

Więc późno zdiagnozowano u Ciebie zespół Aspergera jako osoby dorosłej lub podejrzewasz, że masz zespół Aspergera. Być może miałeś szczęście, że dostałeś diagnozę przed osiągnięciem dorosłości i otrzymałeś wsparcie. Dochodzisz do 18 lat, niezależnie od okoliczności, i zastanawiasz się, co dalej? Obecnie, jeśli chodzi o wsparcie i zrozumienie dla dorosłych Aspies, odpowiedź jest bardzo niewielka. O ile wiadomo, autyzm jest chorobą trwającą całe życie, ale gdzie istnieje stała opieka na całe życie dla dorosłych z zespołem Aspergera? Oznacza to rzeczywiste, a nie symboliczne świadczenia, zapewniające zrozumienie, że dorośli z ZA, pomimo ich wyglądu zewnętrznego i inteligencji, potrzebują konsekwentnego, terminowego i odpowiedniego wsparcia, często w wielu aspektach ich życia. Jednak czy sam zespół Aspergera jest rzeczywiście zaburzeniem, czy też zaburzeniem jest społeczeństwo, które odmawia akceptacji lub poszanowania różnicy? Społeczeństwo musi wziąć odpowiedzialność za rzeczywiste potrzeby tej grupy, wiedząc, że aby zmienić życie tych osób o ogromnym potencjale, musi zacząć przyjmować moralne zobowiązanie do integracji - prawdziwej integracji społecznej. Często zbyt duży nacisk kładzie się na „ciężkość” autyzmu osoby, co oznacza, że potrzeby osób z zespołem Aspergera są często ignorowane z powodu „łagodnej” postaci autyzmu. Preferowana byłaby raczej struktura bardziej „kierująca się potrzebami”, ponieważ posiadanie przeciętnej lub ponadprzeciętnej inteligencji, często płynne umiejętności językowe i bardziej niewidoczny wyraz niepełnosprawności wymagają same w sobie złożonych potrzeb w zakresie wsparcia. Ten przewodnik ma na celu omówienie niektórych osobistych problemów, z jakimi boryka się dorośli z ZA w świecie nieprzeznaczonym dla osób z autyzmem. Problemy te są często związane z dobrym samopoczuciem psychicznym i fizycznym. Każdy może mieć problemy ze zdrowiem psychicznym, ale nie jest zaskakujące, że u dorosłych z ZA te problemy są zbyt częste. Ten przewodnik ma na celu przedstawienie strategii i porad dotyczących uzyskiwania poczucia własnej wartości i dobrostanu emocjonalnego w społeczeństwie, w którym zespół Aspergera jest postrzegany jako „niepełnosprawność”, „upośledzenie”, a mimo to nie jest wspierany. Podczas gdy społeczeństwo „zbiera się do działania”, aby uznać te potrzeby i zapewnić odpowiednie wsparcie, bez względu na to, jak długo to zajmie, osoby z ZA są tutaj, żyją i pracują, próbując żyć codziennym życiem - jedni walczą z pewnym sukcesem, inni bez żadnego. Dlatego niniejszy przewodnik zawiera rozwiązania, które mogą pomóc danej osobie w samodzielnym radzeniu sobie.

Uwaga: Porady zawarte w tym przewodniku opierają się na osobistych doświadczeniach i są jedynie odbiciem osobistych opinii. Niektóre perspektywy przedstawione w przewodniku nie będą podzielane przez wszystkich zaangażowanych w świat autyzmu. Nie ma dobrych i złych odpowiedzi, ponieważ każdy ze spektrum autyzmu jest niewątpliwie indywidualnością. Przewodnik ma na celu przedstawienie pomysłów i opinii, z których ludzie mogą czerpać tyle, ile chcą. Został napisany jako punkt wyjścia, jako ćwiczenie, od którego zachęca się do dalszego myślenia. Nie został zaprojektowany jako zbiór teorii, które dyktują potrzeby lub poglądy osób z zespołem Aspergera jako całości. Uwaga dotycząca terminologii używanej w tym przewodniku:

Aspie - odnosi się do zdolnej, dobrze funkcjonującej osoby z zespołem Aspergera. Jednak książka może być używana przez słabiej funkcjonujące osoby ze spektrum autyzmu przy wsparciu opiekuna, opiekuna, rodzica lub zaufanego przyjaciela.

NT - termin używany na potrzeby pisania odnoszący się do neurologicznie „normalnych” (neurotypowych) osób z głównego nurtu.

AS/ZA - skrót od zespołu Aspergera.

ASD - skrót od Autistic Spectrum Disorder.

Autyzm - obejmuje osoby z całego spektrum autyzmu, w tym osoby z zespołem Aspergera, autyzmem wysoko funkcjonującym i autyzmem klasycznym.

Ten przewodnik ma na celu wspieranie koncepcji, zgodnie z którą dorośli z zespołem Aspergera mogą prowadzić szczęśliwe i satysfakcjonujące życie. Wydaje się, że jest to częściowo kwestia treningu umysłu. Jak często czujesz, że otrzymujesz ciągle „ciosy”, gdy próbujesz robić rzeczy, które wszystkim innym wydają się przychodzić z łatwością? Jak często odczuwasz frustrację, która w danym momencie może sprawić, że pomyślisz: „Po co się przejmować. Próbowałem już kilka razy i nadal się myślę”. Nigdy nie zrozumieję tego dobrze. ”Jednak tutaj pojawia się słowo wytrwałość. Na przykład niektórzy ludzie zdają egzamin na prawo jazdy za ósmą próbą, a sprzedawca mógl został odrzucony w każdym domu na ulicy i znajduje się w jedynym domu, którego jeszcze nie wypróbował i faktycznie dokonuje sprzedaży. Życie jest takie zabawne, dlatego warto spróbować czegoś wiele razy, jeśli wystarczająco mocno tego chcesz i nigdy się nie poddajesz. Jedną z cudownych rzeczy w wielu Aspies jest ich wytrwałość i siła, by iść dalej, upór, by się nie poddawać. Dzięki Bogu, wiele Aspies ma tę siłę. Niektóre deficyty zespołu Aspergera są w większości uważane za takie tylko przez większość, być może przez ludzi, którzy nie wiedzą nic lepszego. To stary, zmęczony fakt, że wszystko, co nie jest praktykowane przez większość, będzie uważane za dziwne. Nie oznacza to jednak, że jest to koniecznie złe, po prostu ludzie tego nie rozumieją. Jest to strach przed nieznanym, a to zbyt często sprawia, że życie staje się nieszczęściem dla Aspies tylko dlatego, że nie wtapia się w nie. Czasami wydaje się, że posiadanie niewidzialnej „niepełnosprawności” społecznej może być jedną z najokrutniejszych rąk, z którymi trzeba się zmierzyć. Ogólny świat społeczny to taki, w którym dopasowanie się do zachowania jest celem szczęścia, odstępstwo od tego polega na byciu jednostką i jest to postrzegane jako negatywne. Jednak w rzeczywistości istnieje wiele korzyści z posiadania zespołu Aspergera. Zespół Aspergera można traktować jako dar, z którego należy być dumnym i cenionym. W końcu, jeśli podążasz za tłumem i kopiujesz wszystkie społeczne nawyki większości, byłbyś klonem, a nie jednostką. Świat potrzebuje jednostek, bez których świat byłby rzeczywiście bardzo nudnym miejscem. Jednak wydaje się, że zmiana zakorzenionej natury większości z dnia na dzień lub w ciągu wielu dni i nocy nie jest możliwa! Wygląda na to, że w międzyczasie kluczem do szczęścia i przetrwania jako dorosłego z zespołem Aspergera może być granie w tę grę na tyle, aby zaspokoić indywidualnie wybrane potrzeby. Wybrane potrzeby jednej osoby mogą oznaczać, że muszą spróbować i całkowicie się zmienić, aby się do nich dopasować. Inni mogą być na tyle niezależni, że potrzebują bardzo niewiele od świata społecznego. Wszyscy słyszeliśmy wiadomości; wielu znanych wpływowych ludzi ma / miało / podejrzewa się, że ma / miało cechy autystyczne. Naprawdę dobrze to słyszeć, ale jak to się przekłada na zwykłych ludzi z zespołem Aspergera, zwykłych ludzi z zespołem Aspergera, którzy próbują sobie z tym poradzić? Aspie rzeczywiście dość często mają wyjątkowe umiejętności, ale to niekoniecznie oznacza, że każdy Aspie będzie kolejnym wielkim naukowcem, kompozytorem lub artystą. Jednakże, pomimo wielu Aspies napotykających trudności w kilku obszarach, których większość ludzi zwykle nie ma, wiele Aspies jest utalentowanych w kilku określonych obszarach i często zawstydić tych bez AS w tych obszarach. Oznacza to, że Aspies mogą być niezastąpione w firmie, w której pracują lub być może podczas przypadkowego spotkania. Chodzi o to, aby jak najlepiej wykorzystać te umiejętności, jednocześnie radząc sobie z różnicą, jaką one wnoszą. Chodzi o indywidualne cele, jakiegokolwiek by one nie były.

Dyskusowanie, czy zespół Aspergera to naprawdę niepełnosprawność

Obecne myślenie, że zespół Aspergera nie jest w rzeczywistości niepełnosprawnością w taki sam sposób, w jaki można dostrzec fizyczne lub sensoryczne upośledzenie, takie jak paraliż lub ślepotą, jest rzeczywiście pomocne. Jednak to, co jest o wiele trudniejsze do zdefiniowania, powoduje, że staje się niepełnosprawnością. Wydaje się, że staje się to problemem tylko ze względu na oczekiwania, które są stawiane członkom społeczeństwa, w ich społecznościach i codziennym świecie społecznym. Jednym z powodów, dla których osoby z zespołem Aspergera mają problemy z rzeczami, których większość ludzi, których znają, wydaje się nie mieć, jest to, że ich umysł jest nieco inny, a to oznacza, że myślą w inny

sposób niż większość populacji. Trudno się dziwić, gdy powiedzmy, dla dobra argumentacji, 90% populacji robi rzeczy w określony sposób, że pozostałe 10% będzie wydawać się niezwykle i często zostanie uznane za popełnione coś złego. Czy zatem jest to tylko kwestia liczb mniejszościowych? Tak się składa, że należysz do mniejszości, więc do końca życia stajesz się niepełnosprawny? Postępowanie w inny sposób niż większość nie jest równoznaczne z przyjęciem statusu „niepełnosprawnego”. Może to być bardziej przypadek, gdy większość jest zamknięta w sposobie myślenia, że jeśli prawie wszyscy inni robią coś w określony sposób, to jest to sposób na zrobienie tego. To wszystko może wydawać się bardzo oczywiste dla niektórych czytelników lub nie tak oczywiste dla innych. Ważne jest, aby pamiętać, że teoretycznie wydaje się proste spojrzenie na zespół Aspergera jako na „mniejszościowy sposób bycia” lub „inną kulturę”, ale w większości świata zadanie pomagania innym to dostrzec jest gigantyczne i męczące zadanie. Nic dziwnego, że zdrowie psychiczne i dobrostan osób z zespołem Aspergera w nieakceptowalnym środowisku ucierpi. Niezwykle zachęcające jest jednak to, że istnieją przykłady osób z zespołem Aspergera, u których zespół Aspergera praktycznie znika jako „zaburzenie”, jeśli są otoczeni przez odpowiednich ludzi w środowisku, które dla nich działa. Jednym z głównych kryteriów rozpoznania zespołu Aspergera są trudności w kontaktach społecznych. Pod wieloma względami może to być po prostu spowodowane tym, że istnieją niewypowiedziane reguły społeczne, których należy przestrzegać, a których osoby z zespołem Aspergera nie są świadome lub być może nie uważają ich za tak ważne. Nie musi to koniecznie oznaczać, że osoba z zespołem Aspergera zachowuje się niegrzecznie. Być może po prostu mają inny sposób robienia rzeczy, co niekoniecznie jest złe, ale wiele osób uznałoby to za niewłaściwe lub co najmniej dziwne, wyłącznie dlatego, że różni się od tego, do czego są przyzwyczajeni. Dlatego jest całkowicie wykonalne, że w wielu przypadkach trudności osób z zespołem Aspergera są spowodowane tym, że ludzie nie rozumieją niczego, co nieco różni się od normy i znajdują w tym błędy, zamiast myśleć, że jest to myślenie twórcze i odświeżające. że nie każdy myśli dokładnie tak samo. Kultura ma wiele wspólnego z poziomem trudności percepcji u osoby z zespołem Aspergera. W kulturze większości osobom z zespołem Aspergera może być bardzo trudno w niektórych sytuacjach społecznych ze względu na oczekiwania, że ludzie powinni wykazać się pewnością siebie i robić wszystko zgodnie z określonym standardem. Istnieją jednak kraje lub obszary w krajach na świecie, w których tempo życia jest wolniejsze i nie oczekuje się, że ludzie spełnią te oczekiwania. Może się zdarzyć, że w tych miejscach osobę można postrzegać jako jednostkę i akceptować taką, jaka jest; a może interesy lub nacisk w tym obszarze kładą się mniej na priorytety społeczne lub konformizm społeczny. Byłoby miło pomyśleć, że dałoby to osobie z ZA szansę na życie tak samo dobre, jak jej współobywatele. Jednakże, kiedy mowa o kulturze w tym kontekście, nie sugeruje się, że ktoś, u kogo zdiagnozowano ZA i ma problemy, musiałby przenieść się do innego kraju lub kontynentu, aby uniknąć problemów. Kultura może się bardzo różnić w obrębie jednego kraju lub części kraju, a nawet w obrębie miasta lub wioski. Poniżej przedstawiono dwa różne scenariusze. Oba scenariusze dotyczą osób z zespołem Aspergera. Są identycznymi bliźniakami wychowywanymi oddzielnie, jedno przez matkę i ojczyma, drugie przez ojca i macochę. Oboje mają ten sam poziom IQ i podobne cechy poznawcze i osobowości, ale być może z powodu różnych okoliczności wydają się zupełnie inni od siebie prawie pod każdym względem.

Scenariusz pierwszy

John był wychowywany przez matkę i ojczyma. Niezbyt akceptowali jego różnice i zawsze byli wobec niego bardzo krytyczni, zawsze skupiając się na negatywnych punktach. Rzadko był wychowywany za rzeczy, które robił dobrze i zawsze był bardzo negatywnie nastawiony do siebie. Był niezwykle nieśmiały i niespokojny i nie włączał się do zajęć innych. Inne dzieci, w tym jego przyrodni bracia, zawsze uważali go za bardzo dziwnego, ponieważ zawsze albo wycofywał się całkowicie, albo stosował niezręczne podejście społeczne, co prowadziło do wyśmiewania go i wyśmiewania. Doprowadziło to do poważnych prześladowań i bał się sam chodzić do szkoły. Z tego powodu jego matka zawiozła go do

szkoły, ale narzekała na to, co John uznał za bardzo stresujące. Jego ojczym nigdy nie akceptował Johna. Uważa, że John jest bardzo słabą osobą i każdego dnia nazywa go „mięczakiem”. Jego matka nigdy nie okazywała bardzo opiekuńczej postawy, ponieważ czuje, że zachowanie Johna jest żalosne i jak zawsze mu przypomina. Czuje, że jest wielkim rozczarowaniem dla matki, ponieważ nie jest takim typem syna, jakiego pragnęła. To bardzo przygnębiające dla Johna, że nie może zwrócić się do matki, aby porozmawiać o swoich zmartwieniach. Czuje się zupełnie sam na świecie. Zawsze był samotnikiem i rzadko miał przyjaciół, ponieważ w szkole i sąsiedztwie wyróżniał się jako „dziwaczny” i często nazywany „dziwakiem”. W przeszłości przyjaźnił się z innymi cichymi ludźmi lub ludźmi, którzy wyglądali na ciepłych, ale wszystkie te przyjaźnie były bardzo krótkotrwałe i wkrótce okazało się, że ci przyjaciele faworyzują towarzystwo innych. Nigdy nie rozumiał, dlaczego jest taki inny. Zawsze chciał się dopasować, ale czuje, że po prostu nie może, ponieważ za każdym razem, gdy próbował, to po prostu nigdy nie działa. Dlatego po prostu nie podejmuje wysiłku towarzyskiego i wycofuje się, spędzając większość czasu w swojej sypialni. Ma obsesję na punkcie traktorów i mówi o nich bez końca, dopóki nie powiedziano mu, żeby się „zamknął”, nie przyjmując do wiadomości aluzji, że nikt nie jest zainteresowany. Jeśli kiedykolwiek opuści swoją sypialnię, udaje się na pobliską farmę, gdzie wie, że jest traktor, i siada obok niego. Otrzymał wiele drażni z powodu swojej obsesji na temat traktorów, ponieważ niestety większość ludzi nie może zrozumieć, jak ktoś może mieć takie zainteresowanie. Spędza czas sam w swoim pokoju, robiąc album pełen zdjęć traktorów z magazynów rolniczych. Obecnie nie mówi nikomu o swojej obsesji, ale jako dziecko, gdy jego grupa rówieśnicza grała w gry, spędzał czas na marzeniach o traktorach i całkowicie wycofywał się z innych ludzi. Czasami przez kilka dni nie wypowiada ani słowa do innych ludzi. Ma dość dobre relacje z dziadkami i czasami jako dziecko zabierali go w weekendy, ale nawet wtedy czasami spędzał ponad dwie godziny bez słowa, a jeśli krewni odwiedzali dom, siedł na górę do jego pokoju. Używał komputerów w szkole, ale nigdy ich nie rozumiał. Za każdym razem, gdy próbował użyć komputera bez pomocy, coś poszło nie tak i nie mógł znaleźć sposobu, aby to naprawić. Po prostu siedział tak, aż nauczyciel w końcu zbliżył się do niego i zobaczył, że ma trudności. Nauczyciel po prostu rozwiązałby problem i odszedł. John nie wiedział, co zrobił nauczyciel i bał się, że dotknie któregoś z pozostałych przycisków, na wypadek gdyby coś innego uczyniło go bezradnym przez kolejne piętnaście minut. Dlatego teraz nie próbuje zrozumieć komputerów i unika ich jak zarazy. Nie wierzy, że potrafi cokolwiek zrobić. Jeśli zrobi coś dobrze, nie widzi, że może to być ukryty talent, po prostu zakłada, że musi to być szczęście początkującego, ponieważ nie wierzy, że mógłby być dobry w czymkolwiek. Dlatego nawet nie próbuje. Jeśli kiedykolwiek ma okazję spróbować czegoś nowego, zawsze odmawia, ponieważ nie widzi sensu. Jego pogląd jest taki, że jeśli nie spróbujesz czegoś, nie możesz być rozczarowany, gdy to nie zadziała. Nie przyjmie również pomocy, gdy jest ona oferowana i po prostu jątrzy się i pozwala sobie na kłopoty z rzeczami, które mógłby zrobić całkiem dobrze, gdyby tylko można było mu pomóc. Jeśli kiedykolwiek zostanie mu zadane pytanie o coś, natychmiast odpowiada słowami „nie wiem”, mimo że dość często zna odpowiedź. Nie zastanawia się przez kilka sekund, aby znaleźć odpowiedź, ponieważ nie spodziewa się, że będzie w stanie ją znaleźć, więc nawet nie próbuje. Pozwala nieporozumieniom wymknąć się spod kontroli. Czasami, gdy ktoś przestałby się na niego gniewać, gdyby po prostu zakomunikował jakiś konkretny fakt, nic nie mówi, bo boi się mówić głośno. Bierze również to, co ludzie do niego mówią, bardzo dosłownie i bierze sobie do serca, nawet jeśli mówi się to jako żart, a osoba stara się być przyjacielska. Ma teraz dwadzieścia kilka lat, ale prowadzi bardzo samotną egzystencję. Niedawno wyprowadził się z domu matki. Nigdy nie był tam szczęśliwy, ale nie było go łatwo mieszkać gdzie indziej. Nie podjął żadnych wysiłków podczas egzaminów w szkole, chociaż nadal radził sobie na tyle dobrze, aby iść na uniwersytet. Początkowo nie ubiegał się o przyjęcie na uniwersytet, ponieważ nie sądził, że jego oceny będą wystarczająco dobre. Był zdziwiony, że otrzymał wysokie oceny, ponieważ był przekonany, że zawiedzie. Znalazł trochę pewności siebie, aby złożyć podanie na uniwersytet w następnym roku. Jest całkowicie przerażony perspektywą pójścia na uniwersytet. Mieszkał na

