

## Что такое аутизм

Аутизм представляет собой разновидность устройства нервной системы, он присутствует приблизительно у 1% населения Земли и классифицируется как нарушение развития. Несмотря на то, что в настоящее время аутизм более распространён в сравнении с тем, что было в прошлом, он не является чем-то новым и существует по всему миру и среди людей любого возраста: как взрослых, так и детей. Слова "аутичный" и "спектр аутизма" обычно используются для обозначения людей, имеющих относящийся к аутистическому спектру официальный диагноз, или тех, кто самоидентифицирует себя частью аутического сообщества. И хотя каждый из аутичных людей уникален, как и любой человек, у них есть общие черты, характерные для аутизма.

### **1. Необычное восприятие сенсорной информации.**

Например, повышенная чувствительность к свету, трудности с пониманием внутренних физических ощущений, восприятие на слух громких звуков как тихих, и наоборот, синестезия.

### **2. Нетипичные способы обучения и решения проблем.**

Например, изучение "сложных" задач (типа матанализа) прежде "простых" (типа сложения), трудности в работе исполнительской функции, интеллектуальная одарённость в задачах, требующих нетривиального подхода, и одновременная с этим интеллектуальная беспомощность в делах, где необходим вербальный навык.

### **3. Высокая сосредоточенность и всепоглощающий интерес к конкретным областям знаний, темам.**

"Доскональные, но в узкой области" так называемые "специальные интересы" могут выражаться в чём угодно: от математики до балета, от дверных ручек до физики, от политики до блёсток.

### **4. Атипичные, иногда повторяющиеся, движения.**

Они включают "стереотипное" и "самостимулирующее" поведение, например раскачивание корпусом тела или махание руками, а также трудности с моторикой и нарушение координации движений, что связано с апраксией или диспраксией.

### **5. Потребность в логической обоснованности, постоянстве и порядке.**

Например, праздничные дни несут с собой скорее беспокойство, чем удовольствие, так как появляется свободное от школы время и нарушается привычный распорядок дня. Люди аутистического спектра находят особое наслаждение в упорядочивании предметов и организации порядка.

### **6. Сложности с пониманием и использованием речи, как в словесном, так и в невербальном контексте, в типичных ситуациях, связанных с общением.**

Проявляется сходно с семантико-прагматическим расстройством речи. Часто это заметно уже в детском возрасте, потому что родители в первую очередь оценивают развитие ребёнка по уровню овладения языком. И будучи взрослыми, люди с диагнозом аутистического спектра продолжают испытывать трудности с использованием речи при разъяснении собственных эмоций и внутреннего состояния, а также при попытках ясно сформулировать мысли (что не означает, что они не понимают происходящего или у них нет эмоций).

### **7. Сложности с пониманием социального взаимодействия и участием в нём.**

Предпочтение общаться при подходящих и удобных для себя случаях, реагирование на социальные сигналы с задержкой, "неуместное" в контексте конкретной социальной ситуации поведение (нет ответа "привет" сразу же, как только другой человек сказал "привет").

## 7 самых распространенных мифов об аутизме

Диагноз "аутизм" - это не конец любви и надежды. Но истории в средствах массовой информации пышно разрастаются самыми подавляющими и ужасающими обстоятельствами. Вот лишь несколько мифов, увековеченных телевидением, журналами и фильмами, которые, на мой взгляд, заслуживают того, чтобы быть развеяны!

### 1. Аутичные люди одинаковы.

**Миф:** Если я встретил аутичного человека (или видел фильм "Человек дождя"), то у меня есть хороший пример того, на что похожи все аутичные люди.

**Факт:** Аутичные люди отличаются друг от друга настолько, насколько это возможно. Единственное, что есть общего у всех аутичных людей, это необычные трудности с социальной коммуникацией.

### 2. У аутичных людей нет чувств.

**Миф:** Люди с аутизмом не могут чувствовать или выражать любовь и сопереживание.

**Факт:** Многие - на самом деле большинство - аутичные люди вполне способны чувствовать и выражать любовь, хотя иногда своеобразным образом! Более того, многие аутичные люди гораздо более чуткие, чем средний человек, хотя они могут выразить свое сочувствие необычными способами.

### 3. Аутичные люди не строят отношения.

**Миф:** Аутичные люди не могут построить прочные отношения с другими людьми.

**Факт:** Хотя маловероятно, что аутичные дети станут чирлидерами, но очень вероятно, что у них будут прочные отношения, по крайней мере с их ближайшими родственниками. И многие аутичные люди выстраивают крепкие дружеские связи через общие страстные интересы. Есть также много аутичных людей, которые женятся и удовлетворены любовными отношениями.

