

The background features two handprints made of brushstrokes, one in gold and one in light blue, positioned behind the text. There are also abstract, wavy shapes in shades of blue and purple that frame the central text.

AUTYZM

– WIDZIMY ŚWIAT INACZEJ



**DZIEŃ ŚWIADOMOŚCI
AUTYZMU OBCHODZONY
JEST CO ROKU 2
KWIETNIA. TO DZIEŃ,
KTÓRY MA NA CELU
ZWIĘKSZENIE
ŚWIADOMOŚCI NA TEMAT
AUTYZMU ORAZ
WSPARCIE OSÓB Z TYM
ZABURZENIEM I ICH
RODZIN.**

CO TO JEST AUTYZM?

**AUTYZM TO ZABURZENIE ROZWOJU, KTÓRE WPŁYWA NA SPOSÓB, W JAKI OSOBA
POSTRZEGA ŚWIAT, KOMUNIKUJE SIĘ I WCHODZI W INTERAKCJE Z INNYMI LUDŹMI. JEST
TO ZABURZENIE SPEKTRALNE, CO OZNACZA, ŻE OBJAWY I ICH NASILENIE MOGĄ SIĘ
RÓŻNIĆ U RÓŻNYCH OSÓB. DO NAJCZĘSTSZYCH CECH AUTYZMU NALEŻĄ TRUDNOŚCI W
KOMUNIKACJI WERBALNEJ I NIEWERBALNEJ, TRUDNOŚCI W NAWIĄZYWANIU RELACJI
SPOŁECZNYCH ORAZ WYSTĘPOWANIE POWTARZAJĄCYCH SIĘ ZACHOWAŃ I
ZAINTERESOWAŃ. ISTNIEJĄ RÓŻNE FORMY AUTYZMU, OD ŁAGODNYCH, GDZIE OSOBA
MOŻE FUNKCJONOWAĆ PRAKTYCZNIE JAK KAŻDA INNA, PO BARDZIEJ INTENSYWNE
PRZYPADKI, W KTÓRYCH NIEZBĘDNE JEST SPECJALISTYCZNE WSPARCIE W CODZIENNYM
ŻYCIU.**

Przyczyny autyzmu

PRZYCZYNY AUTYZMU NIE SĄ DO KOŃCA ZNANE, ALE NAUKOWCY WSKAZUJĄ NA KILKA GŁÓWNYCH CZYNNIKÓW, KTÓRE MOGĄ WPŁYWAĆ NA JEGO ROZWÓJ:

- 1. GENETYKA – BADANIA SUGERUJĄ, ŻE GENY ODGRYWAJĄ DUŻĄ ROLĘ W ROZWOJU AUTYZMU. ZIDENTYFIKOWANO RÓŻNE GENY, KTÓRE MOGĄ BYĆ ZWIĄZANE Z TYM ZABURZENIEM.**
- 2. CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE – WPŁYW NA ROZWÓJ AUTYZMU MOGĄ MIEĆ TAKŻE CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE, TAKIE JAK INFEKCJE, NARAŻENIE NA TOKSYNY, CZY ZABURZENIA W CZASIE CIĄŻY.**
- 3. ZABURZENIA MÓZGU – U NIEKTÓRYCH OSÓB Z AUTYZMEM WYSTĘPUJĄ RÓŻNICE W STRUKTURZE I FUNKCJONOWANIU MÓZGU, CO MOŻE WPŁYWAĆ NA ZDOLNOŚCI POZNAWCZE I SPOŁECZNE.**
- 4. WCZESNE DOŚWIADCZENIA – CHOĆ NIE SĄ ONE GŁÓWNĄ PRZYCZYNĄ, NIEKTÓRE BADANIA SUGERUJĄ, ŻE DOŚWIADCZENIA Z WCZESNEGO DZIECIŃSTWA MOGĄ MIEĆ WPŁYW NA ROZWÓJ AUTYZMU.**

JAKIE SĄ OBJAWY AUTYZMU?