kampusie, ponieważ bał się, że będzie musiał kontaktować się z agentami wynajmu i rozglądać się z nimi po domach. Zamierzał przeprowadzić się do Halls dzień przed planowanym zapisem, ale stracił nerwy i nic nie zrobił. Podjął decyzję, że nie pójdzie na uniwersytet, ponieważ cały pomysł był zbyt oszałamiający, ale przez następne dwa tygodnie był przygnębiony i długo i intensywnie zastanawiał się, czy podjął właściwą decyzję. Nie mógł się ustatkować i rozpoczął studia z tygodniowym opóźnieniem, co oznaczało, że opuścił pierwszy tydzień zajęć i nie mógł poznać innych studentów na swoim kursie. Studenci z Halls również już się zaprzyjaźnili, a ponieważ był tak niezręczny i zdenerwowany w stosunku do innych studentów, zarówno na uniwersytecie, jak iw Halls, ludzie zdawali się go omijać. Ludzie witali go „cześć”, ale on zareagował bardzo niezręcznie, a ludzie często interpretowali to jako chamstwo lub kłamstwo. Ponieważ nie przyjechał w pierwszym tygodniu, przegapił targi Fresher i nie dowiedział się o klubach i stowarzyszeniach na uniwersytecie. Ze względu na swoje obsesyjne zainteresowanie traktorami, mógł cieszyć się przynależnością do uniwersyteckiego Towarzystwa Rolniczego, ale ponieważ nie był na targach Fresher, nawet nie wiedział, że Towarzystwo Rolnicze istnieje. Szybko nadrobił zaległości, mimo że nie trafił w pierwszym tygodniu i jego oceny były dobre, ale w miarę upływu czasu coraz trudniej było mu skoncentrować się na pracy, ponieważ nigdy nie miał towarzystwa i zaczęło go to niepokoić. Myślał, że na uniwersytecie będzie w stanie gdzieś się zmieścić, ale nie miał żadnych kontaktów z nikim na jego kursie ani w Halls. Wszelkie próby nawiązania z nim przyjaźni zwykle były odwzajemniane tak niezręcznie, że czasami ludzie odpowiadali: „W takim razie nie mów”. Było to bardzo przygnębiające dla Johna, ponieważ tak bardzo chciał mieć przyjaciół, ale czuł że niszczył wszelkie potencjalne możliwości swoją niezręcznością społeczną. John czuł się tak samotny i niezdolny do skoncentrowania się na swojej pracy, że kiedy wrócił do domu podczas świąt wielkanocnych, nie wrócił na uniwersytet. Jego nauczyciele byli bardzo rozczarowani, ponieważ myśleli, że był tak zdolnym uczniem z potencjałem, aby uzyskać bardzo dobry dyplom i bardzo dobrą karierę. John był przygnębiony przez kilka miesięcy później, ale w końcu znalazł motywację do szukania pracy, ponieważ nie chciał spędzić reszty życia samotnie w swojej sypialni, przeglądając czasopisma o traktorach. Miał kilka wywiadów, ale nie wypadł zbyt dobrze podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Nigdy nie nawiązywał kontaktu wzrokowego, mówił monotonna i się nie uśmiechał. W niektórych przypadkach pracodawca postanowił dać mu szansę ze względu na jego dobre kwalifikacje, ale John zawsze był niepewny swoich umiejętności i nie lubił dobrze współpracować z kolegami. Za każdym razem jego umowa była rozwiązywana w bardzo krótkim czasie i nigdy w pełni nie rozumiał, dlaczego praca się skończyła, a jeśli rozumiał, dlaczego nigdy nie rozmawiali z nim o tym przed podjęciem decyzji o zakończeniu umowy. Znowu to sprawiło, że poczuł się bardzo negatywnie o sobie. W pewnym miejscu naprawdę był bardzo dobrym przyjacielem, któremu udało się nawiązać z nim kontakt i zobaczył w nim coś, czego inni ludzie nie widzieli. Ten przyjaciel zabrał Johna w miejsca, w których nigdy wcześniej nie był i chociaż raz był szczęśliwy. To był najlepszy przyjaciel, jakiego John kiedykolwiek miał w życiu, ale John poczuł, że po zakończeniu pracy nie może kontynuować przyjaźni i zerwał wszelkie więzi ze swoim nowym przyjacielem. John brał udział w różnych szkoleniach, ale nigdy nie rozmawiał z żadnym z pozostałych uczestników. Opuszcza dom tylko po to, aby uczęszczać na te kursy i odwiedzić lokalne urzędy pracy w poszukiwaniu pracy. Spędza czas siedząc w domu, oglądając telewizję lub w swoim pokoju, dodając do albumów zdjęcia traktorów. Nigdy nie wychodzi z domu, a jego matka i ojczym nadal są bardzo mało pomocni. Nie ma żadnego życia towarzyskiego i nigdy nie był w związku, ani nawet nie miał spotkania z osobą płci przeciwnej. To go bardzo przygnębiło i zaczął teraz przeglądać książki z biblioteki, próbując sprawdzić, czy jest w stanie zidentyfikować, co go takiego spowodowało. Zobaczył artykuł o zespole Aspergera i uważa, że dotyczy to jego. Teraz próbuje tylko zebrać się na odwagę, by poruszyć ten temat ze swoim lekarzem.

Scenariusz drugi

David jest identycznym bliźniakiem Johna. Zostali rozdzieleni, gdy mieli trzy lata. Wcześniej Dawid i Jan robili wszystkie te same rzeczy w tym samym czasie i mieli te same osobowości. Nie można było odróżnić tych dwojga, a jedyną osobą, która mogła ich odróżnić, była ich matka. Czytałeś o Johnie; teraz przeczytaj historię Davida i zwróć uwagę, gdzie ich zachowania całkowicie się od siebie różniły. David był wychowywany przez ojca i macochę. Zawsze chcieli dla Davida jak najlepiej i ze względu na jego różnice uważali, że jest wyjątkowym dzieckiem i być może geniuszem. Zawsze był chwalony za to, co robił dobrze, czuł się bardzo kochany i był bardzo szczęśliwym dzieckiem. Kiedy inne dzieci na początku grały w gry, czuł się dość zaniepokojony i zdezorientowany przytępieniem się, ale zawsze w końcu odnosił się do odwagi i zwykle brał udział w ich zajęciach, nawet jeśli był poza grupą jako obserwator. Inne dzieci uważały go za uśmiechniętego i wesołego, był lubiany i lubił pomagać ludziom, mimo że wydawał się inny społecznie i raczej ekscentryczny. W kilku przypadkach, gdy ktoś próbował go zastraszyć, próbował się bronić. Od kiedy zaczął gimnazjum, zawsze chodził do szkoły sam lub z innymi dziećmi, kiedy tylko mógł. Jego macocha bardzo akceptuje Davida i zawsze go kochała, jakby był jej własnym. Zawsze zauważyła, że jest w nim coś innego, ale nigdy nie postrzegła tego jako problemu i uwielbiała fakt, że taki był indywidualny. Czuje, że David ma wiele wyjątkowych cech i każdy dzień, kiedy był młodszy, nazywał go „wyjątkowym”. Jego ojciec zawsze okazywał bardzo opiekuńczą postawę i uważa, że David jest „wyjątkowym prezentem”, o czym zawsze mu przypomina. David czuje się bardzo pewny siebie, wiedząc, że jego rodzice są z niego tak dumni. Naprawdę pomaga mu wiedzieć, że za każdym razem, gdy czuje się zdenerwowany cokolwiek, może iść do ojca i powiedzieć mu, jak się czuje, i wie, że zawsze pomoże mu poczuć się lepiej. Czuje się wspierany. Pomimo tego, że nie ma wielu przyjaciół w szkole lub w sąsiedztwie, wyróżnia się jako lubiany dzieciak, a czasami nawet go opisywano przez inne dzieci jako „fajne”, podczas gdy inni nadal go znęcają. Niektóre z bardziej otwartych dzieci zdawały się szanować jego niekonwencjonalne i dziwaczne sposoby, być może tak, jak lubi siebie samego Davida. Zaprzyjaźnił się z cichymi dziećmi, pozostał ich lojalnym przyjacielem i pomógł im zwiększyć ich pewność siebie. Zawsze wiedział, że jest w nim coś innego w porównaniu z innymi dziećmi, ale jest naprawdę zadowolony, że nie jest taki jak wszyscy inni, ponieważ czuje, że świat byłby nudnym miejscem, gdyby nie było „jednostek”. Uważa, że zbyt wielu ludzi jest jak klony i po prostu podążają za sobą, jakby byli owcami. Nigdy nie musiał próbować nawiązywać przyjaźni, ponieważ przyjaźń zawsze wydaje się go szukać, a kiedy tak nie jest, jest szczęśliwy sam. Był zapraszany na imprezy i był na wielu z nich, tańcząc i dobrze się bawiąc, mimo że nie przepadał za nimi. Mimo to nie chce przyjaźnić się ze wszystkimi, faworyzując towarzystwo spokojniejszych, myślących ludzi, o których czuje, że są bardziej na jego falach. Chociaż sam jest otwarty, czuje się najszczęśliwszy w towarzystwie cichszych ludzi i uważa, że przebywanie w ich pobliżu jest dla niego bardziej interesujące. Jedyną rzeczą, która prawdopodobnie najbardziej wyróżnia Davida jako odmiennego, jest jego zainteresowanie ciągnikami. Ma plakaty w swoim salonie i zawsze lubił przebywać w pobliżu traktorów i jeździć na nich, gdy zostało to uzgodnione z rolnikiem. Podobnie jak John, miał też albumy pełne zdjęć traktorów. Przypomina sobie pewną okazję, kiedy obszernie rozmawiał z ojcem i macochą o swoim zainteresowaniu traktorami, ale dowiedział się, że tak naprawdę nie byli oni zbyt zainteresowani tym tematem. Powiedzieli mu to w prosty i pomocny sposób, aby pomóc Davidowi nauczyć się umiejętności społecznych, zamiast sprawiać, że poczuł się ułomny. Nie próbował ponownie podzielić się swoimi zainteresowaniami do tego stopnia, że przekonał się, że jest to coś, o czym niewiele osób chciałoby wiedzieć wszystko. Jednak gdy przechodzili obok farmy, ojciec Davida wypatrywał farmera lub innego członka personelu farmy. Zawsze próbował nawiązać z nimi rozmowę i wspomnieć o zainteresowaniu Davida ciągnikami. Czasami David był w stanie przejechać się traktorem. Zadawał rolnikowi wiele pytań na temat ciągnika, a zwykle farmerowi to nie przeszkadzało. David był bardzo szczęśliwym dzieckiem, ale nigdy nie był szczęśliwszy niż wtedy, gdy był w pobliżu traktorów. To pomogło mu zbudować pewną pewność społeczną. Tylko kilku przyjaciół Davida wie o jego zainteresowaniu traktorami i nigdy go z tego nie wyśmiewali, ale on nie wspominał o tym nikomu

innemu. Chociaż traktory są jego specjalizacją, nie jest to jedyne hobby. Jak wiele osób z zespołem Aspergera zbiera mapy. Lubi grać na instrumentach muzycznych i odkrył, że jest w tym bardzo utalentowany. Chociaż spędza większość czasu ze swoimi cichszymi przyjaciółmi, nadal wymienia uprzejmości z bardziej otwartymi ludźmi, chociaż nie zawsze jest chętny do wielu drobnych rozmów, które się z tym wiążą. Ma dobre relacje z dziadkami, a kiedy był młodszy, naprawdę go polubili. Stara się rozmawiać z innymi, na przykład z krewnymi, tak długo, jak może sobie z tym poradzić, mimo że uważa to za męczące. Mimo trudności znajduje czas na zabawę z odwiedzającymi go dziećmi krewnych. Myślą, że jest świetną zabawą i wszyscy stwierdzili, że David jest ich ulubionym wujem. Kiedy David po raz pierwszy używał komputera w szkole, zastanawiał się, jak go używać, był bardzo zagmatwany, mimo że zapytał nauczyciela, co dokładnie powinien robić. Pamiętał jednak radę swoich rodziców, że do niektórych rzeczy trzeba się przyzwyczaić bardziej niż do innych, więc podczas pierwszych kilku błędnych prób korzystania z komputerów zachował cierpliwość i wytrwał. W końcu wszystko ułożyło się na swoim miejscu i stopniowo zaczął bardzo dobrze posługiwać się komputerami. Jako dorosły ma prawdziwy talent do ich używania i uczy dorosłych obsługi komputerów na nocnych zajęciach w swoim lokalnym college'u. David miał wiele trudności, gdy nie był do tego przyzwyczajony, ale zawsze przestrzegał tych samych zasad, co przy korzystaniu z komputerów. Odkrył, że ma znacznie większe zdolności do wykonywania wielu czynności manualnych, niż kiedykolwiek sobie wyobrażał. Zajmuje się wszystkimi drobnymi pracami, które musi wykonywać w swoim domu, z wyjątkiem sytuacji, gdy jest prawnie zobowiązany do wezwania wykwalifikowanego elektryka. Całkowicie odremontował swój dom, kiedy się wprowadził, ponieważ wymagał on dużo pracy. W ten sposób udało mu się podnieść wartość swojego domu. Ilekroć David robi coś dobrze, bada tę umiejętność, aby sprawdzić, czy można ją w jakiś sposób wykorzystać, a nawet zarobił trochę dodatkowych pieniędzy, nie łamiąc prawa, wykorzystując niektóre ze swoich umiejętności. Jego pogląd jest taki, że jeśli nie spróbujesz, nigdy nie dowiesz się, jakie radości czekają za następnym rogiem, pomimo niepokoju, jaki może wywołać. Nieustannie jest zdumiony, jak wiele rzeczy potrafi zrobić dobrze, a także sprawia mu przyjemność. Czasami z powodu zespołu Aspergera (który jest niezdiagnozowany) są rzeczy, których David ma trudności ze zrozumieniem i źle je interpretuje. Jednak zawsze omawia problem, a osoba, z którą doszło do nieporozumienia, zwykle zdaje sobie sprawę, że David nie chciał być obraźliwy i sprawa jest szybko rozwiązana. David rzadko bierze teraz cokolwiek dosłownie, mimo że robił to, gdy był młodszy. Jeśli coś brzmi trochę nieprawdopodobnie, ma tendencję do przemyślenia tego i zdaje sobie sprawę, że to, co powiedziała osoba, było mało prawdopodobne. David jest bardzo łatwy w prowadzeniu i nigdy nie bierze do serca niczego, co się o nim mówi. Zwykle grzecznie pyta osobę, co miała na myśli, mówiąc, co powiedziała, a jeśli okaże się, że byli przyjaźni, może to czasami prowadzić do przyjaźni. Ze sposobu, w jaki to widzi, jest taki, że jeśli osoba próbowała zażartować, to nie przeszkadza mu to, a jeśli naprawdę robiła obraźliwą uwagę, lituje się nad tą osobą i nie widzi sensu, by się tym denerwować. Ma na tyle szacunku dla siebie, że nie martwi się o ludzi, którzy mają irracjonalne powody, by go nie szanować. Nie chciał wychodzić z domu, ponieważ zawsze miał dobre stosunki z ojcem i macochą i żył tam szczęśliwie. Pracował bardzo ciężko w szkole i dobrze sobie radził. Jego ojciec i macocha chcieli, żeby studiował i został prawnikiem, ze względu na jego wysoki poziom inteligencji, ale ze względu na trudności społeczne realistycznie zaakceptował, że nie byłaby to dla niego dobra kariera. Poszedł na ten sam uniwersytet, co jego dawno zaginiony brat bliźniak John. Jednak nie tylko faktycznie poznał społeczność rolniczą i dołączył do niej, ale także ukończył studia na wydziale inżynierii rolniczej. Pisanie rozprawy doktorskiej sprawiało mu ogromną przyjemność, ponieważ w tym celu zdecydował się napisać porównanie wymagań bezpieczeństwa dla różnych typów ciągników. Dowiedział się nawet wielu rzeczy o traktorach, których nigdy nie znał i których jego brat John nigdy się nie dowie. David złożył podanie o zamieszkanie w akademiku i został przyjęty, ale dwa tygodnie przed zapisem zdecydował, że wolałby mieszkać we wspólnym domu studenckim, ponieważ oznaczałoby to, że mógłby mieć trochę ciszy i spokoju, aby kontynuować naukę. David przyjmował wszystkie zaproszenia

na imprezy towarzyskie lub tylko ogólne wizyty w barze Związku Studentów, choć często zostawał tylko na około godzinę lub dwie. Od czasu do czasu chodził do nocnych klubów z innymi studentami, ale niezbyt często, ponieważ poważnie podchodził do nauki. Lubił chodzić do różnych części miasta, przyglądać się różnym domom i spotykać wielu różnych interesujących potencjalnych współlokatorów. W końcu przeniósł się do przyjemnej, cichej okolicy, dobrze dogadał się z innymi współlokatorami i został zaproszony z nimi do pubu. Bardzo dobrze dogadywał się także z ludźmi z jego studiów i Towarzystwa Rolniczego, ponieważ łatwiej mu było nawiązywać kontakty towarzyskie wokół wspólnych zainteresowań. Chociaż zawsze powierzchownie dobrze dogadywał się z większością swoich rówieśników, czuł, że było coś naprawdę niesamowitego w spędzaniu czasu z tak wieloma innymi osobami, które podzielały jego zainteresowania inżynierią rolniczą. David był w swoim żywiole, kiedy poszedł na targi Fresherów i było tam stoisko dla Towarzystwa Rolniczego. Bierze w tym udział w każdą środę po południu, a co tydzień udają się na inną farmę, a potem do wiejskiego pubu, aby usiąść i porozmawiać o popołudniowych wydarzeniach. David ma bardzo miłe wspomnienia z siedzenia w miłym, cichym wiejskim pubie przy pięknym, ciepłym kominku, rozmawiając o rolnictwie z innymi ludźmi w jego wieku. Zanim poszedł na uniwersytet, nigdy nie przypuszczał, że spotka innego młodego człowieka tak zainteresowanego rolnictwem jak on, a jednak tutaj było kilkunastu innych młodych ludzi, którzy podzieliali jego zainteresowania. Kiedy David ukończył studia, miał pewne trudności ze znalezieniem pracy w firmie inżynierów rolnictwa. Nie wypadł zbyt dobrze podczas pierwszych kilku wywiadów, w których uczestniczył, i wpadł w przygnębienie. Jednak jego wiara w siebie i wytrwałość skłoniły go do dalszych prób. Na szczęście jedna firma była w stanie przyrzeć się mocnym stronom, które pokazał w swoim CV, i potencjałowi, który pokazywał jako pracownik, zamiast skupiać się na niezwykłych społecznie zachowaniach. David uznał tę pracę za naprawdę interesującą i wykazał się dużym zaangażowaniem. Niektórzy koledzy uznali go za trudnego we współpracy i komunikowaniu się. Przez całe życie nauczył się skupiać na swoich mocnych stronach, którymi były zwykle dokładność, wiedza, skupienie i pomoc innym. David pisze także cotygodniową kolumnę dotyczącą traktorów w czasopiśmie poświęconym rolnictwu oraz kilka bardzo zabawnych i żywych artykułów o traktorach. Po zakończeniu pracy w firmie inżynierii rolniczej, w której miał swoją pierwszą pracę, nadal utrzymywał kontakt ze swoimi kolegami i regularnie wychodził z nimi na drinka lub posiłek. Pewnego razu jeden z jego kolegów przyprowadził swoją siostrę. Była bardzo zainteresowana wiadomościami o traktorach, chociaż sama nic o nich nie wiedziała. Chociaż David, który miał wtedy dwadzieścia trzy lata, miał wielu przyjaciół, nigdy wcześniej nie miał dziewczyny. Elizabeth została pierwszą dziewczyną Davida, a teraz jest jego partnerem. Chociaż David ma zespół Aspergera i napotkał trudności w pewnych aspektach swojego życia, nigdy nie były one wystarczające, aby naprawdę zastanowić się, czy coś może być z nim nie tak. Nie jest mądrzejszy, że ma łagodną postać autyzmu i nigdy nawet nie słyszał o zespole Aspergera

