

Obsesije, ponavljajoča se vedenja in rutine

Obsesije, ponavljajoča se vedenja in rutine so glavne značilnosti avtizma. Pri vsakem posamezniku se kažejo drugače in so odvisne od ravni razvoja in delovanja posameznika ter od področij, ki ga zanimajo. Poskusili bomo predstaviti nekatere razloge, zakaj ljudje z avtizmom ponavljajo določeno stvar, in ponuditi nekaj predlogov, kako se na takšno vedenje odzvati.

Razumevanje obsesij, ponavljajočih se vedenj in rutin

To vedenje lahko vključuje udarjanje z roko ali dlanjo, tleskanje s prsti, zibanje, skakanje, vrtenje, udarjanje z glavo in določene gibe telesa. Lahko vključuje tudi prevzetost nad deli predmetov (na primer vrtenje kolesc na igračah), nenehno uporabo določenega predmeta, na primer igranje z elastiko ali vrtenje vrvic, ali ponavljajoče se dejavnosti, ki vključujejo čute (na primer nenehno vohanje, dotikanje določenih tkanin in poslušanje različnih zvokov). Take vrste vedenj, ki se ponavljajo, pogosto opazimo pri ljudeh, ki imajo najnižjo raven delovanja, in pogosteje pri otrocih kot pri odraslih. Vendar se pri nekaterih mladostnikih ali odraslih stara ponavljajoča se vedenja, na primer obračanje dlani ali zibanje, ponovno pojavijo ob vznemirjenosti ali stresu (Howlin, 1998).

Točna narava in funkcija ponavljajočih se vedenj se pri vsakem posamezniku razlikuje, vendar so možni razlogi za takšna vedenja sledeči:

- poizkus vnašanja čutnih informacij (na primer zibanje je lahko poizkus posameznika, da pridobi nujno stimulacijo za ravnotežje, udarjanje z dlanjo ali tleskanje s prsti je lahko vizualna stimulacija).
- Poizkus zmanjševanja vnosa čutnih informacij in stimulacije iz okolja (na primer osredotočenost na določen zvok lahko zmanjša vpliv hrupnega in motečega okolja, posebej, če je to situacija v družbi).
- Strategija za obvladovanje stresa in vznemirjenosti ter za odpravljanje negotovosti.
- Vir uživanja in zaposlitve.

Obsesije

"Jed misli samo na čep v kopalni kadi in na vodovodno napeljavo, ker imata čep v kopalni kadi in vodovodna napeljava zanj smisel in se mu zdita pomembna. Za Jeda je čep v kopalni kadi kot zapornica, nad katero ima nadzor, ko spusti vodo v tako skladni, predvidljivi in očitno pomembni ter navidezno namerni smeri. Zaradi tega se Jed ne zanima za nobenega in za nobeno drugo stvar, ker nimajo istega jasnega pomena in smisla in se ne morejo kosati s čepom v kopalni kadi in vodovodno napeljavo. Ne more nadzorovati smeri ljudi in nikoli ne delujejo v jasno določeni, dosledno predvidljivi, namerni in pomembni smeri." (Williams, 1996, stran 29).

Obsesije so lahko različne, odvisno od področij, ki posameznika zanimajo, in od njegove ravni sposobnosti. Dinozavri ali liki iz risank in knjig so običajne obsesije za mlajše otroke z avtizmom. Računalniki, vlaki, zgodovinski datumi ali dogodki, glasbene ali filmske zvezde, vojska, šport ali znanost, so lahko naslednja področja.

Včasih posameznik razvije obsesijo nad nenavadno stvarjo, na primer številkami na registrskih tablicah, poštnimi številkami, semaforji, številkami, oblikami ali določenimi deli telesa, na primer stopali ali komolci.

Nekatere ljudi celo življenje zanima isto področje; drugi razvijejo zanimanja za nova področja po določenih časovnih obdobjih. Obsesije se običajno razlikujejo od drugih zanimanj v intenzivnosti (t.j. koliko se posameznik nauči o določenem področju in kako pomembno je to zanj) ter pogostosti in trajanju (t.j. koliko časa bo oseba porabila za področje, ki jo zanima). Obsesije so lahko zelo nadležne za življenje posameznika in omejujejo vključevanje osebe v druge dejavnosti.

