

Hrvatska NE POGOŠAVAJTE SITUACIJU

Što je autistični meltdown i kako postupiti u slučaju da mu svjedočimo?

Pje Magdalena Beslaković, 31. prosinca, 2021. u 13:09

7 min.



Uzimajući osoba, Rijetka

Foto: Davor Palićević (PIXSELL)

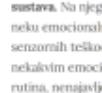
Uz autizam se neizbjegno veže pojam meltdownova jer se u tom kontekstu često i spominju autistične osobe. Svi vide kaos koji nastane kada dijeti ili odrasla osoba u spektru imaju "ispad" no malo tko zna i vidi kako je do toga došlo. Autistične osobe koje imaju meltdown ne traže pažnju i ne dramatiziraju već si ne mogu pomoći. O tome što je meltdown, što ga izaziva i kako postupiti u slučaju da mu svjedočimo razgovarali smo s odraslim autističnom osobom, psihologinjom Majom Bonačić i predstavnicama inicijative ASK.

Autizam se često ne vidi izvana, ali dio koj je svima vidljiv su autistični meltdownovi ili živčani ispadi. Što se događa tijekom meltdowna i kako se osjeća u tim trenucima opisao nam je 40-godišnjak u spektru koji je želio ostati anoniman.

"Autističan sam, govorim i nemam intelektualne teškoće, ali mi je teško opisati meltdownove koje imam i sa svojih 40 godina.

Promjetio sam da ih mogu podijeliti na dvije: 'vrste' prema onome što ih izazove.

Jedni su **kada me senzorički podražaj baci u kaos**. Ne mogu inteligencijom kontrolirati reakciju jer je smetnja i kaos toliko velika da moraju stati, ili se ja moram maknuti, ali je za to često prekasno. Ponekad moram biti suradnji i kompenzirati i maskirati svoj autism kroz dan pa me neki senzorički okoliši, koje mogu uz napor tolerirati, "živjeti". Mog meltdownovi su onako kalke vidite i inače. Vičem, malem rukama i pušjem. **Osjećaj srama je velik** jer drugim osobama može dobiti koji nisu autistične se takve stvari ne događaju. S godinama mi se senzorički izazovi povećavaju", rekao nam je 40-godišnjak koji ima posao i aktivan je član društva.



Treba li se autizam liječiti i koje su najbolje terapije? "Nemojte raditi dječi s autizmom ono što ne biste neurotipičnoj djeći"

Opisao je: I kalke je druga vrsta meltdownova koje doživljava.

"Druga 'vrsta' dolazi od kaosa u komunikaciji. Na primjer, osobe s kojim živim i radiam često žele da stvari shvatim i prehvatim na način na koji mi ih oni objašnjavaju. Ali ja znam kako učim i savladavam nove stvari i tražim da im ih se tako i objesam. Točno znam što želim i što mi treba. Ali neki inzistiraju da mi ih objasne svojom logikom, tako to meni ne odgovara. Kada ne razumijem, misle da sam namjerno prikasan ili težak. To mi napravi takav kaos u mozgu da se ne mogu zaustaviti jer krivim sebe za nesporazume u komunikaciji i jer ne mogu objasniti o čemu se radi. Često me tada prepriči i odem u meltdown. **Jako mi je teško naći način i dobiti ljudi da me čuju**, naglašava on.

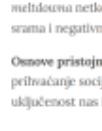
Kao što vidimo teško je odraslima u spektru koji doživljava takve ispade, a posebno teško je djeci koja, pogotovo u takvom stanju, nemaju načina da se zauzmu za sebe pa ovise o ljudima u svojoj okolini da će znati postupiti na pravilan način.



Autizam se ne vidi uvijek izvana i sustav ne zna što bi s autističnim osobama: "Ništa o nama bez nas"

Što je zapravo meltdown objasnila nam je psihologinja.

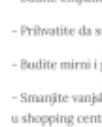
"Meltdown je zapravo živčani slom. U doslovnosti - **meltdown živčanog sustava**. Na njega utječu različiti faktori. To su uglavnom faktori koji prelaze neku emocijsku samoregulaciju. Mogu biti razvojne naravi u smislu senzornih teškoča i nekakvog preplavljanja, ali može biti u kombinaciji sa nekalentim emocionalnim zahtjevima kao što su kršenje pravila, promjena rutina, nemajardjnjim aktivnostima, verbalnim napadom, osjećam neuobičajeno... Često djeca u školi imaju meltdownove. Ono što je najvažnije da se nikad nije dogodilo samo jednjem. Treba pratiti dnevnik i treba vidjeti što je to točno što dovodi do meltdowna jer odrasli s autizmom sami često ne znaju pratiti svoje procese i vidjeti što je to što dovodi do meltdowna, a kamoći djeca", kazala nam je **Maja Bonačić**, psihologinja iz Zagreba koja provodi dijagnostiku djece i odraslih te im pruža i terapiju u svom Centru, a za rad s autističnom djecom je i nagradjivana.