Porównanie dwóch scenariuszy

Jak zauważysz, ci dwaj mężczyźni mają zupełnie inne spojrzenia na życie i byłoby bardzo trudno znaleźć cokolwiek, co ich łączy pod względem osobowości. Jednak w pierwszych trzech latach życia oboje dorastali razem, byli nierozłączni i robili wszystko tak samo. Problemy Johna są bardzo oczywiste i wydaje się, że nie będzie miał trudności z przekonaniem lekarza, że ma zespół Aspergera. Jednak gdyby David kiedykolwiek słyszał o zespole Aspergera, nie byłby prawdopodobnie, by pomyślał, że ma to wpływ, i bardzo trudno będzie mu przekonać lekarza o tym fakcie. Tutaj pokazujemy, że dwoje ludzi o takim samym nastawieniu jak inni byli od siebie oddzieleni. Początkowo reagowali w ten sam sposób na utratę identycznego bliźniaka, ale w końcu zaczęli rozwijać od siebie różne cechy. Dowody sugerują, że po części przyczyną tego jest to, że wychowywali się w zupełnie innych środowiskach z różnym wsparciem. Dawid był kochany i wychowywany, i zawsze zachęcano go, by pomimo jego widocznych trudności starał się jak najlepiej wykorzystać. Już od najmłodszych lat uczono go, jak szybko pokonywać

problemy. Inni chwalili jego różnice, podczas gdy zachowanie Johna wywołało negatywne reakcje. Jak można sobie wyobrazić na podstawie ich identycznych cech jak małe dzieci, John jest równie utalentowany jak Dawid, ale nie jest to odbierane i wspierane. Być może gdyby traktowano Johna z większym szacunkiem, mógłby mieć bardziej spełnione życie, a jego różnica nie byłaby tak oczywista. Fakt, że David faktycznie zrobił karierę z własnego zainteresowania traktorami, mimo że było to tylko jedno z jego zainteresowań, a John, który wciąż ma obsesję na punkcie traktorów, nawet nie pomyślał o tym, aby przekształcić to w karierę, być może wskazuje na to, jak różni doświadczenia, które mieli wpływ na nich oboje. Jeden z nich sprawił, że był nadmiernie negatywny i przygnębiony, podczas gdy drugi ma dość szczęśliwe, udane życie pomimo problemów. Fakt, że David radzi sobie całkiem dobrze w życiu, może wskazywać na fakt, że John nie jest tak naprawdę przegraną sprawą, za którą ludzie mogą się wydawać, że jest. Jego problemy niekoniecznie wynikają z jego własnej twórczości, ale być może są wynikiem ignorancji i niepomocnego wsparcia. Ludzie będą zbyt gotowi, by osądzać Johna i uznać go za mniej zdolnego, niż jest w rzeczywistości. Posługując się przykładem Davida, nietrudno powiedzieć, że John tak naprawdę nie ma wszystkich problemów, z którymi został oznaczony. Wydaje się, że został uformowany w bardzo przygnębiłą osobę, pozbawioną zaufania do siebie, co może potencjalnie doprowadzić do zaklasyfikowania go jako chorego psychicznie. Jednak mózg Davida wydaje się być podłączony w dokładnie ten sam sposób i nikt nie śniłby o zaklasyfikowaniu go jako chorego psychicznie. Jak wspomniano wcześniej, są miejsca na świecie, w których życie jest bardziej zrelaksowane, a ludzie mają możliwość bycia po prostu tym, kim są. Pomocne może być porównanie różnic w zachowaniach kulturowych, które już istnieją między krajami. Tam, gdzie osoba, u której zdiagnozowano AS, mogłaby wyzdrowieć podczas wizyty w obcych krajach, przeciętny NT może mieć problemy w innych obcych krajach, ponieważ zachowuje się tak, jakby wracał do domu, a kraj przyjmujący mógłby rozważyć rzeczy, które robią w innych krajach. Na co dzień być dziwnym, a nawet po prostu błędnym. Może warto spojrzeć na zespół Aspergera i autyzm jako odrębną kulturę? W końcu, jeśli weźmiemy pod uwagę fakt, że żadne dwa kraje na świecie nie mają dokładnie takich samych zwyczajów i przekonań, kto może powiedzieć, które kraje żyją we właściwy sposób, a które nie? Brytyjczyk mógłby powiedzieć, że brytyjski styl życia jest jedynym, który ma sens, ale wtedy Francuz mógłby powiedzieć, że tylko Francuzi naprawdę wiedzą, co robią, a Australijczyk, że Australia jest jedynym krajem, który tak nie jest. Bezradny. Nie wszystkie z nich mogą być poprawne, więc ostatecznie może to dotyczyć tylko opinii. Jedyne sytuacje, w których można naprawdę powiedzieć, że postępują źle, to łamanie prawa lub robienie czegoś, co szkodzi jednostce lub sobie. Wszystko inne zależy wyłącznie od indywidualnej opinii. Jeśli ktoś siedzi na miejscu w głównej dzielnicy handlowej swojego miasta i koty się na boki, ponieważ to ją uspokaja, większość ludzi prawdopodobnie spojrzałaby na niego i pomyślałaby, że zachowuje się dziwnie. Gdyby osoba bardziej świadoma społecznie chciała to zrobić, prawdopodobnie powstrzymałaby się od tego w zaludnionym obszarze. To, co faktycznie powstrzymuje ich przed zrobieniem tego, to fakt, że inni ludzie prawdopodobnie będą wyrażać swoją opinię, śmiać się z nich i sprawiać, że poczują się śmieszni, co prowadzi do potencjalnego zastraszenia lub wykluczenia. Dlatego wydaje się głupie, że żyjemy w świecie, w którym wszyscy musimy dostosować się do stylu myślenia „normy”, aby się do niego dopasować.

Niestety, oznacza to, że Aspies i inne osoby ze spektrum autyzmu mogą mieć pewne ograniczenia w zachowaniu. W wielu przypadkach może to być bardzo represyjne, więc nie jest zaskakujące, że Aspies często odczuwa depresję lub że po prostu nigdzie nie pasują. Często, im bardziej świadoma społecznie osoba ze spektrum autyzmu jest, tym trudniej może się dopasować, co prowadzi do większej szansy na cierpienie psychiczne. Wysiłek kompensacyjny może często prowadzić do większych komplikacji. Czy jednostki, o ile w rzeczywistości nie krzywdzą siebie lub innych, powinny mieć pełne prawo do tego, kim są i nie powinny czuć potrzeby ukrywania siebie? W praktyce, często w zależności od kraju, w którym mieszka dana osoba, do pewnego stopnia cechy zespołu Aspergera muszą być w pewnych

sytuacjach ukrywane. Jeśli ktoś podejrzeje do czegoś w inny sposób, można to uznać za „dziwne”. W niektórych krajach dzieci nakłaniają rodziców do kupowania najnowszych trendów w każdym sezonie w obawie przed zastraszeniem i wykluczeniem, jeśli tak się nie stanie. W wieku dorosłym oczekiwania społeczeństwa dotyczące dostosowania się mogą nie zawsze są tak jawne, ale fakt, że w dzieciństwie istnieją kultury, w których ludzie wydają tak dużo pieniędzy na modę tylko po to, aby nie stać się ofiarami przemocy, dowodzi, że ludzie mogą być bardzo nieelastyczni. Te same zasady mogą mieć zastosowanie w kilku innych sytuacjach społecznych i życiowych. Wydaje się, że życiem Johna w całości rządzą ludzie, którzy sztywno narzucali mu te oczekiwania, a on naprawdę nie miał szans na szczęście, ponieważ był tak surowo stłumiony. Nie wydaje się rozsądne, że Jan stał się tak nieszczęśliwy tylko dlatego, że ludzie oczekiwali, że będzie żył w każdym aspekcie swojego życia w sposób, który najwyraźniej nie był dla niego odpowiedni. Ci, którzy go otaczali, nie widzieli żadnej alternatywy i widzieli w nim słabego i rozmyślnego, podczas gdy w rzeczywistości miał tak wiele do zaoferowania. Tego rodzaju oczekiwania nigdy nie zostały narzucone Dawidowi, ponieważ inni byli w stanie znaleźć sposoby obejścia problemów. Zamiast skupiać się na tym, czego David nie mógł zrobić dobrze, skupili się na tym, co mógłby zrobić dobrze. Odkryli, że ma wiele pozytywnych cech, a wiele z nich prawdopodobnie by nie istniało, gdyby nie zespół Aspergera. David i John to fikcyjne postacie. Gdyby to były prawdziwe osoby i przeczytalibyśmy oba scenariusze, czy moglibyśmy w jakikolwiek sposób dowiedzieć się, że opisy są dokładne? Być może ich różne doświadczenia życiowe wynikały z posiadania różnych osobowości; być może wynikały z różnych środowisk; być może jeden z nich miał współwystępujące problemy afektywne; być może osoby wokół nich były / nie były przyjazne dla zespołu Aspergera. Nie mamy możliwości dowiedzenia się, a nawet gdybyśmy przeprowadzili formalne badania na dwóch podobnych osobach, czy mielibyśmy dokładne i rozstrzygające dane na temat tego, jak ustalić, dlaczego jedna osoba z zespołem Aspergera miała udane życie do wczesnej dorosłości, a druga nie? Głównym celem obu scenariuszy jest wykazanie, że dwie osoby spełniające kryteria diagnostyczne zespołu Aspergera mogą mieć bardzo różne życie. Nie musimy przeprowadzać zakrojonych na szeroką skalę solidnych badań naukowych, aby wiedzieć, że każdy dorosły z zespołem Aspergera jest indywidualną osobą, a na występowanie i skutki ZA niewątpliwie wpływają czynniki społeczne w jego życiu.

Zdrowie psychiczne

Podczas gdy niespójna wiedza i mity wciąż krążą wokół ZA, wciąż pojawiają się powszechne nieporozumienia, w tym klasyczny „zespół Aspergera jest zaburzeniem psychiatrycznym”. Zespół Aspergera nie jest chorobą psychiczną. Ponadto wiele osób, które akceptują, że ZA nie jest chorobą psychiczną, ale różnicą neurologiczną, często uważa, że wtórne problemy ze zdrowiem psychicznym związane z ZA są „normalne dla przebiegu” lub czymś, czego należy się spodziewać lub zaakceptować. Źle. ZA nie musi występować z wtórnymi problemami zdrowia psychicznego, ale tak często się zdarza, zwłaszcza w wieku dorosłym. Z braku odpowiedniego zrozumienia i wsparcia swoich potrzeb wielu dorosłych popada w depresję, która mogła się rozpocząć w okresie dojrzewania lub, co gorsza, w dzieciństwie. Zbyt wielu dorosłych z zespołem Aspergera żyje w stanie podwyższonego, nienormalnego lęku i często doświadcza okresów łagodnej do ciężkiej depresji, która nieleczona może przekształcić się w cięższą chorobę. W najlepszych czasach w naszym społeczeństwie problemy ze zdrowiem psychicznym osób z NT są zbyt często ignorowane i „zamiatane pod dywan”. Nie pozostawia to wiele nadziei osobom z ZA, których potrzeby w zakresie zdrowia psychicznego często mają zupełnie inne podstawy niż osoby z NT. Wydaje się, że część bitwy polega na tym, że wiele aspektów zespołu Aspergera może wyglądać jak aspekty choroby psychicznej, takie jak schizofrenia, depresja lub OCD (zaburzenia obsesyjno-kompulsywne). Pytanie, które należy tu zadać, brzmi: czy osoba z zespołem Aspergera z cechami, które wydają się chore psychicznie, chce je zmienić? Czy osoba z zespołem Aspergera jest rzeczywiście szczęśliwsza mając rytuały, obsesje lub pogląd, który innym wydaje się

„oderwany od rzeczywistości”? Jeśli ma to sens dla osoby z zespołem Aspergera i jeśli pomaga im radzić sobie w świecie nieprzeznaczonym dla osób z zespołem Aspergera, po co próbować „zmienić” ich autyzm, jeśli nie szkodzą sobie ani nikomu innemu? Kluczem do tego, czy jest to prawdziwa choroba psychiczna, czy nie, jest umożliwienie osobie z zespołem Aspergera kontroli nad tym, jak jest traktowana z powodu jej „choroby”. Należy zauważyć, że u osób z ZA (tak samo jak u osób z NT) obok ZA mogą rozwinąć się cięższe choroby psychiczne, takie jak choroba psychotyczna, schizofrenia lub choroba afektywna dwubiegunowa (depresja maniackalna). Tego rodzaju choroby mogą objawiać się w taki sposób, że często wymagana jest profesjonalna opieka.

Problemy komunikacyjne i zdrowie psychiczne

Ze względu na niektóre aspekty odmiennego wykorzystania i interpretacji komunikacji werbalnej i niewerbalnej u osób z zespołem Aspergera, problemy ze zdrowiem psychicznym są często pomijane, źle rozumiane lub ignorowane. Zwykle osoba z zespołem Aspergera może mieć problemy ze zdrowiem psychicznym narastające od jakiegoś czasu, kiedy kryzys pojawia się pozornie nieoczekiwanie. Może to być spowodowane trudnościami w komunikacji niewerbalnej. Niektóre osoby z zespołem Aspergera są niezwykle trudne do odczytania po ich zewnętrznej prezentacji, co oznacza, że mogą nie wykazywać żadnych oznak depresji, a ich wyraz twarzy, postawa ciała i ton głosu mogą wydawać się wesołe. Są też inne osoby, które są bardziej wyraziste, ale mają trudności z komunikowaniem się, jak się czują i czego chcą, pomimo płynności werbalnej. W konsekwencji może wystąpić szereg nieporozumień prowadzących do przeceniania lub niedoceniań potrzeb osoby, nawet przez tych, którzy wydają się ją dobrze znać. Uzyskanie wizyty w ośrodku zdrowia psychicznego jest wystarczająco trudne, a nawet jeśli dostępne jest dodatkowe wsparcie, listy oczekujących mogą być niszcząco długie. Jako osoba dorosła z ZA, upewnij się, że otrzymujesz wsparcie, którego potrzebujesz w ramach opieki psychiatrycznej. Ze względu na inny sposób, w jaki się komunikujesz i odnosisz, pomocne może być zabranie ze sobą adwokata lub osoby wspierającej, która dobrze cię zna. Dorosłym z AS zbyt łatwo jest błędnie zinterpretować swoje zachowanie, powodując więcej szkody niż pożytku w środowisku zdrowia psychicznego. Zanonuj wszystkie swoje obawy, zanim spotkasz się z jakimkolwiek profesjonalistą - zbyt łatwo jest zapomnieć lub walczyć, aby zaspokoić swoje potrzeby w ograniczonej czasowo i pod presją sytuacji. Pamiętaj, że w formalnym środowisku klinicznym Twoje zachowanie może wydawać się całkowicie normalne, a Twoje bardzo realne potrzeby w zakresie wsparcia mogą być przeoczone lub niedoceniane.

Brak zrozumienia dla dorosłych AS w opiece psychiatrycznej

Dorośli z zespołem Aspergera mogą trafić do opieki psychiatrycznej z dwóch powodów:

1. Jako osoba z niezdiagnozowanym zespołem Aspergera szukająca pomocy i mylnie zdiagnozowana jako osoba z chorobą psychiczną, taką jak schizofrenia, choroba afektywna dwubiegunowa lub zaburzenie osobowości
2. Jako osoba, u której zdiagnozowano (samodzielnie lub oficjalnie) szukającą wsparcia w przypadku wtórnych problemów ze zdrowiem psychicznym, które często pojawiają się z powodu braku odpowiedniego zrozumienia lub wsparcia dla AS dorosłego.

Niestety, wiedza specjalistyczna w zakresie ogólnych usług zdrowia psychicznego dla dorosłych jest bardzo niespójna i pozornie dość rzadka. Pozostawia to sytuację loterii, jeśli chodzi o dostęp do specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym, którzy dobrze rozumieją zespół Aspergera u dorosłych. Brak wiedzy może prowadzić do nieskutecznego lub niewłaściwego leczenia. Taka (miejmy nadzieję, niezamierzona) zła praktyka jest niedopuszczalna. Kwestie związane ze zdrowiem psychicznym dorosłych osób z zespołem Aspergera są często inne niż w przypadku osób z NT z

zaburzeniami psychicznymi. W konsekwencji, wyniki u osób dorosłych z zespołem Aspergera są często mniej pozytywne, ponieważ leczenie jest nieodpowiednie lub nieprzydatne.

Izolacja społeczna

Izolacja społeczna często doświadczana przez wielu dorosłych z ZA może prowadzić do problemów ze zdrowiem psychicznym. Biorąc pod uwagę, że wielu (nie wszyscy) dorosłych z zespołem Aspergera chce do pewnego stopnia zaangażować się społecznie, izolacja społeczna może być miazdzącym i głęboko przygnębiającym doświadczeniem. Wydaje się, że kluczem do radzenia sobie z tak wieloma wyzwaniami, jakie życie rzuca człowiekowi, jest odczuwanie empatii w stosunku do innych ludzi oraz szukanie i udzielanie im wsparcia. Silna sieć społecznościowa, w której dana osoba ma poczucie przynależności, jest szanowana i mile widziana, nieuchronnie pomoże jej pokierować życiową często trudną i zagmatwaną ścieżką. Dla wielu osób z zespołem Aspergera to poczucie przynależności, szacunku i poczucia gościnności jest niespójne, a w najgorszym przypadku nie istnieje. Ile osób z zespołem Aspergera może faktycznie zwrócić się do kogoś, kto naprawdę „dostaje” to, skąd pochodzą? Ile osób z zespołem Aspergera może z łatwością zwrócić się do innych, którzy zapewniają im wsparcie, którego szukają? Jednym z problemów związanych z izolacją społeczną jest utrata kontaktu z rzeczywistością społeczną lub wspólną egzystencją społeczną innych. Im bardziej osoba staje się odizolowana, tym trudniej jej się zintegrować. Tak więc błędne koło trwa. Osoba może być postrzegana jako „dziwna” lub „samotna”, więc próby zaangażowania społecznego są niweczone. Jedną ze strategii opracowanych w celu wspierania dorosłych osób z zespołem Aspergera w celu uniknięcia izolacji społecznej i wykluczenia są grupy społeczne i schematy zaprzyjaźniania się. Mogą one działać dobrze, pod warunkiem, że poziom umiejętności i zainteresowań danej osoby jest spełniony w ramach programu zaprzyjaźniania się lub grupy społecznej. Jednym z typowych scenariuszy jest znalezienie odpowiedniego poziomu zaprzyjaźnienia się. Osoby z zespołem Aspergera zmagają się w obszarach społecznych, ale nie w ogólnej inteligencji, dlatego bycie w grupie społecznej lub z przyjacielem jest bardziej frustrujące, ponieważ czuje się znudzony, protekcyjny lub niezadowolony. To jednostka decyduje, czy izolacja społeczna lub aktywność społeczna, która może być niezadowolająca, jest lepsza. Jedną dobrą rzeczą w zaprzyjaźnianiu się jest dostęp do kogoś o innym punkcie widzenia. Chociaż przyjaźń z osobą o równych lub niższych zdolnościach intelektualnych może być frustrująca, czasami spędzanie czasu z kimkolwiek (w granicach rozsądku) jest lepsze niż z nikim.

Depresja

Depresja (zdiagnozowana lub nie) jest niepokojąco powszechna u dorosłych z zespołem Aspergera. Pomocnym wyjaśnieniem depresji są fizyczne i emocjonalne skutki zinternalizowanej złości lub frustracji. Zamiast wyrażać złość na zewnątrz, osoba będzie internalizować swój gniew, dusząc go. Może to ostatecznie objawić się w postaci depresji. Istnieje ogromna różnica między potocznym, codziennym określeniem „Jestem naprawdę przygnębiony” (oznaczającym osobę, która czuje się trochę przygnębiona przez krótki okres) a osobą, która ma prawdziwą depresję. Prawdziwa depresja nie jest tak łatwa do opanowania i może trwać dłużej, z większą intensywnością niż „smutek”. Depresja może być reaktywna z wyraźnym wyzwalaczem (np. Jako bezpośredni skutek wyzwalacza, takiego jak strata bliskiej osoby lub utrata związku), który zwykle jest krótkotrwały. Może również przybrać formę depresji „endogennej” (pochodzącej od wewnątrz, bez wyłumaczonej przyczyny), która może być przewlekła, długotrwała i oporna na leczenie. Jeśli czujesz, że Ty lub ktoś, kogo znasz, może mieć depresję, objawy są następujące (trwające dłużej niż dwa tygodnie do miesiąca):

- Uczucie smutku, przygnębienia i beznadziejności.
- Poczucie winy, które jest nieproporcjonalne do wydarzeń.

- Utrata zainteresowania czynnościami, z których wcześniej korzystano.
- Myślenie i działanie powoli.
- Niedojadanie lub przejadanie się.
- Unikanie kontaktów społecznych (nietypowe).
- Utrata zainteresowania seksem.
- Utrata zainteresowania wyglądem i dbaniem o siebie (bardziej niż zwykle).
- Irracjonalne negatywne myśli o sobie, innych i sytuacjach.

Depresja : Co można zrobić?

- Jeśli depresja ma wyraźny wyzwalacz (np. Niepowodzenie na egzaminie lub rozpad związku), czasami powrót do zdrowia jest łatwiejszy. Rozmowa przez wyzwalacz z przyjacielem lub doradcą jest pomocna, a określenie kroków, które należy wykonać, aby przejść od zdarzenia, może załatwić sprawę. Jeśli depresja nie ustąpi, rozwiązaniem może być poszukanie pomocy u lekarza rodzinnego. Uważaj jednak - leki przeciwdepresyjne są często wydawane jako „szybkie środki zaradcze”. Przeczytaj o różnych rodzajach leków przeciwdepresyjnych, zanim je zaakceptujesz, ponieważ niektóre leki nie działają na wszystkich. Oprócz leków przeciwdepresyjnych pomocne mogą być niektóre naturalne środki, takie jak ziele dziurawca. U wielu dorosłych Aspies często dochodzi do wyzwalania depresji. Doświadczenie niewidzialnej niepełnosprawności społecznej i przejawy takiej jak izolacja społeczna, samotność, bezrobocie lub niepełne zatrudnienie będą ciągłymi trudnościami, które mogą być związane z depresją.
- Jeśli nie jesteś w stanie zidentyfikować konkretnego czynnika wywołującego depresję i wydaje się, że „wyszła ona donikąd”, przepracowanie jej może na początku być trudne.

