

CASEY „REMROV” VORMER

Autyzm u dorosłych

jak rozmawiać i jak słuchać



Praktyczny poradnik dla osób w spektrum autyzmu,
ich bliskich, przyjaciół i współpracowników

Autyzm u dorosłych

jak rozmawiać i jak słuchać

CASEY „REMROV” VORMER

Autyzm u dorosłych

jak rozmawiać i jak słuchać



Praktyczny poradnik dla osób w spektrum autyzmu,
ich bliskich, przyjaciół i współpracowników

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Katarzyna Stolba

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-112-2

Tytuł oryginału: *Connecting With The Autism Spectrum: How To Talk, How To Listen, And Why You Shouldn't Call It High-Functioning*

Copyright © 2020 Callisto Publishing LLC
First Published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Publishing LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

<i>Wstęp</i>	6
<i>Jak korzystać z tej książki</i>	8
Rozdział pierwszy: Zrozumienie spektrum autyzmu	11
Rozdział drugi: Neuroróżnorodność, ableizm i społeczeństwo	35
Rozdział trzeci: Problemy z komunikacją	53
Rozdział czwarty: Autyzm w szkole	71
Rozdział piąty: Autyzm w pracy	93
Rozdział szósty: Autyzm w relacjach społecznych	119
<i>Podziękowania</i>	134
<i>O Autorze</i>	135
<i>Zasoby</i>	136
<i>Bibliografia</i>	140

Wstęp

Miałem sześć lat, gdy po raz pierwszy wszedłem na szkolne podwórko. Wokół mnie roiło się od dzieci – grały, krzyczały, śmiały się, rozmawiały. Im komunikacja i wzajemne interakcje przychodziły w naturalny sposób. Ja natomiast byłem całkowicie przytłoczony głośnymi dźwiękami i widokiem tylu dzieci. To było straszne, ale jeszcze bardziej przerażała mnie myśl, że zostanę outsiderem albo łatwym celem. Uznałem, że najlepiej będzie spróbować się dopasować i z kimś zaprzyjaźnić. Tyle że nie wiedziałem, jak wchodzić w interakcje z rówieśnikami. Nie rozumiałem ich zabaw, słów ani zachowań. Podczas gdy inni byli otwarci i towarzyscy, ja byłem zamknięty w swoim wewnętrznym świecie – i nie potrafiłem się z niego wydostać. Po dłuższej chwili zastanawiania się, co zrobić, poczułem się całkowicie zagubiony i przebodźcowany. Usiadłem więc sam na ławce, z dala od innych.

Przez wiele lat zmagalem się z różnymi trudnościami życia codziennego. Kontakty społeczne, rozmowy, zawieranie przyjaźni, szkoła, później praca – każdy dzień był walką o to, by przetrwać bez drwin ze strony rówieśników lub krzyków dorosłych. Każda chwila oznaczała zmaganie się z otaczającą mnie rzeczywistością i była próbą utrzymania się na powierzchni. Wymyśliłem cały arsenał trików, żeby ukryć swoją odmienność i niedociągnięcia, choć sam nie rozumiałem, dlaczego wszystko przychodzi mi z takim trudem.

Po wielu badaniach, wizytach u specjalistów i psychologów, dopiero w wieku 21 lat usłyszałem diagnozę – klasyczny autyzm. Moje trudności bynajmniej nie zniknęły jak za dotknięciem

czarodziejskiej różdżki, ale wreszcie zrozumiałem, dlaczego to, co dla innych jest normalne, sprawia mi takie trudności.

Patrząc wstecz, widzę, że przeszedłem przez sytuacje, których nikt – bez względu na to, czy jest autystyczny czy nie – nie powinien doświadczać. Wielu z tych cierpień można było uniknąć, gdyby zjawisko autyzmu było lepiej rozumiane. Często książki o autyzmie piszą osoby, które nie są w spektrum. I dlatego właśnie postanowiłem napisać tę książkę – by pokazać innym od kuchni, jak to jest być autystycznym. Poza podstawowymi faktami i informacjami – czym dokładnie jest autyzm, kiedy został opisany naukowo, jak się go diagnozuje, jakie są jego objawy u dzieci i dorosłych – chcę przede wszystkim opowiedzieć moją własną historię i pokazać, jak autyzm wygląda od środka. Chciałbym przekazać innym, jak rozmawiać i jak zachowywać się w kontaktach z osobami w spektrum w określonych sytuacjach – w szkole, w pracy, w relacjach. W środowisku osób autystycznych często powtarza się, że „jeśli znasz jedną osobę w spektrum, to znasz *jedną* osobę w spektrum”. Każdy z nas jest inny – ale mamy też wiele wspólnego. Mam nadzieję, że ta książka skieruje cię na właściwe tory i poprawi twoje interakcje z osobami w spektrum autyzmu, co sprawi, że poczują się zauważone i szanowane.

Jak korzystać z tej książki

Choć w książce znajdziesz podstawowe fakty o autyzmie, większość treści oparta jest na moich osobistych doświadczeniach jako osoby autystycznej. Trudności i wyzwania, z którymi zmagam się w przeszłości – i z którymi notorycznie zmagam się jako dorosły autysta – mogą różnić się od doświadczeń innych osób w spektrum.