Ovo su naši izazovi: Evo što o autizmu kažu odrasli u spektru

Bonačić ističe da je kod svih senzornih teškoča i prevenciji meltdownova **čilj** da dijete **samo osvijesti** koji su njegovi izazovi i što je to što utječe na punjenje te imaginarnu čašu, kako bi samo dijete znalo skomunicirati kad mu nešto počinje biti previše ili mu nešto nije OK i kako bi se samo maknulo iz te situacije.

"Naravno, uz odobravanje okoline, ne prisiljivanje da ostaje u toj situaciji", objašnjava psihologinja Bonačić. Dodaje i kako terapeuti i psiholozi **uvijek rade individualnu projekciju** o tome kalke senzorne zahtjeve ima dijete te je važno da uvijek postoji soba ili mjesto gdje se dijete može senzorno rasteretiti, odnosno, unutrošiti. Bilo da je dijete hiper osjetljivo pa treba odustrovo podržati ili može biti i hipo osjetljivo pa se mora senzorno podražati.



Greta Thunberg i Elon Musk ne znamo se što su na spektru autizma: "To može biti supermoć"

Što ako svjedočimo meltdownu?

Što ako se nadete u blizini osobe koja ima meltdown? Važno je da svojim ponašanjem ne pridoneseš tome da osobi bude još gore. Nemojte se ljutiti na nju, derati ili biti grubi, poručuju iz ASK inicijative za autizam, neurodivergente osobe, samozastupanje i kulturu različitosti.

"Autistične su osobe prisutne u svim dijelovima života našeg društva. Dužnost i osnova civiliziranog ophodjenja svakog građanina je zaštititi i zašljati se za najranjivije pripadnike zajednice.



Što je autizam? "Spektar usporedjujem s izvanzemljicom koji je sletio na Zemlju i mora se uklopiti, iako mu često nije jasno što i zašto Zemljani nade"

Autistični se meltdowni događaju svim autističnim osobama, bez obzira na dob, inteligenciju, mjesto i vrijeme. Ono što ne trebamo je da se tijekom meltdowna netko na nas žuti i urla, jer smo ionako u tom trenutku puni straha i negativnih emocija.

Osnove pristojne interakcije sa svima, pa tako i s osobama s invaliditetom i prihvatanje socijalne pravice i ljudskih prava posebno su važne za uključenost nas i naše djece u društvo", poručile su predstavnice ASK-a.

Istici kako je u takvoj situaciji najbolje od same osobe koja ima meltdown i dobiti informaciju o tome što bi joj pomočio, na primjer, netko ne želi da ga se dira, dok je drugima potreban čvrst zagrijaj.

Autistične osobe kažu da ovo treba izbjegavati:

- Ne očekujte imati razuman razgovor s nama kada smo u meltdownu

- Ne dirajte nas i priličite te obuzdavajući fizički bez pristanka osim ako nismo u životnoj opasnosti

- Ne povećavajte zahtjeve i ne izdajte nove, ne možemo ih čuti i poslušati u trenutku meltdowna

- Ne potušavajte nas disciplinirati kažnama i nagradama u tom trenutku

- Ne budite nervozni, pejetiće, ne ucjenjujte nas

Što napraviti?

- Budite empatični ili bar suočajni

- Prihvatićete da smo u meltdownu i da trebamo pričekati da prode

- Budite mirni i pebrani, nama je teže nego vama

- Smajnje vanjske podražaje, napravite "zid" između nas i ostalih osoba (npr. u shopping centru), osjećaj jada i srama osjećamo i mi i krivo nam je da smo vas iznesjeli

- Odvedite nas na mimo i sigurno mjesto

- Pomundite nam senzoričke i fidget predmete za samoregulaciju

NAPOMENA

S obzirom na to da neke osobe iz spektra i skrbnici osoba iz spektra preferiraju različite nazive, u želji da poštujemo i jedne i druge, u serijalu članka o Destigmatizaciji poremećaja sa spektra autizma smo koristili dva oblika: osobe s autizmom i autistične osobe. Oba su termina jednakovrijedna te je na osobi na koju se odnosi da očituju koji izraz joj više odgovara.

Sadržaj je nastao u sklopu projekta Poticanja socijalne izvrsnosti 2021. Agencije za elektroničke medije.