1. TRUDNOŚCI W KOMUNIKACJI:

- BRAK MOWY LUB OPÓŹNIONY ROZWÓJ MOWY
- TRUDNOŚCI W ROZUMIENIU MOWY CIAŁA I TONU GŁOSU
- POWTARZANIE SŁÓW LUB ZDAŃ
- TRUDNOŚCI W PROWADZENIU ROZMOWY

2. TRUDNOŚCI W INTERAKCJACH SPOŁECZNYCH:

- PROBLEMY Z NAWIĄZYWANIEM I UTRZYMYWANIEM RELACJI
- BRAK ZAINTERESOWANIA ZABAWAMI GRUPOWYMI
- TRUDNOŚCI W ROZUMIENIU I WYRAŻANIU EMOCJI

3. POWTARZAJĄCE SIĘ ZACHOWANIA I ZAINTERESOWANIA:

- POWTARZAJĄCE SIĘ RUCHY
- SZTYWNOŚĆ W ZACHOWANIACH
- INTENSYWNE ZAINTERESOWANIE JEDNYM TEMATEM
- NADWRAŻLIWOŚĆ NA BODŹCE ZMYSŁOWE

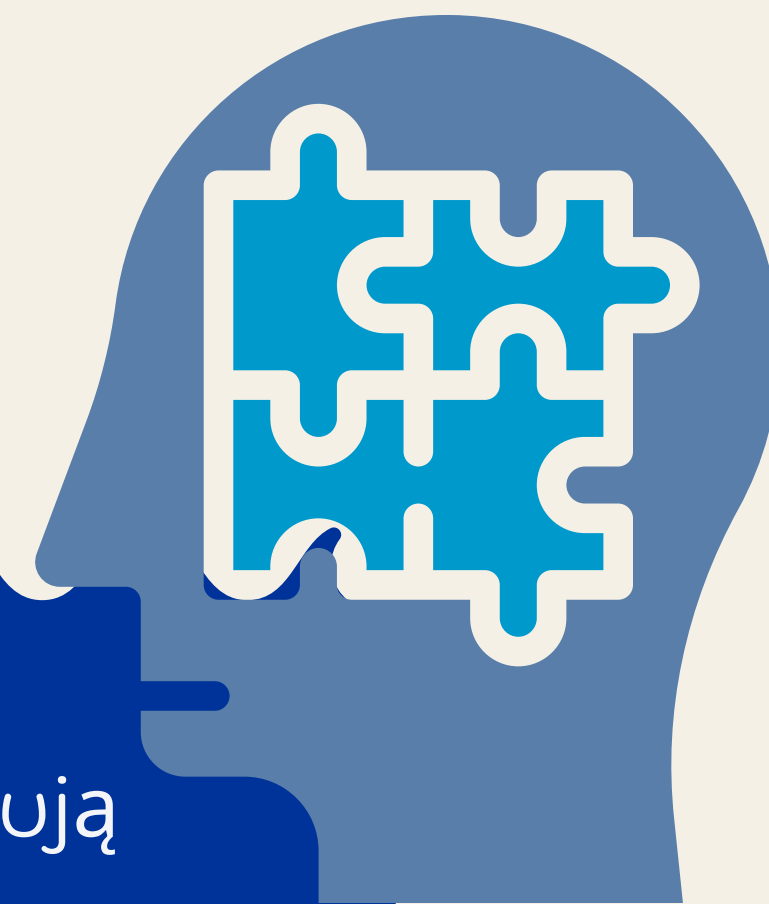
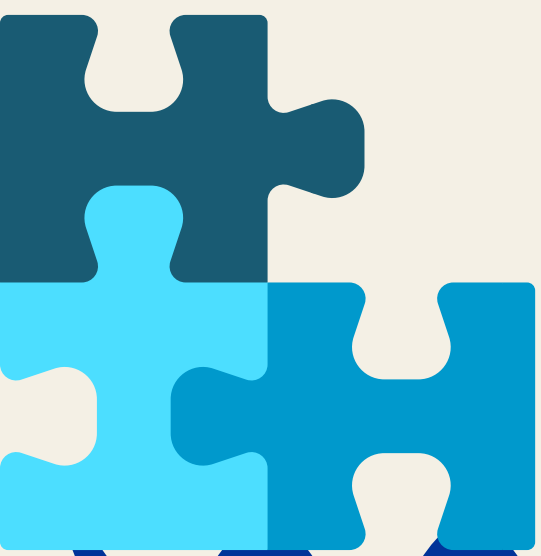


DLACZEGO WAŻNA JEST AKCEPTACJA OSÓB Z AUTYZMEM?

