

Įžanga vaikams	1
Įžanga suaugusiesiems.....	5

1 dalis

Žvilgsnis į autizmo spektro sutrikimus..... 9

1 skyrius. Kas yra ASS?	10
2 skyrius. ASS simptomai	15
3 skyrius. ASS ir pojūčiai	25
4 skyrius. Žymūs žmonės, turintys ASS.....	31
5 skyrius. Labai svarbūs klausimai.....	37
6 skyrius. Galvok apie tai, kalbėk apie tai	43
7 skyrius. Tavo pagalbininkų komanda	48

2 dalis. Namai, mokykla, bendruomenė..... 53

8 skyrius. Šeimos svarba.....	54
9 skyrius. Džiaukis gyvenimu!.....	68



10 skyrius.	Gera komunikacija: kūno kalba ir klausymasis.....	78
11 skyrius.	Gera komunikacija: kaip palaikyti pokalbį.....	94
12 skyrius.	Padedantis išgyventi socialinių įgūdžių rinkinys	108
13 skyrius.	Kaip užmegzti ir išsaugoti draugystę?	126
14 skyrius.	Sėkmingas mokymasis	137

3 dalis. Žinios apie kūną ir smegenis..... 151

15 skyrius.	Kaip suvaldyti sunkiai suvaldomus jausmus?.....	152
16 skyrius.	Stimai.....	163
17 skyrius.	Laikas į tualetą.....	168
18 skyrius.	Mokykis atsipalaiduoti	177
19 skyrius.	Ar yra vaistų nuo ASS?	182
20 skyrius.	Judėk.....	190
21 skyrius.	Pamaitink savo kūną.....	201
22 skyrius.	Kaip palaikyti švarą? (Apie higieną)	208
23 skyrius.	Miegok... chrrrrr.....	217

Prieš užverčiant knygą	223
Pokalbis apie diagnozę su savo vaiku (Skyrelis tėvams)	224
Rodyklė.....	226
Lietuvių kalba išleistų knygų apie autizmo spektro sutrikimus sąrašas	230
Apie autores.....	231

1 skyrius

Kas yra ASS?

ASS reiškia autizmo spektro sutrikimą. Bet žodis *sutrikimas* skamba nelabai draugiškai. Jeigu tau patinka, gali manyti, kad ASS yra smegenų skirtingumas.