### 4. Аутичные люди представляют опасность для общества.

**Миф:** Аутичные люди опасны.

**Факт:** Последние новости в СМИ о совершении насильственных действий человеком с синдромом Аспергера привели к опасениям по поводу связи между насилием и аутизмом. Хотя и существует много аутичных людей, которые проявляют агрессивное поведение, но такое поведение почти всегда вызвано расстройством, физической и/или сенсорной перегрузкой и тому подобным. Злонамеренный акт насилия - это редкость для аутичного человека.

### 5. Все аутичные люди - саванты.

**Миф:** у аутичных людей есть удивительные савантические способности в математике или музыке.

**Факт:** Правда в том, что относительно небольшое число аутичных людей - саванты. Эти люди имеют то, что называется "осколками", которые относятся только к одной или двум областям экстраординарных способностей. На данный момент большинство аутичных людей имеет обычные или даже меньшие, по сравнению со обычными, навыки.

### 6. Аутичные люди не имеют речевых способностей.

**Миф:** Большинство аутичных людей невербальные или близки к невербальным.

**Факт:** Люди с диагнозом "классический аутизм" иногда невербальные или почти невербальные. Но аутистический спектр также включает в себя исключительно вербальных лиц с очень высоким навыком чтения. Количество диагнозов в верхней части спектра растет гораздо быстрее, чем в нижней.

### 7. Аутичные люди не способны делать многие вещи.

**Миф:** Я не ожидаю много от аутичного человека.

**Факт:** Этот миф, что, на мой взгляд, действительно вредит нашим детям. Аутисты могут добиться многого, но только если они поддерживаются людьми, которые верят в их возможности. Аутичные люди часто бывают творческими новаторами в нашей среде. Они видят мир через различные линзы - и когда их точку зрения уважают, они могут изменить мир.

## 10 фактов про аутизм, которые стоит знать каждому

Аутизм означает, что человек развивается иным образом и имеет проблемы с коммуникацией и взаимодействием с другими людьми, а также необычные виды поведения, такие как повторяющиеся движения или увлеченность очень узкоспециализированными интересами. Однако это лишь клиническое определение, и это не самое важное из того, что необходимо знать об аутизме.

Итак... что же должен знать об аутизме обычный человек? Существует огромное количество заблуждений, важных фактов, о которых люди даже не подозревают, и несколько универсальных истин, которые всегда игнорируются, если речь идет об инвалидности. Так что давайте перечислим их.

**1. Аутизм разнообразен.** Очень, очень разнообразен. Когда-нибудь слышали поговорку: "Если вы знаете одного аутичного человека, то вы знаете... только одного аутичного человека"? Это правда. Нам нравятся совершенно разные вещи, мы по-разному себя ведем, у нас разные таланты, разные интересы и разные навыки. Соберите группу аутичных людей и посмотрите на них. Вы обнаружите, что эти люди так же сильно отличаются друг от друга, как и нейротипичные люди. Возможно, аутисты отличаются друг от друга даже сильнее. Каждый аутичный человек индивидуален, и вы не можете сделать никаких предположений о нем только на основе его диагноза, кроме как "Наверное, у этого человека есть проблемы с коммуникацией и социальным взаимодействием". И, согласитесь, это очень общее заявление.

**2. Аутизм не определяет личность человека... но он все равно является фундаментальной частью нашей сущности.** Кое-кто любезно напомнил мне о пропущенном втором пункте в этом списке, так что я только что его добавила! Я то и дело что-то пропускаю... особенно если речь идет о чем-то вроде "Если написано, что речь идет о списке из десяти пунктов, то пунктов должно быть десять". Все дело в том, что мне трудно воспринимать картину в целом, и вместо этого я постоянно сосредотачиваюсь на деталях вроде "Не допустила ли я орфографическую ошибку?" Если бы у меня уже не было первазивного нарушения развития, то у меня бы диагностировали нарушение внимания вроде СДВГ – в голове у меня не только аутизм. На самом деле аутизм – это лишь одно из множества явлений, и большинство из них не являются диагнозами. Я аутистка, но также у меня огромные проблемы с организацией своих действий и с переключением на новую задачу, которые обычно бывают у людей с СДВГ. Мне отлично дается чтение, но есть серьезные проблемы с арифметикой, но не со счетом. Я альтруистка, интроверт, у меня есть собственное мнение по любому поводу, и я придерживаюсь умеренных взглядов в политике. Я христианка, студентка, ученый... Как много всего входит в идентичность! Однако аутизм все это немного раскрашивает, как будто вы смотрите на что-то сквозь цветное стекло. Так что если вы думаете, что я была бы тем же самым человеком без моего аутизма, то вы однозначно заблуждаетесь! Потому что как можно остаться тем же человеком, если ваш разум начнет по-другому думать, по-другому учиться, и у вас появится совершенно другой взгляд на мир? Аутизм – это не просто некая добавка. Это сама основа для развития личности аутичного человека. У меня только один мозг, а "аутизм" – это просто ярлык, который описывает особенности работы этого мозга.

