



2 квітня відзначають Всесвітній день поширення інформації про аутизм, і кожному з нас варто дізнатися про нього більше. Адже, за даними ВООЗ, з аутизмом народжується кожна сота дитина у світі.

Коли йдеться про аутизм, йдеться, не про захворювання, а про розлад, особливість розвитку, з якою людина народжується і живе усе життя. Аутизм неможливо набути внаслідок дії зовнішніх чинників, його не «вилікувати», проте доказові методи психологічного втручання можуть покращити комунікативні та соціальні навички людей з аутизмом.

Аутизм – це, насправді, дуже різні особливості, тому одне слово вміщує розлади аутистичного спектру (РАС). Спектр – бо здібності і потреби людей з РАС можуть значно різнитися. Дехто з людей, що мають аутизм, використовує вербальну комунікацію з

іншими, а дехто – ні, хтось потребує догляду упродовж усього життя, інші ж – можуть жити самотійно, працювати.

Люди з РАС часто мають проблеми з соціальною взаємодією, а також – обмежену або повторювану поведінку, сталі інтереси. Ознаки аутизму зазвичай з'являються у віці 2-3 років. Деякі – можуть з'явитися і в більш ранньому віці. Що раніше батьки і лікарі визначають, що дитина перебуває у спектрі, то більше позитивних результатів можна досягти в покращенні якості її життя.

ОЗНАКИ, ЯКІ МИ НАВЕДЕМО НИЖЧЕ, МОЖУТЬ ВКАЗУВАТИ НА ТЕ, ЩО ДИТИНА ПЕРЕБУВАЄ У ГРУПІ РИЗИКУ ЩОДО РОЗЛАДУ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ.

До 6 місяців:

- Дитина уникає або не підтримує зоровий контакт;
- Не виявляє радісних емоцій, рідко посміхається.

До 9 місяців:

- Не виявляє щасливих, сумних, роздратованих, здивованих виразів обличчя.
- Не реагує на ім'я.

До 12 місяців:

- Не лепече;
- Не використовує або використовує рідко жести: не вказує на предмети, не махає «па-па», не простягає ручки.

До 1,5 року:

- Не вказує на предмет, що привернув увагу дитини.

До 2 років:

- Не помічає емоцій інших людей.

До 3 років:

- Не помічає інших дітей і не намагається приєднатися до їхньої гри.

До 4 років:

- Не грає в рольові ігри (не прикидається лікарем чи супергероєм).

НА РАС ТАКОЖ МОЖЕ ВКАЗУВАТИ ТАКА ПОВЕДІНКА:

- дитина виставляє іграшки чи інші предмети в ряд і засмучується, коли порядок змінюється;

- щоразу повторює слова або фрази;

- постійно грає іграшками однаково;

- фокусується, на окремих предметах (наприклад, колесах);

- вимагає дотримання певної послідовності дій;

- засмучується через незначні зміни.

Якщо ваша дитина має якісь із цих ознак, зверніться до свого педіатра або сімейного лікаря. Адже не всі діти з аутизмом мають такі ознаки і наявність таких ознак не завжди вказує на аутизм.

Для людей із аутизмом притаманний високий рівень тривожності. Проте, щоб опанувати цю тривогу та почуватися в безпеці, людям із РАС потрібна впорядкованість: розклади, заздалегідь визначений порядок дій, рутини і звичні маршрути. Довідник безбар'єрності, створений за ініціативою Олени Зеленської, «Без бар'єрів» наводить [такі поради щодо спілкування з людьми з РАС](#)

:

- Поважайте розклад і ритуали людини з аутизмом. Те, що може бути дрібницями для вас, є вкрай важливим для нього чи для неї. Якщо ви пропонуєте нову активність, дайте людині час на осмислення, будьте готові, що їй це може не сподобатись, і прийняти такий вибір.

- Те ж стосується і подарунків. Людина з РАС не завжди може миттєво висловити свої почуття чи подяку – це для неї сюрприз і порушує встановлений порядок дій. Тому до такого досвіду потрібно готувати. Так само треба прийняти, що людині може не сподобатись подарунок і вона не робитиме вигляд, що вона у захваті, для ввічливості.

- У розмовах з людьми з РАС паузи в очікуванні відповіді необхідно робити трохи довгими – від 30 секунд до хвилини. Тримайте м'який фокус на людині – дивіться десь на середину лоба, а не в очі. І будьте готовими до того, що людина не дивитиметься на вас, а наприклад, розвернеться вбік. Це – спосіб самозаспокоєння. Також методами заспокоєння можуть бути якісь рухи, розкачування чи вигуки. Це потреба нервової системи людини.

- Висловлюйтесь чітко і не давайте обіцянок. Ви можете забути про сказане, а людина чекатиме на виконання.
- Також краще не говорити припущеннями. Якщо ви сумніваєтеся, варто сказати чітко «ні» і спробувати пояснити чому.
- Не варто також використовувати метафори, слова у переносному значенні, епітети, адже люди у спектрі все сприймають буквально. Натомість бажано говорити простими короткими реченнями. Також треба розуміти, що люди з РАС не завжди розуміють якісь інтонації, вирази обличчя та жести, тому уникайте натяків і говоріть прямо.
- У спілкуванні з людьми з РАС, як, власне, із іншими людьми, потрібно навчитися сприймати все як є і не намагатися «переробити» людину.

За інформацією МОЗ України.