AKCEPTACJA OSÓB Z AUTYZMEM JEST KLUCZOWA, PONIEWAŻ POZWALA IM POCZUĆ SIĘ SZANOWANYMI I ZROZUMIANYMI. OSOBY Z AUTYZMEM CZĘSTO BORYKAJĄ SIĘ Z TRUDNOŚCIAMI W KOMUNIKACJI I INTERAKCJACH SPOŁECZNYCH, WIĘC WSPARCIE OTOCZENIA JEST DLA NICH BARDZO WAŻNE. DZIĘKI AKCEPTACJI MOGĄ ROZWIJAĆ SWOJE TALENTY I UMIEJĘTNOŚCI, CO DAJE IM WIĘKSZĄ PEWNOŚĆ SIEBIE. AKCEPTACJA POZWALA IM TAKŻE LEPIEJ INTEGROWAĆ SIĘ Z RÓWIEŚNIKAMI I NAWIĄZYWAĆ POZYTYWNE RELACJE. TO Z KOLEI POMAGA IM W CODZIENNYM ŻYCIU, ZWŁASZCZA W SZKOLE I PRACY, GDZIE MOGĄ NAPOTKAĆ DODATKOWE TRUDNOŚCI. OSOBY Z AUTYZMEM, KTÓRE CZUJĄ SIĘ AKCEPTOWANE, CHĘTNIEJ UCZESTNICZĄ W ŻYCIU SPOŁECZNYM. AKCEPTACJA DAJE IM POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA I PRZYNALEŻNOŚCI DO GRUPY. W REZULTACIE WPŁYWA TO NA POPRAWĘ JAKOŚCI ICH ŻYCIA I LEPSZE SAMOPOCZUCIE.



AUTYZMA ZDOLNOŚCI SPECJALNE



Autyzm a zdolności specjalne – niektóre osoby z autyzmem wykazują wyjątkowe talenty w określonych dziedzinach, takich jak:

Matematyka – doskonałe umiejętności rozwiązywania skomplikowanych problemów.

Pamięć fotograficzna – zdolność zapamiętywania szczegółów, obrazów czy liczb.

Muzyka – wyjątkowy słuch muzyczny, umiejętność gry na instrumentach.

Sztuka – talent w rysunku, malarstwie i innych formach artystycznych.

Technika i programowanie – umiejętności w inżynierii, tworzeniu oprogramowania.

Te zdolności nie występują u każdej osoby z autyzmem, ale mogą być wyjątkową cechą niektórych osób na spektrum.



Jak rozmawiać z osobą z autyzmem?

ROZMAWIAJĄC Z OSOBĄ Z AUTYZMEM, WAŻNE JEST, ABY MÓWIĆ W SPOSÓB PROSTY I ZROZUMIAŁY, UNIKAJĄC SKOMPLIKOWANYCH ZWROTÓW CZY FIGUR JĘZYKOWYCH. STARAJ SIĘ MÓWIĆ POWOLI, UŻYWAJĄC JASNYCH POLECEŃ I JEDNOZNACZNYCH KOMUNIKATÓW. PAMIĘTAJ, ŻE NIEKTÓRE OSOBY Z AUTYZMEM MOGĄ MIEĆ TRUDNOŚCI Z ROZUMIENIEM NIUANSÓW EMOCJONALNYCH, WIĘC BĄDŹ BEZPOŚREDNI W WYRAŻANIU UCZUĆ I INTENCJI. DAJ CZAS NA ODPOWIEDZI, PONIEWAŻ OSOBY Z AUTYZMEM MOGĄ POTRZEBOWAĆ WIĘCEJ CZASU NA PRZETWORZENIE INFORMACJI. WAŻNE JEST TEŻ, BY STWARZAĆ SPOKOJNE I CICHE OTOCZENIE, W KTÓRYM NIE BĘDZIE ZBYT WIELU ROZPRASZACZY. UNIKAJ NADMIERNEGO KONTAKTU FIZYCZNEGO, CHYBA ŻE OSOBA WYRAŹNIE GO SOBIE ŻYCZY. STARAJ SIĘ DOSTOSOWAĆ TEMPO ROZMOWY DO JEJ MOŻLIWOŚCI, BĄDŹ CIERPLIWI I GOTOWY NA PRZERWY, JEŚLI BĘDĄ POTRZEBNE.

JAK MOŻEMY POMÓC OSOBA Z AUTYZMEM?



Edukację dostosowaną do indywidualnych potrzeb – używanie obrazków, jasnych instrukcji, struktur dnia.



Wsparcie emocjonalne i społeczne – nauka rozpoznawania emocji, rozwój umiejętności społecznych.



Pomoc w problemach sensorycznych – unikanie nadmiaru bodźców i stosowanie pomocy, np. słuchawek.



Terapie specjalistyczne – terapia behawioralna, zajęciowa i mowy, wspierające rozwój umiejętności.

JAK WYGLĄDA DZIEŃ OSOBY Z AUTYZMEM?

PORANEK:

OSOBA WSTAJE O STAŁEJ PORZE, WYKONUJE RUTYNOWE CZYNNOŚCI (NP. UBIERANIE SIĘ, JEDZENIE ŚNIADANIA). DLA WIELU OSÓB Z AUTYZMEM WAŻNA JEST STAŁA KOLEJNOŚĆ DZIAŁAŃ, PONIEWAŻ POMAGA TO POCZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE.

