

## 自闭症和提供帮助的方法

Classic autism（典型性自闭症）... autism（自闭症）... Asperger syndrome（阿斯伯格综合症）... atypical autism（非典型性自闭症）... high-functioning autism（高功能自闭症）... pervasive developmental disorder（PDD，广泛性发育障碍）... pervasive developmental disorder – not otherwise specified（PDD-NOS，待分类的广泛性发育障碍）... semantic pragmatic disorder（语意语用障碍）... autistic spectrum disorder（ASD，泛自闭症障碍症）

### 这些名词的含义是什么？

它们通常用于形容不同类型的自闭症或相关症状。自闭症会持续一生。有自闭症的人在做以下三类事情时感到困难，这有时被称为“**triad of impairments**（三重障碍）”。包括：

- 沟通时理解和使用语言有困难
- 社交互动和人际关系上有困难
- “社会性想象”障碍（具有固定的思维方式，难以理解不同的观点、新思维和宽泛的概念）。

尽管所有有自闭症的人都有三重障碍，但是这三重障碍对他们的影响很不相同。有些人可以过一般的“日常”生活，另一些人就需要一生的特别辅助。

在此，我们会给出有自闭症的人可能要面对的障碍的一些例子，以及你可以提供哪些帮助。人们可能常用“他”来指代有自闭症的人，但是我们给出的信息适用于有自闭症的所有人。

### 理解和使用语言沟通的困难

有自闭症的人可能：

- 在理解或运用手势、面部表情、语调时有困难
- 回答问题和对指示做出反应时有困难
- 重复别人说过的话，医学上称为“**echolalia**（言语模仿症）”
- 难以开始或持续谈话
- 只明白词组表面意思，而不能理解谚语、笑话和俗语。如英文俗语“**It is cool**”，有自闭症的人并不认为是“太棒了！”，而只理解其字面意思“天气真冷！”
- 使用复杂的词，但不理解其含义
- 讨论他们特别感兴趣的事，但是不考虑听的人是否感兴趣

- 一些有自闭症的人可能不会讲话。

提供帮助的方法：

- 在谈话前先引起他们的注意（比如，拍他们的肩膀或叫他们的名字）
- 使用他们可以理解的语言水平
- 语言要清楚、简短
- 不要使用有隐含意思的句子。有自闭症的人在回答“你带手表了吗？”或“你知道现在的时间吗？”等问题时，只会说“是”，而实际上你想问的是“现在几点？”
- 用图片来帮助理解
- 给出充足的时间让他们回答你提出的问题
- 考虑用其他交流方式，比如：书写、做标记 (signing) 或在必要时使用图片。

### 社交互动和人际关系的困难

有自闭症的人可能：

- 在理解其他人的感情和感觉上有困难
- 难以以社会接受的方式表达他们的感情和感觉
- 希望与他人打交道但不知道如何开始
- 在与他人建立情感联系和交友时有困难
- 不理解“社交规则”或在家庭、学校、工作场所等不同场合被社会所接受的行为方式
- 不愿意与他人一起活动
- 不想认识其他人
- 在识别他人的情感、爱好和兴趣方面有困难
- 不从他人身上寻求安慰。

提供帮助的方法：

- 理解有自闭症的人需要独处时间
- 尽量清楚地表达你的感情。如果你觉得开心，就表现出开心，并且表示你开心
- 解释社会规则，在需要时指点他们
- 鼓励他们与他人接触，比如，如果他们喜欢电脑，能否让他们加入电脑俱乐部？
- 慢慢帮助他们提高社会交际技巧，可以通过在家里或者在学校设置练习的环境。社会工作者、老师或其他专业人士可以提供帮助
- 帮助他们理解和表达他们的感受。比如，把你的孩子最喜欢的玩具给他，并对他说“这个会让你觉得开心”。

### “社会性想象”的困难

有自闭症的人可能：

- 喜欢有组织和常规的事物
- 每天只想遵循相同的惯例
- 觉得改变有困难
- 难以理解“抽象”的主题，比如故事或宗教教育
- 难以猜测其他人的想法
- 对某个特殊领域很感兴趣，比如火车时间表或收集巧克力包装纸
- 试图把惯例强加于其他人
- 玩需要想象力的游戏时或做需要想象力的行为时有困难。比如，如果你让一个有自闭症的孩子画一个房子，他可能会问你：“哪个房子？”