Wskazówki dotyczące depresji:

- Ruszaj się. W depresji osoba będzie się poruszać rzadziej i częściej chce zostać w łóżku. Cokolwiek robisz, przynajmniej spróbuj się ruszyć w jakiś sposób, nawet jeśli oznacza to wstawanie z łóżka i chodzenie lub wykonywanie podstawowych ćwiczeń przez pięć minut co godzinę. Im dłużej pozostajesz nieruchomo, tym dłużej twój umysł i ciało „utkną” w stanie depresji. Spróbuj poćwiczyć i zaczerpnąć świeżego powietrza. Jednym z problemów jest to, że robią to inni. Jeśli czujesz, że nie możesz sam stawić czoła siłowni, basenowi, a nawet spacerowi, spróbuj znaleźć kogoś, kto będzie Cię wspierać, na przykład osobę zaprzyjaźnioną lub opiekun.
- Zrób coś, co zajmie twój umysł, cokolwiek to może być. Wszystko jest lepsze niż nic, ponieważ ruminacje i zamartwianie się karmią depresję.
- Nie pozwól sobie całkowicie odciąć się od innych. Łatwiej to powiedzieć niż zrobić w przypadku wielu Aspies, ponieważ często to problemy społeczne wywołują depresję. Jednak staraj się jak najwięcej walczyć z tym zachowaniem unikowym, pamiętając, że inni mogą być źródłem pocieszenia i wsparcia - liczy się znalezienie odpowiednich osób. Jeśli całkowicie odsuniesz się od innych, szanse na znalezienie takich osób dramatycznie się zmniejszą. Za każdym razem, gdy masz odwagę przebywać z innymi podczas depresji, pochwal się dobrze za to.
- Utrzymuj zdrową dietę. Kiedy jesteś przygnębiony, łatwo jest jeść za mało lub karmić się śmieciami, ponieważ tak się czujesz. Podejmij dodatkowy wysiłek, aby dobrze zjeść, ponieważ pomoże ci to wyleczyć. Skoncentruj się na produktach pełnowartościowych, świeżych owocach i warzywach, żywności nieprzetworzonej, tłustych rybach i mięsie bez skóry. Nie karz się złą dietą.

- Nie sięgaj po alkohol lub narkotyki jako rozwiązanie - krótkoterminowe skutki są bezużyteczne, podobnie jak długoterminowe efekty depresyjne, które powodują narkotyki i alkohol.
- Mów dalej. Nie zatrzymuj tego wszystkiego. Nawet jeśli nie masz naturalnej skłonności do mówienia - rób to. Można to zrobić przez e-mail lub telefon, jeśli nie możesz znieść bezpośredniej interakcji (patrz Przydatne kontakty na końcu tego przewodnika).
- Staraj się ufać tym, którzy próbują ci pomóc.

Notatka o myślach samobójczych

Kiedy osoba jest bardzo przygnębiona, często pojawiają się myśli samobójcze. Istnieje duża różnica między posiadaniem takich myśli a planowaniem samobójstwa. Kiedy dana osoba dojdzie do punktu, w którym ma jasne plany, w jaki sposób popełni samobójstwo, należy podjąć poważne działania. Jeśli podejrzewasz, że jest to stan, w którym się znajdujesz, lub ktoś, kogo znasz, podejmij natychmiastowe działania. (Zobacz przydatne kontakty na końcu przewodnika).

Dlaczego samobójstwo?

Wiele osób, które chcą popełnić samobójstwo, uważa, że wyczerpały wszystkie dostępne im możliwości radzenia sobie z tym, jak się czują. Potrzebują ucieczki, której według nich nie można znaleźć. Potrzebują całkowitej zmiany miejsca, w którym się znajdują. Chcą rozwiązania i zakończenia uczuć i sytuacji, w których się znajdują, i nie mogą tego znaleźć w otaczających ich ludziach i środowisku. Niektórzy twierdzą, że jeśli ktoś chce odebrać sobie życie, ma do tego prawo. Należy jednak pamiętać, że samobójstwo nie jest jedynym rozwiązaniem i że sytuacja może się poprawić

Niepokój

Wiele osób z ZA zgodzi się, że cierpią z ponadprzeciętnym poziomem lęku. Przyjmuje się, że lęk jest „kluczową cechą” wielu osób ze spektrum autyzmu. Należy jednak zwrócić uwagę, czy lęk ten faktycznie jest częścią samego autyzmu, czy też jest bezpośrednim skutkiem życia w świecie nieprzeznaczonym dla osób z autyzmem. Niektórzy twierdzą, że to drugie.

Jak się czuje niepokój? Możesz czuć lub mieć:

- nadmiernie pobudzony psychicznie; wyścig myśli
- kołatanie serca, pocenie się rąk, chwiejne nogi
- niezdolny do koncentracji
- strach i obawa
- obsesje i fiksacje (które są negatywne dla osoby)
- chcąc uciec, ukryć się, uciec
- nie umiesz „myśleć trzeźwo”
- myślenie i lęk przed najgorszym
- ciągłe zmartwienia.

Co można zrobić z lękiem?

Wiele zależy od poziomu lęku, którego doświadcza dana osoba. Jeśli lęk jest obecny tylko w określonych sytuacjach, może być łatwiejszy do opanowania. Inną ważną kwestią jest zwrócenie uwagi

na to, że rodzaj lęku doświadczany przez NT może jakościowo różnić się od tego, którego doświadczają Aspies. Bardzo trudno jest podać ostateczną instrukcję radzenia sobie z lękiem, ponieważ jest ona bardzo złożona. Oto kilka szybkich wskazówek:

- Niektóre leki psychiatryczne mogą być pomocne w leczeniu lęku, np. Środki uspokajające. Jednak są one uzależniające i nie zostały zaprojektowane jako rozwiązanie, ale mogą być stosowane sporadycznie w sytuacjach szczególnie wywołujących niepokój. Inne, nieuzależniające leki mogą być korzystne w przypadku lęku, który należy przepisać i monitorować. Decyzja o przyjmowaniu leków jest decyzją indywidualną, ponieważ niektóre osoby uważają, że przyjmowanie leków polega na „poddaniu się” zamiast walce z lękiem i zapobieganiu mu, patrząc na czynniki środowiskowe i określone czynniki wyzwalające.
- Spróbuj zidentyfikować czynniki wywołujące Twój niepokój. Sama ich identyfikacja może być trudna, dlatego warto porozmawiać z doradcą lub psychoterapeutą, który ma dobrą wiedzę na temat zespołu Aspergera. Ten proces może pomóc w wyjaśnieniu cyklu lęku, którego możesz doświadczać.
- Znajdź metodę relaksacji, która działa dla Ciebie jako osoby z zespołem Aspergera. Wiele tradycyjnych metod relaksacyjnych ukierunkowanych na NT może w rzeczywistości wywoływać większy niepokój u Aspies, ale jest to kwestia bardzo indywidualna. Typowe metody obejmują terapie alternatywne / uzupełniające, takie jak masaż, hydroterapia, ziołolecznictwo, akupunktura, refleksologia i tak dalej. Dla niektórych korzystne są również ćwiczenia głębokiego oddychania.
- Medytacja może działać cuda; oczyszczenie umysłu, wywołanie cielesnego i psychicznego odprężenia.
- Ćwiczenia są bardzo dobre w zmniejszaniu lęku. Każde energiczne ćwiczenie aerobowe (takie jak bieganie, jazda na rowerze, taniec) jest świetne do zużywania nadmiaru energii i niepokoju. Trampolining wydaje się być zwycięzcą nie tylko dla dzieci! Joga, pilates i podobne ćwiczenia wydają się doskonałe do tworzenia równowagi psychicznej.

Niepokój społeczny

Lęk społeczny najlepiej można opisać jako uczucie niepokoju i dużej samoświadomości, gdy dana osoba znajduje się w sytuacji społecznej. Przejawami lęku społecznego mogą być niezwykła nieśmiałość, mutyzm wybiórczy (mówienie bardzo mało lub wcale w niektórych sytuacjach społecznych), niezdolność do jedzenia lub wykonywania czynności, takich jak pisanie przed kimś, niezdolność do wykonywania codziennych czynności, takich jak chodzenie do sklepów i innych miejsc publicznych oraz unikanie większości sytuacji towarzyskich. Niektórzy ludzie twierdzą, że lęk społeczny jest nieodłączną częścią zespołu Aspergera. Uważa się również, że lęk społeczny współistnieje lub jest częścią nieśmiałości. Należy jednak zauważyć, że osobowość odgrywa dużą rolę w zespole Aspergera. Niektóre Aspies są nieśmiałe osobowością, inne towarzyskie. Wszystkie Aspies, niezależnie od ich osobowości, będą odczuwać niepokój społeczny w mniejszym lub większym stopniu. Z pewnością wydaje się błędem, że osoby z zespołem Aspergera są z natury egocentryczne, egocentryczne lub bezinteresowne w nawiązywaniu relacji lub empatii wobec innych. Bardziej trafne wydaje się sugerowanie, że to aspekty interakcji społecznych, komunikacji społecznej i elastycznego myślenia, których oczekuje się od głównego nurtu, powodują, że wiele Aspies wycofuje się w siebie lub unika kontaktów społecznych bardziej z konieczności niż z wyboru. Jeśli Aspie nieustannie doświadcza niepowodzeń w swoich próbach nawiązania kontaktu społecznego, czy to poprzez odrzucenie, wyśmiewanie czy zastraszenie, jest nieuniknione, że jednostka może wycofać się w siebie i unikać kontaktów społecznych tak bardzo, jak to możliwe. Jeśli czujesz, że cierpisz z powodu lęku społecznego lub zachowań unikających, zwróć się o pomoc. Jeśli z powodu tych problemów cierpisz na zdrowiu psychicznym, poszukaj wsparcia.

Samookaleczenia

Samookaleczenie ma miejsce, gdy osoba celowo rani, okalecza lub rani się. Można to robić regularnie lub okazjonalnie. Istnieje wiele powodów, dla których dana osoba może to zrobić. W przypadku zespołu Aspergera wyzwalaczem może być również komponent sensoryczny lub fizjologiczny. Zwykle osoby, które dokonały samookaleczenia, mogą: ciąć, palić, skubać, zadrapać lub rozerwać skórę; wdychać lub wkładać szkodliwe substancje lub przedmioty wewnętrznie; uderzać, uderzać lub rzucać częściami ciała w takie przedmioty, jak ściana lub wrywać włosy. Przyjmowanie przedawkowania bez wyraźnego zamiaru popełnienia samobójstwa to także samookaleczenie. Niektóre osoby, które dokonały samookaleczenia, mają wyraźne przyczyny samookaleczenia, takie jak przeszłe nadużycia, określone traumatyczne wydarzenia, takie jak strata, presja, taka jak konformizm społeczny, depresja, niska samoocena lub izolacja emocjonalna i społeczna. Ogólnie jednak wyzwalaczem, który zwykle powoduje samookaleczenie, jest ucieczka od jakiegoś rodzaju bólu psychicznego. Może nie być wyraźnego wyzwalacza. W przypadku autyzmu może istnieć określony powód sensoryczny, taki jak chęć doświadczenia „prawdziwego” bólu. Samookaleczanie może być wykorzystywane przez ludzi z następujących powodów: uwidacznianie bólu wewnętrznego na zewnątrz jako sposób komunikowania się; jako środek kontroli w niestabilnym w inny sposób świecie; uczynienie fizycznie nie do zniesienia emocjonalnie bólu, z którym może być łatwiej sobie poradzić; uczucie „prawdziwego” lub „żywego”, gdy czujesz się pusty lub odrętwiały emocjonalnie; jako sposób na uwolnienie nie do zniesienia napięcia psychicznego lub jako sposób na ukaranie siebie poprzez depresję lub nienawiść do siebie. Dla niektórych osób pomysł powstrzymania samookaleczenia jest gorszy niż zmierzenie się z problemami, które je powodują. Z pewnością w przypadku autyzmu i zespołu Aspergera można by argumentować, że zniesienie mechanizmu radzenia sobie z samookaleczeniami może być bardziej szkodliwe dla jednostki, chyba że w jej życiu zostanie zaspokojonych szereg innych złożonych potrzeb. Wyzwalacze i problemy związane z samookaleczeniami u osób z ZA mogą być bardzo różne od tych u osób z NT, więc rozważ również te kwestie, takie jak różnice sensoryczne, czynniki fizjologiczne, takie jak dieta i tak dalej. Jeśli dokonasz samookaleczenia, możesz nie być gotowy, aby przestać. Zasięgnij porady w ośrodkach zdrowia psychicznego, jeśli chcesz przestać korzystać z profesjonalnej pomocy. Kluczem jest zminimalizowanie szkodliwych skutków samookaleczenia, jeśli nie jesteś gotowy, aby przestać. Jeśli regularnie poważnie się ranisz, upewnij się, że masz dostęp do odpowiedniej pomocy medycznej w przypadku urazów, które się zdarzają, aby zminimalizować szkody długoterminowe.

Zwalczanie samookaleczeń

Najpierw zidentyfikuj wyzwalacze, kiedy to nastąpi. Kiedy, gdzie, dlaczego, z kim i jak? Prowadź dziennik i monitoruj te szczegóły. Czy możesz przerwać ten cykl? Kiedy czujesz, że musisz dokonać samookaleczenia, spróbuj odwrócić uwagę od innych czynności, takich jak rozmowa z kimś, komu ufasz; spisywanie swoich uczuć w formie dziennika lub listu; zanurzenie się w muzyce lub działalności twórczej, takiej jak sztuka; zanurzając się w środowisku sensorycznym, na przykład wąchając uspokajający zapach lub wykonując ćwiczenia. O wiele łatwiej jest powiedzieć o tych rozproszeniach, niż zrobić, jeśli już osiągnąłeś etap udręki. Jeśli nadal czujesz, że musisz zrobić sobie krzywdę, spróbuj wykonać następujące czynności: użyj czerwonego markera lub kredki do oczu, aby zaznaczyć miejsca, które chcesz skrzywdzić; pocieraj lodem te części siebie, które chcesz skrzywdzić; użyj worka treningowego, takiego jak poduszki, umieść plastry lub bandaże w miejscach, które chcesz uszkodzić, lub potrząśnij elastyczną opaską na nadgarstku. Jeśli naprawdę nie możesz zapobiec samookaleczeniu, ubierz się i zajmij się wszelkimi urazami, gdy tylko się pojawią. Należy również pamiętać, że zawód lekarza czasami brakuje współczucia i zrozumienia samookaleczenia, ale nie szukanie pomocy medycznej, gdy jest ona potrzebna, może wyrządzić więcej szkód w dłuższej perspektywie.

Obsesje / rytuały / kompulsje / rutyny

W życiu Aspie luksus, który osoby z NT przyjmują za pewnik, polega na względnie stabilnej i bezpiecznej egzystencji, to znaczy, że mogą one w pewnym wygodnym stopniu nadać sens temu, co się wokół nich dzieje. Z tego właśnie powodu wiele Aspies pragnie porządku, rutyny i identyczności. Zamiłowanie Aspie do porządku jest często postrzegane jako nieelastyczne, odporne i niezdrowe. Jeśli jednak świat jest tak niespójny i zagmatwany, nie jest zaskakujące, że osoba z zespołem Aspergera będzie chciała stworzyć porządek w sposób, który będzie dla niej odpowiedni. Może to być angażowanie się w czynności, które wydają się przypominać zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne (OCD). Kluczową kwestią jest tutaj zwrócenie uwagi, czy usunięcie takich czynności z osoby może spowodować więcej cierpienia niż same akty.

Poradnictwo / terapia

Uważaj na terminy „poradnictwo” i „terapia”. Dostępnych jest wiele form poradnictwa i terapii. Niektóre formy są lepsze od innych, a kluczem jest dokładne określenie, co chcesz dzięki temu zyskać. Niektóre formy poradnictwa i terapii polegają na tym, że osoba patrzy na źródło swoich problemów. Aby się poruszać i leczyć, muszą przejść przez bolesne lub traumatyczne doświadczenia. Inni mogą być wyczerpani, ponieważ koncentrują się tak bardzo na problemie, że osoba wychodzi z tego poczuciem bezsilności, jeszcze bardziej uderzając w negatywność swojej sytuacji. Zadaj sobie pytanie: czy chcesz rozmawiać o swoich problemach, będąc wysłuchanym, czy chcesz zyskać samoświadomość, czy szukasz rozwiązań lub sposobów na przyszłość? Przed wyjazdem jasno określ, czego oczekujesz od poradnictwa lub terapii! Niektóre Aspie szukają porady, szukając osoby, z którą mogliby się poruszać i zrozumieć „obcy” świat społeczny. Wiele form terapii i poradnictwa opiera się na introspekcyjnej aktywności i dyskusji opartej na uczuciach obejmujących rozpoznanie emocjonalne i abstrakcyjną samoświadomość. Czasami może to przynieść więcej szkody niż pożytku dla Aspies, które nie są w naturalny sposób zaprogramowane do patrzenia na świat w inny sposób niż logika i mogą skończyć się bardziej zdezorientowanym i przygnębionym. Niestety, obecnie nie ma wielu praktycznych stylów poradnictwa lub terapii łatwo dostępnych dla Aspies. Idealne formy wsparcia wykorzystywałyby i odnosiły się do sposobu rozumienia świata przez Aspie, z naciskiem na praktyczność, strukturę i logikę. Jeśli jesteś zainteresowany uzyskaniem takiego wsparcia, zobacz kontakt w sprawie „Brakującego łącza” na końcu przewodnika.

Złość wobec siebie i innych oraz nadwrażliwość emocjonalna

Jak omówiono w części „Depresja”, kierowanie złości na siebie może mieć bardzo szkodliwy wpływ na samopoczucie psychiczne. Życie z zespołem Aspergera może być ogromnie frustrujące. Dodaj to do braku zrozumienia i akceptacji ze strony innych, a rezultatem może być czasami dużo złości, zgorzknienia i cynizmu. Jednak wyładowywanie złości na sobie lub innych, bez względu na to, jak wiele wydaje się to sensowne w danym momencie, w ogóle nie pomaga, często pozostawiając po sobie żal. Gniew zaczyna się spiralnie. Najlepszym sposobem radzenia sobie z tym problemem jest szukanie znaków, zanim wymknie się spod kontroli. Ze względu na ciągłe narastanie frustracji i niepokoju w życiu codziennym, wyczerpanie i przytłoczenie jest powszechne dla wielu Aspies. Aspie będą miały „stopienia”, podczas których mogą atakować innych lub atakować innych (zwykle w sensie emocjonalnym). Ciągłe podniecenie może również prowadzić do nadwrażliwości emocjonalnej w sytuacjach, które inni „zlekceważyliby”. Jeśli czujesz, że zaczynasz się stresować, złościć lub przeciągać, spróbuj wykonać następujące czynności:

- Porozmawiaj z kimś, komu ufasz. Czasami rozmowa z osobą, która nie jest bezpośrednio z tobą związana, może być bardziej pomocna, ponieważ może zapewnić neutralną perspektywę.
- Ucieknij natychmiast. Może to oznaczać wyjście z pokoju, spacer lub przejażdżkę samochodem.

- Miej dobrze rozumiane potrzeby przez NT, abyś nie musiał się tłumaczyć. Miej ćwiczenie, dzięki któremu jeśli zaczniesz się przeciążać, inni dadzą ci swoje błogosławieństwo, aby uciec do twojej własnej przestrzeni, aby „zejść” bez wielkiego emocjonalnego „popisu”.
- Zanurz się w czymś zupełnie innym, takim jak szczególne zainteresowanie, film, utwór muzyczny.
- Zrób coś konstruktywnego, do czego zwykle nie masz motywacji. Skieruj na to swój gniew.
- Odpręż się fizycznie, ćwicząc lub waląc w poduszkę lub worek treningowy.
- Pomyśl o kimś innym - czy możesz skierować swój gniew na pozytywną pomoc komuś innemu?
- Nie bądź dla siebie zbyt surowy; nie dąż do perfekcji, często starasz się jak najlepiej, więc bądź z tego dumny.
- Nie bądź zbyt surowy dla innych, przebaczenie może być pomocne i dodające siły.
- Wzmocnij się pozytywnością i możliwością wzniesienia się ponad to, co Cię złości.
- Zrozum, że możesz potrzebować wsparcia NT wokół siebie w usuwaniu emocji z sytuacji, w których „topisz się”. NT może nadal przywiązywać emocjonalną wagę do takiej sytuacji, chcąc „omówić ją” i tak dalej, długo po tym, jak Aspie się z tym uporała. Spróbuj i pomóż NT w zrozumieniu, że załamania są bardziej wynikiem nadmiernej stymulacji niż poważnego problemu emocjonalnego.

Codzienna aktywność

Dla wielu osób z ZA wykluczenie społeczne na pewnym poziomie jest rzeczywistością. Może to być brak pracy lub znacząca codzienna aktywność. Może to również wynikać z wykluczenia w społeczności, z wypoczynku lub zajęć towarzyskich, lub może to być emocjonalna izolacja od walki o tworzenie i utrzymywanie przyjaźni i relacji. Dlatego wykluczenie społeczne często może oznaczać pozostawienie jednostki z pustym życiem pozbawionym sensu i sensu. Kluczem jest utrzymanie wysokiego poziomu aktywności. Oznacza to utrzymywanie jak największej liczby osób zajętych. Puste życie pozwala na wypłynięcie na powierzchnię najbardziej nieprzyjemnych uczuć. Zajmowanie umysłu i ciała zmniejsza szansę na to. W idealnym świecie dorośli Aspergera mieliby taki sam dostęp do udziału w życiu społecznym, jak wszyscy inni. Niestety, ten idealny świat jeszcze nie istnieje. W takich okolicznościach potrzeba dużo siły, aby iść dalej. Kontynuacja wymaga dużo odwagi. Jeśli jesteś jedną z tych wytrwałych osób, które po prostu „idą naprzód”, pochwal się za to i upewnij się, że inni również przyznają Ci zasługi. Pozwoli to utrzymać poczucie własnej wartości tam, gdzie powinno być.