Ta książka może posłużyć jako przewodnik dla osób neurotypowych – czyli niebędących w spektrum autyzmu – jak lepiej rozumieć osoby autystyczne i wchodzić z nimi w relacje w różnych sytuacjach. Aby relacje obu stron mogły być autentyczne i pełne szacunku, potrzebna jest wiedza, z jakimi problemami mierzą się osoby autystyczne i na czym polegają podstawowe bariery komunikacyjne u osób w spektrum, i w jaki sposób – mimo różnic – można je pokonać.

Warto pamiętać, że każdy autysta jest inny, i to, co opisuję w tej książce, to moja osobista historia. Inne osoby autystyczne mogą mieć inne doświadczenia i problemy oraz wyrażać siebie w odmienny sposób. To, co jest prawdą dla mnie, nie musi być prawdą dla pozostałych osób w spektrum autyzmu.

Mnóstwo książek o autyzmie zostało napisanych przez osoby, które same nie są w spektrum. Choć niejednokrotnie dzielą się bardzo cennymi informacjami, nie są w stanie przekazać, jak to jest naprawdę być autystycznym. Dlatego właśnie tak ważne jest, by dowiedzieć się czegoś więcej o autyzmie bezpośrednio od osób autystycznych.



ROZDZIAŁ PIERWSZY

ZROZUMIENIE SPEKTRUM AUTYZMU

Chociaż od dzieciństwa zmagalem się z wieloma trudnościami, diagnozę otrzymałem dopiero w wieku 21 lat, w 1998 roku. Dorastałem w latach 80., a wówczas autyzm nie był jeszcze tak dobrze rozumiany jak dziś – zwłaszcza w małym holenderskim miasteczku Apeldoorn, gdzie się wychowałem. Poza tym miałem świetnie opanowany arsenał różnych sztuczek, które skutecznie maskowały moje trudności – przez co po prostu nie rzucały się one w oczy. Tak jak w przypadku wielu innych osób w spektrum, latami żyłem niezdiagnozowany. Ludzie dostrzegali, że jestem inny, ale najczęściej byłem postrzegany po prostu jako niegrzeczny, leniwy, samolubny, bezczelny, głupi albo dziwny. Trudno opisać, jak frustrujące to uczucie, gdy ktoś postrzega cię jako kogoś, kim zupełnie nie jesteś – szczególnie gdy wkładasz ogromny wysiłek w to, by się dopasować i zachowywać uprzejmie.

Na długo przed moimi narodzinami autyzm był już rozpoznany przez badaczy takich jak dr Leo Kanner i dr Hans Asperger, ale diagnozowano jedynie osoby z najbardziej wyraźnymi objawami. Obecnie wiemy znacznie więcej, dzięki czemu wiele osób, które wcześniej przez lata żyły bez świadomości, co jest źródłem ich trudności, może otrzymać diagnozę znacznie wcześniej. Niniejszy rozdział ma na celu przybliżenie podstawowej wiedzy o historii autyzmu z medycznego punktu widzenia, metodach diagnostycznych, najczęstszych objawach oraz ich wpływie na sposób myślenia i komunikacji.

Czym jest autyzm?

Termin „autyzm” zwykle definiowany jest jako zaburzenie neurologiczne i rozwojowe, które objawia się trudnościami w interakcjach społecznych oraz komunikowaniu się. Pamiętam bardzo dobrze dzień, w którym jako młody dorosły otrzymałem diagnozę. Ludzie postrzegali mnie wtedy jako dziecko – i rzeczywiście tak się czułem. Nadal bawiłem się zabawkami i wewnątrznie byłem po prostu dzieckiem (zresztą nadal trochę jestem – ale o tym później). Zmagałem się z każdym aspektem codzienności i nie rozumiałem, dlaczego to, co innym przychodzi naturalnie, dla mnie jest tak trudne. Od najmłodszych lat słyszałem różne dalekie od prawdy „diagnozy”, na przykład, że „mam trudności z powodu rozvodu rodziców”. Ale to po prostu nie było to.

Warto zaznaczyć, że około 40% dorosłych osób w spektrum ma także zdiagnozowane zaburzenia lękowe. Objawy lęku często towarzyszą autyzmowi, choć lęk wcale nie musi oznaczać autyzmu.

Dopiero gdy usłyszałem diagnozę, że mam autyzm, zagadka została rozwikłana i wszystko zaczęło układać się w logiczną całość. Wreszcie zrozumiałem, dlaczego życie jest dla mnie nieustanną walką. Wciąż nie istnieje jedna, oficjalna i powszechnie akceptowana metoda diagnozowania autyzmu u dorosłych, dlatego często stosuje się te same procedury, co u dzieci. W tej części rozdziału omówię, jak diagnozuje się dzieci, co może zrobić osoba dorosła, która podejrzewa, że może być w spektrum autyzmu, oraz jakie są najczęstsze objawy – takie jak trudności w kontaktach społecznych, w komunikacji i nadwrażliwość na bodźce.

Jak diagnozuje się autyzm u dzieci?

Autyzm jest bardzo szerokim spektrum, dlatego jego diagnozowanie może być skomplikowane. Nie istnieje medyczny test – jak badanie krwi – który by jednoznacznie potwierdzał autyzm, dlatego lekarze analizują zachowanie i rozwój dziecka.

