

Senzorni (čutni) svet avtizma

Pogosto nas pokličejo starši zaradi senzornih težav, ki jih imajo njihovi otroci z avtizmom. Čeprav so senzorne težave povsod priznane za značilnost avtizma, jih pri posameznikih pogosto spregledajo.

Tu so osnovne informacije glede senzorne integracije, primeri težav, ki jih posamezniki lahko imajo, in strategije, da jim pomagata. Glavni cilj je predstaviti senzorni svet ljudi z avtizmom.

Uvod

Da lahko delujemo in sodelujemo v svetu, ki nas obkroža, moramo uporabljati svoje čute. Čuti nam omogočajo edinstvene izkušnje ter interakcijo z družbo in vključitev vanjo. Pomagajo nam razumeti okolje okoli nas in se odzivati znotraj njega. Imajo pomembno vlogo pri odločanju za dejanja v določeni situaciji. Pomislite, kaj se zgodi, ko se eden izmed čutov ali vsi čuti izostrijo ali sploh ne delujejo, kar se imenuje disfunkcija senzorne integracije. Tako je pri številnih osebah z avtizmom.

Obstaja več definicij avtizma, ampak malokrat povedo, kaj oseba z avtizmom čuti. Samo prek osebnih pripovedovanj oseb z avtizmom, ki lahko izrazijo in opišejo svoj edinstven in pogosto mučen čutni svet, izvemo več. Vsakodnevne funkcije, ki se večini ljudi zdijo samoumevne, so za osebe z avtizmom lahko negativne in neprijetne izkušnje. Vedenje osebe z avtizmom je pogosto neposredni odziv na njihovo čutno izkušnjo. Zato je razumljivo, zakaj ustvarijo rituale ali imajo vedenja, ki stimulirajo dražljaje, kot so vrtenje, udarjanje in trkanje, ker jim to daje občutek, da imajo nadzor, in se počutijo varni v svojem edinstvenem svetu.

"Če doživim preobremenitev čutov, preneham delovati; doživim tako imenovano razdrobitev... čudno je, kot da bi bila priklopljena na 40 televizijskih programov."

Senzorna integracija

Ayres (1979, in Smith Myles in drugi 2000) je definirala senzorno integracijo kot "ureditev občutkov za uporabo". Vključuje spreminjanje občutka v zaznavanje.

Osrednji živčni sistem (možgani) obdela vse senzorne informacije, ki jih pošljejo različna čutila v telesu, in pomaga urediti, razvrstiti in razumeti informacije. Nato se odzove: to so lahko misli, občutki, motorični odzivi (vedenje) ali kombinacija naštetega. Po telesu imamo receptorje, ki zaznajo čutni dražljaj. Dlani in stopala vsebujejo največ receptorjev. Večino časa je obdelovanje senzornih informacij samodejno.

Čute lahko razdelimo v šest kategorij. Te lahko razdelimo na dve glavni kategoriji: hiper- (preveliko) in hiposenzibilnost (premajhno občutljivost). Pomembno si je zapomniti, da pri nekaterih posameznikih težave/razlike padejo v obe kategoriji.

Ravnotežje

Je v notranjem ušesu in nam sporoča informacije o položaju našega telesa v prostoru in njegovo hitrost, smer in gibanje, vse v zvezi z gravitacijsko silo. Pomaga nam ohranjati ravnotežje in držo. Posameznik z avtizmom ima lahko naslednje težave/razlike:

Hiposenzibilnost

- Potreba po zibanju, vihtenju, vrtenju.

Hipersenzibilnost

- Težave pri dejavnostih, ki vključujejo gibanje, na primer pri športu,
- težave pri hitrem ustavljanju ali med dejavnostjo,
- slabost med vožnjo,
- težave pri dejavnostih, kjer glava ni v pokončnem položaju ali stopala niso na tleh.

Propriocepcija

Propriocepcija, ki je v mišicah in sklepih, nam pove, kje je naše telo. Prav tako nas obvesti, kje so deli telesa in kako se premikajo. Posameznik z avtizmom ima lahko naslednje težave/razlike:

Hiposenzibilnost

- bližina – preblizu drugim/nerazumevanje osebne telesnega prostora,
- premikanje po prostorih – izogibanje oviram,
- zaletavanje v ljudi.

Hipersenzibilnost

- Težave pri fino-motoričnih spretnostih, ravnanju z majhnimi predmeti (gumbi, zavezovanje vezalk)
- obrne celo telo, da nekaj pogleda.

