

Burza autonomiczna czyli załamanie autystyczne

Definicja załamania autystycznego

- * Załamanie autystyczne, nazywane inaczej burzą autonomiczną bądź załamaniem sensorycznym, to reakcja na uczucie intensywnego przytłoczenia, niepokoju lub dezorganizacji.
- * Choć niektórzy mogą uważać załamanie nerwowe u osób autystycznych za napad złości lub, co gorsza, za manipulację mającą na celu osiągnięcie zamierzonego celu. Nie jest to jednak prawdą.

Załamanie nerwowe nie jest świadomym zachowaniem, które można zmienić.

- * Jest to raczej niekontrolowana reakcja na przytłaczające uczucia; innymi słowy fizyczna reakcja na przytłoczony mózg.
- * Zbyt wiele informacji pochodzących z bodźców sensorycznych lub poznawczych uruchamia automatyczny układ nerwowy, który następnie wysyła sygnał do mózgu, że dana osoba jest w niebezpieczeństwie. Powoduje to trudne zachowania, które mogą objawiać się na wiele sposobów.

Jak wygląda załamanie autystyczne?

- * Badania wykazały, że neurony osób autystycznych wykazują wyższy poziom łączności w porównaniu do osób nieautystycznych. To rzuca światło na powody, dla których osoby autystyczne są bardziej podatne na przytłoczenie przez otoczenie.
- * Układy sensoryczne osób autystycznych funkcjonują w odmienny sposób, który w obliczu przytłaczających bodźców może doprowadzić do całkowitego załamania ich stanu emocjonalnego i poznawczego.

Załamania autystyczne może wyglądać w następujący sposób:

- * □ płacz, zawrocie, szlochanie,
- * □ krzyk,
- * □ rzucanie przedmiotami, rozbijanie przedmiotów,
- * □ trzepotanie rękami lub chodzenie w tę i z powrotem,
- * □ wycofanie lub zamknięcie się w sobie,
- * □ zgrzytanie zębami,
- * □ wyłączenie się lub dysocjacja,
- * □ ucieczka lub zachowania ucieczkowe,
- * □ uderzanie, bicie pięścią, gryzienie, kopanie lub pchanie (przedmiotów, siebie lub innych),
- * □ intensywne stymulacja, np. kołysanie, stymulacja głosem, wokalizowanie, napinanie mięśni, stymulacja dźwiękiem, trzaskanie stawami.

Ataki załamania nerwowego u osób autystycznych mogą trwać od 10 minut do godziny lub dłużej, ale często trwają co najmniej przez 20-30 minut od ustąpienia pierwotnego bodźca (lub potencjalnie dłużej, jeśli bodziec nie zostanie usunięty lub rozwiązany).

Należy pamiętać, że załamanie nerwowe nigdy nie jest aktem zaplanowanym lub prowadzonym z premedytacją, a osoba z autyzmem często ma niewielką kontrolę lub nie ma żadnej kontroli nad swoimi zachowaniami, które mogą się ujawnić w szczytowym momencie załamania.

- * Gdy dana osoba uświadomi sobie, że się załamuje, dzięki wsparciu i zastosowaniu odpowiednich strategii będzie jej łatwiej złagodzić napięcie.
- * Załamania nerwowe zdarzają się osobom z autyzmem w każdym wieku i o różnym poziomie potrzeb wsparcia. Często mogą być wywołane przez wrażliwość na odrzucenie, nietolerancję stresu lub problemy z regulacją emocji.
- * Załamania sensoryczne mogą również wystąpić, gdy mózg jest narażony na zbyt wiele bodźców zewnętrznych, aby mógł je przetworzyć naraz (na przykład jasne światło, głośna muzyka, hałasy wywołujące ból lub niepokój, zbyt wiele osób mówiących jednocześnie lub słaba kontrola temperatury).
- * Po załamaniu nerwowym, może minąć trochę czasu, zanim osoba autystyczna dojdzie do siebie, a najprawdopodobniej będzie potrzebowała czasu i przestrzeni, aby odzyskać kontrolę nad emocjami.
- * Po załamaniu nerwowym wiele osób autystycznych zgłasza, że nie są w stanie przypomnieć sobie szczegółów tego, co się wydarzyło. Ta luka w pamięci sama w sobie może być niepokojąca i może przyczyniać się do późniejszego niepokoj.