PRZED SZKOŁĄ/PRACĄ:

CZĘSTO KORZYSTA Z WIZUALNEGO HARMONOGRAMU, ABY WIEDZIEĆ, CO JĄ CZEKA W CIĄGU DNIA. MOŻE MIEĆ TRUDNOŚCI Z REAGOWANIEM NA NIEOCZEKIWANE ZMIANY W PLANIE.

SZKOŁA/PRACA:

W TRAKCIE DNIA W SZKOLE LUB PRACY OSOBA MOŻE MIEĆ TRUDNOŚCI Z INTERAKCJAMI SPOŁECZNYMI, NP. ROZUMIENIEM MIMIKI, TONU GŁOSU CZY ZASADAMI ZACHOWAŃ GRUPOWYCH. MOŻE RÓWNIEŻ UNIKAĆ HAŁASU LUB TŁUMU, SZUKAJĄC CICHYCH MIEJSC DO ODPOCZYNKU.

PO SZKOLE/PRACY:

PO POWROCIE DO DOMU, OSOBA Z AUTYZMEM MOŻE POTRZEBOWAĆ CZASU NA RELAKS. CZĘSTO ANGAŻUJE SIĘ W SAMOTNE ZAINTERESOWANIA (NP. UKŁADANIE KLOCKÓW, RYSOWANIE) LUB POWTARZAJĄCE SIĘ CZYNNOŚCI, KTÓRE POMAGAJĄ JEJ SIĘ USPOKOIĆ.

WIECZÓR:

WIECZOREM KONTYNUUJE SWOJĄ RUTYNĘ, NP. KĄPIEL, KOLACJA, CZYTANIE KSIĄŻKI, CO POMAGA JEJ WYCISZYĆ SIĘ PRZED SNEM.

SEN:

RUTYNA PRZED SNEM JEST RÓWNIE WAŻNA JAK PORANEK. OSOBY Z AUTYZMEM CZĘSTO MAJĄ TRUDNOŚCI Z ZASYPIANIEM, DLATEGO STWORZENIE SPOKOJNEGO I STAŁEGO RYTUAŁU NA NOC JEST KLUCZOWE.



ZNANE OSOBY Z AUTYZMEM

Elon Musk – Przedsiębiorca, założyciel Tesla, SpaceX, który przyznał, że ma zdiagnozowany autyzm (zespół Aspergera)

Michael Jackson – Król popu, który w wywiadach przyznawał, że miał cechy związane z autyzmem, choć nigdy tego oficjalnie nie zdiagnozowano

Satoshi Tajiri – Japoński twórca popularnej serii gier „Pokémon”, stworzył jedną z najbardziej rozpoznawalnych marek na świecie

John Elder Robison – Autor książek o autyzmie i działacz, który jest osobą z Aspergerem

Anthony Hopkins – Znany brytyjski aktor, laureat Oscara. Hopkins przyznał, że ma zdiagnozowany autyzm (Aspergera)

Steven Spielberg – Reżyser i producent filmowy, twórca takich filmów jak „E.T.” czy „Jurassic Park”,

MITY O AUTYZMIE



MIT: WSZYSTKIE OSOBY Z AUTYZMEM MAJĄ WYJĄTKOWE TALENTY.

Każda osoba z autyzmem jest inna – nie wszyscy mają nadzwyczajne umiejętności

MIT: OSOBY Z AUTYZMEM NIE CHCĄ NAWIĄZYWAĆ KONTAKTU Z INNYMI.

Osoby z autyzmem często pragną interakcji, ale mogą mieć trudności w nawiązywaniu relacji

MIT: AUTYZM MOŻNA WYLECZYĆ.

Autyzm to spektrum zaburzeń rozwojowych, które towarzyszy przez całe życie, choć terapie mogą pomóc w codziennym funkcjonowaniu

MIT: OSOBY Z AUTYZMEM NIE MAJĄ EMPATII.

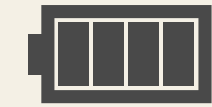
Osoby z autyzmem mogą odczuwać empatię, ale mogą mieć trudności z jej wyrażaniem

MIT: OSOBY Z AUTYZMEM NIE MOGĄ PROWADZIĆ SAMODZIELNEGO ŻYCIA.

Wiele osób z autyzmem, z odpowiednim wsparciem, może prowadzić samodzielne życie.



● REC



<https://youtu.be/oFVaBsl5Wds>

Filmik