Voh

Poteka skozi kemične receptorje v nosu, nas obvešča o vonjih v naši neposredni bližini. Voh je čut, ki ga pogosto zanemarimo in pozabimo. Ampak je prvi čut, na katerega se zanesemo. Posameznik z avtizmom ima lahko naslednje težave/razlike:

Hiposenzibilnost

- nekatere osebe nimajo voha in ne zaznajo močnih dišav,
- nekatere osebe ližejo stvari.

Hipersenzibilnost

- voh je lahko izostren in zelo močan,
- težave na stranišču,
- odpor do ljudi s posebnimi parfumi, šamponi itd.

"Vonji kot so psi, mačke, dezodoranti in kreme za po britju so zame tako močni, da jih ne prenesem, in parfumi me spravljajo ob pamet." Gillingham, G. (1995). stran 60

Vid

Vid, ki je v očesni mrežnici in ga sproži svetloba, nam pomaga prepoznati predmete, ljudi, barve, kontraste in prostorske omejitve. Posameznik z avtizmom ima lahko naslednje težave/razlike:

Hiposenzibilnost

- lahko vidijo stvari temnejše kot so, ne vidijo potez, obrisov,
- nekateri se osredotočijo na obrobni vid, ker je centralni vid zamegljen; drugi pravijo, da je glavni predmet povečan in stvari na obrobju so zamegljene,
- slabo zaznavanje globine – težave pri metanju in lovljenju, nerodnost.

Hipersenzibilnost

- popačen vid ter predmeti in svetle svetlobe lahko plešejo
- razdrobitev podob, kar je posledica preveč virov
- osredotočenost na določeno podrobnost (zrno peska) bolj prijetno kot gledanje neke celote.

"... bila je kot oseba, po kateri je noro poplesovala svetloba, zato je izgledala bolj lik iz risanke kot človek. Dobrodošli v moji kuhinji, ki jo imenujem mučilnica, in spoznajte mojo ženo, ki je 3D lik iz risanke." Gillingham, G. (1995). stran 51

Sluh

Je v notranjem ušesu in nam sporoča informacije o zvokih v okolju. Je najbolj pogosto opažen vidik senzorne poškodbe. Posameznik z avtizmom ima lahko naslednje težave/razlike:

Hiposenzibilnost

- Zvoke lahko slišijo samo na eno uho, na drugo uho samo delno slišijo ali sploh ne slišijo,

- posamezniki lahko ne zaznajo določenih zvokov,
- so radi v natrpanih glasnih prostorih, kuhinjah, loputajo z vrati in predmeti.

Hipersenzibilnost

- Glasnost hrupa je lahko zvišana in drugi zvoki so popačeni in zmedeni,
- nesposobnost izločanja določenih zvokov – težave s koncentriranjem,
- lahko imajo nižji prag sluha, zato so posebej občutljivi na slušne dražljaje, na primer slišijo pogovore v daljavi.

Slušne poškodbe lahko neposredno vplivajo na njihovo sposobnost komuniciranja in tudi na njihovo ravnotežje.

"Slišiš hrup v glavi? Razbija in kriči. Kot vlak, ki gre skozi tvoja ušesa." Powell, J. (1995, in Gillingham, G. 1995) stran 41

Tip

Je na koži, največjem organu, in zaznava dotik, pritisk in bolečino ter nam pomaga ločiti temperaturo (vroče in mrzlo).

Tip je pomemben sestavni del pri socialnem razvoju. Pomaga nam oceniti naše okolje in nam omogoča, da se primerno odzovemo. Posameznik z avtizmom ima lahko naslednje težave/razlike:

Hiposenzibilnost

- Tesno se oprime drugih,
- ima visok prag bolečine - temperatura/bolečina,
- samopoškodovanje,
- ima rad na sebi težke predmete.

Hipersenzibilnost

- Dotik je lahko boleč in neprijeten ter pogosto se umaknejo dotiku, kar lahko zelo vpliva na njihove odnose z drugimi,
- ne marajo, da imajo karkoli na dlaneh ali stopalih,
- težave pri česanju in pranju las,
- marajo samo določene vrste oblek ali tkanin.

"Ob vsakem dotiku me zaboli; zdi se mi, kot da gre ogenj skozi moje telo." - Gillingham, G. (1995). stran 3

Okus

Poteka skozi kemične receptorje na jeziku in nas obvešča o različnih okusih – sladkem, kislem, grenkem, slanem in pikantnem. Posamezniki imajo pogosto stroge

diete, ker so njihove brbončice tako občutljive. Posameznik z avtizmom ima lahko naslednje težave/razlike:

Hiposenzibilnost

- Imajo radi zelo pikantno hrano,
- jedo vse – zemljo, travo, materiale.

Hipersenzibilnost

- Nekateri okusi in vrste hrane so za njih premočni,
- določene strukture povzročajo nelagodje; nekateri otroci jedo samo mehko hrano, na primer pire krompir ali sladoled.

