

HRVATSKA NE POGORŠAVAJTE SITUACIJU

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

File Magdalena Rendić, 31. prosinca 2021. @ 23:09

7 min.



Uz autizam se neizbježno veže pojam meltdownova jer se u tom kontekstu često i spominju autistične osobe. Svi vide kaos koji nastane kada dijete 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 odraslom autističnom osobom, psihologinjom Majom Bonačić i predstavnicama inicijative ASK.

Autizam se često ne vidi izvana, ali dio koji je svima vidljiv su autistični meltdowni 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 anonimno.

"Autističan sam, govorim i nemam intelektualne teškoće, ali mi je teško opisati melanomove koje imam i sa svojih 40 godina. Promjetio sam da ih mogu podijeliti na dvije 'vrste' prema onome što ih izaziva.

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 suradljiv i kompenzovati i maskirati svoj autizam kroz dan pa me neki senzorički okidači, koje mogu uz napor tolerirati, izbace. Moji meltdownovi su onakvi kakve vidite i inače. Vičem, mašem rukama i psujem. Osjećaj srama je velik jer drugim osobama moje dobi koje 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 djeci s autizmom ono što ne biste neurotipičnoj djeci"

Opisao je i kakva je druga vrsta meltdownova koje doživljava.

"Druga 'vrsta' dolazi od kaosa u komunikaciji. Na primjer, osobe s kojima živim i radim često žele da stvari shvatim i prihvatim 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 objasni. Točno znam što želim i što mi treba. Ali neki inzistiraju da mi ih objasne svojom logikom, iako to meni ne odgovara. Kada ne razumijem, misle da sam namjerno prkosan ili tešak. 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 preplavi i odem u meltdown. Jako mi je teško naći način i dobiti ljude da me čuju", naglašava on.

Kao što vidimo teško je odraslima u spektru koji doživljavaju takve ishode, a posebno teško je djeci koja, pogotovo u takvom stanju, nemaju načina da se zauzmu za sebe pa ovisi 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 doskovnosti - meltdown živčanog sustava. Na njega utječu različiti faktori. To su uglavnom faktori koji prelaze neku emocionalnu samoregulaciju. Mogu biti razvojni naravi u smislu senzornih teškoća i nekakvog preplavlivanja, ali može biti u kombinaciji sa nekim emocionalnim zahtjevima kao što su kršenje pravila, promjena rutina, nenajavljenim aktivnostima, verbalnim napadom, osjećam neuspjeha... Često djeca u školama imaju meltdownove. Ono što je najvažnije da se nikad nije dogodilo samo odjednom. 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 kamoli 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 nagrađivana.



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

Bonačić ističe da je kod svih senzornih teškoća i prevenciji meltdownova cilj da dijete samo osvijesti koji su njegovi izazovi i što je to što utječe na punjenje te imaginarne čaše, kako bi samo dijete znalo ikomunicirati 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 prisiljavanje da ostaje u toj situaciji", objašnjava psihologinja Bonačić. Dodaje i kako terapeuti i psiholozi uvijek rade individualnu procjenu o tome kakve senzorne zahtjeve ima dijete te je važno da uvijek postoji soba ili mjesto gdje se dijete može senzorno rasteretiti, odnosno, uravnotežiti. Bilo da je dijete hiper osjetljivo pa treba odsustvo podražaja ili može biti i hipo osjetljivo pa se mora senzorno podražati.



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

Što ako svjedočimo meltdownu?

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

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



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

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 ljuti i urla, jer smo ionako u tom trenutku puni srama i negativnih emocija.

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

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

Autistične osobe kažu da ovo treba izbjegavati:

- Ne očekujte imati razuman razgovor s nama kada smo u meltdownu
- Ne dirajte nas i pritiščite te obuzdavajuje fizički bez prestanka osim ako nismo u životnoj opasnosti
- Ne povećavajte zahtjeve i ne izdajte nove, ne možemo ih čuti i poslušati u trenutku meltdowna
- Ne pokušavajte nas disciplinirati kaznama i nagradama u tom trenutku
- Ne budite nervozni, prijeteci, ne ucjenjujte nas

Što napraviti?

- Budite empatični ili bar suosjećajni
- Prihvatite da smo u meltdownu i da trebamo pričekati da prođe
- Budite mirni i pribrani, nama je teže nego vama
- Smanjite vanjske podražaje, napravite "zid" između nas i ostalih osoba (opc. u shopping centru), osjećaj jada i srama osjećamo i mi i krivo nam je da smo vas iznevjerili
- Odvedite nas na mirno i sigurno mjesto
- Pomozite nam senzoričke i fidget predmete za samoregulaciju

NAPOMENA

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

Sadržaj je nastao u sklopu projekta Poticanja kreativnosti izvanosti 2021. Agencije za elektroničke medije.