Še ena pogosta značilnost avtizma je povezanost z določenimi predmeti. To so lahko igrače, na primer figurice ali modeli avtomobilov, ali bolj neobičajni predmeti, na primer zamaški na tetrapaku, kamni, čevlji ali čep v kopalni kadi, kot je že bilo opisano v primeru. Drugi se začnejo zanimati za zbiranje stvari. To so lahko posnetki nadaljevanke, turistične brošure, žuželke, listi, vozovnice. Druge vrste obsesij se razlikujejo glede na intenzivnost, pogostost in trajanje posameznikovega zanimanja za določeno področje.

Več razlogov je, zakaj posameznik z avtizmom razvije določeno obsesijo. Nekateri možni razlogi so sledeči:

- določene teme ali predmeti lahko osebi z avtizmom uvajajo strukturo, red in predvidljivost, kar ji lahko pomaga pri soočanju s spremembami in negotovostmi v življenju.
- Oseba, ki ima težave pri sporazumevanju z drugimi, se lahko obrne na področje, ki jo posebej zanima, da steče pogovor in da pridobi občutek gotovosti v takih situacijah.
- Obsesije lahko pomagajo osebi, da se sprosti.
- Posameznik lahko zelo uživa, ko se uči o določeni temi ali zbira stvari, ki ga zanimajo.

Rutine in upiranje spremembam

"Realnost je za osebo z avtizmom zmedena, interaktivna množica dogodkov, ljudi, krajev, zvokov in podob. Zdi se, da nič nima jasnih mej, reda ali pomena. Oseba z avtizmom velik del življenja skuša ugotoviti vzorec za vsako stvar. Ustajene rutine, ure, posebne rutine in rituali prinašajo red v neznosno kaotično življenje. Poizkušanje ohraniti vse tako, kot je, zmanjša nekatere strahove." (Jolliffe, 1992 in Howlin, 1998: 201-202)

Ljudje z avtizmom, vseh starosti in ravni sposobnosti, imajo zelo radi rutine in enoličnost. Posameznik lahko ima potrebo po rutini ob določenih dnevni dejavnostih, na primer v času obeda ali takrat, ko se odpravi spat, in trpi, če je rutina prekinjena. Rutine lahko postanejo skoraj rituali, ker morajo potekati zelo natančno, s posebno pozornostjo na podrobnostih. Lahko obstaja potreba po vedenjih, ki potekajo na točno določen, skoraj kompulziven način, in posameznike zelo moti, če jih kaj zmoti preden zaključijo rutino. Nekateri posamezniki razvijejo kompulzivna vedenja, na primer nenehno umivanje rok ali preverjanje ure; drugi imajo obsesivne misli glede vznemirjajočih tem, kot so smrt, bolezen ali delanje napak (Howlin, 1998).

Rituali so lahko tudi verbalni, posameznik na primer znova in znova postavlja isto vprašanje in zahteva določen odgovor.

Posameznik lahko zelo težko prenese fizične spremembe v svojem okolju (na primer postavitve pohištva v prostoru) ali prisotnost novih ljudi/odsotnost bližnjih. Tudi spremembe rutine, v katerih drugi uživajo, na primer počitnice ali rojstni dnevi, lahko osebo z avtizmom vznemirijo. Včasih so moteče že manjše spremembe, kot so prehodi med dvema dejavnostma, nekateri najtežje prenašajo nepričakovane spremembe. Nekateri osebe imajo zelo specifične in odločne preference glede hrane (jedo na primer samo hrano določene barve), oblek (nosijo na primer samo obleke iz določenih tkanin) ali predmetov, ki jih uporabljajo vsak dan (na primer vrsta mila ali znamka toaletnega papirja, ki ga uporabljajo).

Odvisnost posameznika od določenih rutin se lahko poveča v obdobju sprememb, v stresnem obdobju ali v času bolezni in v teh obdobjih lahko postane bolj dominantna in zahtevna (Attwood, 1998). Attwood (1998) tudi domneva, da se posameznikova odvisnost od rutin poveča ali ponovno pojavi v mladostništvu zaradi osebnih, fizičnih in okoljskih sprememb, ki jim je posameznik izpostavljen. Rutine lahko zelo posegajo v življenja posameznikov, njihovih družin in skrbnikov. Povzročijo lahko tudi hudo trpljenje in omejuje posameznikove izkušnje in priložnosti. Pomembno si je zapomniti, da imajo pogosto ta vedenja za posameznike zelo pomembno funkcijo – uvajajo red, strukturo in predvidljivost ter osebi pomagajo nadzorovati ravni vznemirjenosti.