Dodatne senzorne težave

Sinesteziya

To je redko stanje, ločeno od avtizma, za katerega nekatere osebe z avtizmom pravijo, da ga imajo. To je takrat, ko pride do zmede v čutnih kanalih. Čutna izkušnja gre skozi en sistem in pride ven iz drugega sistema. Oseba na primer sliši zvok (sluh), ampak vidi barve (vid).

Možne strategije

Dobro razumevanje čutnega sveta oseb z avtizmom vam omogoča, da jih pomagate razviti se v bolj prijetnem okolju.

Naslednje ideje in strategije vam bodo pomagale, ko boste skušali ustvariti prijetno okolje za posameznika z avtizmom, da bi preprečili preobremenitev njegovih čutov.

Glavne točke, ki si jih zapomnite:

Zavedanje

Ker veste, da je nepravilno delovanje čutov lahko razlog za težave, vedno preučite okolje.

Bodite ustvarjalni

Uporabite domišljijo in si izmislite pozitivne čutne izkušnje in/ali strategije.

Pripravite se

Posameznika vedno opozorite na možen čutni dražljaj, ki ga lahko doživijo, na primer hrupni, natrpani prostori.

Senzorna terapija

Senzorna terapija vključuje blago izpostavljenost različnim čutnim dražljajem. Cilj terapije je okrepiti, uravnotežiti in razviti obdelovanje čutnih dražljajev osrednjega živčnega sistema. Delacato (1974), ki je vpeljal koncept senzorne terapije, se je pri terapiji osredotočil na pet glavnih čutov – vid, okus, voh, sluh in tip. Delovni terapevti se še vedno osredotočajo na ta področja in vključijo ravnotežje in propriocepcijo, ko pripravljajo in načrtujejo urnik dejavnosti za posameznika.

Ideje za ravnotežje

Hiposenzibilnost

- Spodbujajte jih k dejavnostim, ki jih pomagajo razviti ravnotežje – gugajoči se konj, vrtiljak, gugalnica, prevesna gugalnica.

Hipersenzitivnost

- Razdelite dejavnosti na majhne korake, uporabite vizualne znake, kot so ciljna črta ali opozorila.

Ideje za propriocepcijo

Hiposenzitivnost

- Postavite pohištvo ob robove sobe, da je gibanje lažje,
- prilepite barvast trak na tla, da določite meje,
- uporabite pravilo dolžine rok.

Hipersenzitivnost

- povežite dejavnosti
- table s trakovi.

Ideje za voh

Hiposenzitivnost

- Uporabljajte izdelke z močnim vonjem kot nagrade in odvrčanje od možnih neprimernih dražljajev z močnim vonjem (fekalije).

Hipersenzitivnost

- Uporablajte detergente ali šampone, vzdržite se nošnje parfumov, poskrbite, da je v okolju čimmanj vonjev.

Ideje za vid

Hiposenzitivnost

- Omilite fluorescentno svetlobo z žarnico temne barve,
- sončna očala,
- uredite delovno okolje v razredu: prostor ali mizo z visokimi stenami ali pregradami na obeh straneh, da preprečite vizualne distrakcije od spredaj in s strani,
- namestite zatemnitvene zavese.

Hipersenzitivnost

- povečajte uporabo vizualnih znakov.

Ideje za sluh

Učenje slušne integracije

Na začetku 80. let je Dr. Guy Berard ustvaril napravo, ki preverja in uri sluh posameznikov. Pripadniki te smeri verjamejo, da so vedenja posledica težav s sluhom. S proizvajanjem in spreminjanjem različnih zvokov lahko naprava uporabi svoje zvočne filtre, da poveča glasnost ne da bi povzročila nelagodje. Cilj je izuriti sluh in uravnotežiti njegov input. Raziskave o tem pristopu so zelo omejene. Za dodatne informacije glejte kontakte/seznam priporočene literature.

Terapija z glasbo

Koristi terapije z glasbo so bile dokazane in pogosto se uporablja pri posameznikih z avtizmom. Terapija z glasbo nudi posameznikom edinstveno priložnost komuniciranja, interakcije in izražanja. Za dodatne informacije glejte kontakte/seznam priporočene literature.

Hiposenzitivnost

- Zapirajte vrata in okna, da zmanjšate zunanje zvoke, s katerimi se morajo soočiti,
- preden gredo v hrupen ali natrpan prostor jih pripravite,
- čepki za ušesa,
- MP3 predvajalnik,
- uredite delovno okolje.

Hipersenzitivnost

- Uporablajte vizualne znake, da podprete verbalne informacije.