Jednym z głównych narzędzi diagnostycznych jest ADOS-2 – czyli Zrewidowany Protokół Obserwacji Diagnostycznej Autyzmu. To ustandaryzowana procedura wykorzystywana do diagnozowania i oceniania zaburzeń ze spektrum autyzmu, która opiera się na szeregu zabaw i zagadek wymagających komunikacji i interakcji dziecka z osobą badającą. Lekarz obserwuje, w jaki sposób dziecko wchodzi w kontakt, komunikuje się i reaguje w różnych sytuacjach, i na tej podstawie je ocenia.

Inną metodą jest badanie genetyczne, choć stosuje się je rzadziej – głównie dlatego, że nie zawsze daje jednoznaczne wyniki i nie służy bezpośrednio do diagnozowania. Może jednak pomóc w zrozumieniu autyzmu oraz w przewidywaniu możliwych problemów zdrowotnych, takich jak zaburzenia trawienia, problemy ze snem, drgawki, alergie czy inne trudności fizyczne.

Bardzo ważną częścią diagnozy jest również wywiad z rodzicami. Prosi się ich o jak najdokładniejsze informacje dotyczące ciąży, porodu, wczesnego rozwoju dziecka oraz o to, by przekazali, co ich niepokoi w zachowaniu dziecka. Interakcje niemowlęcia z rodzicami, takie jak brak reakcji na uśmiech czy brak kontaktu wzrokowego, mogą być istotną wskazówką. U starszych dzieci diagnozę wspomagają także obserwacje w środowisku szkolnym – specjaliści zwracają uwagę na to, czy dziecko potrafi prowadzić rozmowę, reaguje na swoje imię albo uczestniczy w zabawach „na niby”. Często to właśnie nauczyciele,

lekarze lub inni specjaliści jako pierwsi dostrzegają objawy autyzmu.

Jak diagnozuje się autyzm u dorosłych?

Dziś wiemy o autyzmie znacznie więcej, dlatego większość osób otrzymuje diagnozę już w dzieciństwie. Objawy rozpoznaje się znacznie szybciej i sprawniej. To, że ja dostałem diagnozę dopiero jako dorosły, nie znaczy, że moje trudności były niewielkie. Po prostu nikt wtedy nie rozpoznawał ich jako autyzmu.

Jeśli ktoś dorosły podejrzewa u siebie zaburzenia ze spektrum autyzmu, może zacząć od testów przesiewowych dostępnych na stronach internetowych przeznaczonych do ich rozpoznawania. Choć tego rodzaju samooceny nie są oficjalnymi narzędziami diagnostycznymi, pomogą sprawdzić, czy ktoś ma objawy typowe dla spektrum autyzmu. Jeśli wynik testu potwierdza podejrzenia, warto zwrócić się do specjalisty.

Diagnoza dorosłych najczęściej polega na serii wywiadów, obserwacji i rozmów. Osoba badana proszona jest o opisanie swoich codziennych doświadczeń oraz trudności w szkole, pracy i kontaktach społecznych. W moim przypadku psychiatrzy przeprowadzili coś w rodzaju testu ADOS-2, zadawali mi wiele pytań o moje doświadczenia życiowe – od dzieciństwa po dorosłość – oraz przeprowadzili rozmowę z moją mamą na temat moich narodzin, rozwoju i wczesnych lat życia.

Zrozumienie wydarzeń z dzieciństwa, modelu funkcjonowania społecznego, trudności w szkole lub pracy oraz historii rozwoju jest kluczowe w postawieniu diagnozy. Warto dodać, że inne zaburzenia psychiczne lub neurologiczne mogą dawać podobne objawy lub występować równocześnie z autyzmem – dlatego im więcej szczegółów, tym lepiej.

MASKOWANIE ZDEMASKOWANE

Wielu autystów zdaje sobie sprawę z tego, że różnią się od innych i że ich życie wiąże się z dużą ilością wyzwań. Taka świadomość może być bolesna. Tak samo jak wszyscy, pragniemy akceptacji i relacji z innymi – dlatego często zaczynamy maskować swoją prawdziwą osobowość. Maskowanie to nic innego jak ukrywanie objawów autyzmu.

Zauważyłem, że jestem inny, już jako dziecko, więc zacząłem rozwijać szereg sztuczek, które miały pomóc mi ukrywać moje trudności. Robiłem to, żeby uniknąć drwin i gniewu nauczycieli, które były na porządku dziennym. Nie potrafiłem rozmawiać ani bawić się z innymi dziećmi, więc zacząłem je dosłownie naśladować. Zapamiętywałem słowa i gesty, których sam nie rozumiałem, i próbowałem je potem powtarzać w podobnych sytuacjach. To była moja strategia przetrwania – jedyny sposób, by przejść przez dzień bez nieprzyjemnych reakcji otoczenia.