提供帮助的方法：

- 通过实物、相片、图画或日程表帮助有自闭症的人做好每日计划
- 提供充足时间让他们做自己喜欢的活动
- 如果需要他们做出改变，要提前让他们知道
- 使用日程表等视觉手段表示开始改变
- 改变要循序渐进
- 鼓励他们培养更多兴趣。比如，如果你的孩子喜欢收集巧克力包装纸，引导他们找出制造国，这样也会帮助其了解不同国家的人民和风俗
- 可能的话，帮助他们将兴趣转成爱好。比如，如果你的小孩喜欢撕纸，可以尝试教他（她）折纸 (origami)
- 提供机会让他们培养全新或不同的兴趣。比如，如果他（她）喜欢玩水，鼓励你的小孩学游泳
- 帮助培养他们的想象思维。比如，拿起一张你一直用来书写的纸并提问：“你可以用这张纸干什么？”有自闭症的人可能回答用来折叠、剪纸或包裹。

## 行为

因为有自闭症的人特有的障碍，他们有时表现可能不恰当。原因是：

- 他们试图与其他人沟通
- 他们不明白社交规则
- 他们感到焦虑、恐惧或沮丧
- 他们特别喜欢某种行为但不明白其结果。比如，他们可能喜欢打碎玻璃发出的声音，但并没有意识到这种行为在公众场合是不安全和不允许的。

有时，你可能不明白有自闭症的人为什么会做出这样的行为。心理医生、医生或具有专业知识的老师能帮助你。

提供帮助的方法：

- 和有自闭症的人一起努力，鼓励他们更好的方式交流
- 把行为方式引导到社会接受的方式上。比如，如果他喜欢大声拍手掌，鼓励他们演奏乐器，比如打鼓
- 如果他感到不安或烦躁，找到一个可以使他们平静下来的安静的地方
- 如果你知道有一个具体的东西可以帮助他们平静下来，比如孩子最喜欢的玩具，把这个玩具放在他手中
- 如果可以提供多种选择。比如，如果他不喜欢噪音，在外出时给他们带上耳塞
- 如果你认为可能是身体健康的问题，征求医生的建议
- 慢慢让他们处于有困难的情况中
- 当他们在有安全感的环境中做自己喜欢的事情时，给予他们充足的时间。

## 学习障碍

有些有自闭症的人也许有学习上的障碍，学习障碍可能会影响他们生活的各个方面，从学校学习到学习洗澡或做饭。有些人可以生活得相当独立，但是另一些人可能需要一生的专业帮助。但是，有自闭症的人都可以在正确的帮助下学习和发展。

有高功能自闭症 (**high-functioning autism**) 或阿斯伯格综合症 (**Asperger syndrome**) 的人通常不会有学习障碍，但是仍会有本文中所列的三种障碍。

有时，有自闭症的人具有其他一些症状。这些症状可能包括注意缺陷多动障碍 (**ADHD**)、阅读障碍 (**dyslexia**)或动作协调障碍 (**dyspraxia**)。

## 感觉灵敏度

有自闭症的人也许具有多种形式的感觉灵敏度。这些不同的灵敏度可能会发生在一种或多种感觉中——视觉、听觉、嗅觉、触觉和味觉。他们的感官可能过于敏感或过于迟钝。

比如，有自闭症的人可能会发现被他人忽视、令人发狂或不堪忍受的过响背景声音。这些会引起烦躁甚至生理疾病。

感觉迟钝的人可能无法感受温度带来的疼痛或极限温度。有些人可能会摇摆、旋转或拍打他们的手来制造感觉、帮助平衡、保持姿势或缓解压力。

具有感觉灵敏度的人可能还会发现难以使用他们的身体感知系统 (**body awareness system**)。这个系统告诉我们身体所处的位置。因此，对于那些身体感知力弱的人来说，在房间内行走不碰到障碍物、与他人保持适当的距离、完成系鞋带等精细动作是比较困难的。

## 优势

- 大多数有自闭症的人善于视觉上的学习。具体的物体、图片、演示和书面材料都对他们的学习有所帮助。
- 某些有自闭症的人善于识别细节和精确度。
- 一旦学到，他们趋向于记住学到的信息、惯例或过程。比如，有些人特别擅长音乐、数字、事实或电脑。
- 有些人可以长时间关注他们感兴趣的事物，并选择学习与之相关的领域或在这些领域中工作。
- 对常规工作的喜爱可以使有自闭症倾向的员工愿意留在有组织的结构化环境中。