Czynniki wywołujące załamanie autystyczne

Niektóre specyficzne czynniki wyzwalające załamanie u osoby autystycznej - dziecka lub osoby dorosłej - mogą obejmować:

- * wyzwalacze sensoryczne
- * stres
- * niezaspokojone potrzeby, których osoba nie jest w stanie zakomunikować
- * zakłócenia w środowisku pracy, szkoły lub domu
- * niespójność lub zmiana rutyny
- * brak snu
- * zmiany życiowe takie jak ślub, narodziny dziecka, przeprowadzka, zmiana pracy itp.
- * współwystępujące zaburzenia zdrowia psychicznego, takie jak lęk i depresja
- * zmiany hormonalne
- * przewlekły ból, choroba lub inna niepełnosprawność
- * reakcje na nowe leki
- * brak kontroli nad niektórymi elementami życia.

Czynniki wywołujące załamanie autystyczne

- * Bodźce sensoryczne (oznaczające wszelkiego rodzaju dźwięk, dotyk, smak, wzrok lub zapach) należą do najczęstszych wyzwalaczy załamania nerwowego. Oto kilka bardziej szczegółowych przykładów wyzwalaczy sensorycznych, które mogą powodować lub przyczyniać się do załamania nerwowego u osób autystycznych:
- * Bodźce słuchowe (dźwięki), takie jak maszyny, zwierzęta, głosy lub muzyka
- * Bodźce dotykowe, np. różne faktury ubrań, bycie dotykany przez ludzi lub dotykanie/wchodzenie w niechcianą fakturę
- * Bodźce wizualne, takie jak wzory, zatłoczone miejsca lub zbyt jasne światła
- * Bodźce węchowe (zapach), takie jak zapach jedzenia, perfum, ludzi lub zwierząt
- * Bodźce smakowe (smak), takie jak smak potraw, napojów i leków
- * Bodźce sensomotoryczne pochodzące z ruchu, np. z podróży lub ćwiczeń, które są zbyt duże lub zbyt szybkie

Czynniki wywołujące załamanie autystyczne

- * Częstość czynnikiem przyczyniającym się do załamania nerwowego u osób z autyzmem są bodźce poznawcze. Jeśli mózg zostaje przytłoczony zbyt dużą ilością informacji na raz, które wymagają przetworzenia, stres sensoryczny prowadzi do dysregulacji, która następnie ustępuje miejsca załamaniu.
- * Bodźce mogą obejmować m.in. niepokój podczas aktywności lub w oczekiwaniu na aktywność lub poddawanie się zbyt wielu formom informacji na raz np. wiele osób rozmawiających lub rozmawiających podczas zajęć lub w trakcie prezentacji diagramów i obrazów.
- * Badania wskazują, że mózg osoby autystycznej, w przeciwieństwie do mózgu neurotypowego, nie aklimatyzuje się ani nie „przyzwyczajają się” do niektórych bodźców, w związku z czym uczucie zagrożenia/lęku/cierpienia utrzymuje się na wysokim poziomie, a nie maleje, jak można to zaobserwować w przypadku osób neurotypowych.

Znaki ostrzegawcze załamania nerwowego u osób autystycznych

Załamanie nerwowe u osoby autystycznej może być wywołane przez szereg czynników. Zazwyczaj istnieją pewne „wstępne sygnały ostrzegawcze”, które wskazują, że osoba autystyczna zmierza w kierunku załamania. Oto kilka typowych oznak, na które należy zwrócić uwagę:

- * Zwiększony niepokój, np. wiercenie się, kołysanie lub chodzenie w tę i z powrotem
- * Trudności w komunikowaniu się lub wyrażaniu siebie w sposób jasny
- * Podwyższona wrażliwość na bodźce sensoryczne
- * Łatwe frustrowanie się lub irytowanie
- * Wycofywanie się z zajęć, które normalnie sprawiają przyjemność
- * Częstsze niż zwykle podejmowanie powtarzalnych zachowań
- * Jednak nie u każdego pojawią się objawy zapowiadające załamanie.