Dziś już nie maskuję się tak bardzo, bo autyzm jest bardziej akceptowany i rozumiany. Mimo to nadal staram się wypaść dobrze – zwłaszcza przy nawiązywaniu nowych znajomości – i często próbuję ukryć pewne aspekty mojego funkcjonowania. Na przykład podczas rozmowy patrzę rozmówcy nie w oczy, lecz na brwi. Dla wielu autystycznych osób kontakt wzrokowy jest trudny, a ciągłe odwracanie wzroku może sprawiać wrażenie, że nie słuchamy. Patrząc na brwi, mogę uniknąć kontaktu wzrokowego, a jednocześnie wyglądać na zaangażowanego. Z kolei gdy już kogoś lepiej znam, wolę patrzeć na czyjeś usta – to pomaga mi się skoncentrować i lepiej zrozumieć wypowiedź, bo mogę dodatkowo czytać z ruchu warg.

Maskowanie bardzo utrudnia diagnozowanie autyzmu. Jeśli ktoś się dobrze maskuje, może wydawać się całkiem normalny, przez co

nikt nie podejrzewa autyzmu. Nawet podczas testów diagnostycznych, jeśli osoba się maskuje, wynik może być niemiarodajny. Jestem przekonany, że to właśnie moje maskowanie w dzieciństwie było jedną z przyczyn tak późnej diagnozy.

Typowe zachowania

Osoby autystyczne napotykają na rozmaite trudności w codziennym życiu. Niektórzy mają większe problemy z interakcjami społecznymi i komunikacją, inni – z zaburzeniami sensorycznymi lub innymi barierami. Aby radzić sobie z tymi wyzwaniami, rozwijamy określone zachowania i manieryzmy, które są bardzo powszechne i rozpoznawalne u niemal każdej osoby w spektrum. Niektóre z nich pojawiają się automatycznie, inne robimy celowo, bo wiemy, że pomogą nam przetrwać określoną sytuację. Stymulujemy się. Mamy szczególne zainteresowania. I specjalne rytuały. Tego rodzaju zachowania są dla nas bardzo ważne, ponieważ pozwalają nam ogarnąć codzienne obowiązki.

Stymulacja

Stymulacja (ang. *stimming*) to skrót od angielskiego *self-stimulation*, czyli autostymulacja. To kolejna rzecz, którą najczęściej maskujemy, ukrywamy albo staramy się ograniczać, bo dla osób neurotypowych może to wyglądać dziwnie. Ale dla nas jest to dużo zdrowsze, gdy nie staramy się jej tłumić. Bawienie się kosmykiem włosów podczas rozmowy, przygryzanie końcówki ołówka na lekcji czy przechadzanie się tam i z powrotem w oczekiwaniu na coś – to niektóre przykłady autostymulacji.

Może ona przybierać dowolną formę powtarzalnych ruchów albo powtarzania dźwięków, słów czy dotykania przedmiotów. Kołysanie się w przód i w tył, machanie rękami lub ciągłe dotykanie określonych powierzchni, to działania, które osoby autystyczne wykonują, żeby się uspokoić. W społeczeństwie – a czasem nawet wśród lekarzy – autostymulacja nadal bywa postrzegana jako coś negatywnego, ale dla nas to po prostu naturalna i użyteczna reakcja, sposób ochrony przed nadmiarem bodźców. Pomaga uspokoić układ nerwowy i zastąpić negatywne doświadczenie czymś pozytywnym. Niektóre rodzaje autostymulacji mogą być także sposobem wyrażenia siebie, gdy trudno ubrać uczucia w słowa. Ogólnie rzecz biorąc, wyróżniamy pięć rodzajów stymulacji.

Stymulacja słuchowa

Ten rodzaj autostymulacji dotyczy zmysłu słuchu. Może to być np. nucenie czy powtarzanie pewnych słów. Ja lubię powtarzać bez końca wyrazy, których brzmienie mi się podoba. Na przykład angielskie słowo *bottom* (pośladki). Lubię je wymawiać przesadnie wyraźnie, z brytyjskim akcentem. To mój sposób na rozładowanie stresu, który jednocześnie nie jest aż tak niegrzeczny, by ktoś się przyczepił. Stymulacja słuchowa może też obejmować działania mające na celu ochronę przed głośnymi dźwiękami. Kiedy przejeżdża wóz strażacki z syreną, na pewno zobaczysz, jak zasłaniają uszy. Jak wiele innych osób autystycznych, mam bardzo wyczulony słuch. Głośna syrena jest dla mnie nie do zniesienia. Jeśli nie zatkam uszu, odczuwam ból w zębach i kościach.

Stymulacja dotykowa

Dotykane weluru jest dla mnie niesłychanie fascynujące. Gdy siedzę na krześle z welurowym obiciem, nie mogę przestać

gładzić go rękami. To przykład stymulacji dotykowej. Zwykle jest to gładzenie rękami określonej powierzchni lub przedmiotu. Może to być także kręcenie włosów między palcami albo inne powtarzalne ruchy dłoni i palców.

Stymulacja wzrokowa

Ten rodzaj stymulacji dotyczy zmysłu wzroku i może obejmować wpatrywanie się w wirujące obiekty, np. wentylatory, albo światła. Mnie zawsze fascynowały migoczące światła i inne świecidełka. W dzieciństwie mama nazywała mnie sroką, bo zbierałem wszystko, co się świeciło i błyszczało. Ale stymulacja wzrokowa może również oznaczać ustawianie i porządkowanie przedmiotów według rozmiaru lub koloru albo np. wielokrotne zapalanie i gaszenie światła – co również robiłem, bo fascynowało mnie obserwowanie zmieniających się światła i cieni.