## 自闭症是什么引起的？

没有人知道为什么有人会自闭症。他们可能是在出生前后或出生时脑部发育受到了影响。自闭症有遗传性——父母会传给子女。

如果你的孩子有自闭症，并不因为你是一位不好的父/母。自闭症不是由人为养育、社会环境引起的，也不是个人环境的错误。

目前，自闭症还无法治愈。

## 谁会受到自闭症的影响？

自闭症比绝大多数人认为的更普遍。在英国，50 多万人有自闭症——大约每 100 人中就有 1 人。

不同民族、文化、信仰、社会背景的人都可能会有自闭症，尽管似乎男性有自闭症的人要比女性多。这是个伴随一生的症状：有自闭症的儿童长大后会变成有自闭症的成人。

## 你可能听说过的术语

泛自闭症障碍症候群 (Autistic spectrum condition (ASC))或泛自闭症障碍症 (autistic spectrum disorder (ASD))——自闭症的所有不同症状的通称或涵盖性术语。

阿斯伯格综合症 (Asperger syndrome)——自闭症的一种症状，有亚斯柏格症的人也会有三重障碍，但是没有学习障碍或语言发展迟缓的问题。

非典型性自闭症 (Atypical autism)——有非典型自闭症的人不会有全部三重障碍。非典型自闭症在 3 岁前可能不会被发现。

注意缺陷多动障碍 (Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD))——有此症状的人难以集中注意力完成任务或谈话。他们可能无法完成他们自己发起的行为，并且难以长时间在同一个地方停留。

典型性自闭症/肯纳症候群 (**Classic autism/Kanner syndrome**)——自闭症的另一个名称。

诊断——自闭症的鉴定，通常由健康专业人员鉴定。

阅读障碍 (**Dyslexia**)——这种症状造成学习阅读、书写和拼写的困难。

运动协调障碍 (**Dyspraxia**)——这种症状会引起运动协调技能上的困难。和阅读障碍一样，有运动协调障碍的人也可能在阅读、书写和数学方面有困难。

言语模仿症 (**Echolalia**)——重复他人刚说过的话。

高功能自闭症 (**High-functioning autism**)——基本上和亚斯伯格综合症一样，但是语言发展迟缓。

广泛性发展障碍 (**Pervasive developmental disorder (PDD)**)——泛自闭症障碍症及 X 染色体易脆症等其他症状的涵盖性术语。PDD 是美式说法。

广泛性发育障碍 (**Pervasive developmental disorder**)——待分类 (**PDD-NOS**)——非典型自闭症的另一个名称。PDD-NOS 是美式说法。

**Semantic pragmatic disorder** (语意语用障碍)——在社交和语言运用上有障碍，缺乏想象力。这种说法在英国不常见。

**Social interaction** (社交)——在不同社交场合与其他人相互交流。

社会性想象 (**Social imagination**)——具有固定的思维方式，难以理解不同的观点、新思维和宽泛的概念。

**Social rules** (社交规则)——学校、家庭和工作场所等不同环境接受的行为方式。

**Spectrum** (症候群)——有自闭症的人受到障碍影响的程度各有不同，因此被称为“**Spectrum condition**”(泛自闭症症候群)。

**Triad of impairments** (三重障碍)——有自闭症的人具有的三种主要症状。

**Visual supports** (视觉帮助)——可以增加理解能力的图画、相片或字面材料。

**从哪里获取更多信息？**

如果你想得到更多关于自闭症的信息，请联系 **Autism Helpline** 或浏览我们的网站：[www.autism.org.uk](http://www.autism.org.uk)

## **Autism Helpline**

开放时间：周一到周五，上午 10 点到下午 4 点

电话：0845 070 4004

Minicom: 0845 070 4003

电子邮件：[autismhelpline@nas.org.uk](mailto:autismhelpline@nas.org.uk)

**Autism Helpline** 可以为来自英国的打电话者提供电话翻译服务。这使我们能够通过 150 种语言的口语翻译服务提供信息。但是，你必须请一个会讲英文的人告诉我们你的姓名、电话和你所讲的语言。随后，我们将通过口语翻译给你回电。