Awarie autystyczne u dzieci

- *Wiele osób myli załamania autystyczne z napadami złości, zwłaszcza u dzieci. Załamania i napady złości mogą wyglądać podobnie, ale nie są tym samym.
- *Napady złości służą kontrolowaniu lub manipulowaniu wynikiem poprzez wykazywanie skrajnych zachowań – mają one określony cel i wykorzystują zachowania jako taktykę uzyskania tego, czego chce dziecko,
- *Załamania nerwowe nie mają żadnego celu ani nie są żadną taktyką.

Awarie autystyczne u dzieci

- * Przykład 1: Dziecko chce zabawkę w sklepie z zabawkami, rodzic mówi „nie”. Dziecko nauczyło się, że jeśli zacznie krzyczeć i robić sceny publicznie, rodzic ustąpi i da dziecku to, czego chce. Im częściej ten cykl się powtarza, tym bardziej napad złości staje się wyuczonym zachowaniem, które dziecko może wykorzystać, aby dostać to, czego chce. To przykład napadu złości.
- * Przykład 2: Dziecko jest w sklepie z zabawkami ze swoim rodzicem. **Dziecko czuje zawroty głowy z powodu świetlówek i głośnych dźwięków niektórych zabawek muzycznych.** Rodzic zauważa, że dziecko wykazuje coraz bardziej niespokojne zachowania. Rodzic próbuje odwrócić uwagę dziecka, pokazując mu zabawkę, ale stresujące bodźce utrzymują się, więc dziecko staje się rozregulowane. Dziecko zaczyna mimowolnie machać rękami, płakać i wiercić się, ma też problemy z wyrażaniem siebie. Jego zachowanie staje się coraz bardziej paniczne i niepokojące. To przykład załamania nerwowego.

WAŻNE! Załamania nie mają celu końcowego. Nie ma w nich żadnej strategii ani większego celu, a na pewno żadnej próby manipulacji - są czysto reaktywne i są oznaką wielkiego niepokoju.

Awarie autystyczne u dorosłych

- * Chociaż załamania nerwowe są powszechnie kojarzone z dziećmi, ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że dorośli autystyczni również mogą ich doświadczać. Dotyczy to osób autystycznych, które w przeciwnym razie mogłyby być postrzegane jako osoby o „niskich potrzebach wsparcia”.
- * Załamania nerwowe mogą wystąpić na każdym etapie życia i mogą stawać się częstsze w okresach zwiększonego stresu lub lęku. Błędne przekonanie, że tylko dzieci doświadczają załamania nerwowych, może sprawić, że dorośli autystyczni poczują się pomijani, niezrozumiani i zawstydzeni.
- * Phung i in. (2022) przeprowadzili badanie, które ujawniło doświadczenia dorosłych autystycznych, którzy wyrazili głębokie poczucie przytłoczenia i braku kontroli. Osoby te opisały to uczucie jako coś, co przenika całe ich ciało. Zgłosili, że doświadczali takich objawów, jak niewyraźne widzenie, podwyższona temperatura mięśni, zaczerwienione policzki i napięte ramiona.

Awarie autystyczne u dorosłych

- * Niektórzy dorośli wspominali o zmaganiach z procesami poznawczymi, w tym trudnościami z myśleniem, znajdowaniem słów i przypominaniem sobie prostych informacji. Dorośli autystycy przekazywali wszechobecne uczucie całkowitego chaosu, jakby ich otoczenie było spowite mgłą niepewności.

Faza wypalenia

- * To samo badanie omawia również **fazę znaną jako wypalenie, która występuje przed załamaniem u osób z autyzmem**. Na tym etapie osoba autystyczna doświadcza zmęczenia, uczucia przytłoczenia, spowolnionego przetwarzania poznawczego i zмага się z poznaniem. To właśnie w tym okresie nieustanna presja i intensywny stres sensoryczny i emocjonalny zaczynają pogarszać zdolność osoby autystycznej do wykonywania codziennych zadań. **Ważne jest wspieranie i zachęcanie osób autystycznych do zmniejszania presji emocjonalnej i sensorycznej w tej fazie, aby zapobiec wystąpieniu załamania.**

Jak radzić sobie z załamaniem autystycznym?