Stymulacja przedsionkowa

Stymulacja przedsionkowa dotyczy ruchu i równowagi. Stanie w kolejce w supermarkecie, czy gdziekolwiek indziej, bardzo mnie stresuje. Zawsze wtedy zaczynam chodzić tam i z powrotem albo kołysać się z boku na bok. Czasem też kręcę się w jedną i drugą stronę. To właśnie przykłady stymulacji przedsionkowej – chodzi o wszelkiego rodzaju ruchy, takie jak kołysanie się, chodzenie tam i z powrotem, podskakiwanie czy kręcenie się w kółko.

Stymulacja węchowa

Ten rodzaj autostymulacji obejmuje wszystko, co związane ze zmysłem węchu – na przykład wielokrotne wąchanie określonych przedmiotów albo wkładanie niejadalnych rzeczy do

ust, żeby spróbować jak „smakują”. Osobiście tego nie robię. Mam bardzo wyczulony węch i często jest on dla mnie zbyt przytłaczający.

Szczególne zainteresowania

Wiele osób autystycznych przejawia dużą dbałość o szczegóły i potrafi całkowicie skupić się na określonym zadaniu lub temacie. Mamy tzw. szczególne zainteresowania, którym możemy poświęcać się godzinami, zapominając o wszystkim wokół, dzięki czemu możemy odciąć się od hałaśliwego i przytłaczającego świata. Zainteresowania te mogą dotyczyć praktycznie wszystkiego – od *Gwiezdnych wojen* albo innego filmu czy serialu, przez pociągi, wybrany kraj, astronomię, aż po nauki medyczne. Zwykle wiemy na ich temat dosłownie wszystko i potrafimy naprawdę wciągnąć się w dany temat. Dobrym sposobem na rozpoczęcie rozmowy z osobą autystyczną jest zadawanie szczegółowych pytań o jej zainteresowania. Zawsze cieszyło mnie, gdy ktoś pytał mnie o rzeczy, na których się znam, bo czułem wtedy, że to jest jedyna droga, żeby nawiązać z kimś relację. Ważne, by pytać z życzliwością, a nie oceniać czy wyśmiewać nasze szczególne zainteresowania. Choć z drugiej strony, trzeba być gotowym na przyjęcie mnóstwa informacji na ten konkretny temat! Delikatna próba zmiany wątku może przejść niezauważona, więc jeśli zaczniesz się nudzić, lepiej po prostu grzecznie powiedzieć, że miło było posłuchać na ten temat, ale teraz chciałbyś porozmawiać o czymś innym.

Zawsze bardzo interesowały mnie nauki medyczne – szczególnie neurologia – a także biochemia, fizyka kwantowa i inne dziedziny nauki. Uwielbiam czytać książki naukowe i spędzam mnóstwo czasu na nauce i oglądaniu filmów dokumentalnych. Takie wyjątkowe zainteresowania mogą okazać się niesłuchanie

pomocne osobom w spektrum autyzmu. Gdy czujemy się ze-
 stresowani lub przytłoczeni, możemy w nie uciec i poczuć się
 bezpiecznie. Najwspanialej jest, gdy uda się je przekształcić
 w karierę zawodową, choć czasami mogą również przerodzić
 się w obsesję. Problemy pojawiają się wtedy, gdy przez nasze
 zainteresowania zaniedbujemy pozostałe istotne aspekty życia
 – na przykład zapominamy jeść albo pić lub zaczynamy mieć
 problemy w pracy czy w szkole.

Rytuały

Świat zewnętrzny jest nieprzewidywalny i niezrozumiały dla
 wielu autystów, co może powodować ogromny lęk i stres.
 Wyjście z domu czy interakcje z innymi ludźmi zawsze prowa-
 dzą do niespodziewanych sytuacji. Dlatego rytuały w naszym
 codziennym życiu i w domu mogą pomóc ograniczyć chaos,
 którego doświadczamy. Dają nam poczucie kontroli, ponieważ
 wiemy, czego się spodziewać.

Rytuały mogą obejmować jedzenie śniadania, lunchu i kola-
 cji dokładnie o tej samej porze każdego dnia, chodzenie tą samą
 trasą do szkoły lub pracy albo siadanie za każdym razem na tym
 samym krześle lub w tym samym miejscu na kanapie. Teraz
 mieszkam sam, więc mam wszystko pod kontrolą. Ale kiedy
 dzieliłem mieszkanie ze współlokatorami, bardzo stresowało
 mnie, gdy ktoś nagle zajmował moje miejsce na kanapie. Jako
 dziecko bardzo się niepokoiłem, gdy mama sprzątała dom, a ja
 wracałem i wszystko było poprzerastawiane. Nie potrafiłem się
 odprężyć, dopóki wszystko nie wróciło na swoje miejsce.

Oczywiście nie sposób, by wszystko zawsze pozostawało ta-
 kie samo – z czasem coś może ulec zmianie. Najlepszym sposo-
 bem, by poradzić sobie ze zmianami, jest wytłumaczenie nam
 zawczasu, że zajdą jakieś zmiany, i zaproponowanie czegoś,

co ograniczy poczucie chaosu i lęku. Na przykład można zaproponować obejrzenie filmu w innym pokoju, gdy trzeba posprzątać w salonie. Gdy w grę wchodzi zmiany, komunikacja jest kluczowa.