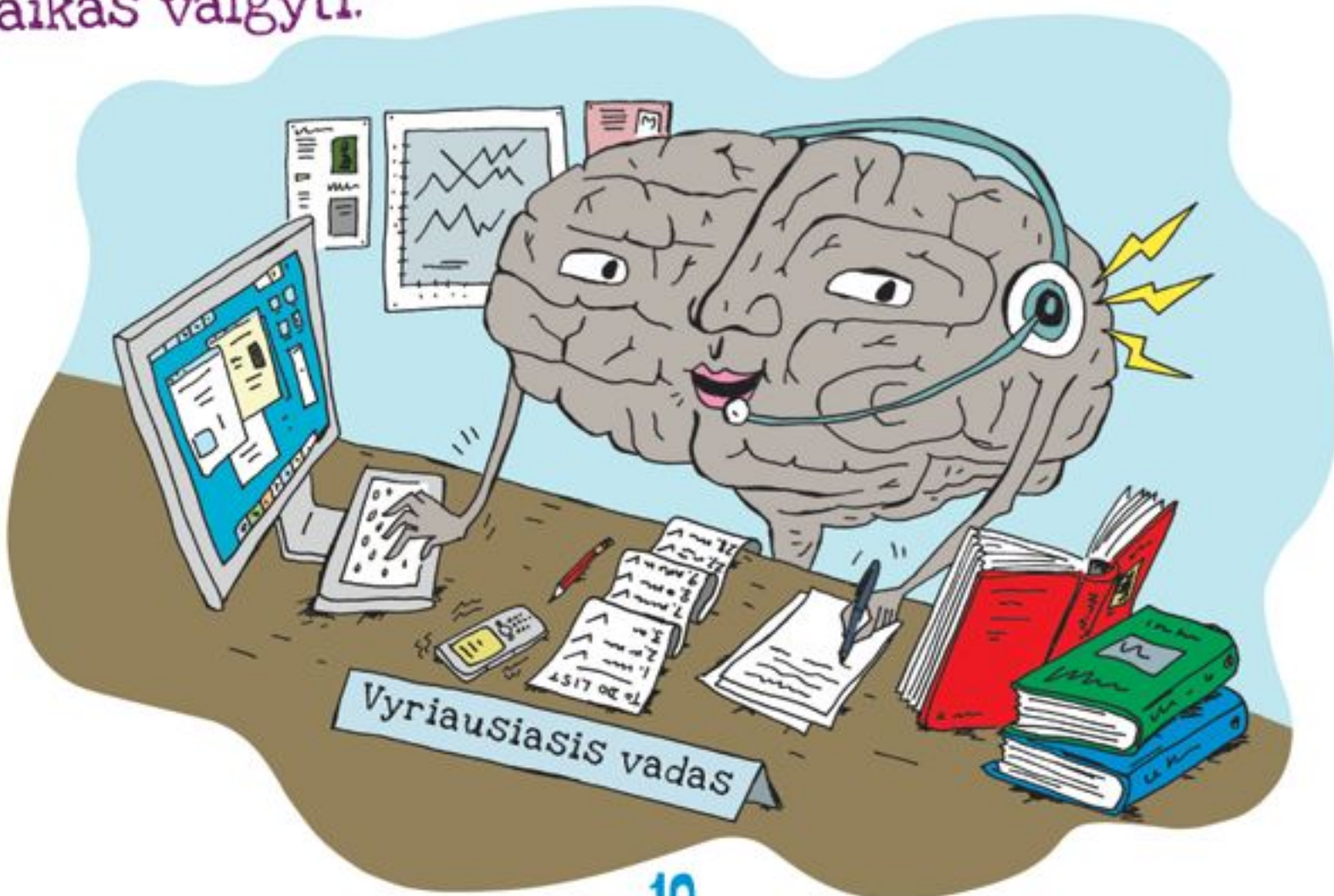
Kadangi skirtingumas prasideda smegenyse, vadinasi, ASS veikia ir tavo kūną. Tavo smegenys yra tarsi kontrolės centras. Jos nuolat siunčia milijardus žinučių į visas tavo kūno vietas. Žinutės skamba maždaug taip:

„Kojos, bėkite!“

„Ei, kas čia per triukšmas?“

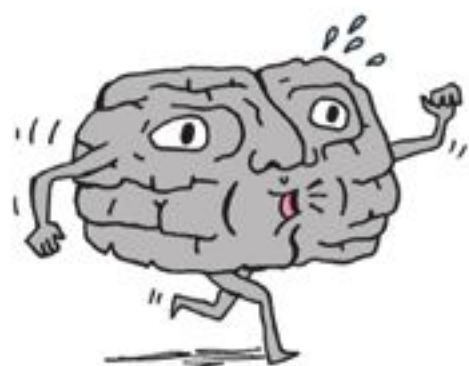
„Oi, šita saulės šviesa mane skaudžiai akina.“

„Mmmm, užuodžiu gaminamus pietus.
Laikas valgyti.“



Tavo smegenys atlieka svarbų vaidmenį trijose srityje, kurias paliečia autizmo spektro sutrikimas.

1. **Komunikacija:** kaip tau sekasi klausyti, kalbėti, rašyti ar perduoti žinutes kitiems.
2. **Socializacija:** *bendravimas* su kitais žmonėmis. Tavo smegenys daro įtaką bendravimui su kitais ir *poreikiui* bendrauti su kitais. Taip pat ir tam, kaip tu pritampi prie žmonių, pavyzdžiui, šeimoje, tarp draugų ar bendruomenėje.
3. **Interesai ir elgesys:** interesai – tai dalykai, apie kuriuos tu galvoji, ir veikla, kuria žaviesi. Elgesys – tai dalykai, kuriuos darai, ir kaip tu juos darai. Tavo smegenys lemia, ar dažnai tu apie kažką galvoji ar darai ir ar tau tai labai patinka.