Ideje za tip

Hiposenzitivnost

- Obtežene odeje,
- spalne vreče.

Hipersenzitivnost

- Otroku opozorite, da se ga boste dotaknili; vedno se mu približajte od spredaj,
- zapomnite si, da je objem lahko boleč, ne tolažilen,
- postopoma uvedite različne tkanine – imejte škatlo z materiali,
- posamezniku dovolite, da sam dokonča dejavnosti, tako uravnavajo svojo občutljivost (na primer česanje in pranje las).

Senzorne sobe

Čutna okolja naj bi posameznikom nudila priložnost, da stimulirajo, razvijajo ali uravnovežijo svoje čute.

Predvsem so v šolah s prilagojenim oziroma posebnim programom ali bolnicah, zato je dostop precej omejen. Številne družine so doma prilagodile sobo, da ustvarijo prostor za čutno stimulacijo ali ponovno napolnitev.

Sobe ali senzorni prostori lahko imajo različne oblike, lahko so beli, temni, interaktivni, prilagojeni zvokom, namenjeni igri, lahko so vrt. Njihove glavne funkcije so zdravitelne, izobraževalne in sproščujoče, vse v povezavi z razvojem.

Oprema v sobi je odvisna od vrste, funkcije in potreb posameznika, ki jo uporablja. Sledeči seznam nudi primere opreme za stimulacijo vseh čutov. Stimuli lahko vključujejo pomirjajočo glasbo, vibrirajoče blazine, luči z mehurčki, vodne postelje, disko luči, če jih samo nekaj omenimo. Opremo se lahko nastavi s stikalom, pritiskom, z zvokom ali gibom, ki nato aktivira opremo v sobi. Otrok se nauči prepoznati vzrok in učinek.

Za enkrat vemo za koristi senzornih sob samo iz osebnih izkušenj in opazovanj, saj je bilo zelo malo raziskav.

Strokovnjaki, ki lahko pomagajo

Delovni terapevti – imajo pomembno vlogo pri senzornih težavah z načrtovanjem programov in pogosto s prilagajanjem okolij, da zagotovijo, da posamezniki živijo čimbolj neodvisno.

Ekipe za senzorne poškodbe – ekipe, ki so dostopne prek lokalnih centrov za socialno delo in zdravstvenega varstva, so specializirane za senzorne težave. Čeprav težave niso specifične za avtizem, nekatere lokalne oblasti nudijo zdravljenje tudi osebam z avtizmom.

Govorno-jezikovni terapevti (logopedi) – pogosto uporabljajo čutne dražljaje, da spodbudijo in podprejo razvoj jezika in interakcije.

Terapevt z glasbo – uporablja glasbene instrumente in zvoke (slušni dražljaji), da spodbudijo in razvijejo sluh.

Primeri težav

Težava – možni senzorni razlogi - ideje

- Izbirčen v hrani – občutljiv na okus ali strukturo, morda ne čuti hrane okoli ust – počasi uvedite različne strukture okoli posameznikovih ust, na primer flanelo, zobno ščetko, različne vrste hrane, uvedite majhne porcije, spremenite strukturo hrane, na primer pretlačite jo. Spodbujajte ga k dejavnostim, ki vključujejo usta, na primer k žvižganju, pihanju milnih mehurčkov, risanju s slamico.
- Žveči vse, tudi obleke in predmete – morda ga to sprošča, uživa v dotiku stvari – gumijaste cevi, ki ne vsebujejo lateksa, slamice, trdi žvečilni gumiji (ohladi v hladilniku).
- Umazanje – morda mu je všeč imeti strukturo v rokah ali je hipoobčutljiv na vonje - skušajte uvesti podobne materiale, kot so želatina, koruzna moka in voda.
- Zavrača nošenje določenih oblek – ne mara strukture ali pritiska na svoji koži, obrača obleke, da ni videti šivov – odstranite etikete ali nalepke; dovolite mu, da nosi obleke, v katerih mu je udobno.
- Težko zaspi – morda ima težave z izključitvijo čutov, zlasti vida in sluha – namestite zatemnitvene zaves, dovolite otroku, da posluša glasbo, da izloči zunanje zvoke, obtežene odeje.
- Težko se skoncentrira v razredu – morda ima preveč senzornih distrakcij: preveč hrupa (pogovarjanje, zvonci, stoli praskajo po tleh), veliko vizualnih dražljajev (ljudje, slike na zidovih), morda mu je neudobno držati pisalo v roki (trdo/mrzlo) – postavite ga daleč od vrat in oken, s pohištvo ustvarite območje, kjer ni distrakcij, če je možno, ustvarite osebno delovno okolje, preizkusite različne strukture, da bo pisalo bolj udobno.