AS i dobre samopoczucie, często zapomniane problemy

Zbyt często na osoby z ZA patrzy się pod kątem ich „zaburzenia”, „stanu” lub „problemu”. Przed postawieniem diagnozy należy przyjrzeć się tej osobie poza „problemem” zespołu Aspergera. Nawet sami Aspergowie są tego winni (co jest całkowicie zrozumiałe) w tym sensie, że po postawieniu diagnozy mogą mieć obsesję na punkcie zespołu Aspergera i autyzmu do tego stopnia, że mogą zapomnieć, że oprócz diagnozy są osobą z poczuciem indywidualności. Pamiętając, że AS to duża część osoby, nie jest to bynajmniej cała osoba. Patrzenie z holistycznego punktu widzenia jako osoby z ZA jest niezbędne dla dobrego samopoczucia. Wydaje się, że zamiast skupiać się na „ciężkości” zespołu Aspergera i poprawiać go lub zmieniać, bardziej przydatne wydaje się skupienie się na tym, jak dana osoba faktycznie sobie z tym radzi.

Specjalne zainteresowania

Wspólne dla wielu Aspies jest wszechogarniające zainteresowanie lub „obsesja”. Intensywne skupianie się na jednej lub dwóch rzeczach jest czasami postrzegane jako niezdrowe psychicznie, co powoduje, że osoba ma wąskie lub nierealistyczne rozumienie świata zewnętrznego. Jednak ile Aspies faktycznie chciałoby stracić swoje szczególne zainteresowania lub obsesje? Niewątpliwie byłoby to interesujące wiedzieć. W świecie, który czasami nie ma sensu, zainteresowanie, które ma sens dla człowieka, wydaje się doskonałą strategią radzenia sobie i przetrwania.

Rozwijanie przyjaznej kultury osób z zespołem Aspergera

„Gdybyś tylko spróbował trochę bardziej, życie byłoby o wiele łatwiejsze”.

„Celowo jesteś nieelastyczny i trudny”.

„Jesteś elokwentny, bystry i zdolny. Wszystko jest w twojej głowie, nie ma z tobą nic złego”.

„Gdybyś po prostu próbował dopasować się do wszystkich innych, byłbyś o wiele szczęśliwszy”.

„Nie jesteś w spektrum autyzmu, możesz rozmawiać i nawiązywać kontakt wzrokowy!”

„Po prostu dołącz do wszystkich!”

„Musisz tylko wybrać bycie szczęśliwym”.

Co trzeba zrobić, aby inni zrozumieli, jak to jest mieć niewidzialną niepełnosprawność? Niestety, czasami stworzenie fizycznej manifestacji, takiej jak samookaleczenie, wydaje się być jedynym sposobem, aby niektóre osoby zostały wysłuchane. Nie bądź jednym z nich. Autyzm i zespół Aspergera to niewątpliwie bardzo złożone schorzenia, które nie są łatwe do zrozumienia. Jednak brak zrozumienia i wiedzy zarówno wśród laików, jak i profesjonalistów dotyka tych, którzy najbardziej tego potrzebują, czyli samych osób z zespołem Aspergera. W końcu, czy naprawdę warto całą energię psychiczną potrzebną do dopasowania się do innych i udawania „normalnego”? Czy osoba sparaliżowana od pasa w dół nadal zmuszałaby się do poruszania nogami? Czy osoba niewidoma nadal rzucałaby sobie wyzwania, aby przejść przez ulicę bez podpór? Trudno powiedzieć, ponieważ niektórzy twierdzą, że osoby z ZA są dopiero późno rozwijającymi się i nie należy ich porównywać z osobami z nieuleczalnymi zaburzeniami lub upośledzeniami. Inni twierdzą, że skoro ZA jest zdecydowanie innym okablowaniem mózgu, po prostu nie warto próbować zmieniać czegoś, czego nie należy zmieniać. Wydaje się, że wszystko sprowadza się do debaty na temat różnorodności. Ujawnianie i uznawanie AS innym może być prawdziwie wyzwalającym i radosnym doświadczeniem, a także może przynieść dramatyczny skutek. W miarę możliwości zachęcaj do przyjaznej kultury osób z zespołem Aspergera. Nie akceptuj ignorancji, ale nie wściekaj się na tych, którzy jej nie akceptują. Nawet się nie przejmuj. Nie można dyskutować z nierozsądnymi ludźmi.

Osobowość i zespół Aspergera

Jak wspomniano w tym przewodniku, należy pamiętać, że osobowość danej osoby ma ogromny wpływ na sposób radzenia sobie z zespołem Aspergera. Nie ma nic gorszego niż spotkanie z osobami o dobrych intencjach, które próbują „wesprzeć” osobę z zespołem Aspergera stereotypową wiedzą o ZA, jak gdyby „jedna strategia pasowała do wszystkich Aspies”. Z pewnością trudno jest dokonać wyboru między tym, czym jest osobowość danej osoby, a tym, czym jest zespół Aspergera u danej osoby. Byłoby to długie, złożone i prawdopodobnie bezowocne ćwiczenie. Jednak z punktu widzenia dobrego samopoczucia kluczowe jest prawdziwe „bycie sobą”. Niektóre Aspies narzekają, że czują się tak, jakby „tak naprawdę nie istnieją” lub mają wiele osobowości. Jednym ze sposobów spojrzenia na to zjawisko może być stwierdzenie, że jest to bardzo rozsądna strategia przetrwania. Jeśli osoba, którą znasz, jest głęboko w tobie, czuje się zbyt dziwna, „oderwana od ściany” lub przerażająca, aby kiedykolwiek

została ujawniona, nie jest zaskakujące, że możesz rozwinąć „front”, aby sobie z tym poradzić. To nie jest ten sam rodzaj „frontu”, jaki może wykazywać NT. Typ osobowości „frontowych” lub stworzonych, które osoby z zespołem Aspergera często muszą zatrudniać, aby sobie poradzić, są znacznie głębsze i bardziej złożone. Sam wysiłek związany z próbą zachowania i wydawania się „normalnego” dla wielu dorosłych z zespołem Aspergera wymaga umiejętności, co jeśli jest stosowane przez dłuższy czas, może prowadzić do wyczerpania i depresji, zwłaszcza gdy nie przynosi wyraźnych korzyści.

Relaks

Odpowiedni relaks jest niezbędny dla każdego, nie tylko dla osób z ZA. Jednak dla osób, które często odczuwają wysoki poziom lęku i napięcia, relaksacja jest niezbędna do zdrowego funkcjonowania. Wiele Aspies żyje w stanie ciągłego pobudzenia, co oznacza, że mają mniej energii psychicznej, z którą mogą pracować nad emocjami swoje i innych. Powszechnie w rezultacie wiele Aspies ma częste wybuchy emocjonalne lub „załamania”, które NT mogą wydawać się całkowicie nieproporcjonalne do sytuacji lub bezsensowne. Dla niektórych Aspies tradycyjne metody relaksacji ukierunkowane na NT nic dla nich nie robią. Czy istnieje „sanktuarium” przyjazne dla osób Aspie, w którym można z łatwością odpocząć? Może to być miejsce, w którym masz całkowitą kontrolę, gdzie twoje potrzeby są zaspokajane na twoich warunkach lub gdzie możesz naprawdę być sobą, AS i wszystkim. Bez frontu i bez aktorstwa. Dla wielu Aspies znalezienie sposobu na odpowiedni relaks może wiązać się z potrzebą sensoryczną lub budzić szczególne zainteresowanie.

Sen

Posiadanie AS może być wyczerpujące. Energia psychiczna potrzebna do negocjowania świata nie zaprojektowanego dla Aspies jest świetna. Połącz to z przeciążeniem sensorycznym, częstymi intensywnymi reakcjami emocjonalnymi, wrażliwością fizjologiczną i faktem, że wiele osób ze spektrum autyzmu wydaje się mieć niezwykle wzorce snu i patrzysz na jedną zmęczoną osobę! Nie można przecenić leczniczych korzyści płynących z dobrej jakości snu. Jeśli w coś zainwestujesz, uczyn z tego „przystań” do spania. Odpowiedni odpoczynek i sen są niezbędne funkcjonowanie. Dobre wskazówki dotyczące snu dla Aspies:

- Stwórz sanktuarium, które sprzyja dobremu senowi. Możesz mieć wrażliwość sensoryczną, której nawet nie jesteś świadomy, a która może powodować problemy ze snem. Mogą to być niepokój związany ze snem obok innych (bez powodu emocjonalnego), potrzeba całkowitego wyciszenia lub wpływ pościeli, która jest niezgodna z Twoimi potrzebami dotykowymi.
- Włącz wzorce snu do swojej rutyny. Staraj się utrzymywać stały czas czuwania i snu.
- Miej rutynę budzenia się i spania, zgodnie z którą w tych momentach robisz te same rzeczy w tej samej kolejności. To może być bardzo terapeutyczne.
- Zасыпianie jest tak samo złe, jak niewystarczająca ilość snu. Jeśli masz skłonność do depresji, często rozwiązaniem jest pójście do łóżka. Spróbuj znaleźć alternatywę. Zасыпianie może powodować zmęczenie i osłabienie osoby.
- Jeśli ze względu na AS jedyny sposób, w jaki jesteś w stanie spać to o nieparzystych porach, przez krótkie okresy lub według określonego schematu, postaraj się, aby osoby wokół Ciebie zaakceptowały, że nie zawsze możesz „dopasować się” do wzorców snu inne.

Ogólne wskazówki dietetyczne:

- Śniadanie: nigdy go nie przegap. Włącz śniadanie zawsze do swojej rutyny. Niezbędne jest, aby Twoje ciało i mózg zaczęły działać.

- Dostęp cukru we krwi: utrzymuj stały poziom cukru we krwi. Żywność energetyczna „szybka naprawa”, taka jak czekolada lub słodycze, spowoduje szybki spadek, ale gorszy niski poziom. Utrzymywanie stałego poziomu cukru we krwi jest niezbędne dla równowagi psychicznej i fizycznej. Jedz regularne dostawy żywności o przedłużonym uwalnianiu, takiej jak orzechy, owoce, zboża i rośliny strączkowe.

- Prysmaki: zachowaj je tak, jak powinny - smakołyki!

- Czas posiłków: staraj się nie jeść ciężkich potraw najpóźniej o 18:00, ponieważ może to zaburzyć prawidłowe trawienie.

Wydaje się, że niektóre suplementy mają korzystny wpływ na niektóre Aspies. Takie suplementy są związane z funkcjonowaniem mózgu. Te suplementy obejmują olej z wiesiołka, kwas foliowy, olej lniany i oleje rybne omega 3.

Ćwiczenie

Dla niektórych Aspies słowo „ćwiczenia” przywołuje wspomnienia sportów zespołowych lub narzuconej aktywności fizycznej, prowadzącej do upokorzenia i zażenowania. Niezdarność lub brak koordynacji, którego doświadcza wiele Aspies, może oznaczać, że unika się ćwiczeń w towarzystwie innych. Jednak wiele Aspies lubi sporty wytrzymałościowe, które są dość samotne, takie jak bieganie, jazda na rowerze, spacer, wspinaczka i tak dalej. Ćwiczenia są niezbędne do utrzymania równowagi psychicznej. Ogromne nagromadzenie niepokoju u wielu Aspies często znacznie wykracza poza to, czego regularnie doświadczają osoby z NT. Ćwiczenia są niezwykle pomocne w zmniejszaniu tego niepokoju. Ćwiczenia pomagają także mózgowi uwolnić substancje chemiczne poprawiające samopoczucie, które powstrzymują depresję. Ćwiczenia są bezpiecznym i użytecznym sposobem na rozładowanie napięcia i frustracji bez ranienia siebie i innych.

Współwystępujące stany neurologiczne

Należy zauważyć, że pewne współwystępujące schorzenia neurologiczne mogą mieć ogromny wpływ na zdolność radzenia sobie osoby z zespołem Aspergera. Częste współwystępujące stany obejmują dysleksję, dyspraksję, ADD, ADHD, zespół Tourette'a i inne. Zasięgnij porady u profesjonalistów / zwolenników, którzy dobrze rozumieją wpływ wielu schorzeń neurologicznych występujących razem i określają najlepszy sposób pozytywnego działania.

Lek

Obecnie nie ma „lekarstwa” na autyzm i zespół Aspergera i rzeczywiście wielu Aspergera i Autyzmów upewniłoby się, że z pewnością również nie życzy sobie lekarstwa. Niektórzy Aspies mówią, że gdyby zostały „wyleczone”, przestałyby istnieć. Inni woleliby zachować niektóre pozytywne aspekty zespołu Aspergera i porzucić te negatywne. Ponieważ nie ma „lekarstwa”, nie ma pigułki ani lekarstwa, które można by zażywać na ZA. Jednak jasne jest, że niektóre leki mogą być pomocne w przypadku niektórych bardziej szkodliwych skutków, jakie mogą mieć AS i związane z nią problemy. Kluczowym obszarem, w którym leki wydają się być pomocne, jest redukcja negatywnych problemów związanych z lękiem. Niektóre leki są przepisywane na problemy, które mogą pojawiać się jako część innych zaburzeń, zwłaszcza niektórych chorób psychicznych. Ważne jest, aby zasięgnąć porady, które leki są korzystne dla osoby z innym składem neurologicznym, takim jak zespół Aspergera.

Potrzeby sensoryczne

Na szczęście potrzeby sensoryczne osób z ZA zaczynają być traktowane znacznie poważniej, jeśli chodzi o ich potencjalny wpływ na funkcjonowanie. Niektóre osoby z zespołem Aspergera mogą nie być w

pełni świadome, że ich styl sensoryczny w rzeczywistości bardzo różni się od NT. Posiadanie innego makijażu sensorycznego może być bardzo upośledzające, jeśli nie zostanie potraktowane poważnie. Istnieją programy integracji sensorycznej, jak łatwo jest niejasne. Osobom z NT często trudno jest zrozumieć niezwykle wpływ bodźców sensorycznych na Aspies. Nie pozwól, aby Twoje potrzeby były ignorowane lub nie były respektowane. Potwierdź swoje wymagania, aby sobie z nimi poradzić w określonych środowiskach sensorycznych. Nie toleruj ignorancji. Jeśli czujesz, że możesz mieć kłopotliwe reakcje na bodźce zmysłowe, możesz sobie pomóc.

- Najważniejszy jest dostęp do przestrzeni, w której masz kontrolę nad swoim środowiskiem sensorycznym. Możesz je stworzyć w swoim domu, to jest twoja „przystań” i może być bardzo pomocnym sposobem na zdobycie zmysłów.
- Zatycki do uszu są niezwykle przydatne w przypadku różnych wrażliwości słuchowych. Korzystanie ze słuchawek pomoże również w trudnych, hałaśliwych środowiskach.
- Jeśli masz nadwrażliwość pokarmową, dowiedz się, jak restrykcyjna może być Twoja dieta, korzystając ze źródła, takiego jak lekarz rodzinny lub dietetyk. Jeśli nie masz konkretnych celów, aby poszerzyć swoją dietę, zostaw ją!
- Jeśli dotykanie jest dla Ciebie problemem, wyjaśnij otaczającym Cię osobom, że nie możesz sobie poradzić z dotykiem lekkim / twardym lub nieoczekiwanym, i poproś ich, aby uszanowali Twoje życzenie, aby nie być dotykany.
- Jeśli ugryzienie cię uspokaja, oczywiście najpierw poproś innych o pozwolenie, ale generalnie zachowaj to dla siebie! Dobrą alternatywą są guma do żucia, cukierki do żucia, nietoksyczne przedmioty z tworzyw sztucznych.
- Włącz masaż do swojego życia, indyjski masaż głowy jest dobry, lecznicze masaże sportowe są dobre w przypadku głębokiego nacisku na dotyk. Refleksologia to kolejna opcja.
- „Piłeczki antystresowe”, blu-tack, plastelina, produkty wypełnione żelom doskonale zapewniają równowagę dotykową.
- Jeśli pragniesz głębokiego nacisku, zainwestuj w jakieś ciężkie przedmioty, takie jak ciężkie koce lub obciążając się ciężarkami (choć nie za ciężkie!).
- Na rynku dostępnych jest wiele dobrych produktów do masażu wibracyjnego, które mogą być bardzo korzystne w zmniejszaniu przeciążenia dotykowego lub utrzymaniu ogólnej równowagi sensorycznej.
- Jeśli jesteś wizualnie przeciążony, utrzymuj niskie pobudzenie otoczenia dzięki poziomowi oświetlenia, który możesz znieść. Ogranicz bałagan do minimum, podkreśl porządek, jeśli to pomaga. Starannie dobieraj kolory. Rozważ przyciemniane okulary w zależności od potrzeb.
- W środowiskach, których nie możesz kontrolować, poproś innych, aby uszanowali Twoje potrzeby. Jeśli masz specyficzną niechęć do zapachów, miej dostęp do czegoś, co możesz nosić ze sobą, a zapach, który znajdziesz, równoważący, na przykład na małym kawałku materiału lub w małym pojemniku.
- Kupując ubrania, zwracaj uwagę na tkaniny, wybieraj takie, które są tolerowane. Możesz być zrelaksowany i dobrze tolerować je w sklepie, ale czy byłbyś przeciążony lub zestresowany?
- „Biały szum” może być bardzo pomocny w równoważeniu przeciążenia słuchowego

Myślenie czarno-białe

Jedną z pułapek, w które wpada wiele Aspies, jest myślenie „czarno-białe” lub „wszystko albo nic”. Może to objawiać się perfekcjonizmem, wysokim poziomem lęku, obsesją i „psychicznym utknięciem”. Może się zdarzyć, że ten styl myślenia jest nieodłączny dla wielu Aspies i zamiast próbować go zmieniać, pomocna może być świadomość potencjalnych skutków. Rzeczywiście, ten styl myślenia może prowadzić do wielu pozytywnych rezultatów poprzez nacisk, dokładność, dokładność i poświęcenie. Będąc myślicielami systematycznymi, niektórzy Aspiery wolą, aby na wszystko istniała logiczna odpowiedź. Jedną z pierwszych, choć trudnych, rzeczy do zrobienia jest zaakceptowanie faktu, że często nie ma odpowiedzi ani wyjaśnień w niektórych sytuacjach, zwłaszcza społecznych. Choć może to być frustrujące, pamiętaj, że chociaż logika jest pomocna, niestety nie można jej zastosować do wszystkiego. Niezwykle ważne jest, aby pamiętać, że świat nieautystyczny nie działa na zasadzie „wszystko albo nic”. Świat nieautystyczny działa bardziej na szarych obszarach pomiędzy niż na biegunach czerni i bieli. Z pewnością jest to prawdą, gdy sytuacje wymagają raczej interpretacji niż skończonej odpowiedzi. Jest to również bardzo prawdziwe, gdy kładzie się nacisk na reakcje emocjonalne nad logiczne. Jeśli możesz, spróbuj spojrzeć na sytuacje z bardziej wyważonego punktu widzenia, co może wymagać świadomego zastanowienia się, czy Twoje myśli są rzeczywiście realistyczne i czy może istnieć wiele wyjaśnień. Niezbędne jest zachowanie otwartego umysłu. Elastyczne myślenie jest sztuką i wymaga praktyki.

Pułapka na myślenie

Jedną rzeczą, o którą nie można zarzucić wielu Aspies, jest posiadanie „pustej głowy” lub „pustego umysłu”. Aby uporać się z zagmatwanym światem NT, wielu Aspentów nie ma innego wyjścia, jak tylko przemyśleć to wszystko intelektualnie. Jeśli jesteś przyzwyczajony do robienia tego przez większość dni, do robienia rzeczy, które inni uważają za oczywiste, nie jest nieprawdopodobne, że czasami nie możesz przestać myśleć. Jeśli jesteś również podatny na lęk i depresję, ciągłe myślenie może być bardzo negatywnym ćwiczeniem. Zwykle będziesz się czuć w swoim umyśle. Jeśli karmisz swój umysł negatywnymi i przerażającymi myślami, to właśnie ten umysł będzie uważał za prawdę.

Niektóre strategie przełamania „pułapki myślenia”

- Pamiętaj o pozytywnym komentarzu. Jeśli zaczynają przejmować niespokojne lub przygnębiające myśli, powstrzymaj je od razu. Zadaj sobie pytanie: czy myślenie w ten sposób jest dla mnie pomocne? Zastąp myśl pozytywną lub użyteczną myślą.
- Stwórz wewnętrzny spokój. Pamiętaj, co karmisz swój mózg, jest tym, w co Twój mózg będzie wierzył. Twórz obrazy w swoim mózgu, które sprawiają, że czujesz się dobrze.
- Skoncentruj swoje zmysły na innym. Jeśli muzyka ci pomaga, zatrac się w tym. Jeśli pomaga ci dotyk, zatrac się w tym.
- Powtarzaj sobie, że kontrolujesz swój umysł. Wygłoszenie pozytywnej rozmowy zapewni pozytywne uczucia.

