



POSTUPANJE S AUTISTIČNIM OSOBAMA U KRIZNIM SITUACIJAMA

Tomislav Cvrtnjak, mag. rehab. educ.

Savez udruga za autizam Hrvatske



U radu s autističnim osobama, od ključne je važnosti razumjeti kako okolina može pozitivno ili negativno utjecati na njihovu dobrobit – osobito u situacijama koje su izazovne i stresne same po sebi.

Krizne situacije, iako izazovne, ne moraju nužno dovesti do eskalacije ako ih dočekamo pripremljeni, s razumijevanjem i adekvatnim pristupom.

Ova brošura namijenjena je svima koji u svom radu dolaze u kontakt s autističnim osobama u stanjima pojačanog stresa. Pruža osnovne informacije i smjernice koje mogu pomoći u prepoznavanju, razumijevanju i odgovaranju na potrebe autističnih osoba u kriznim situacijama na način koji je utemeljen na znanju, poštovanju i empatiji.

U takvim situacijama važno je znati prepoznati rane znakove preopterećenja te razumjeti što može biti potencijalni okidač stresa.

Kada pristup osobi počiva na prepoznavanju individualnih obrazaca ponašanja i načina komunikacije, smanjuje se rizik od pogoršanja stanja, a osobi se omogućuje da se osjeća viđeno, shvaćeno i sigurno – upravo u trenutku kada joj je to najpotrebnije.

Kako prepoznati da je osoba u kriznoj situaciji možda autistična?

Razlike u komunikaciji

- Ne govori, ne odgovara na pitanja ili odgovara nesuvislo.
- Za komunikaciju koristi potpomognutu komunikaciju.
- Ponavlja iste riječi ili fraze (eholalija).
- Koristi vrlo konkretan govor i jezik.
- Teže razumije upute u prenesenom značenju.
- Teže razumije socijalne konvencije.

Ponavljajuće ponašanje

- Ponavljajuća ponašanja (stimming) poput ljuljanja, mahanja, lupkanja i ponavljanja zvukova...
- Pomažu osobama da se smire i nose s preopterećenjem.
- Ne smije ih se zabranjivati jer imaju važnu funkciju.
- Najbolja pomoć je ukloniti izvor stresa ili premjestiti osobu na mirnije mjesto za samoregulaciju.

Potreba za rutinom

- Često trebaju rutinu i predvidljivost da bi se osjećale sigurno.
- Promjene u rutini (npr. nova osoba, promjena rasporeda) i nepredvidive situacije mogu biti vrlo stresne.
- Ponekad imaju osobu od povjerenja ili „sigurni predmet“ (igračku, odjeću, hranu) za osjećaj sigurnosti.

Razlike u senzornoj obradi

- Autistične osobe često imaju pojačanu ili smanjenu osjetljivost na podražaje (zvuk, svjetlo, dodir, miris, bol, kretanje, temperatura).
 - *Pojačana osjetljivost* može uzrokovati nelagodu, paniku ili bijeg (npr. na glasne zvukove ili jaku svjetlost).
 - *Smanjena osjetljivost* može dovesti do traženja intenzivnih osjeta ili neprimjećivanja ozljeda i boli.
- Važno je prepoznati senzorne razlike, prilagoditi okolinu i pružiti alate za samoregulaciju kako bi se smanjio stres.

Izazovi u regulaciji emocija

- Mogu imati poteškoće u prepoznavanju, izražavanju i kontroliranju emocija.
- Emocionalne reakcije mogu djelovati iznenadne ili neprimjerene.
- Burne reakcije često su posljedica nakupljenog stresa i preopterećenosti, a ne neposrednog događaja.
- Ako okolina ne prepozna autizam, ponašanje može biti pogrešno protumačeno kao prkos, agresija ili psihički poremećaj.

Autizam nije uvijek na prvu vidljiv, ali posljedice nerazumijevanja jesu.

Najčešći izvori stresa

● Promjene u rutini

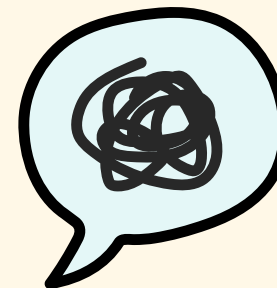
I najmanja promjena u rutini za autističnu osobu može biti veliki stres – ne zato što je tvrdoglava, već zato što joj rutina daje osjećaj sigurnosti u kaotičnom svijetu.

● Odvajanje od poznatih osoba

Naglo odvajanje od poznate osobe za autističnu osobu može biti kao da izgubite oslonac u dubokoj vodi – strah, panika i osjećaj nesigurnosti preuzimaju sve.

● Nejasna pravila i očekivanja

Nejasna pravila i zabrane bez objašnjenja mogu izazvati veliki stres – autistična osoba možda ne zna što smije, što ne smije i zašto se sve odjednom mijenja.



● Glasne naredbe, prijetnje, kritike

Glasne naredbe i prijetnje ne smanjuju paniku – kod autistične osobe mogu pojačati strah i obrambene reakcije.

● Zabrane bez objašnjenja

Zabrane bez objašnjenja mogu povećati strah – osoba ne razumije razlog, ali osjeća gubitak sigurnosti i kontrole.

● Fizički dodir bez najave ili pristanka

Nenajavljeni dodir kod autističnih osoba može izazvati nelagodu, strah ili bol – uvijek je važno tražiti dopuštenje ili upozoriti prije dodira.

Kako kod autističnih osoba može izgledati reakcija na stresnu situaciju?

● ● ● Burna reakcija ● ● ●

- Vikanje, plakanje, vrištanje
- Bacanje stvari, razbijanje
- Udaranje sebe ili drugih
- Bježanje iz prostora
- Smijeh u neprikladnom trenutku
- Prijetnje, obrambeno ponašanje ("Ostavite me!", "Naudit ću si!")



● ● ● Povlačenje ● ● ●

- Potpuno povlačenje
- Ne odgovara na pitanja
- Izbjegava kontakt očima
- Sjedi mirno i djeluje odsutno
- Privremeno prestaje govoriti
- Intenziviranje ponavljajućih radnji
- Ne želi kontakt ili dodir



SMJERNICE ZA KOMUNIKACIJU I PRISTUP

● ● ● Što napraviti ● ● ●

- Govori smireno i polako.
- Koristi jasne, konkretne rečenice.
- Uključi osobu u pratnji, ako je prisutna.
- Poštuj granice – ne diraj osobu bez jasne potrebe i najave.
- Ponudi izbor kad god je moguće (npr. „Hoćeš li sjesti ovdje ili tamo?“)
- Ponuditi mirno, tiho mjesto i predmete za samoregulaciju.

● ● ● Što izbjegavati ● ● ●

- Nemoj vikati ili koristiti prijeteći ton.
- Nemoj forsirati fizički kontakt.
- Nemoj inzistirati na kontaktu očima.
- Nemoj postavljati previše pitanja.
- Izbjegavaj složene ili apstraktne izraze.
- Nemoj forsirati komunikaciju ako osoba ne razumije ili ne odgovara.
- Nemoj tumačiti ponašanje kao inat, neposluh ili manipulaciju.

Način na koji reagiramo u kriznim trenucima oblikuje i kako će se osoba osjećati sutra, sljedeći put i godinama kasnije.