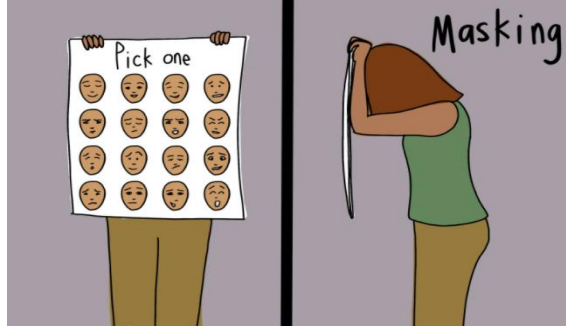




Ο Μασκαρεμένος Αυτισμός Masked Autism είναι συχνός στις γυναίκες...

Εφημερίδα Τοίχου του Τμήματος Ένταξης
του 11^{ου} Δημοτικού Σχολείου Αθηνών

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

Μασκαρεμένος Αυτισμός

τ. 263 02-04-2022 Παγκόσμια Ημέρα Αυτισμού

Διαφορετικότητα ναι, πολυπλοκότητα όχι..

Η ευαισθητοποίηση έχει εξαπλωθεί λόγω των αυξημένων ποσοστών διάγνωσης. Το 2000, ένα στα 150 παιδιά διαγνώστηκε με αυτισμό. Σήμερα αυτός ο αριθμός είναι ένας στους 54. Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν κάποιον με αυτισμό ή κάποιον που έχει ένα μέλος της οικογένειάς με αυτισμό.

Αν και οι επιστήμονες δεν έχουν ακόμη προσδιορίσει μια συγκεκριμένη αιτία του αυτισμού, πιστεύεται ότι έχει γενετική βάση. Η τρέχουσα έρευνα συνδέει τον αυτισμό με βιολογικές ή νευρολογικές διαφορές στον εγκέφαλο. Ευτυχώς, τα μέσα ενημέρωσης κάνουν καλύτερη δουλειά ενισχύοντας το καθιερωμένο γεγονός ότι **τα εμβόλια ΔΕΝ προκαλούν αυτισμό**.

Οι σχολικές περιφέρειες έχουν δημιουργήσει και ενισχύουν τα προγράμμά τους για την πρώιμη παιδική ηλικία. Τα δημοτικά σχολεία έχουν βελτιώσει την ικανότητά τους να παρέχουν στα παιδιά με αυτισμό το εξατομικευμένο πρόγραμμα που χρειάζονται. Οι υπηρεσίες για παιδιά από νήπια έως νεαρούς εφήβους αρχίζουν να ανθίζουν, κάτι που είναι ένα σπουδαίο επίτευγμα για την κοινότητα του αυτισμού.

Έχουμε διανύσει πολύ δρόμο και υπάρχουν πολλά να γιορτάσουμε, αλλά έχουμε ακόμα πολύ δρόμο να διανύσουμε. Τι χρειαζόμαστε ακόμα και πώς μπορούν να βοηθήσουν οι τοπικές κοινότητες; Χρειαζόμαστε ανάπτυξη στην κοινωνική ένταξη! Ας θυμηθούμε ότι τα μικρά παιδιά με αυτισμό εξελίσσονται σε νεαρούς ενήλικες με αυτισμό. Η ανάγκη για ένταξη δεν σταματά μετά το Λύκειο - είναι στόχος ζωής για όλους.

Από νεαρή ηλικία μας ρωτούν: «Τι θα γίνεις όταν μεγαλώσεις; Τι δουλειά θα κάνεις;» Αυτές είναι δύσκολες ερωτήσεις για τα άτομα με αυτισμό να απαντήσουν. Όχι λόγω ελλείψεων στην επικοινωνία, αλλά λόγω περιορισμένων ευκαιριών στις γύρω κοινότητες. Για κάποιον με αναπτυξιακές αναπηρίες, η εύρεση επαγγελματικών ευκαιριών μπορεί να είναι δύσκολη.