Skumulowane pozytywne doświadczenia

Dla osoby z zespołem Aspergera, której doświadczenie zawiera szereg negatywnych doświadczeń, nie jest zaskakujące, że jako strategia przetrwania może zacząć unikać wielu sytuacji, które wiążą się z formą kontaktu społecznego. Jednak ta strategia przetrwania może w dłuższej perspektywie przynieść odwrotny skutek. Wiele osób z zespołem Aspergera wykazuje wielką siłę w tym, że nie chcą się poddać. Jeśli nie spróbujesz, nigdy się nie dowiesz. Jeśli masz ochotę uniknąć sytuacji, zadaj sobie pytanie: „Czy tym razem będzie inaczej?” (jeśli byłeś tam wcześniej). Jeśli jest to nowa sytuacja, zaakceptuj, że strach przed nieznanym i zmianą jest trudny dla wielu osób z zespołem Aspergera. Przyznaj sobie uznanie za

wprowadzone zmiany, nawet jeśli są to tylko drobne zmiany. Wykorzystaj sukces, do którego musiałeś się zachęcić, aby wprowadzać bardziej stopniowe zmiany. Spróbuj zmierzyć się ze swoimi lękami przed nieznanym, aby spróbować nowych doświadczeń, ponieważ doświadczenie może być czymś korzystnym, a gdybyś tego nie spróbował, nigdy byś się nie dowiedział. Niektóre osoby z zespołem Aspergera zmagają się z rozpoczynaniem i kończeniem zadań, które nie mają dla nich pełnego sensu lub nie są szczególnie zainteresowane. Może to prowadzić do braku motywacji i trudności z koncentracją i utrzymaniem się na zadaniu. Posiadanie innych wokół, aby utrzymać daną osobę w zadaniu dzięki zachętom i podpowiedziom, jest bardzo pomocne w zdobyciu „portfela” pozytywnych doświadczeń, na których można budować. Cokolwiek robisz, nie porównuj się stale z innymi, w tym z innymi Aspiesami, a zwłaszcza z osobami typowymi neurologicznie. To może doprowadzić cię do niczego poza negatywnością, zazdrością, złością lub goryczą.

Naturalne podejścia

Siła natury jako medium terapeutycznego jest nie do przecenienia. Niektóre Aspie wydają się być szczególnie wrażliwe na niektóre substancje, w tym pewne dodatki, chemikalia, zmiany atmosferyczne, zmiany środowiskowe i tak dalej. Warto wybrać naturalne podejście do znalezienia przyjaznej dla Aspie równowagi w różnych dziedzinach życia. Życie w harmonii z rytmem i darami natury nie jest łatwe w mocno rozwiniętym świecie. Natura może być bardzo pomocna w przywracaniu równowagi sensorycznej, behawioralnej i emocjonalnej. Niektóre popularne podejścia naturalne obejmują:

Zielarstwo: stosowanie ziół i roślin jako alternatywnych środków zaradczych.

Aromaterapia: Stosowanie olejków pochodzących z esencji roślinnych poprzez inhalację, masaż lub kąpiel.

Masaż: Różny profil sensoryczny doświadczany przez wielu Aspies w zakresie stymulacji dotykowej może być bardzo korzystny dzięki masażowi.

Refleksologia: Manipulacja stopami w celu rozbicia złągów blokujących energię w obszarach ciała.

Esencje kwiatowe: Esencje poszczególnych kwiatów można wykorzystać do zwalczania negatywnych emocji.

Hydroterapia: Stosowanie wody i pary jako środka leczniczego w formie masażu, inhalacji, zażywania wewnętrznego, pływania, kąpeli.

Wkład terapeutyczny dla koni i zwierząt

Dla wielu ludzi, nie tylko niektórych Aspies, kontakt ze zwierzętami może być niezwykle terapeutyczny. Zwierzęta jako terapia i jako praktycy pomocnicy (w przypadku niepełnosprawności fizycznej lub sensorycznej) są powszechne w Wielkiej Brytanii. Jednak w Wielkiej Brytanii jest mniej takich „zwierząt usługowych” (głównie psów) łatwo dostępnych dla osób z autyzmem. Towarzysz zwierzęcy lub po prostu spędzanie czasu ze zwierzętami (jeśli ktoś je lubi), jest tak korzystny. Obecność zwierząt może bardzo pomóc w interakcji społecznej. Na początek zwierzęta zawsze stanowią punkt do rozmowy, ułatwiając pogawędkę. Ponadto, jeśli dana osoba zмага się z rozmową lub ma niepokój w sytuacji społecznej, zwierzę może zapewnić mile widziane odwrócenie uwagi od osoby z ZA.

Dostęp do zwierzęcia to doskonałe antidotum na samotność. Zwierzęta z pewnością nie zastępują interakcji z człowiekiem, ale fizyczna bliskość poprzez głaskanie zwierzęcia może zapewnić uczucie i równowagę sensoryczną. Zwierzęta mogą również zapewnić praktykę w budowaniu umiejętności interakcji dla ludzi, którzy w innym przypadku mieliby trudności z interakcją z czymkolwiek innym niż komputerem lub przedmiotami nieożywionymi. W przypadku koni, psychoterapia wspomagana przez

konie (EAP), stosowana obecnie w przypadku problemów ze zdrowiem psychicznym, ma również potencjalne korzyści dla osób ze spektrum autyzmu.

Życie z zespołem Aspergera i końmi

Odkąd pamiętam, zawsze czułem naturalną empatię do gatunków innych niż ludzie - nie do obcych, które spieszę dodać! Ta empatia dotyczy gatunku zwierząt equus, czyli konia. Kiedy patrzę wstecz na zdjęcia z 25 lat mojego życia, mogę znaleźć wiele zdjęć przedstawiających mnie z końmi i innymi zwierzętami, które wydają się być w naturalnej harmonii. Nigdy nie jestem szczęśliwszy, kiedy siekam na wsi, galopuję po polu lub po prostu przebywam z końmi. Prawdę mówiąc, często zastanawiam się, czy rzeczywiście lepiej odnoszę się do koni niż do ludzi! Język konia wydaje mi się, że z natury rozumiem. Jest to złożony język, na którym opiera się skojarzenie wizualne. Można się tego nauczyć poprzez teorię i celowe wykorzystanie psychologii konia. Kilka lat temu zacząłem utrzymywać to, co czułem, że od urodzenia doświadczałem koni, czytając materiały na temat psychologii koni. Uświadomiłem sobie, że było to już dla mnie całkiem naturalne i że wiele z nich podświadomie już rozumiałem. Mniej więcej o tej porze zeszłego roku zdiagnozowano u mnie zespół Aspergera. Nie było to dla mnie takim szokiem, jak podejrzewałem przez około rok, a lata wcześniej podejrzewałem, że jest we mnie coś innego. Jednak nie miałem nazwy na to, co to było, ani nawet pomysłu, że mogę być na spektrum autystycznym. To było coś, co zawsze kojarzyłem tylko z ludźmi, których poznałem dzięki dobrowolnym planom zaprzyjaźniania się i grupom społecznym, w których pomagałem w organizacjach takich jak Mencap i Barnardos. Osoby te miały poważne trudności w nauce i nie odnosiły się do innych ludzi lub które łączyły się w bardzo trudny sposób. Nie wyobrażałem sobie, że mógłbym mieć więcej wspólnego z moimi autystycznymi kuzynami niż z neurotypami! Chociaż muszę przyznać, że zawsze lubiłem towarzystwo tych wymagających osób, ale do tej pory nigdy nie wiedziałem dlaczego! Od niedawna też zaczęłam się zastanawiać, dlaczego zawsze czułam się tak szczęśliwa w towarzystwie zwierząt, zwłaszcza koni. Podczas prowadzenia badań nad autyzmem i zespołem Aspergera natknąłem się na pracę Temple Grandin i zdałem sobie sprawę, że dokładnie wiem, skąd pochodzi. Bardzo chciałbym spotkać się kiedyś z Temple, ponieważ w pełni zgadzam się i szanuję jej teorie i poglądy na temat humanitarnego i skutecznego traktowania niektórych zwierząt, patrząc na rzeczy z ich punktu widzenia. W swoim artykule, *Thinking The Way Animals Do*, Temple wyjaśnia kilka kwestii, które identyfikują powiązania między zachowaniem i światopoglądem koni i osób z autyzmem. Dzięki własnej obserwacji i doświadczeniom, teraz, kiedy zdaję sobie sprawę z własnego autyzmu, nauczyłem się, że ci, którzy obchodzą się z końmi i innymi zwierzętami w całkowicie neurotypowy sposób, mają tendencję do nawiązywania z nimi mniejszej więzi i relacji opartych na zaufaniu. Spędzam z nimi dużo czasu, rozmawiając z nimi, opiekując się nimi i oczywiście jeżdżąc konno! Należą do Vicky Bliss, psycholog, która specjalizuje się w problemach z uczeniem się i spektrum autystycznym. Vicky podziela moje podejście do koni, podejście często nazywane naturalnym jeździectwem, w którym dobro konia jest ważniejsze od ludzkich pragnień. Takie podejście jest promowane przez znane osobistości związane z końmi, takie jak Monty Roberts z USA i Kelly Marks z Wielkiej Brytanii. W swojej książce *Horse Sense for People* Monty Roberts opisuje swoje obserwacje cech wspólnych dla osób z autyzmem i koni. Takie rzeczy to:

- Strach przed głośnymi i niezwykłymi dźwiękami.
- Rozwijanie się dzięki rutynie.
- Cierpienie przy bezpośrednim kontakcie wzrokowym.
- Niechęć do wymuszonego dotyku.
- Cierpienie związane z nieznanymi widokami i dźwiękami.

Monty Roberts opisuje swoje przekonanie, że być może nie jest zaskakujące, że koń, myśliciel wizualny z niezwykłą zdolnością wyczuwania intencji swojego jeźdźcy, jest całkiem wygodny, gdy dosiada go autyzm, a ponadto jest w stanie poradzić sobie z ich często nietypowym zachowaniem. Dlatego z własnych doświadczeń mogę teraz zrozumieć i bardzo się cieszę, że mój zespół Aspergera znacznie poprawił moje relacje ze zwierzętami, zwłaszcza końmi. Ten przykład niezwykłych umiejętności jest jednym z wielu czynników, które wspierają mój pogląd, że wyjątkowa psychika osoby z autyzmem ma ogromny wkład w nasz świat. Wierzę, że autystyczny sposób myślenia, który jest często bardzo kreatywny, niezwykły i alternatywny, może służyć wzbogaceniu życia innych tylko wtedy, gdy rozkwitnie w odpowiednim środowisku.

Jak najlepiej wykorzystać siebie

Wśród niektórych grup dominuje model kładący nacisk na deficyty i zaburzenia związane z zespołem Aspergera. Może to być pomocne w niektórych przypadkach w życiu osoby z ZA, takich jak poszukiwanie diagnozy (jeśli jest to pomocne, co zwykle jest) i interwencja medyczna. Jednak taki nacisk na to podejście oparte na modelu medycznym wydaje się być mniej pomocny w zapewnianiu osobom z zespołem Aspergera jakości życia i odpowiedniego uczestnictwa w społeczeństwie. Istotne jest nie tylko podkreślenie pozytywnych i użytecznych aspektów zespołu Aspergera, ale także przyjrzenie się tym aspektom w rzeczywistości (nie izolacji). Poniżej przedstawiono cechy zespołu Aspergera, które według nas można dążyć do maksymalnego wykorzystania.

Rutyna

W niektórych przypadkach następujące procedury mogą ograniczyć niektóre ważne czynności. Są jednak pewne pozytywne z przestrzegania procedur, ponieważ oznacza to, że masz system i wszystko jest gotowe. W niektórych zawodach może to być bardzo przydatne, ponieważ pracodawca może na tobie polegać, jeśli za każdym razem wykonujesz te same zadania w tej samej kolejności, a on będzie wiedział, że pokryjesz wszystko, co trzeba zrobić. Korzyści w życiu codziennym wynikające z wykonywania rutyny są ogromne, pod warunkiem, że ludzie wokół są w stanie zaakceptować mniej spontaniczny i chaotyczny styl życia. Na szczęście są NT, którzy mają elastyczność poznawczą, aby dostrzec zalety struktury i rutyny, ale niektóre osoby są mniej wnikliwe.

Niechęć do trendów

Aspie często myślą logicznie, a jednym z aspektów logicznego myślenia jest nie podążanie za trendami. Wszyscy musimy nosić ubrania, żeby się ogrzać, i rzeczywiście, gdybyśmy nie nosili ubrań na zewnątrz, zostalibyśmy aresztowani. Nie jest niczym niezwykłym, że ktoś z autyzmem po prostu nosi ubrania tylko dlatego, że byłoby mu zimno, gdyby tego nie zrobił, i dlatego po prostu kupi coś, co powstrzyma go przed uczuciem zimna. Tacy Aspie odeszliby zatem od podążania za najnowszymi trendami i świadomie nie kupowaliby ubrań z markowymi markami. Może to być bardzo pozytywne zachowanie, ponieważ Aspie nie podlega „mentalności grupowej”, która zwykle opiera się na grupie ludzi podążających za liderem, ale tak naprawdę nie wydaje się, aby podejmowali decyzje za siebie, niezależnie od tego, jak myślą ich rówieśnicy. Większość Aspy ma znacznie większe poczucie indywidualności i nosi to, co chce nosić, co nie pozwala na wydawanie dużej części swoich pieniędzy na modę i niepotrzebne rzeczy tylko po to, by spróbować i zostać zaakceptowanym. Takie osoby mogą nie dbać o to, czy ludziom nie podobają się ubrania, które noszą lub posiadany majątek. Nie mogą do końca zrozumieć, dlaczego ludzie mieliby myśleć, że jest coś złego w samym noszeniu ubrań, w których czujesz się komfortowo, o ile są w rozsądnym stanie, lub posiadaniu przedmiotów do wyrzucenia, gdy nadejdzie kolejny trend. Dla niektórych czynnik „komfortu” ma pierwszorzędne znaczenie, a ubrania muszą być pozbawione metek i wielokrotnie prane, aby je zmiękczyć, zanim nadadzą się do noszenia. Te rozważania są postrzegane jako o wiele ważniejsze niż „moda”. Niewątpliwie pozytywne jest myślenie w ten sposób

o odzieży, ponieważ treść jest z pewnością o wiele ważniejsza niż wygląd, chyba że bierzesz udział w oficjalnej okazji, w której oczekuje się eleganckiego stroju, takiej jak rozmowa o pracę. Mogą jednak zdarzyć się sytuacje, w których grupa odrzuci cię ze względu na sposób ubierania się lub masz trudności z przyciągnięciem partnera. Nie przejmuj się tym, ponieważ każda osoba, która ocenia cię na podstawie tego, co nosisz, jest płytko myśląca i nie jest idealnym rozwiązaniem mieć płytko myślących przyjaciół. Jeśli próbujesz za bardzo naśladować innych ludzi, jest bardziej prawdopodobne, że przyciągniesz tego rodzaju ludzi. Możesz jednak mieć swój własny styl i beztrudnie podchodzić, decydując, że ludzie mogą cię wziąć takim, jakim jesteś, albo wcale. Nawet jeśli okaże się, że większość ludzi wcale Cię nie przyjmuje, zaletą tego jest to, że ludzie, którzy biorą Cię za Ciebie, prawdopodobnie będą bardziej autentyczni i lepiej się zaprzyjaźnią. Oprócz tego, że możesz zdecydować się nie nosić tego, co nosi większość, możesz w rzeczywistości tworzyć swój własny, niepowtarzalny styl wycucia ubioru, a to może nawet być inspirujące dla innych ludzi. Z pewnością jest więcej swobodnie myślących osób, które kupują tylko ubrania, które ich interesują, a niektórzy mogą nawet zrobić własne lub znaleźć okazje na straganach. Mogą wyglądać ciekawiej niż ubrania, które nosi tłum, a niektórzy mogą nawet ci to komplementować. Oszczędza to również martwienia się o noszenie ubrań, które są określane jako „takie w zeszłym sezonie”.

Unikalne rozwiązywanie problemów

Rozwiązywanie problemów pojawia się w codziennym życiu i obejmuje prawie wszystko, co robimy. Słowo „problem” nie oznacza, że coś jest nie tak. Nawet przekroczenie pustej drogi rozwiązuje problem. Jedyna różnica polega na tym, że jako dzieci musieliśmy być obserwowani i kazano nam patrzeć w obie strony. Jako dorośli możemy instynktownie wiedzieć, co robić, nie myśląc o tym. Nie wiedząc, wciąż rozwiązujemy problem, tak jak obliczanie sumy w głowie rozwiązuje problem, nawet jeśli rozpracowanie zajmuje tylko ułamek sekundy. Mamy tendencję do nazywania czegoś problemem tylko wtedy, gdy nie wszystko idzie zgodnie z planem i od czasu do czasu zdarzają się rzeczy, których rozwiązanie wymaga większego wysiłku, ponieważ osoby zaangażowane w tę sytuację być może wcześniej nie miały takiej sytuacji. Jeśli obecnie znajdujesz się w takiej sytuacji, możesz pomyśleć o rozwiązaniu, którego nikt inny nie robi. Jako Aspie możesz mieć talent do myślenia o czymś kreatywnym, co faktycznie działa. Jeśli masz niską samoocenę, za każdym razem, gdy znajdziesz rozwiązanie problemu, który ludzie wydają się doceniać, poczuć dumę z siebie. Jeśli twój inny sposób patrzenia na problem był związany z twoim unikalnym stylem myślenia jako Aspie, to jest to coś, na co należy spojrzeć jako pozytywny punkt bycia osobą z zespołem Aspergera. Twoje wyjątkowe umiejętności rozwiązywania problemów mogą pewnego dnia nawet pomóc uratować komuś życie. Za każdym razem, gdy uczyliśmy się czegoś nowego, rozwiązywaliśmy problem. Chociaż możemy automatycznie wiedzieć, jak robić te rzeczy bez zastanowienia, nie zawsze wiedzieliśmy. Problem nie oznacza automatycznie, że osoba, która musi go rozwiązać, ma pecha. Nie oznacza to, że człowiek głodny ma pecha, bo głód jest czymś naturalnym i znajdzie coś do jedzenia i zaspokoi swój głód. Rozwiązywanie problemów to coś, co często cieszy Aspie. Problem, który próbują rozwiązać, niekoniecznie musi być przypadkiem, że coś jest nie tak. Na przykład Aspie może pracować w organizacji szkoleniowej i zostać poproszony o opracowanie harmonogramu, kiedy odbędą się zajęcia w przyszłym roku. Nie oznacza to, że Aspie rozwiązuje coś, co poszło nie tak, ale rzeczywisty problem, który jest rozwiązywany, polega na dopasowaniu klas do tutorów w określonych ramach czasowych, bez planowania nikogo w dwóch miejscach jednocześnie. Może wydawać się to bardzo prostym zadaniem, ale w praktyce jest znacznie trudniejszym zadaniem. Większość osób podejmujących się takiego zadania stale znajdują miejsce starcia lub inne niezadowolające wyniki, takie jak klasa z dwoma nauczycielami tego samego przedmiotu lub dwa razy ten sam przedmiot w tym samym dniu. Dlatego należy opracować technikę minimalizującą te problemy na tyle, na ile pozwalają na to ograniczenia harmonogramu. Może to być pozytywne, ponieważ rozwiązanie skomplikowanego problemu może dać

jednostce poczucie prawdziwego osiągnięcia, a także pomaga zachować aktywność umysłu. Jest to dobre, ponieważ może zapobiec pojawieniu się niechcianych negatywnych uczuć, takich jak nuda lub samotność. Brak aktywności umysłu może być bardzo niezdrowy i potencjalnie prowadzić do problemów ze zdrowiem psychicznym, dlatego spędzanie czasu na rozwiązywaniu problemów jest pozytywne. Niektóre wielkie innowacje można rozwiązać w ten sposób, po prostu przez innowatora siedzącego w domu i rysującego coś na kartce papieru i myślącego: „A jeśli?” Podczas gdy ich rówieśnicy są w pubie lub gdzie indziej z przyjaciółmi, osoba w niej sypialnia może wymyślić innowacyjne pomysły. Może wiele lat później jej pomysł urzeczywistni się w domach ludzi w całym kraju, a może i na świecie. Osoby z zespołem Aspergera lub innymi zaburzeniami ze spektrum autyzmu mogą wносить szanowane pomysły i rozwiązania, cenione przez społeczeństwo. Może być tak, że większość NT ma zdolności w kilku obszarach, w których czujesz, że jesteś słaby, ale jest jedna rzecz, którą jesteś w stanie zrobić wyjątkowo dobrze. Jeśli tak jest, to teraz nadszedł czas, aby przestać czuć się nieszczęśliwym z powodu wszystkich rzeczy, które są dla Ciebie trudne i uzyskać szum z tego, co możesz zrobić wyjątkowo dobrze lub mieć specjalistyczną wiedzę. Nawet jeśli w Twoim życiu niewiele było prośby o Twoją wiedzę, być może dlatego, że temat jest nieco nietypowy, prawdopodobnie gdzieś się przyda, nawet jeśli wiąże się to z przeprowadzką do innej części kraju, a może nawet do innego kraju całkowicie. Może też oznaczać, że takie okazje są rzadkie i konieczna może być cierpliwość. Może to zająć lata, ale warto poczekać.

