numerem 0845 070 4004

**Minicom:** 0845 070 4003

**Email:** [autismhelpline@nas.org.uk](mailto:autismhelpline@nas.org.uk)

Telefon zaufania dysponuje specjalną linią językową dla rozmówców z Wielkiej Brytanii, dzięki której możemy udzielić informacji poprzez tłumaczy w 150 językach. Jeżeli chcesz skorzystać z tej linii, ktoś najpierw musi zadzwonić w twoim imieniu i powiadomić nas po angielsku, w którym języku chcesz rozmawiać. Wówczas my oddzwonimy do ciebie z tłumaczem.

The National Autistic Society  
393 City Road  
London EC1V 1NG