Ευκαιρίες εργασίας είναι δύσκολο να βρεθούν καθώς υπάρχει μεγάλη γραφειοκρατία και «υψηλά πρότυπα». Όσοι από εμάς εργαζόμαστε με άτομα με ειδικές ανάγκες δε ζητάμε από τους χώρους εργασίας να «χαμηλώσουν τα όρια τους». Τους ζητάμε «να διευρύνουν τις πόρτες τους». Δημιουργήστε τις απαραίτητες εγκαταστάσεις για την πρόσληψη ατόμων με αναπηρία και δώστε τους την ευκαιρία να επιδείξουν τις δεξιότητές τους.

Όλοι οι άνθρωποι, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αυτισμό, έχουν δικαίωμα στην απόλαυση του υψηλότερου δυνατού επιπέδου σωματικής και ψυχικής υγείας.

Και όμως, τα αυτιστικά άτομα συχνά υπόκεινται σε στίγμα και διακρίσεις, συμπεριλαμβανομένης της άδικης στέρξης της υγειονομικής περίθαλψης, της εκπαίδευσης και των ευκαιριών συμμετοχής και συμμετοχής στις κοινότητές τους.

Επιπλέον τα άτομα με αυτισμό έχουν ανάγκη από προσβάσιμες υπηρεσίες υγείας για γενικές ανάγκες υγειονομικής περίθαλψης όπως ο υπόλοιπος πληθυσμός. Ωστόσο, τα αυτιστικά άτομα έχουν υψηλότερα ποσοστά ανεκπλήρωτων αναγκών υγειονομικής περίθαλψης σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό. Είναι επίσης πιο ευάλωτοι σε ανθρωπιστικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Ένα κοινό εμπόδιο δημιουργείται από την ανεπαρκή γνώση και κατανόηση του αυτισμού από τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης.

12 πράγματα που θέλουν οι αυτιστικοί άνθρωποι να γνωρίζετε αυτή την Παγκόσμια Εβδομάδα Ευαισθητοποίησης για τον Αυτισμό:

1. Είμαστε όλοι άτομα
2. Η διάγνωση δεν είναι απλή
3. Έχουμε χόμπι, όχι ιδιαίτερα ενδιαφέροντα
4. Κατανοήστε γιατί «εκνευρίζομαστε»**

(**Το **Stimming** είναι η κοινή ονομασία για επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές και είναι συντομογραφία για «**αυτοδιεγερτική συμπεριφορά**». Ίσως χρειαστεί να χρησιμοποιήσουν μεμονωμένους, δικούς τους τρόπους για να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους.)

5. Η επικοινωνία μας μπορεί να είναι διαφορετική

6. Η κοινωνία χρειάζεται περισσότερα περιβάλλοντα φιλικά προς τον αυτισμό

7. Μη μας πείτε ότι «Δε φαινόμαστε αυτιστικοί»

8. Οι χώροι εργασίας φιλικό προς τον αυτισμό είναι κάτι θετικό για όλους

9. Χρειαζόμαστε το σωστό είδος εκπροσώπησης

10. Να έχετε ενσυναίσθηση

11. Πάρα πολλοί από εμάς είμαστε απομονωμένοι

12. Δεν χρειαζόμαστε αναγνώριση, χρειαζόμαστε αποδοχή

Προτεινόμενες ταινίες & βιβλία για τον αυτισμό:

- Ζωή σαν Τριαντάφυλλο – Temple Grandin (2010)
- Horse Boy – Ντοκιμαντέρ (2009)
- Το όνομα μου είναι Καν – My name is Khan (2010)
- Εξαιρετικά δυνατά και Απίστευτα κοντά – Extremely Loud & Incredibly Close (2011)
- Η ζωή με τον Άλκη (1988) – του Δημήτρη Κολλάτου
- Ποιος σκότωσε το σκύλο τα μεσάνυχτα - Χάντον, Μαρκ (Βιβλίο)
- Όλες μου οι ρίγες - Royer, Danielle (Βιβλίο)
- Γιατί χοροπηδώ- Naoki Higashida (Βιβλίο)

Πηγές: * <https://dimensions-uk.org/> * Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: <https://www.who.int/> * <https://www.mayinstitute.org/>

Το άρθρο αυτό είναι γραμμένο και σταλμένο ως επίκαιρο «δώρο» από την καλή συνεργάτη και φίλη, Λίνα Σίσκα - Ψυχοπαιδαγωγό - Ειδική Παιδαγωγό (M.Sc) - Επιστημονική Υπεύθυνη ΚΕΠΕΨΥ, στην Πρέβεζα.