Pamięć

Dobra pamięć długotrwała jest oczywiście bardzo pozytywna, ponieważ pomoże Ci przypomnieć sobie przeszłe wydarzenia, o których inni ludzie mogli całkowicie zapomnieć. Oczywiście pomoże Ci to wspominać miłe wspomnienia z przeszłości, ponieważ inne osoby, które dzieliły z Tobą to doświadczenie, mogą nie mieć żadnych wspomnień. Równie pozytywne jest posiadanie dobrej pamięci do faktów i liczb. Jest to bardzo przydatne, ponieważ większość osób nie zapamiętuje tak bardzo drobnych szczegółów. W przeciwieństwie do tego, wielu Aspiesów często zna bardzo drobny fakt, taki jak czyjeś drugie imię, numer referencyjny lub data, kiedy coś miało miejsce kilka lat temu. W życiu codziennym zaletą może być to, że jesteś jak „chodząca encyklopedia”. Na przykład w domu możesz zostać zapytany o datę urodzin krewnego, a także zapamiętać jego wiek, co jest przydatne, jeśli są to ważne urodziny, takie jak osiemnaście lub sześćdziesiąt lat. Inną codzienną sytuacją, w której może to być zaletą, jest to, że ktoś zatrzymuje się, aby zapytać o drogę, a Ty jesteś w stanie szczegółowo wyjaśnić graficznie, jak dotrzeć do celu, którego szukasz. Niestety takie prezenty często wywołują kpiny lub zastraszanie. Przyczyna tego nie jest jasna, a czasami trzymanie takich talentów w tajemnicy jest koniecznością - ale nie trać z oczu tych darów, ponieważ wśród właściwych ludzi i w odpowiednim środowisku mogą być bardzo doceniane.

Żywe zainteresowanie jednym tematem

Osoby z ZA często bardzo żywo interesują się jednym konkretnym tematem. Czasami może to być tak intensywne, że można to uznać za obsesję. Czasami może to być niezdrowe i ludziom powiedziano, aby przestali nudzić wszystkich, rozmawiając bez przerwy na wybrany temat. Jednak zawsze mogą być pozytywne z tak żywego zainteresowania wąsko wybranym tematem. Podczas gdy nadal się uczysz, możesz zrobić projekt na swój temat, który może poprawić Twoje ogólne oceny. Może być nawet kurs uniwersytecki z wybranego przez Ciebie tematu. Możesz myśleć, że Twoje zainteresowania są zbyt przypadkowe, ale niektóre bardzo niejasne przedmioty zostały przestudiowane na poziomie wyższym, więc warto sprawdzić, czy Twoje zainteresowanie jest jednym z nich. Nawet jeśli nie ma kursu z wybranego przez Ciebie przedmiotu, nadal może istnieć moduł na ten temat w określonym stopniu i być może możesz go rozwinąć w karierę. Możesz wykorzystać swoje zainteresowanie na dobre, może zrobić karierę lub założyć klub dla swoich zainteresowań, chyba że taki już istnieje. Jeśli wybrany przez

Ciebie temat jest tak nietypowy, że nie możesz znaleźć innych osób w Twojej okolicy o podobnych zainteresowaniach, możesz wpisać nazwę swojego zainteresowania w dowolnej dobrej wyszukiwarce w Internecie. Poszukaj tablicy dyskusyjnej, na której możesz spotkać inne osoby o podobnych zainteresowaniach. Jeśli taka nie istnieje, możesz łatwo założyć własną podstawową stronę internetową bez żadnych kosztów. Jeśli jest to bardzo nietypowy rodzaj zainteresowania, może się okazać, że inne osoby, które poznajesz poprzez to zainteresowanie, również mają spektrum autyzmu. Jeśli Twoje zainteresowania są czymś, co można realizować w dowolnym miejscu na świecie, może to być dla Ciebie o wiele bardziej fascynujące. Lub może sprawić, że Twoje życie będzie fascynujące, gdziekolwiek się udasz, i rzeczywiście możesz zostać ekspertem w wybranym przez siebie obszarze zainteresowań, który może być bardzo przydatny dla ogółu społeczeństwa, a może nawet dla ważnych osób lub organizacji. Niektóre szczególne zainteresowania mogą być przez wielu uważane za dość niezwykle. Na przykład osoba z ZA może być zafascynowana rozmiarami katedr. Chociaż intensywne przestrzeganie jednego hobby może być pod pewnymi względami problematyczne, pod innymi może być pozytywne. Z pewnością lepiej jest być cały czas skupionym na tym samym, niż nie mieć żadnych zainteresowań. Hobby może być dobrym „przyjacielem”, ponieważ daje osobie z ZA coś do przemyślenia i może w dużej mierze zapobiegać lub przynajmniej zmniejszać negatywne myśli, które w przeciwnym razie osoba ta mogłaby odczuwać. Intensywne zainteresowanie hobby może być przydatne w niektórych sytuacjach zawodowych. Na przykład, jeśli interesujesz się telewizorami, możesz bardzo dobrze pracować w sklepie, który sprzedaje telewizory. Zainteresowanie pociągami może sprawić, że staniesz się wzorowym pracownikiem na kolei. Może to mieć również zalety w życiu codziennym, ponieważ ludzie mogą przychodzić do Ciebie, aby zadać pytania dotyczące Twojego hobby, jeśli myślą o dokonaniu powiązanego zakupu. Jeśli interakcja społeczna jest dla Ciebie trudna, zainteresowanie może być świetnym sposobem na tworzenie bezpiecznych relacji społecznych. Nawet jeśli są one dość powierzchowne, nadal są bardziej satysfakcjonujące niż żadne. Na przykład, jeśli wiesz wszystko, co musisz wiedzieć o samochodach, twoi krewni mogą zabrać cię do salonu samochodowego, jeśli chcą go kupić, abyś mógł im doradzić, czy sprzedawca udziela im wiarygodnych informacji, czy nie.

Talenty

Jest kilku utalentowanych Aspiesów. Na przykład możesz być wybitny w graniu muzyki i łatwo się jej nauczyć lub mieć szczególny talent do określonego rodzaju rysunku. Nawet Aspy, którzy niekoniecznie są uzdolnieni, mogą nadal mieć szczególne talenty. Talenty nie zawsze są jednoznaczne, ponieważ często utożsamiane są ze stereotypowymi darami. Jak wspomniano w innym miejscu tej książki, niektórzy Aspies są wyjątkowi w akademickich przedmiotach, takich jak matematyka lub nauki ścisłe. Ktoś inny może mieć szczególny talent do dramaturgii, tworzenia określonego rodzaju przedmiotu lub zapamiętywania układu miasta, po prostu czytając jego mapę przed wizytą. Jeśli nie masz talentu, czy jesteś tego pewien? Skąd wiesz, że nie masz talentu, jeśli nie próbowałeś wszystkiego? Może jesteś dobry w jakimś sporcie, a może jesteś urodzonym artystą estradowym i nawet nie wiesz, jak zabawny jesteś i ile przyjemności i radości dałeś ludziom. Być może nawet pocieszyłeś kogoś. Możesz być szczególnie doceniany przez osoby starsze.

Inteligencja

Osoby z zespołem Aspergera często mają średnią lub ponadprzeciętną inteligencję. Zdarza się, że osoby z zespołem Aspergera po ukończeniu szkoły uzyskują najwyższe możliwe stopnie z wielu przedmiotów, a ci, którzy tego nie osiągają, są zwykle nie mniej inteligentni niż ci, którzy to robią i nie powinni lekceważyć swoich możliwości, jeśli ich oceny są średnie. Niektóre osoby z zespołem Aspergera są w stanie iść na studia – otrzymanie rozczarowujących ocen w szkole nie oznacza, że to się nigdy nie stanie. Nie ma znaczenia, że może to oznaczać rozpoczęcie studiów mniej więcej rok później, jak to robi wiele

osób. Rzadko zdarza się, że wszyscy rozpoczynający studia są w tym samym wieku. Większość kursów ma uczniów powyżej dwudziestego piątego roku życia. Nie jest niczym niezwykłym, nawet dla osób po czterdziestce lub starszych, aby studiować na stopnie naukowe. Oznacza to, że jeśli masz ponad czterdzieści lat i nigdy nie studiowałeś na uniwersytecie, nadal możesz to zrobić, i możliwe, że doświadczenie życiowe jest wystarczająco dobrą kwalifikacją, aby przejść na studia. Aspy, którzy zmagali się ze szkołą, ponieważ ich styl uczenia się nie pasował do większości, możliwe jest nadrobienie zaległości w przyjazny sposób. Nie jest konieczne podejmowanie standardowych kwalifikacji, które posiada większość innych osób. Zazwyczaj istnieją kursy zawodowe, które można podjąć jako alternatywny sposób zdobycia miejsca na uczelni. Dla wielu osób standardowe kwalifikacje nie są łatwe do uzyskania pozytywnej oceny, a to może być jeszcze trudniejsze dla kogoś, kto ma trudności z nauką tradycyjnymi metodami. Kursy zawodowe są często bardzo zorientowane na zajęcia i zazwyczaj może je przejść każdy, kto uzyskał miejsce na kursie, pod warunkiem, że podejmie odpowiedni wysiłek. Jedynym wyjątkiem od reguły jest to, że wybrano zły kurs, więc należy zastanowić się, czy jest to właściwy kurs. Kursy zawodowe często zapewniają dość łatwą drogę do niektórych uniwersytetów, ale mogą wymagać średnich ocen, a nie samego zaliczenia. Szanse zostaną zwiększone, jeśli w niektórych modułach zostanie osiągnięta wysoka ocena. Jeśli rozważasz dalsze studia, pamiętaj, nie lekceważ swoich możliwości. Pod warunkiem, że wybierzesz odpowiedni kurs, możesz zaskoczyć siebie, jak dobrze sobie radzisz. mogłeś mieć jakieś negatywne doświadczenia i dlatego masz niską opinię o sobie. Masz jednak wiele specjalnych zdolności i jesteś w stanie osiągnąć tyle, jeśli nie więcej niż przeciętny człowiek. Łatwo byłoby myśleć o kursach uniwersyteckich jako zniechęcających, zwłaszcza na poziomie studiów. Podobnie jak na kursie zawodowym, jeśli wybrałeś właściwy przedmiot, możesz być w stanie zaliczyć większość, jeśli nie całość swoich zajęć, uzyskując średnie lub ponadprzeciętne oceny. Jeśli masz trudności z egzaminami, ocena z zajęć powinna zwykle nadrabiać oceny z egzaminów, które spadły poniżej oceny zaliczenia. Jeśli w pierwszym roku większość twoich ocen to nie powyżej średniej, nie rozpaczaj, ponieważ możesz zrobić postępy w dalszej części kursu. Tam, gdzie w pierwszym roku mogłeś mieć średnią niską ocenę, w ostatnim prawdopodobnie uzyskasz średnią lub ponadprzeciętną ocenę i możesz dobrze zaliczyć każdą oddaną pracę. Powiedziawszy to, nie popadaj w samozadowolenie, ponieważ ludzie z AS czasami muszą spróbować tego trochę bardziej! Po uzyskaniu dyplomu możesz mieć dostęp do dalszych studiów. Jeśli w końcu pójdziesz na studia doktoranckie, jako osoba z zespołem Aspergera z unikalnym stylem myślenia, możesz bez problemu wymyślić tezę, o której nikt wcześniej nie pomyślał! Dzięki swoim unikalnym spostrzeżeniom możesz stworzyć tezę pierwszej klasy. Zaletą posiadania dyplomu jest to, że może otworzyć przed Tobą więcej możliwości zatrudnienia i zapewnić wspaniałe poczucie osiągnięcia. Bez względu na inne trudności, jakie mogłeś napotkać w swoim życiu, nikt nie może odebrać tego osiągnięcia i nie można go umniejszyć. Bez względu na to, gdzie ukończyłeś studia lub jaką uzyskałeś klasyfikację, twój stopień nadal jest powodem do dumy.

Umiejętność językowa

Umiejętność językowa nie jest również rzadkością wśród osób z zespołem Aspergera. Niektórzy Aspies mają doskonałą pisownię i pedantyczne oko do poprawnej gramatyki. Istnieje kilka karier, w których może to być wybawieniem. Oznacza to, że Aspies mogą być dobrymi pisarzami, a zatem być dobrymi w pisaniu raportów biznesowych itp. Jest to bardzo pozytywne i przydatne, ponieważ każda wysłana korespondencja może zrobić wrażenie. Na przykład, jeśli wyślesz formularz podania o pracę bez błędów ortograficznych i dobrej gramatyki, mają przewagę nad wszystkimi innymi, ponieważ zaskakujące jest, jak wiele osób popełnia częste błędy ortograficzne lub gramatyczne. Zaletą życia codziennego jest to, że łatwiej jest porozumieć się w wielu skomplikowanych sytuacjach, na przykład, gdy potrzebujesz pomocy lub pomagasz innym. Dzięki tej zdolności niektórzy Aspijczycy rozwiną pasję do języków obcych, co jest rzeczywiście bardzo pozytywną rzeczą, ponieważ jest to szczególnie talent,

jeśli potrafisz płynnie mówić w więcej niż jednym języku. Oczywiście jest to bardzo przydatne, jeśli kiedykolwiek odwiedzasz kraj, w którym mówi się tym językiem osoby, które nie znają języka - będziesz niezastąpiony. Zaletą życia codziennego jest to, że będziesz w stanie zrozumieć, jeśli osoba mówiąca w tym języku podejdzie do Ciebie na ulicy i rozwiąże wszelkie trudności, jeśli dana osoba mówi w Twoim języku, ale nie płynnie. W miejscu pracy bardzo przydatna może być dobra znajomość języka angielskiego lub języków obcych. W codziennym życiu wysoki poziom dokładności w języku angielskim oznacza, że będziesz w stanie lepiej komunikować się z organizacjami, z którymi masz problemy. Możesz być w stanie lepiej zrozumieć każdy złożony styl pisania przyjęty przez organizację i wyraźnie odpisać lub dobrze przekazać swoją wiadomość przez telefon. Osoby z ZA często są bardzo zaniepokojone perspektywą korzystania z telefonu w takich sprawach, jednak często lepiej radzą sobie z samą sytuacją, gdy czują strach i robią to mimo wszystko. Wytrwałość z pewnością się opłaca, ponieważ nawet jeśli za pierwszym razem poczujesz, że spełniły się twoje najgorsze obawy, może to po prostu wynikać z tego, że pozwoliłeś nerwom wziąć górę. Z pewnością na rozmowie o pracę możesz wyróżnić się z tłumu, jeśli jesteś jedynym kandydatem biegle posługującym się językiem obcym.

Miłość do nauki

Osoby z zespołem Aspergera często uwielbiają uczenie się, zwłaszcza uczenie oparte na faktach. Niekoniecznie oznacza to chodzenie do placówek edukacyjnych i siedzenie za biurkiem. Zaczynamy się uczyć jeszcze zanim się urodzimy, a powiedzenie „codziennie uczysz się czegoś nowego” jest bardzo prawdziwe. Być może ta chęć przyswajania nowych faktów jest jednym z powodów, dla których osoby z ZA tak często mają ponadprzeciętną inteligencję i są w niektórych przypadkach uzdolnione? Miłość do nauki jest przydatna, ponieważ będą sytuacje, w których trzeba się uczyć bardzo szybko, a inni ludzie mogą nie być wystarczająco zainteresowani, aby się uczyć. To może sprawić, że będziesz wzorowym pracownikiem na wielu stanowiskach. Zaletą życia codziennego jest to, że można dość szybko rozwiązać problemy domowe. Na przykład, jeśli jesteś technicznie nastawiony, możesz nauczyć się korzystać z nowego sprzętu gospodarstwa domowego, którego nikt inny nie rozumie. Jednym z obszarów, w którym Aspies są znani z tego, że szybko się uczą, są komputery, ponieważ nawet w przypadku aplikacji, których wcześniej nie używali, często mogą stosunkowo łatwo nauczyć się podstaw. Może to być istotne dla Aspies w każdym wieku, ponieważ nikt nigdy nie jest za stary, aby się uczyć. Nauka to nie tylko chodzenie do szkoły, college'u lub uniwersytetu pięć dni w tygodniu, ponieważ wielu dorosłych w każdym wieku uczęszcza na jedno zajęcia w tygodniu, być może wieczorem. Nie musi to dotyczyć formalnych kwalifikacji. Wielu uczy się z czystego zainteresowania lub po prostu dla zabawy. Jest to dobry sposób na utrzymanie aktywnego umysłu, a także daje możliwość poznania innych osób zainteresowanych tym samym tematem. Studiowanie może w krótkim czasie pomóc w poprawie zdrowia psychicznego i poczucia własnej wartości.

Dbłość o szczegóły

Aspi są znani z tego, że mają dobre oko do szczegółów, a to może być tylko dobrą rzeczą. Oczywiście zdarzają się przypadki, w których zwracanie uwagi na mniejsze szczegóły może przeszkodzić w zobaczeniu szerszego obrazu. Czasami dostrzeżenie drobnych szczegółów jest bardzo przydatne, a taka umiejętność może sprawić, że staniesz się niezastąpionym pracownikiem, ponieważ często zauważysz rzeczy, których inni ludzie nie zauważyli. Na przykład możesz zapytać, dlaczego coś jest tak, jak jest, a twój przełożony może powiedzieć, że był całkowicie nieświadomy i podziękować za zwrócenie mu na to uwagi. Czasami ta dbłość o szczegóły może obejmować daty i liczby. Niektórzy Aspijczycy, jako małe dzieci, ogłuszali swoich rodziców i innych, którzy ich znali, ponieważ mogli szybko wymyślić, w jaki dzień tygodnia przypada okazja z kilkumiesięcznym wyprzedzeniem. Dbłość o szczegóły może być przydatna w codziennym życiu, ponieważ możesz zauważyć coś, co wymaga uwagi tak szybko, jak to możliwe. Na przykład możesz zauważyć potencjalne zagrożenie bezpieczeństwa, którego nikt inny nie ma, i zgłosić

je odpowiednim władzom, aby zapobiec wypadkowi, a nawet uratować życie. Innym przykładem, w którym zwracanie uwagi na szczegóły może się przydać, jest znajomość daty urodzenia wszystkich osób, z którymi jesteś spokrewniony lub z którymi pracujesz, a zatem ktoś w pracy może otrzymać niespodziankę z okazji czterdziestych urodzin, którą zawsze będzie kochał, co nigdy by się nie wydarzyło. miałoby miejsce, gdybyś któregoś dnia nie powiedział: „Czy wiesz, że John w następną piątek skończy czterdzieści?” Niektórzy ludzie z ZA bardzo lubią być drobiazgowo zorganizowani. Niektóre osoby z zespołem Aspergera mają z tym problemy w pewnym sensie, ale nie w innych. Umiejętność zorganizowania się, a nawet intencji, to naprawdę pozytywna cecha, ponieważ jest tak wielu ludzi, którzy nawet nie dbają o organizację i po prostu zostawiają rzeczy do zaognienia. Na przykład, jeśli kiedykolwiek byłeś uczniem dzielącym dom z innymi, prawdopodobnie zauważyłeś, jak mało dbali twoi współlokatorzy o zmywanie naczyń i ogólne utrzymywanie porządku w domu! Może zawsze za nimi sprzątałeś, a może to ty zawsze musiałeś płacić przedsiębiorstwom użyteczności publicznej, ponieważ nikt inny nie wydawał się tym w najmniejszym stopniu przejęty. Jeśli to ty, to bardzo dobrze, że masz tak silne poczucie odpowiedzialności. Dla tych, którzy mają trudności z organizacją, istnieją sposoby na walkę z tym. Dobrym punktem wyjścia byłoby noszenie ze sobą „listy rzeczy do zrobienia” i posiadanie tablicy ogłoszeń, na której prawdopodobnie ją zobaczysz i możesz przypiąć do niej przypomnienia. Taka organizacja jest oczywiście bardzo przydatna, ponieważ Twoje plany przebiegają sprawniej. Nawet jeśli najbardziej zorganizowanym, jakim kiedykolwiek uda ci się być, jest ułożenie całej kolekcji map w kolejności alfabetycznej, jest to nadal przydatne. Oznacza to, że jeśli pojawi się krewny, który wyjeżdża za granicę, możesz szybko zlokalizować wszystkie posiadane mapy kraju, który odwiedza. Zaletą codziennego życia jest to, że wszystko działa znacznie płynniej i pozwala uniknąć zamieszania związanego z niewiedzą, gdzie coś jest, kiedy tego potrzebujesz.