Jeigu turi ASS, komunikacija ir bendravimas tavo smegenis verčia dirbti smarkiau. Visas tas sunkus darbas galbūt tave vargina ar erzina, bet tu tai gali! Šioje knygoje sužinosi – kaip.

15–24 puslapiuose daugiau sužinosi apie kiekvieną iš tų trijų anksčiau minėtų sričių. Bet pirmiausia žodis apie vaivorykštę...

Tiek daug įvairių ASS spalvų

Vaivorykštė? Ką bendro vaivorykštė turi su autizmo spektru? O ar pastebėjai žodį „spektras“, kai skaitei apie vaivorykštę? Spektro vadinamas saulės spindulys, suskaidytas į spalvas (raudoną, oranžinę, geltoną, žalią, žydrą, tamsiai mėlyną ir violetinę). Autizmas, kaip ir vaivorykštė, gali būti įvairių spalvų, taip pat ir ypatingos – tavo – spalvos! ASS kaip „spektras“ reiškia, kad kiekvienas žmogus, turintis šią diagnozę, yra vis kitoks ir unikalus.

ASS ir tu

Nors šioje knygoje vartojamas terminas *autizmo spektro sutrikimas*, arba ASS, tavo



gydytojas ar kiti tau pažįstami žmonės gali vartoti žodžius *autizmas* ar *Aspergerio sindromas*. Visi šie žodžiai atrodo ir skamba skirtingai, bet jų reikšmė panaši.

Galbūt tavo gydytojas ir tėvai (ar globėjai) tau jau paaiškino, ką reiškia ši diagnozė. O galbūt jie dar tik patys stengiasi viską suvokti. Nes norint nustatyti ASS diagnozę, reikia laiko.

Kad tai padarytų, gydytojas skaito tavo medicininę kortelę, stebi tavo įpročius ir elgesį, renka informaciją apie tave iš mokyklos. Kyla daugybė klausimų, pavyzdžiui:

- Kaip tu bendrauji?
- Kuo tu domiesi?
- Kaip tu žaidi?
- Ar turi draugų? Kaip su jais sutari?
- Kaip tau sekasi mokykloje?
- Ką mėgsti valgyti?
- Kokie tavo miego įpročiai?
- Ar tau sunku suvaldyti jausmus?

Norėdamas geriau tave pažinti, gydytojas tavo atsakymus į šiuos klausimus sulygina su autizmo požymių (problemų) sąrašu specialioje knygoje*. Tai nėra lengvas darbas, nes kiekvienas autizmą turintis žmogus yra visiškai unikalus. Tas „stebuklingas“ požymių, kuriuos stebi gydytojas, skaičius yra šeši. Norint nustatyti ASS diagnozę, reikia aptikti mažiausiai šešis požymius, rodančius, jog esama sunkumų dėl:

- **komunikacijos;**
- **socializacijos;**
- **ribotų interesų ir (arba) pasikartojančio elgesio.**

Gydytojas taip pat nagrinės tavo vaikystės istoriją, ypač – kokio amžiaus pradėjai kalbėti. Daugumai vaikų, kuriems nustatyta autizmo diagnozė, ankstyvoje vaikystėje buvo labai sunku išmokti kalbėti. Jų kalba galbūt vėlavo ir jiems reikėjo kalbos (logopedinės) terapijos, kuri paspartintų pirmuosius žodžius. Kai kurie autizmą turintys žmonės niekada taip ir neišmoksta kalbėti. Jie gali naudotis specialiais komunikacijos įrankiais.



* Ši knyga vadinasi *Psichikos sutrikimų diagnostikos ir statistikos žinynas*.

Semo istorija

Semui 10 metų, jis turi autizmą. Jis atrodo kaip bet kuris kitas dešimtmetis – iki tol, kol kas nors jo nesujaudina. Tada Semas sėdėdamas pradeda linguoti pirmyn–atgal ir plasnoti rankomis lyg pirmajam skrydžiui besirengiantis paukštelis. Tai vienas iš tų autistinių dalykų, kurie Semui nepatinka – jis negali neplasnoti, kai yra laimingas ar susijaudinęs.