Kiedy osoba autystyczna ma załamanie, pomocne jest zachowanie spokoju. Jej zachowania mogą być niepokojące, ale spróbuj pamiętać, że zachowania te nie są celowe i wynikają z silnego uczucia niepokoju u tej osoby.

Spróbuj reagować w następujący sposób:

- zachowaj spokój,
- zachowaj ciszę; nie wydawaj dźwięków, nie kieruj próśb, nie wydawaj poleceń, ani nie przyczyniaj się w inny sposób do przeciążenia słuchowego,
- poruszaj się powoli i spokojnie (nagłe ruchy mogą sprawić, że osoba z autyzmem poczuje się zagrożona lub przestraszy się, że zostanie „ukarana” za załamanie nerwowe),
- daj osobie z autyzmem przestrzeń,
- nie dotykaj jej bez jej zgody,
- krótko mówiąc; bądź spokojny, uspokajający i cierpliwy, nie próbuj ich przekonywać, ani ich strofować lub karać.

Jak radzić sobie z załamaniem autystycznym?

- * To nie jest ich wina, nie jest to także zachowanie celowe ani wyrachowane. Załamanie nerwowe jest przytłaczające, przerażające i okropne, a osoba doświadczająca go najbardziej skorzysta na szczerym wsparciu i braku osądu.
- * Okażcie tej osobie życzliwość, troskę i współczucie i wiedz, że ona tak samo jak ty rozpaczliwie pragnie końca tego załamania.
- * Bądźcie ciekawi, jak wygląda doświadczenie załamania nerwowego u danej osoby jako wyjątkowej jednostki, bez zakładania czegoś lub osądzania. Nigdy nie zawstydzajcie .

Oto kilka pomysłów, jak uspokoić osobę z autyzmem przeżywającą załamanie nerwowe:

- * napój z wodą
- * miękkie zabawki lub poduszki do trzymania
- * coś do kołysania
- * słuchawki z redukcją szumów
- * uspokajające zapachy
- * spokojna muzyka (lub muzyka energiczna, którą lubią, jeśli taką wolą)
- * śpiewanie, nucenie
- * koc obciążający lub kamizelka
- * przestrzeń
- * spokój i cisza
- * wyłączenie światła
- * chłodny kompres na głowę

Sposoby na uspokojenie osoby z autyzmem przeżywającej załamanie nerwowe, .c.d.

- * Znalezienie skutecznych strategii może wymagać prób i błędów, a czynniki wywołujące załamanie finansowe mogą się zmieniać w zależności od czasu i kontekstu – to, co wywołało załamanie dwa miesiące temu, może być dobre dzisiaj i odwrotnie.
- * Bezpieczeństwo jest konieczne – zarówno dla osoby autystycznej, jak i dla każdego w okolicy. Niektóre zachowania związane z załamaniem nerwowym mogą być przerażające, a czasem niebezpieczne. Jeśli tak jest, spróbuj pomóc osobie dostać się do bezpiecznego, cichego pokoju, aż załamanie minie.
- * W końcu załamanie minie. Osoba autystyczna może odczuwać wyrzuty sumienia, poczucie winy lub wstydu i angażować się w samokrytykę. Kiedy jest spokojna, może być w stanie opisać, co się wydarzyło – ale nie jest niczym niezwykłym, że może mieć ograniczoną do zera pamięć tego, co się wydarzyło.

Bezpośrednio po załamaniu osoba z autyzmem może czuć się wyczerpana. Możesz pomóc jej się pozbierać, wykonując następujące czynności:

- * Daj im czas i przestrzeń
- * Zapewnij spokojną lub znaną aktywność, np. czytanie książki lub dotykanie obiektu sensorycznego
- * Odtwarzaj ulubioną muzykę lub film, aby dać im coś przyjemnego, na czym będą mogli się skupić
- * Upewnij się, że nie używasz języka ani tonu zawstydzającego, karzącego lub osądzającego w odniesieniu do załamania nerwowego – zachęcaj osobę z autyzmem do omówienia z Tobą jej uczuć, gdy będzie gotowa, ale nie naciskaj na nią
- * Spróbuj ustalić, czy wystąpiły nowe czynniki wyzwalające, czy też kombinacja czynników wyzwalających
- * Zapytaj, jak możesz najlepiej wesprzeć ją następnym razem