Wytrwałość i poświęcenie

Wytrwałość to słowo klucz w świecie zespołu Aspergera. Oczywiście łatwo można się poddać, jeśli coś po prostu nie idzie na twoją korzyść. Jednak niektórzy ludzie z AS próbują czegoś, bez względu na to, ile razy nie robią tego dobrze, a to może być tylko pozytywne. Weźmy na przykład pod uwagę liczbę osób, które zdają egzamin na prawo jazdy dopiero przy piątej lub szóstej próbie. Wyobraź sobie, że poddali się po trzeciej lub czwartej próbie? Jeśli potrafisz opanować naukę jazdy, możesz opanować prawie wszystko dzięki wytrwałości, więc z pewnością przydaje się uwierzenie w zdanie: „Jeśli na początku ci się nie uda, spróbuj, spróbuj ponownie”. taki sposób myślenia może polegać na tym, że kończysz wszystko, co zaczynasz i dbasz o każdy szczegół, który uważasz za ważny. Bycie oddanym oznacza, że nie zrezygnujesz z czegoś, nawet jeśli trzy czwarte innych osób w tej samej sytuacji to zrobi. Na przykład możesz być osobą, która w pełni ukończyłaby studia w college'u lub uniwersytecie, nawet jeśli trudno ci dopasować się do innych studentów. Jeśli byłeś w sytuacji, w której ostatnia osoba, która się poddała, wygrywa jakąś nagrodę, to część Twojego zespołu Aspergera może sprawić, że będziesz tak oddany że bez żadnych problemów zostaniesz zwycięzcą nagrody. W miejscu pracy poświęcenie to fantastyczna jakość. Poświęcenie w miejscu pracy może być postrzegane jako wspaniały prezent dla pracodawcy, ponieważ w rzeczywistości może to być dość rzadkie. Możesz być tak oddany organizacji, że dla niej pracujesz, że w końcu możesz być najdłużej pracującym pracownikiem. Możesz wtedy być wielkim atutem organizacji. Nawet jeśli nie jesteś wspaniałym człowiekiem, Twoja wewnętrzna wiedza może postawić Cię na bardzo silnej pozycji i dać Ci pewność co do swoich umiejętności. Poświęcenie rodzinie i przyjaciołom jest z pewnością wielką zaletą, ponieważ w ten sposób nigdy nie stracisz kontaktu z rodzicami po wyjściu z domu, a także możesz utrzymywać regularne kontakty z rodzeństwem, co bez twojego oddania może się nie zdarzyć. To byłoby dla ciebie jeszcze miłsze kiedy własne dzieci wyprowadzają się z domu, bo szkoda byłoby stracić z nimi kontakt. Poświęcenie hobby lub rozrywce może być również pozytywne, jeśli używasz mózgu i jesteś kreatywny. Jeśli staniesz się dobry w tej aktywności, może to być świetnym podniesieniem twojej samooceny i możesz być w niej

lepszy niż ktokolwiek inny, kogo znasz. Może nawet stworzyć pewien aspekt działania które wcześniej nie istniały lub stworzyły zupełnie nową rozrywkę! Zaangażowanie w aktywność fizyczną jest bardzo pozytywne, ponieważ pozwala zachować dobrą kondycję i zdrowie, chociaż nie należy przesadzać.

Niezawodność

Dobłą cechą posiadania AS może być to, że w pewnych sytuacjach jesteś bardzo niezawodny. Wiele osób z zespołem Aspergera robi to, co mówi, że zamierza zrobić i generalnie oczekuje, że inni zrobią to samo. Jest to bardzo dobra jakość, ponieważ na świecie jest tak wielu niewiarygodnych ludzi. Wszyscy musieliśmy pracować w grupie i czuliśmy się sfrustrowani, ponieważ ktoś z tej grupy nie robi tego, co mówi, że zamierza zrobić lub robi to w ostatniej chwili. Chociaż nie zawsze tak jest, często zdarza się, że Aspies robią dokładnie to, co mówią, że zamierzają. Czasami ludzie będą nawet zaskoczeni, ponieważ ludzie zwykle nie robią tego, co mówią, że zamierzają zrobić z dokładnymi szczegółami, ale ludzie z AS często mają bardzo dobre oko do szczegółów, co może oznaczać, że niczego nie przegapią. W rzeczywistości mogą stać się bardzo sfrustrowani, jeśli z jakiegokolwiek powodu nie są w stanie zrobić czegoś, co zamierzali zrobić, nawet jeśli 99% tego, co planowali zrobić, zostało pokryte. Może nie podoba im się fakt, że tak łatwo odczuwają stres z powodu czegoś, co naprawdę nie ma tak wielkiego znaczenia, ale pozytywną stroną tego jest to, że ludzie docenią dokładność, która z tego wynika. W projekcie możesz być dobrym partnerem projektu. Nawet jeśli przez większość czasu siedzisz słuchając i nie dodając własnego utworu, to, co powiesz, jest prawdopodobnie bardzo cenne. Możesz być atutem grupy, ponieważ nawet jeśli nie wnosisz dużej ilości pomysłów, pomysły, które wnosisz, są doskonałej jakości. Co więcej, zawsze możesz przychodzić na każde spotkanie, słuchać wszystkiego, co się mówi, a kiedy mówisz, że coś zrobisz, robisz dokładnie to, co mówisz, że zamierzasz zrobić i kiedy mówisz, że to zrobisz. Na przykład lider grupy mówi reszcie grupy, że kolejna część projektu musi być gotowa w piątek. Pozostali dwaj członkowie grupy nie mają gotowej części projektu, ale Ty masz. Tak więc, nawet jeśli nie zawsze mówisz dużo i być może czujesz, że nie wnosisz zbyt wiele, jesteś prawdopodobnie najbardziej wiarygodnym członkiem grupy, a ci, którym zależy na projekcie, docenią to.

Nie tylko wykonujesz prace na czas bez skrótów, ale jakość pracy jest często bardzo dobra, a być może nawet wyjątkowa i kreatywna.

Dobre trzymanie czasu i frekwencja

Przez całe życie bycie na czas na wszystko będzie powszechnie szanowaną cechą. Wielu Aspiesów jest bardzo punktualnych. Punktualność jest bardzo pozytywną cechą w miejscu pracy, ponieważ pracownicy, którzy regularnie się spóźniają, narażają swoją pracę na ryzyko, a także narażają się na ryzyko, że pracodawca niechętnie udzieli im referencji, jeśli przejdą do innej organizacji. W życiu codziennym zaletą bycia na czas jest to, że ludzie nie muszą na ciebie czekać, ponieważ ludzie, którzy przyjeżdżają po rzeczy na czas, nie spodziewaliby się, że będą musieli zbyt długo czekać na osobę, z którą się spotykają. Jest to szczególnie ważne, gdy tworzą się nowe grupy lub dołączają nowi członkowie. Osoby spóźnione mogą zakłócić przebieg spotkania. Spotkanie potencjalnego partnera z pewnością pomoże zdążyć na czas, ponieważ może to zrobić na nim wrażenie. Oprócz tego, że zawsze są na czas, Aspies często są dobrzy w wykonywaniu takiej liczby godzin, jaką muszą przeznaczyć. Na przykład, jeśli pracują w elastycznym czasie, zwykle pracują we właściwych godzinach i nigdy nie fałszują. Ludzie mogą uwierzyć, że nikt nic nie powie, jeśli doda kilka minut tu i tam. Jednak kierownictwo prawdopodobnie zdaje sobie z tego sprawę, niezależnie od tego, czy pozwoli na to, czy nie, więc będą pod wrażeniem wszystkich pracowników, o których wiedzą, że faktycznie poprawnie wpisują swoje godziny i są bardziej skłonni dać im awans. Rzeczywiście, punktualni pracownicy mają lepsze perspektywy awansu niż ci, którzy są bardziej beztroscy, gdy zjawiają się w pracy lub na

spotkaniach. Na tej samej zasadzie, co pomiar czasu, jest sama frekwencja. Regularne uczęszczanie na studia, na uniwersytet lub do pracy to bardzo pozytywna rzecz. W pracy z pewnością może to poprawić perspektywę awansu, a więcej pracy będzie wykonywał pracownik, który będzie również wydawał się bardziej lojalny i oddany swojej pracy i organizacji. . Dobre trzymanie się czasu i frekwencja byłyby bardzo dobre, gdybyś założył własną firmę, ponieważ miałbyś więcej zaangażowania i poważnie podchodził do prowadzenia firmy. Wiele osób samozatrudnionych spałoby i zdecydowało, że nie muszą przychodzić o godzinie 9, jeśli nie chcą. To prawda, ale nie jest to najlepszy sposób na prowadzenie firmy, chyba że jest to bardzo mała linia uboczna, która mogłaby działać obok standardowej pracy na pełny etat. Dzieje się tak, ponieważ właściciel firmy może opóźnić się w swojej pracy, a klienci mogą czekać zbyt długo i stać się niecierpliwi. Aspy są często tak skrupulatni, że nawet gdy prowadzą własny biznes, mieliby dyscyplinę, by pracować przez cały czas, a to dałoby im dodatkową szansę na sukces ich firmy. Ponadto trzymanie się zamierzonego czasu na robienie rzeczy może mieć zalety, takie jak nie pojawianie się w miejscu, do którego planowałeś się udać, gdy jest zamknięte.

Przestrzeganie zasad

To bardzo pozytywna rzecz, jeśli przestrzegasz zasad i prawa. Wiele osób nie wierzy w robienie wszystkiego „zgodnie z księgą” i wierzy w powiedzenie „zasady są po to, aby je złamać”. Nie przestrzegają zasad i zawsze będą związani tym, co chcą robić, a niekoniecznie tym, co jest, a co nie jest legalne. Być może, gdy byłeś młodszy, inni ludzie próbowali nakłonić Cię do zrobienia czegoś, co uważałeś za niewłaściwe i może byłeś wykluczony, jeśli odmówiłeś. Może faktycznie zostałeś zastraszony w coś, o czym wiedziałeś, że jest złe i teraz wstydzisz się, że to zrobiłeś. Ważną rzeczą jest to, że niezależnie od tego, czy rzeczywiście zrobiłeś coś złego, czy nie, jeśli zrobienie czegoś nielegalnego lub złego jest przeciwko twojej postaci, to przez całe życie rzadko będziesz łamał jakiegokolwiek zasady lub prawa. Ludzie, którzy łamią prawo, często zostają wykryci, nawet po latach, więc lepiej powstrzymać się od działań łamiących prawo, niż brać w nich udział. Dlatego jeśli nie byłeś po złej stronie prawa, powinieneś być zadowolony, że nie odrzuciłeś swojej przyszłości z taką rozbieżnością. Jeśli zespół Aspergera jest powodem, dla którego byłeś tak związany z zasadami i unikałeś kłopotów, to jest to pozytywna rzecz. Niektórzy Aspies są tak pedantami, jeśli chodzi o przestrzeganie zasad, że nawet martwią się opuszczeniem budynku przez wejście, gdy jest napisane „Wyjście pożarowe”. Osoby z ZA mogą być tak przestrzegające prawa, że nawet jeśli nie złamały żadnych zasad, mogą czuć się prawie winne. . Na przykład ochroniarz może na nich patrzeć, więc czują się zdenerwowani, mimo że niczego nie ukradli. Oznacza to, że omawiany Aspie jest bardzo uczciwą osobą i to jest bardzo pozytywna cecha. Dobre wyczucie przestrzegania zasad byłoby również korzystne, gdybyś założył własną firmę. Zwiększyłoby się prawdopodobieństwo, że będziesz mógł to zrobić, a ponadto jest to mniej prawdopodobne, ponieważ obywatela przestrzegającego prawa, trudno namówić do łamania jakichkolwiek przepisów w celu osiągnięcia większych zysków lub wywierania nienależnego wpływu na potencjalnego partnera biznesowego. Nie wszyscy samozatrudnieni są uczciwi, więc jeśli kiedykolwiek prowadzisz własną firmę, możesz być dumny z tego, że jesteś uczciwy. Romantyczny partner może polubić kogoś, kto przestrzega zasad, ponieważ będzie miał dla niego większy szacunek i będzie czuł się lepiej, że może mu zaufać i na nim polegać. Dlatego też, chociaż osobom z ZA może być trudniej znaleźć partnera, zwłaszcza mężczyznom z ZA, często stają się bardzo dobrymi partnerami. Młodszy Aspies mogą niezmiennie zostać odrzuceni przez potencjalnych partnerów, ponieważ młodzi ludzie szukają zabawy i mogą w tym wieku faktycznie preferować kogoś, kto łamie zasady. Innym czynnikiem może być to, że młodzi ludzie często nie chcieliby umawiać się z kimś, kogo aprobowałiby ich rodzice, bo wtedy „musi być zbyt nudny i rozsądny”. Jednak w miarę dojrzwania ludzie stają się zmęczeni „złymi chłopcami” i „złymi dziewczynami”, ponieważ często są przez nich zawiedzeni i wolą kogoś bardziej niezawodnego. Osoby z zespołem Aspergera często osiągają bardzo wysokie wyniki w tym dziale, więc jeśli jesteś młodym

Aspie i nadal jesteś singlem, może to wynikać z tego, że pod pewnymi względami jesteś dojrzały ponad swój wiek. Z tego samego powodu będziesz miał większą szansę na znalezienie partnera, gdy będziesz bliżej trzydziestki. To nie znaczy, że do tego czasu na pewno kogoś nie spotkasz. Jeśli musisz poczekać do tego czasu, warto będzie czekać na tę osobę i możesz mieć pod pewnymi względami większe szanse na stabilny związek, ze względu na niektóre pozytywne cechy twojego AS.

Utrzymywanie tajemnic

W pracy możesz dowiedzieć się o sprawach, o których nie wolno ci rozmawiać nigdzie indziej, a być może nawet wśród innych pracowników. Powstrzymanie się od mówienia komukolwiek o tym, czego się dowiedziałeś, jest dobrą cechą. Niektóre oficjalne informacje w pracy są klasyfikowane jako „Prywatne i Poufne”. Jeśli jesteś w stanie nie wymieniać takich informacji, jest to bardzo pozytywne, ponieważ będziesz w stanie zachować swoją pracę, ponieważ udostępnianie poufnych informacji może skutkować postępowaniem dyscyplinarnym i potencjalnie prowadzić do ewentualnego zwolnienia z Twojej organizacji. W rodzinie umiejętność dotrzymywania zwierzeń może być dobrą cechą. Na przykład rodzeństwo może chcieć zwierzyć się tobie z czegoś, o czym nie może powiedzieć swoim rodzicom. Wspaniale jest, jeśli zawsze chcesz wysłuchać ich problemu, nie obawiając się, że wspomnisz o tym rodzicom. Jeśli czują, że nie mogą ci zaufać, aby zachować pewność siebie, prawdopodobnie zatrzymaliby problem dla siebie, a sytuacja może się pogorszyć. Jeśli jesteś dobry w utrzymywaniu zwierzeń, możesz znaleźć się w podobnej sytuacji w przyjaźni jak z rodzeństwem. To pozytywne, ponieważ ten przyjaciel może uważać cię za tak dobrego słuchacza i tak nieoceniającego, że stajesz się bardzo bliskimi przyjaciółmi. Możesz nawet przyciągnąć przyjaciół dzięki swojej zdolności do utrzymywania zwierzeń.

Szczerość i szczerość

Cechą charakterystyczną zespołu Aspergera może być to, że dana osoba jest bardzo dosadna lub szczerą w tym, co mówi. Oczywiście może to czasami powodować urazę i nie zawsze jest właściwe. Są jednak przypadki, w których bycie szczerym i szczerym może mieć swoje zalety. Na przykład, chociaż generalnie niegrzecznie jest mówić komuś, że ma nadwagę, możesz w ten sposób nieumyślnie sprawić, że ktoś z poważnymi problemami z nadwagą zacznie myśleć o swoim problemie z nadwagą i może schudnąć i zacząć prowadzić zdrowszy tryb życia. Nie sugerujemy, abyś przyjął zwyczaj wygłaszania osobistych uwag w stosunku do nieznanym! Jednak bycie dosadnym językiem może oznaczać, że wśród rodziny i przyjaciół nie „obijasz się w bawełnę”, po prostu mówisz im, co myślisz, a to pozwala uniknąć społecznych kłamstw, które są normą w świecie NT i nie zawsze konstruktywne. Na przykład kobieta wychodzi i kupuje nową sukienkę. Nosi go na imprezie i pyta kilka osób, co o nim myślą. Wszyscy nienawidzą sukienki i czują się zakłopotani, gdy są z nią widziani, gdy ją nosi, ale wszyscy są zbyt uprzejmi, by powiedzieć jej, że sukienka jest ładna i pasuje do niej. Następnie pyta córkę z zespołem Aspergera, co myśli o sukience. córka bez emocji mówi matce: „Myślę, że to wygląda obrzydliwie”. Wszyscy patrzą z opadniętymi szczękami, oczekując jakiegoś zamieszania, ale następną rzeczą, której są świadkami, jest kobieta, która przytula córkę i mówi „Dziękuję. Przynajmniej jedna osoba jest na tyle uczciwa, by powiedzieć mi prawdę”. Sugerujemy ostrożność, gdy używa się szczerości i radzimy, aby nie wyróżniać osoby, ponieważ jej nie lubisz lub uważasz ją za dziwną.

Silne poczucie sprawiedliwości społecznej i współczucia

Chociaż Aspies są postrzegani jako walczący z empatią (myślenie w butach innej osoby), są postrzegani jako wybitni we współczuciu (współczuciu innym w podobnej sytuacji). Przyzwyczajeni do bycia słabszym, wielu Aspies dąży do sprawiedliwości społecznej czasami z zacieklą pasją. Może to prowadzić do tego, że niektórzy Aspies będą niezwykle opiekuńczymi i oddanymi osobami. Skutki długotrwałego wykluczenia, wykorzystywanie swojej lepszej natury, zastraszenie lub dokuczanie, a także silna pamięć

długotrwała mogą prowadzić do niekończących się urazów lub do zacieklej walki z niesprawiedliwością. Jeśli to ty, dobrym pomysłem może być wykorzystanie urazy w pozytywnym celu - skierowanie gniewu na walkę o słabszego. Na przykład możesz znać osobę, która źle traktuje ludzi, ale inni po prostu to znoszą. Możesz żyć do kogoś urazę przez całe życie za coś, co zrobiła około dwadzieścia lat temu, ale nawet nie pamiętasz, jak robiła to sama. Możesz im o tym przypomnieć i może to pomóc im pomyśleć o tym, jak traktują ludzi. Prawdopodobnie czuliby się bardzo zdenerwowani myślą, że coś, co zrobili tak dawno temu, miało na kogoś tak głęboki negatywny wpływ, a to może zmusić ich do zmiany swojego zachowania i uczynienia ich lepszą osobą. Wielu Aspijczyków jest wystarczająco odważnych, by bronić tego, w co wierzą. Niektórzy Asystenci są z natury bardzo cichymi i zamkniętymi w sobie ludźmi i mogą siedzieć na spotkaniu, nie mówiąc zbyt wiele, dopóki nie pojawi się kwestia, w której czują się bardzo mocno i właśnie wtedy stają się bardzo głośni i robi wszystko, co uważa za konieczne, aby walczyć o swój problem. Akcja może obejmować nakłanianie ludzi do podpisania petycji, samotne stanie na ulicy z plakatem i wykrzykiwanie tego, co chcą, aby się wydarzyło, lobbowanie w centralach politycznych, a nawet zorganizowanie marszu. To są bardziej skrajne przykłady i na pewno nie zalecamy powodowania uciążliwości dla społeczeństwa lub łamania prawa.

Czasami przyjmowanie gniewnego podejścia nie jest konstruktywne, ponieważ wydaje się zbyt emocjonalnie naładowane, ale jeśli jesteś w stanie zebrać dowody od innych osób na temat problemu, który cię pasjonuje, być może jesteś idealną osobą do podjęcia działań w logiczny sposób. i konstruktywny sposób i sprawiają, że ludzie słuchają. Twoje działania mogą nawet zmienić określony aspekt życia dziesiątek, tysięcy lub (kto wie) milionów ludzi na lepsze i możesz stać się publiczną bohaterką lub bohaterką.

Umiejętność oddzielenia logiki od emocji

Często Aspie są postrzegani jako roboty, chłodne jednostki, niezdolne do empatii lub ciepłych relacji emocjonalnych. Byli postrzegani jako egocentryczni, samolubni, egocentryczni, obsesyjni i tak dalej. Wydaje się, że istnieje trudność lub nieporozumienie w przekazywaniu emocji w sposób, który ma sens dla innych. Nie ma wątpliwości, że Aspy mają osobowość poza diagnozą, a niektóre osoby bez wątpienia są egocentryczne, samolubne i tak dalej. Jednak ogólnie rzecz biorąc, wydaje się, że wielu Aspiesów ma niezwykle użyteczną zdolność do usuwania się z emocji w sytuacji, gdy inni mogą mieć z tym trudności. Bycie osobą, która wciąż widzi logikę, podczas gdy inni mogą być rozpraszani przez emocje, to bardzo ważne miejsce. Ktoś szuka odważnych i stoickich indywidualności? Nie szukaj dalej. Nieustannie jesteśmy zdumieni, jak bardzo czasami są uparci Aspy. Stoicyzm to wspaniała cecha wielu osób z zespołem Aspergera. Oznacza to zdolność do zdystansowania się od wielu sytuacji emocjonalnych, które mają miejsce i zachowania jasności umysłu i równowagi. To może pomóc takiemu Aspie wydostać się z wszelkiego rodzaju potencjalnie kłopotliwych sytuacji. Na przykład, jeśli widzą nadchodzące kłopoty, po prostu się nie angażują, co oznacza, że pozostają bezpieczni i sami nie wpadają w kłopoty. Naprawdę pozytywną rzeczą w stoicyzmie jest to, że można unikać opowiadania się po którejś ze stron. Bycie stoickim nie oznacza, że Aspie jest zimny i nieczuły, ale po prostu, że nie dają się oslepić emocjami. Jedną z sytuacji, w której może to być szczególnie przydatne, jest śmierć bliskiego krewnego i jesteś w stanie utrzymać wszystko sprawnie, podczas gdy reszta rodziny jest zbyt zdenerwowana. W sytuacji zawodowej ten rodzaj emocjonalnego dystansu może być przydatny, ponieważ nie angażowałbyś się zbyt emocjonalnie we wrażliwą pracę, w której rodzina radzi sobie z trudną sytuacją, a to może sprawić, że będziesz prawdziwym atutem.