Czy autyzm wygląda inaczej u dziewcząt?

Najnowsze badania wskazują, że autyzm może objawiać się inaczej u dziewcząt niż u chłopców. W związku z powyższym więcej chłopców niż dziewcząt otrzymuje diagnozę autyzmu. Historycznie lekarze – w większości mężczyźni – uważali, że autyzm występuje niemal czterokrotnie częściej u chłopców niż u dziewcząt. Obecnie niektórzy badacze uważają, że to nieprawda.

Nowe badania pokazują, że dziewczynki mogą lepiej maskować objawy niż chłopcy, przez co ich autyzm nie jest tak oczywisty. Jak opisuje Maia Szalavitz w artykule opublikowanym w czasopiśmie „Scientific American” w 2016 roku, dziewczynki z autyzmem mogą być bardziej podobne pod względem społecznym do neurotypowych chłopców niż do neurotypowych dziewcząt lub chłopców z autyzmem. Z tego powodu często nie są diagnozowane. Zdarza się, że otrzymują diagnozy lęku uogólnionego, zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych czy zaburzeń odżywiania, które mogą współistnieć, ale mogą też być błędną diagnozą spektrum autyzmu. Diagnozowanie dziewcząt i kobiet może być znacznie trudniejsze, ponieważ najczęściej stosowane kryteria diagnostyczne zostały opracowane na podstawie doświadczeń chłopców i mężczyzn.

Poznałem wielu innych autystycznych ludzi i osobiście nigdy nie zauważyłem dużych różnic w tym, jak autyzm przejawia się u mężczyzn i kobiet. Znam zarówno osoby, które zostały zdiagnozowane jako dorośli, jak i takie, które przez wiele lat były

błędnie diagnozowane. Spotkałem też mężczyzn i kobiety, którzy – podobnie jak ja – bardzo dobrze maskowali swoje objawy. Mimo że jesteśmy różni, wielu z nas ma podobne trudności i niejednokrotnie mamy podobne doświadczenia.

Dr Leo Kanner

Leo Kanner był austriacko-amerykańskim psychiatrą, który jako pierwszy zdefiniował autyzm. W 1924 roku przybył do Stanów Zjednoczonych, a w 1930 roku założył pierwszy wydział psychiatrii dziecięcej na Uniwersytecie Johnsa Hopkinsa. W 1943 roku opublikował artykuł zatytułowany *Autistic Disturbances of Affective Contact* (Autystyczne zaburzenia kontaktu emocjonalnego). W studium przypadku opisał 11 dzieci, które cechowała silna potrzeba samotności oraz ogromna potrzeba stałości i przewidywalności. Kanner zauważył, że dzieci te nie potrafiły nawiązywać relacji z innymi ludźmi ani posługiwać się przedmiotami, co prowadziło do problemów w sytuacjach i kontaktach społecznych. U większości dzieci zaobserwował opóźnienia rozwoju mowy, a ich mowa była nietypowa i powtarzalna, choć posiadały one znakomitą pamięć i łatwo zapamiętywały przypadkowe fakty, liczby lub teksty piosenek. Kanner przestał używać stosowanych dotychczas określeń, takich jak „upośledzone umysłowo”, „schizoidalne” czy „idiotyczne” i zastąpił je mianem wczesnego autyzmu dziecięcego.

Słowo „autyzm” zapożyczył od Eugena Bleurera, szwajcarskiego psychiatry, który używał tego terminu, by opisać zamknięcie się w sobie i skoncentrowanie na sobie u dorosłych ze schizofrenią. Jednak Kanner nie uważał, że autyzm jest

wczesną formą schizofrenii, ponieważ objawy kliniczne były inne. I w przeciwieństwie do schizofrenii, autyzm był obecny u dzieci od urodzenia. Osoby z zaburzeniami rozwojowymi wciąż były postrzegane jako upośledzone umysłowo, ale Kanner podkreślał, jak ważne jest dostrzeganie także ich pozytywnych cech i mocnych stron.

Hans Asperger i zespół Aspergera

Hans Asperger był austriackim pediatrą i profesorem medycyny. Znany jest przede wszystkim z tego, że w 1944 roku jego nazwiskiem nazwano zespół Aspergera. Pisał artykuły i przedstawiał studia przypadków dzieci, które określał jako „wyjątkowo interesujące i łatwo rozpoznawalne”. Wszystkie swoje publikacje pisał po niemiecku, dlatego jego prace przez dekady były pomijane przez anglojęzycznych badaczy. Dopiero po jego śmierci zaczęły one nabierać rozgłosu na całym świecie.