**3. Наличие аутизма не делает вашу жизнь бессмысленной.** Инвалидность в целом не означает, что ваша жизнь бессмысленна, и в этом отношении аутизм не отличается от любой другой инвалидности. Ограничения в коммуникации и социальном взаимодействии вкуче с трудностями в обучении и сенсорными проблемами, которые нам свойственны, не означают, что жизнь аутичного человека хуже жизни нейротипичного человека. Иногда люди предполагают, что если у вас есть инвалидность, то ваша жизнь по определению хуже, но я думаю, они просто слишком склонны смотреть на все с собственной точки зрения. Люди, которые всю свою жизнь были нейротипиками, начинают думать о том, что бы они почувствовали, если бы внезапно потеряли свои навыки... в то время как в реальности надо представлять, что у них никогда этих навыков и не было, или что у них развились иные навыки и иной взгляд на мир. Сама по себе инвалидность является нейтральным фактом, а не трагедией. В отношении аутизма трагедия – это не сам аутизм, а связанные с ним предрассудки. Неважно, какие ограничения есть у человека, аутизм не мешает ему быть частью своей семьи, частью своего сообщества и человеком, чья жизнь имеет неотъемлемую ценность.

**4. Аутичные люди способны на любовь в той же степени, что и любые другие люди.** Любовь к другим людям не зависит от способности бегло говорить, понимать выражение чужих лиц или помнить о том, что когда пытаешься с кем-то подружиться, лучше не рассказывать о диких кошках в течение полутора часов без остановки. Возможно, мы не умеем копировать

эмоции других людей, но мы способны на такое же сострадание, что и все остальные. Мы просто иначе это выражаем. Нейротипики обычно пытаются выразить сочувствие, аутисты (по крайней мере, те из них, которые похожи на меня, как я уже говорила – мы очень разные) пытаются исправить проблему, которая изначально расстроила человека. Я не вижу причин считать, что один подход лучше другого... О, и еще одно: хотя я сама асексуалка, среди людей спектра аутизма я в меньшинстве. Аутичные взрослые, с любой формой аутизма, могут влюбляться, вступать в брак и заводить семью. Несколько моих знакомых аутистов женаты или ходят на свидания.

**5. Наличие аутизма не мешает человеку учиться.** На самом деле не мешает. Мы растем, и мы учимся в течение всей жизни, точно так же, как и любой другой человек. Иногда я слышу, как люди говорят, что их аутичные дети "выздоровели". Однако на самом деле они лишь описывают, как их дети растут, развиваются и учатся в подходящей обстановке. Они фактически обесценивают усилия и достижения собственных детей, списывая их на последний препарат или другое лечение. Я прошла долгий путь от двухлетней девочки, которая почти круглосуточно плакала навзрыд, постоянно бегала кругами и устраивала бурные истерики от прикосновения шерстяной ткани. Теперь я учусь в колледже, и я почти добилась независимости. (Шерстяную ткань я, правда, до сих пор не выношу). В хорошей обстановке, при хороших учителях обучение будет практически неизбежным. Именно на этом должны сосредоточиться исследования аутизма: как лучше всего научить нас тому, что нам необходимо знать об этом мире, который не приспособлен для нас.

**6. Происхождение аутизма почти полностью генетическое.** Наследственная составляющая аутизма составляет около 90%, что означает, что почти каждый случай аутизма можно свести к определенной комбинации генов, будь это "гены ботаников", которые передались от ваших родителей, или же это новые мутации, которые возникли только в вашем поколении. Аутизм никак не связан с теми прививками, которые вам делали, и он никак не связан с тем, что вы едите. По иронии, несмотря на аргументы противников вакцин, единственная доказанная не генетическая причина аутизма – это синдром врожденной краснухи, который возникает, когда беременная (обычно не прошедшая вакцинацию) женщина заболевает краснухой. Люди, сделайте все необходимые прививки. Они спасают жизни – миллионы людей, которые каждый год умирают от заболеваний, которые можно было предотвратить вакцинами, с этим согласились бы.

**7. Аутичные люди – это не социопаты.** Я знаю, наверное, вы так и не думаете, но все равно это следует повторить еще раз. "Аутизм" часто связывают с образом человека, которому абсолютно плевать на существование других людей, в то время как в реальности, это просто проблема коммуникации. Нам не плевать на других людей. Более того, я знаю нескольких аутистов, которые так панически боятся случайно сказать "что-то не то" и задеть чужие чувства, что в результате постоянно стесняются и нервничают. Даже невербальные аутичные дети проявляют такую же привязанность к своим родителям, что и не аутичные. В реальности, аутичные взрослые совершают преступления гораздо реже, чем нейротипики. (Впрочем, не думаю, что это связано с нашей врожденной добродетельностью. В конце концов, очень часто преступление – это социальная активность).