Ευχαριστώ πολύ την κα Σίσκα για τα «υλικά» που μοιράζεται! Κ.Π

ΥΠΑΡΧΕΙ «ΜΑΣΚΑΡΕΜΕΝΟΣ» ΑΥΤΙΣΜΟΣ; ΔΗΛΑΔΗ ΝΙ!

Ο μασκαρεμένος ή σε καμουφλάζ ή αντισταθμισμένος αυτισμός είναι μια συνειδητή ή ασυνειδητή διαδικασία καταπίεσης των φυσικών χαρακτηριστικών του αυτισμού. Είναι η απόκρυψη ή ο έλεγχος συμπεριφορών που συνδέονται με τις Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) και που θεωρούνται ακατάλληλες σε κάποιες καταστάσεις. Τα άτομα με αυτισμό ίσως νιώθουν την ανάγκη να παρουσιάζουν ή να εκτελούν κοινωνικές συμπεριφορές που θεωρούνται νευροτυπικές ή μπορεί να αποκρύπτουν «νευροποικίλες» (neurodiverse) συμπεριφορές για να γίνουν αποδεκτά και να «χωρέσουν» κάπου.

Ένα άτομο μπορεί να «μασκάρει» για να αποφύγει την απογοήτηση, τη διαπόμπευση ή την βία και την κακοποίηση στο σχολείο ή στη δουλειά. Βοηθά το άτομο να νιώθει ασφάλεια, μακριά από παρεξηγήσεις και επιθετικότητα όμως αυτή η «πράξη αυτοάμυνας» κι αυτοπροστασίας» «κατακτά» (καταστροφικά) το αυτοσυναισθήμα και την ταυτότητά του...

Το μασκάρωμα οδηγεί στο «κάψιμο» (autistic «burnout») του ατόμου αφού οι προκλήσεις της ζωής υπερβαίνουν τελικά τις δυνάμεις του προσώπου αυτού. Πιθανόν να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα σε σώμα και σε πνεύμα, όπως κατάθλιψη & άγχος.

Το μασκάρωμα διαφέρει σε κάθε άτομο. Κάποια σημεία είναι:

- βεβιασμένη ή υποκριτική βλεμματική επαφή σε συζητήσεις
- μίμηση χαμόγελου ή άλλων εκφράσεων προσώπου
- «αντιγραφή» στάσεων σώματος
- απόκρυψη ή ελαχιστοποίηση των ιδιαίτερων ενδιαφερόντων
- ανάπτυξη ρεπερτορίου προβαρισμένων απαντήσεων σε ερωτήσεις
- χρήση «σεναρίων» σε πιθανούς διαλόγους
- απόσυρση ή γρήγορη προσπέλαση έντονων αισθητηριακών ερεθισμάτων π.χ. σε χώρους με δυνατούς ήχους
- «μεταμφίεση» αυτοδιεγερτικής συμπεριφοράς σε αποδεκτή.

Τα αρνητικά του είναι: εξάντληση, αλλοτρίωση (ψευδής αυτοαντίληψη), στρες, κατάθλιψη, Burnout, καθυστερημένη / μη έγκαιρη διάγνωση, μαιτωμένο «ανήκειν», αυτοκτονικοί ιδεασμοί

Πηγή: <https://autismawarenesscentre.com/what-is-autistic-masking/> απόσπασμα άρθρου Maureen Bennie - μετάφραση: Κυριάκος Περβανάς (Τμήμα Ένταξης)