Asperger jako dziecko był samotnikiem i miał trudności w nawiązywaniu przyjaźni. To doświadczenie pomogło mu wczuć się w sytuację dzieci, które badał i opisywał. Pisał, że wiele dzieci z „psychopatią autystyczną” miało wyjątkowe zdolności, ale były niezdarne i brakowało im umiejętności komunikacji niewerbalnej oraz rozumienia uczuć innych. Asperger zauważył, że dzieci te miały problem z utrzymywaniem kontaktu wzrokowego i rozpoznawaniem wyrazów twarzy oraz były wyjątkowo wrażliwe na dotyk, smak i/lub dźwięki. Zauważył jednak, że to właśnie cechy autystyczne mogą pomagać tym dzieciom odnosić sukcesy w edukacji i karierze. Autyzm chronił je przed rozproszeniem typowym dla osób neurotypowych i pozwalał intensywnie koncentrować się na nauce i zadaniach. W przeciwieństwie do Leo Kanner, Asperger uważał,

że autyzm może występować zarówno u dzieci bardzo inteligentnych, jak i u tych uznawanych za upośledzone umysłowo.

W 1981 roku brytyjska psychiatra Lorna Wing, zainteresowana jego badaniami, wprowadziła nazwę „zespół Aspergera”. W 1991 roku jego prace przetłumaczono na angielski, co przyczyniło się do ich większego rozgłosu. W końcu zespół Aspergera został uznany za osobną jednostkę diagnostyczną.

DLACZEGO ZESPÓŁ ASPERGERA ZNIKNAŁ Z KLASYFIKACJI SPEKTRUM AUTYZMU

Ponowne przeanalizowanie dokumentów z czasów nazistowskich w drugiej połowie XX wieku ujawniło, że Hans Asperger, choć formalnie nie należał do partii nazistowskiej, uczestniczył w programie eugenicznym Trzeciej Rzeszy. Celem tego programu było stworzenie czystego społeczeństwa poprzez eutanazję osób uznanych za obciążenie dla społeczeństwa. Asperger wysyłał dzieci z niepełnościami do placówki Am Spiegelgrund w Wiedniu, gdzie wiele z nich zostało uśmierconych w latach 1940–1945. Asperger był nagradzany i otrzymywał lepsze możliwości rozwoju kariery w zamian za lojalność wobec nazistów.

Te powiązania wywołały wiele kontrowersji, debat i gniewu wśród osób zdiagnozowanych z zespołem Aspergera oraz ich rodzin i obrońców. Pojawiły się liczne dyskusje i wątpliwości, czy nazwisko doktora Aspergera powinno być nadal powiązane z tym zaburzeniem. Choć to bolesna lekcja historii, nie to było powodem, dla którego termin „zespół Aspergera” przestał być stosowany do celów diagnostycznych.

Podczas przygotowywania piątej edycji podręcznika pt. *Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych (DSM-5)* w 2011 roku

Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne uznało, że nie ma wystarczających dowodów na rozróżnienie pomiędzy autyzmem, zespołem Aspergera a całościowymi zaburzeniami rozwoju (niespecyficznymi). Społeczność naukowa zdecydowała się uznać spektrum autyzmu z różnymi poziomami funkcjonowania, zamiast osobnych diagnoz. Zatem zmiany naukowe, a także zmieniony pogląd na historię, doprowadziły do nieużywania nazwiska Aspergera do celów diagnozowania spektrum autyzmu.

Oba bieguny spektrum

Każdy, kto kiedykolwiek czytał o autyzmie lub szukał informacji na ten temat w internecie, prawdopodobnie natknął się na określenia „wysokofunkcjonujący” i „niskofunkcjonujący”. Terminy te są używane do opisywania nasilenia objawów u osoby autystycznej oraz przewidywania, w jakim stopniu będą one wpływać na jej zdolność do prowadzenia tak zwanego normalnego życia. Wielu obrońców praw osób autystycznych – ja także – uważa te określenia za nieadekwatne i sądzi, że powinny zostać zdefiniowane na nowo.

Odnoszą się one do perspektywy osoby obserwującej z zewnątrz i są oparte na założeniach dotyczących zdolności danej osoby, a nie na faktycznych doświadczeniach osoby w spektrum. Tego rodzaju etykiety mogą wprowadzać w błąd – nie doceniają, jak i przeceniają rzeczywiste możliwości oraz trudności osoby autystycznej. Niemniej, ponieważ są często stosowane, warto wyjaśnić, co tak naprawdę ludzie mają na myśli, mówiąc o „wysokim” lub „niskim” funkcjonowaniu.

POKONAJ TRAUMY Z DZIECIŃSTWA

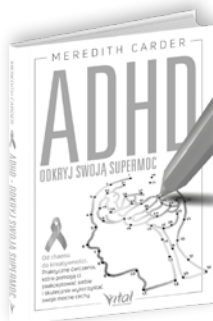
Anna Runkle



Zmagasz się z traumami z dzieciństwa lub objawami zespołu stresu pourazowego (PTSD)? Odzyskaj kontrolę nad emocjami i popraw swoje zdrowie psychiczne dzięki technikom samoregulacji emocji i metodom self-reg opartym na neuronauce i neuroplastyczności. Ta książka pomoże ci zredukować stany lękowe, depresję i niepokój, a także lepiej radzić sobie ze stresem. Odnajdziesz spokój i odzyskasz kontrolę nad twoim życiem. Osiągniesz samoakceptację i lepsze relacje z bliskimi. Dzięki prostym ćwiczeniom poprawisz poczucie własnej wartości, zrozumiesz, jak działa psychosomatyka ciała, rozwiniesz świadomość siebie i osiągniesz spokój, prowadzące do rozwoju osobistego i realizacji marzeń. Pokonaj traumy z dzieciństwa i osiągnij emocjonalną równowagę.