Kai Semas buvo mažesnis, vaikai mokykloje nelabai kreipė dėmesį į jo plasnojimą. Bet dabar jis vyresnis, ir vaikams jo elgesys atrodo nelabai priimtinas. Dabar jis plasnodamas jaučiasi išties sutrikęs.

Dar viena Semo problema mokykloje – jo balsas. Žmonės sako, kad jis kalba per garsiai. Mokytojai primena jam kalbėti „kambariniu balsu“. Semas stengiasi kalbėti kuo tyliau, bet tai trunka neilgai. Netrukus jis vėl kalba garsiai ir jam vėl primenama kalbėti taip, kaip kalbama kambaryje, o ne lauke.

Semui kartais pasidaro liūdna ir apmaudu dėl to, kad sunku kažką teisingai padaryti. Tada jis bando nustoti apie tai galvoti ir nukreipti mintis į gerus dalykus savo gyvenime. Semas – geriausias klasėje rašybos žinovas, turintis daug energijos ir entuziazmo. Jam patinka mokytis naujų dalykų, ir dar jis žino daug pokštų ir juokelių, daugiau nei bet kas kitas visoje mokykloje! Dauguma vaikų mokykloje ir kaimynystėje pažįsta Semą ir visada sveikinasi. Visa tai padeda Semui geriau jaustis.

Dabar jam atrodo, kad šiek tiek plasnojimo ir garsaus kalbėjimo nėra taip ir blogai, ypač kai prisimena visus gerus dalykus savo gyvenime.

Aspergerio sindromas panašus į autizmą, ir tai kartais trikdo gydytojus, mokytojus, tėvus, vaikus ir visus, besidominčius tuo „spektru“. Bet esminis skirtumas čia yra tas, kada pradedi kalbėti ir mokytis. Jeigu pradėjai kalbėti iki 3 metų – ir nekilo sunkumų išmokti kalbą – gydytojas gali nuspręsti, kad diagnozė yra Aspergerio sindromas. Aspergeriui užtenka surinkti keturis požymius iš tos specialios knygos (vietoj šešių).

Kai kas mano, kad Aspergeris yra švelnesnė autizmo forma ar „geresnė“ diagnozė negu autizmas. Tai tik dar padidina painiavą. Skirtumas tarp autizmo ir Aspergerio sindromo yra susijęs su tuo, kada išmokai kalbėti ir pradėjo vystytis kiti mokymosi įgūdžiai. Net jeigu Aspergeris turi mažiau požymių, tie požymiai vis tiek yra ASS dalis ir gali būti visiškai nešvelnūs.

ASS nėra...

- tavo kaltė;
- kažkas, kuo tu „užsikrėtei“, panašiai kaip kokia bakterija;
- kažkas, kuo gali „užkrėsti kitus“ (autizmas neužkrečiamas);
- ženklas, kad esi kvailas, blogas, nesveikas, beprotis, tinginys, keistas ar turi trūkumų.

ASS yra...

medicininė būklė. Tu turi jos požymių, bet su specialistų, šeimos narių ir mokytojų pagalba gali pasistengti sumažinti tuos požymius. ASS taip pat yra ir gyvenimo būdas: jis apibūdina tai, kaip tu patiri pasaulį.

Net jeigu ir turi ASS, tu vis tiek esi **tu**. Tu esi asmenybė, visuma nuo galvos iki kojų, viduje ir išorėje. Tu turi galimybę gyventi sveiką, unikalų ir nuostabų gyvenimą.

Aš turiu tai, ką kiti vadina negalia, o aš vadinu dovana – Aspergerio sindromą... Aš nesu vidutinis vaikas. Man patinka galvoti apie save kaip apie „naują pagerintą modelį“.

Lukas Džeksonas,

knygos *Freaks, Geeks & Asperger Syndrome* autorius