Zapobieganie załamaniu nerwowemu u osoby autystycznej

„Zapobieganie” załamaniom nerwowym nie zawsze jest możliwe, ale możesz pomóc osobie autystycznej lepiej ich unikać, rozumiejąc jej wyjątkowe czynniki wyzwalające i podejmując odpowiednie działania. Na przykład:

- * Zabierz ze sobą na zajęcia przedmioty wspomagające regulację sensoryczną na zajęcia/w czasie, w których prawdopodobne jest wystąpienie stresu (np. na imprezy, do głośnych miejsc, miejsc z jasnym światłem), aby pomóc osobie autystycznej w samoregulacji
- * Zapewnij spójną rutynę i wcześniejsze powiadomianie o nadchodzących zmianach w rutynie
- * Rozpoznawaj emocje danej osoby bez osądzania i dawanie jej przestrzeni oraz możliwości powiedzenia Ci, czy uważa, że dana sytuacja może przyczynić się do jej załamania nerwowego
- * Ustal hasło, za pomocą którego osoba autystyczna może szybko dać ci znać, że jest w niebezpieczeństwie

Zapobieganie załamaniu nerwowemu u osoby autystycznej, c.d.

- * Inne strategie współregulacji będą zależeć od wieku osoby autystycznej, jej potrzeb wsparcia i relacji z nią. Jednak każda metoda pomocy osobie autystycznej w zapobieganiu załamaniu nerwowemu jest na ogół skoncentrowana na opiece i współczuciu.
- * Podobnie jak w przypadku każdej innej strategii radzenia sobie, zapobiegnięcie załamaniu nerwowemu jest możliwe wyłącznie wtedy, gdy czynniki wyzwalające/bodźce zostaną rozpoznane wystarczająco wcześnie, a osoba ta będzie w stanie odciąć się od czynnika wyzwalającego lub otrzymać strategię radzenia sobie z nim.
- * Przykład: osoba autystyczna w sklepie spożywczym jest przytłoczona zapachami jedzenia, jasnymi światłami, głośnymi sygnałami kasowymi. Zaczyna się denerwować, wiercić się i chodzić w tę i z powrotem. Jej niepokój wzrasta, im dłużej jest narażona na bodźce. Jeśli da się jej możliwość opuszczenia sklepu lub założenia okularów przeciwsłonecznych i słuchawek z redukcją szumów, może być w stanie złagodzić dysregulację i obniżyć poziom tego podwyższonego stanu układu nerwowego. Jednak jeśli zostanie pozostawiona bez narzędzi do radzenia sobie i będzie musiała po prostu siedzieć w narastającym uczuciu niepokoju, załamanie jest znacznie bardziej prawdopodobne.

Zapobieganie załamaniu nerwowemu u osoby autystycznej, c.d.

- * Bądź ciekawy i zapytaj osobę z autyzmem (w kategoriach odpowiednich do wieku dzieci), jak się czuje. Zrozum, czy czuje się przygnębiona, niespokojna lub przytłoczona, i znajdź sposoby, aby wyeliminować przyczynę lub pomóc jej rozłożyć przyczynę na możliwe do opanowania kroki.
- * Ostatecznie, aby pomóc osobie autystycznej zapobiegać załamaniom nerwowym (jeśli to możliwe) i radzić sobie z nimi, musisz od samego początku pokazać jej, że jesteś osobą bezpieczną, godną zaufania i troskliwą.
- * Niezależnie od tego, czy jesteś ich rodzicem, małżonkiem, przyjacielem, członkiem rodziny czy specjalistą ds. wsparcia, zaufanie jest podstawą bezpiecznych relacji. Kiedy osoba autystyczna czuje się bezpiecznie i komfortowo z tobą, tym łatwiej będzie jej komunikować cierpienie, lęk i nadchodzące załamania – a to najlepiej pomoże ci pomóc jej poradzić sobie z tym tak delikatnie i bezboleśnie, jak to możliwe.

Opracował Zespół do Spraw Autyzmu na podstawie:

<https://reframingautism.org.au/all-about-autistic-meltdowns-a-guide-for-allies/>