ADHD – ODKRYJ SWOJĄ SUPERMOC

Meredith Carder



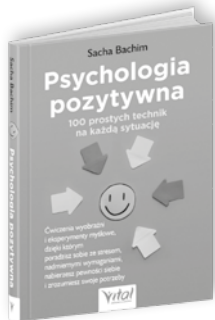
Ta książka to praktyczne wsparcie dla dorosłych z ADHD, łączące odkrycia neuronauki z technikami rozwoju osobistego. Dowiesz się, jak ćwiczyć mózg, aby lepiej zarządzać emocjami, poprawić koncentrację i zredukować stres. Metody oparte na neuroplastyczności pomogą ci dostosować mózg do codziennych wyzwań i odkryć sposoby na życie z ADHD. Zawarte w książce techniki wspierające terapię ADHD pozwolą ci zrozumieć objawy ADHD u dorosłych oraz przekuć je w swoje mocne strony. Nauczysz się żyć w zgodzie z własnym umysłem i zbudować bardziej satysfakcjonujące relacje. Książka dostarcza narzędzi, które pomagają w radzeniu sobie z trudnościami związanymi z ADHD, wspierając poczucie kontroli nad życiem. Odkryj swoje wyjątkowe zdolności i w pełni wykorzystaj swój potencjał!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

PSYCHOLOGIA POZYTYWNA

Sacha Bachim



Poznanie siebie i swoich potrzeb, zrozumienie uczuć, pokonanie niepokoju, stanów lękowych i depresji, odnalezienie motywacji na ścieżce rozwoju osobistego, wyznaczanie właściwych celów. Te i wiele więcej korzyści możesz osiągnąć już teraz! Wystarczy, że wykorzystasz prezentowane w tej książce techniki i ćwiczenia z psychologii pozytywnej. Autor prezentuje aż 100 różnych technik na każdą życiową sytuację. Wykorzystasz je, szukając doskonałego sposobu na stres, który zabiera ci zdrowie. Albo kiedy nie możesz poradzić sobie ze strachem czy obsesyjnymi myślami. Psychologia pozytywna pomoże ci też w zwiększeniu poczucia własnej wartości i samoakceptacji. Choć ćwiczenia oparte są na naukowych metodach, opisano je w lekki i zabawny sposób. Pozytywna psychologia – pozytywne życie.

ZMIENIAJ SWÓJ MÓZG KAŻDEGO DNIA DZIĘKI NEUROPLASTYCZNOŚCI

dr Daniel G. Amen



Choroby psychiczne i zaburzenia emocjonalne są określane mianem współczesnej epidemii. Odbijają się na zdrowiu coraz większej liczby ludzi, a w przypadku innych – znacznie ograniczają rozwój osobisty. Dzięki tej książce dowiesz się, jak dbać o mózg, wykorzystując jego neuroplastyczność, czyli zdolność do zmian. Użyjesz do tego celu praktyk, które przygotował światowej sławy specjalista w dziedzinie neuronauki, dr Amen. Są wśród nich m.in. sposoby na stres, techniki służące poprawie pamięci, metody skutecznego radzenia sobie z depresją, stanami lękowymi, napadami paniki i niepokojem. Wiedząc, jak ćwiczyć mózg, zyskasz siłę, by sprawniej realizować życiowe plany. Czy mózg się regeneruje? Tak! I jesteś w stanie mu w tym pomóc. Zastosuj proste ćwiczenia, by poprawić pracę mózgu i opóźnić jego starzenie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

studiumzycia.pl, tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35



Casey Vormer, pseudonim Remrov, to samouk, artysta i aktywista na rzecz osób neuroatypowych. Jako osoba z autyzmem, dzieli się swoimi doświadczeniami, prowadząc warsztaty i publikując filmy edukacyjne na YouTube. Pomaga zrozumieć neuroróżnorodność z perspektywy osoby w spektrum.

Czy ktoś z twoich bliskich ma autyzm? Pracujesz z osobą w spektrum? Prowadzisz zajęcia dla osób neuroatypowych?

Ten praktyczny poradnik pomoże ci zbudować autentyczne, pełne empatii i szacunku relacje z osobami w spektrum autyzmu – w szkole, w pracy, w domu i w życiu codziennym. Remrov w przystępny sposób tłumaczy z jakimi wyzwaniami mierzą się osoby autystyczne oraz jak możesz im realnie pomóc w codziennym funkcjonowaniu.

Dzięki tej książce:

- zrozumiesz, jak działa autystyczny umysł i jak wpływa to na komunikację oraz relacje,
- nauczysz się prowadzić rozmowy w sposób wspierający i pozbawiony uprzedzeń,
- odkryjesz, jak pomagać w samoregulacji, poczuciu komfortu i niezależności osób neuroatypowych,
- poznasz sprawdzone strategie, które ułatwiają osobom w spektrum funkcjonowanie w neurotypowym świecie.

Poznaj narzędzia do skutecznej komunikacji z osobami w spektrum autyzmu

Patroni:

 **uroda**
zdrowie.pl

 **hipoalergiczni**

 **SZTUKATER.PL**

 **Vitalni24.pl**
SKLEP ZE ZDROWIEM

 **super odżywianie.pl**