**8. Нет никакой "эпидемии аутизма".** Другими словами: растет число людей, у которых диагностирован аутизм, но общее число аутичных людей остается прежним. Исследования, проведенные среди взрослых, показывают, что уровень аутизма среди них такой же, как и среди детей. С чем же связаны все эти новые случаи? Просто с тем, что теперь ставятся диагнозы и при более мягких формах аутизма, в том числе благодаря признанию того, что синдром Аспергера – это аутизм без задержки речи (раньше диагноз не ставился, если вы могли говорить). Кроме того, начали включать людей с умственной отсталостью (как оказалось, помимо умственной отсталости у них очень часто есть и аутизм). В результате, число диагнозов "умственная отсталость" снизилось, а число диагнозов "аутизм", соответственно, возросло. Тем не менее, риторика про "эпидемию аутизма" имела и положительный эффект: благодаря ей мы узнали о реальной распространенности аутизма, и мы знаем, что он не обязательно бывает тяжелым, и мы знаем, как именно он проявляется, что позволяет детям получать необходимую поддержку с самого раннего возраста.

**9. Аутичные люди могут быть счастливы и без исцеления.** И речь не идет о каком-то второсортном счастье по принципу "лучше что-то, чем ничего". Большинство нейротипиков (если они не художники и не дети) никогда не заметят красоту в расположении трещин в асфальте мостовой, или как великолепно играют цвета на разлитом бензине после дождя. Они, наверное, никогда не узнают, каково это целиком и полностью отдаться определенной теме и изучить про нее все, что только можно. Им никогда не познать красоту фактов, которые были приведены в определенную систему. Они, вероятно, никогда не

узнают, каково это махать кистями рук от счастья, или каково это забыть обо всем из-за ощущения шерсти кошки. В жизни аутистов есть прекрасные аспекты, как, скорее всего, они есть и в жизни нейротипиков. Нет, поймите меня правильно: это трудная жизнь. Мир не приспособлен для существования аутистов, а аутичные люди и их семьи каждый день сталкиваются с чужими предрассудками. Однако счастье при аутизме не сводится к "мужеству" или "преодолению". Это просто счастье. Не обязательно быть нормальным, чтобы быть счастливым.

**10. Аутичные люди хотят быть частью этого мира.** Мы действительно этого хотим... просто на наших собственных условиях. Мы хотим, чтобы нас принимали. Мы хотим учиться в школе. Мы хотим работать. Мы хотим, чтобы нас слушали и слышали. У нас есть надежды и мечты о нашем будущем и о будущем этого мира. Мы хотим внести свой вклад. Многие из нас хотят завести семью. Мы отличаемся от нормы, но именно разнообразие делает этот мир сильнее, а не слабее. Чем больше будет образов мышления, тем больше будет найдено способов решения той или иной проблемы. Разнообразие общества означает, что при возникновении проблемы, у нас под рукой будут разные умы, и кто-нибудь из них найдет решение.

## Признаки аутизма: ваш проводник месяц за месяцем

Сегодня исследователи считают, что можно обнаружить признаки аутизма у ребенка почти 4-месячного возраста. Вот несколько признаков, которые могут указывать на то, что Ваш ребенок должен пройти оценку развития, по данным Центра по контролю и профилактике заболеваний.

### **В 3 месяца:**

- не реагирует на громкие звуки
- не следит взглядом за движущимися объектами
- не хватает и удерживает объекты
- не улыбается людям
- не агукает (не гулит)
- не обращает внимания на новые лица

### **В семь месяцев:**

- не поворачивает голову, чтобы обнаружить откуда раздаются звуки
- не показывает привязанность к вам
- не смеется или не делает визжащих (от удовольствия) звуков
- не тянется к объектам
- не улыбается самой себе
- не пытается привлечь к себе внимание с помощью действий
- не проявляет интерес к играм типа прятки

### **В двенадцать месяцев:**

- не ползает
- не говорит отдельные слова
- не использует жесты, такие как кивки (или отрицательное мотание) или качания головой
- не указывает на объекты или рисунки
- не может стоять, когда поддерживают

### **В двадцать четыре месяца:**

- не может ходить
- говорит не более 15 слов
- не использует предложения длиннее двух слов
- кажется, не знает функций бытовых предметов, таких как телефон, вилка и ложка
- не имитирует ваши действия или слова
- не может катать колесную игрушку
- не следует простым инструкциям