



Немає двох однакових людей з РАС: що таке а та як допомогти людині з ним адаптуватися

2 квітня у світі відзначають Всесвітній день поширення інформації про проблеми аутизму, цей день запроваджений рішенням Генасамблеї ООН у 2007 році.

Аутизм (розлади аутистичного спектру (РАС)) – це стан, який виникає внаслідок порушення розвитку головного мозку і характеризується вродженим та всебічним дефіцитом соціальної взаємодії та спілкування. Його неможливо вилікувати, проте з часом можна скоригувати і адаптувати людину до соціального життя.

За оцінками ВООЗ, 1 дитина із 160 має якийсь із розладів аутистичного спектру. В Україні з 2008 по 2013 рік за даними МОЗ України захворюваність на розлади зі спектру аутизму зросла в 3,8 разів з 2,4 до 9,1 на 100 000 дитячого населення.

Розлади аутистичного спектру починаються у дитинстві, проте зберігаються у підлітковому і дорослому віці. У більшості випадків ці стани проявляються у перші 5 років життя.

Діагностувати ризик розвитку аутизму можна вже в 1,5-річному віці дитини за допомогою спеціального скринінгового тесту.

Люди з аутизмом можуть бути надзвичайно обдарованими, проте їм потрібно набагато більше часу, щоб навчитися чомусь дуже простому. Такі діти проявляють здібності – іноді просто геніальні – до малювання, музики, конструювання, математики тощо. При цьому інші сфери життя можуть не цікавити дитину.

Аутизм у чотири рази частіше вражає хлопчиків, ніж дівчаток.

Якщо говорити про причини аутизму, то є багато факторів, які підвищують вірогідність появи у дитини РАС, в тому числі фактори навколишнього середовища і генетики.

Немає науково обґрунтованих даних щодо зв'язку між вакциною проти кору, коклюшу та краснухи і розвитком аутистичних розладів у дітей, оскільки ураження мозку відбувається ще на етапі внутрішньоутробного розвитку плода.

До 6-ти років мозок дитини активно засвоює інформацію. І якщо намагатися розвивати «дитину дощу» до цього віку зусиллями психологів, арт-терапевтів, логопедів, то з часом таку дитину можна адаптувати до соціального життя.

На що батькам потрібно звернути увагу

- **Порушення мови.** Частина дітей не розмовляють зовсім, інші відстають від своїх однолітків у мовному розвитку. У віці до 12-ти місяців не агукають, не виявляють активно радості при наближенні мами або когось із близьких; видають одні й ті ж звуки, в 2 роки у них украй бідний словниковий запас (близько 15 слів), до 3 років вони майже не здатні комбінувати слова. Такі діти часто повторюють почуті десь слова і фрази, придумують власні слова і не користуються мовою для спілкування.

- **Відсутність емоційного контакту з людьми.** В першу чергу – з батьками. Малюки не дивляться людям в очі, не тягнуться до батьків на руки, не посміхаються, часто чинять опір спробам взяти їх на руки, приголубити. Вони не відрізняють батьків від інших людей, не помічають, що до них хтось звертається.

- **Усамітнення.** Дитина з аутизмом відчуває сильний дискомфорт серед інших людей, а з часом – тривогу. Вони не завжди грають з однолітками, не розуміють емоцій інших людей і тому віддають перевагу усамітненню, яке захищає їх від сильних переживань з приводу складнощів спілкування.

- **Напади агресії.** Будь-яка невдача може викликати у дитини спалах гніву, спровокувати істерику, фізичну атаку. Агресія у дітей-аутистів може бути спрямована на інших і на самих себе, останнє зафіксовано у 30% хворих.

- **Слабкий інтерес до іграшок.** Наприклад, дитина не катає машинку, а годинами крутить її колесо. Інший варіант – прихильність тільки до однієї іграшки або її частини, до одних і тих же дрібних предметів.

- **Стереотипність поведінки, страх змін.** Діти-аутисти схильні здійснювати одні й ті ж дії протягом довгого часу: повторювати одне і те ж слово, бігати по колу, розгойдуватися з боку в бік, дивитися на обертові об'єкти, вертити щось тощо.

Які вони, дорослі «люди дощу»?

Розлади аутистичного спектру можуть істотно обмежити здатність людини здійснювати повсякденну діяльність і брати участь в житті суспільства. Ці розлади часто негативно впливають на освітні і соціальні досягнення людини. Деякі люди з аутизмом здатні жити самостійно і продуктивно, інші страждають важкими порушеннями і потребують довічного догляду та підтримки.

У дорослому віці люди з РАС:

- Часто говорять про себе в третій особі, не використовують звернень і особових займенників.
- При розмові не дивляться в обличчя співрозмовнику, або зовсім відвертаються від нього.
- Мають неемоційну мову, яка нагадує автовідповідач, складається з коротких речень або повторень однотипних фраз чи слів.
- Можуть перервати розмову і піти, оскільки втратили інтерес до розмови.
- Можуть без причини і недоречно сміятися.
- Часто не мають навичок самообслуговування (аутист може не вмиватися, не їсти, не переодягатися). Якщо ж вони це роблять, то доводять все до крайньої педантичності, створюють певні ритуали в своїх діях.
- Повторюють рухи (махи руками, хитання головою, піднімання плечей тощо).
- Можуть страждати від незрозумілих нападів паніки, гніву, злості.
- Інколи виконують агресивні дії, спрямовані проти самого себе.
- Мають високу сенсорну чутливість: напади паніки через різкі і гучні звуки, яскраве світло тощо.

«Люди дощу» часто наражаються на стигму і дискримінацію, вони можуть бути несправедливо обділені увагою як у сфері медичного обслуговування, так і в сфері освіти, в можливостях брати участь в житті місцевих громад. Тому їм дуже потрібна наша підтримка і розуміння. Аутизм неможливо вилікувати, проте з часом можна адаптувати таку людину до соціального життя.

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 довшими** – 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.