Odzivanje na obsesije, rutine in ponavljajoča se vedenja

Preden pogledamo, kako se odzvati na obsesije, ponavljajoča se vedenja in rutine, si moramo postaviti številna vprašanja:

- Ali se zdi, da oseba trpi pri takem vedenju, ali kaže znake, da se skuša vedenju upreti? (na primer nekdo, ki udarja z dlanmi, se usede na dlani, da prepreči vedenje).
- Ali lahko posameznik preneha z vedenjem samostojno?
- Ali ponavljajoče se vedenje, obsesija ali rutina vpliva na učenje posameznika?
- Ali vedenje omejuje posameznikove socialne priložnosti?
- Ali vedenje zelo moti ljudi iz življenja posameznika?

Clements in Zarkowska (2000) razpravljata o pomembnosti razlikovanja med hobiji in obsesijami in razmišljata, ali je vedenje res problem za posameznika, ali je ljudem iz življenja posameznika neprijetno zaradi vedenja. Vsi imamo hobije in posebne interese in običajno imajo ljudje zelo radi rutino in doživijo stres, če je prekinjena. Zato je pomembno premisliti, ali je za posameznika res dobro, če mu postavimo meje ob določenemu vedenju. Če je odgovor na kakšno izmed prej omenjenih vprašanj pritrdilen, je primerno, da poiščete način, kako bi osebi pomagali zmanjšati obsesije in ponavljajoča se vedenja.

Raziskava ustreznih odzivov na ta vedenja je pokazala, da je postopno spreminjanje najbolj učinkovit način (Howlin, 1998). To pomeni, da zmanjšanje pojavljanja ponavljajočih se vedenj dosežete s počasnim vpeljevanjem majhnih sprememb. Kot je že bilo povedano, imajo obsesije, ponavljajoča se vedenja in rutine zelo pomembno vlogo v življenju osebe z avtizmom, pogosto ji pomagajo nadzirati ravni

vznemirjenosti in pridobiti nadzor nad kaotičnim svetom, ki jo bega. Torej vedno bi morali biti osredotočeni na razvoj alternativnih spretnosti, da bi posamezniku pomagali uravnnavati ravni stresa in se bolje soočiti z okoljem. Postopno, a nenehno zmanjšanje pojavljanja vedenj se najbolje doseže z razumevanjem vloge, ki jo vedenje lahko ima za posameznika, in z razvijanjem posredovanja, ki to obravnava. Nekatere izmed splošnih strategij za posredovanje so sledeče:

Funkcionalna analiza

Razvijte jasno razumevanje osnovnih dejavnikov ali funkcij vedenja za posameznika. Nekaterim posameznikom vedenje pomaga pri uravnavanju ravni vznemirjenosti ali pri soočanju z neznanimi ali stresnimi situacijami (kot so situacije v družbi), drugim vedenje služi kot čutna funkcija (t.j. z večanjem ali zmanjšanjem stimulacije). Funkcija za vedenje bo drugačna pri vsakem posamezniku, zato je zelo pomembno, da poiščete informacije o možnih razlogih za vedenje in razvijete hipotezo ali teorijo, zakaj je prišlo do takega vedenja.

Hitro ukrepajte

Obsesije, ponavljajoča se vedenja in rutine običajno postanejo bolj odporne na spremembo, če trajajo več časa. Zato je pomembno, da določite meje za ponavljajoča se vedenja zelo zgodaj in ste pozorni na nova vedenja, ki bi lahko nastala med odraščanjem posameznika. Vedenje, ki je dokaj sprejemljivo pri dvo- ali triletnem otroku, morda ni primerno, ko otrok odraste, in takrat ga je zelo težko spremeniti (na primer otrok, ki si nenehno slači obleke, ni velik problem, ampak drugače je, če se tako vede mladostnik ali odrasel).

Struktura okolja

Večja struktura v fizičnem in socialnem okolju lahko posamezniku pomaga, da ima večji nadzor nad svojim svetom in lahko zmanjša vznemirjenost. Znižanje ravni vznemirjenosti lahko posledično zmanjša potrebo po ponavljajočih se vedenjih in zanašanje na rutine. Večja struktura okolja lahko tudi zmanjša dolgočasenje, na ta način dodatno omeji priložnosti za ponavljajoča se vedenja. Nekatere strategije za večanje strukture v okolju so sledeče:

- Vizualni znaki, kot so predmeti, fotografije, simboli ali pisni sezname, lahko pomagajo zmanjšati vznemirjenost, povezano s težavami napovedovanja, kaj se bo naslednje zgodilo v zaporedju dejavnosti, in lahko pomaga posamezniku, ki ima zelo rad rutine. Vizualna pomoč, ki pomaga posamezniku razumeti abstraktne koncepte, kot je čas (t.j. peščena ura ali posebej narejen 'merilec časa', ki vizualno predstavlja prehod časa), je lahko v veliko pomoč, tako kot vizualni urniki ali rokovniki. Vizualna pomoč je lahko koristna tudi, ko posameznik večkrat postavi isto vprašanje, kot je opisano v naslednjem primeru:

"Naš 14-letni sin Willie je rad vedno znova postavljajl isto vprašanje. Vsakih par tednov si je izmislil novo vprašanje. Ker je to bilo zame zelo utrujajoče, sem odgovor

napisala na list papirja in ga prilepila na hladilnik. Ko mi je postavil vprašanje, sem mu rekla, naj gre do hladilnika in poišče odgovor. Ker zna brati, sem odgovore lahko napisala. Pri otrocih, ki ne znajo brati, lahko uporabite slike namesto besed." (Schopler, Ed., 1995: 40)

Dodatne informacije glede vizualnih znakov najdete na spletni strani www.do2learn.com, ki vsebuje tudi številne slikovne simbole, ki si jih lahko zastonj naložite.

- Načrtovanje vnaprej lahko posamezniku pomaga, da se pripravi na stresne dejavnosti ali dogodke ali na prihajajoče spremembe, ki jih pričakujemo. Posamezniku posredujete informacije o dogodku, ko ste vsi sproščeni in veseli. Vizualno posredovanje informacij lahko posamezniku pomaga razumeti in je fizično opozorilo za posameznika, h kateremu se lahko vrne, ko je pod stresom ali vznemirjen. Hilde de Clerq, kot citira Peetersa, 1997 (stran 3), opisuje koristi načrtovanja stresnega dogodka vnaprej (v tem primeru božiča) pri njenem sinu:

"... Pokažem mu ves reklamni material igrače, ki bi jo božiček lahko prinesel, kaj lahko z igračo počne, kako jo lahko uporablja. Izrežem vse slike in jih prilepim na papir. Naredim mu koledar z belimi stranmi, da jih lahko sam vsak dan odtrže. Točno lahko vidi, koliko časa bo trajalo. Slike s presenečenjem prilepimo na rdeč papir. Nato se odpravimo v trgovino pogledati pravo darilo, ker ne zgleda ravno tako kot tisto v reklamah. Na predbožično noč mu povem, kje lahko najde "presenečenje" in v kakšen papir je zavito. Njegovi bratje mislijo, da je manj zabavno, če vedo že vnaprej. Ampak ko pride pomemben dan in se na koledarju pojavi rdeč papir, je prava zabava za VSE otroke. Tudi za Thomasa, ker tokrat ne vrže papirja na tla, ne kriči ali joče. Našel je, kar je iskal. Bilo je predvideno. NJEGOVO PRESENEČENJE. Nato se kar stopim, ker vidim, da je zares srečen."

Social Stories (Gray, 1993) so primerne za nekatere ljudi, ker nudijo informacije o tem, kaj je za pričakovati v različnih situacijah, in se lahko prilagodijo posamezniku. Za dodatne informacije glede Social Stories obiščite spletno stran www.thegraycenter.org.

Načrtovanje vnaprej lahko vključuje oblikovanje okolja, da se zmanjša vznemirjenje in dolgočasenje. Ena možnost je, da za učenca uredite, da uporablja računalnik v knjižnici v času kosila, kar lahko zmanjša stres, povezan s tem delom dneva. Druga možnost je, da ponudite vrsto prijetnih ali pomirjujočih dejavnosti, h katerim usmerite posameznika, ko se vam zdi, da se dolgočasi ali da je pod stresom.

- Zmanjševanje vpliva čutnih informacij, kot so hrupi (na primer zvonci v šoli) ali vonji (na primer parfumi ali mila), tudi lahko osebi pomaga, da se bolje znajde v svojem okolju.

Razvijanje spretnosti

- Razvijanje spretnosti za samoregulacijo

Spretnosti samoregulacije vključujejo dejavnosti, ki osebi pomagajo obvladovati njeno vedenje in čustveno stanje. Učenje prepoznavanja stresa ali vznemirjenosti s pomočjo telesnih reakcij in razvijanje vrsto primernih alternativnih odzivov (na primer uporaba strategij za sproščanje ali prošnja za pomoč) na ponavljajoča se ali ritualna vedenja lahko zmanjša pojavljanje takega vedenja. Raziskava je pokazala, da večanje posameznikovega vpogleda v obsesijo ali ponavljajoče se vedenje lahko znatno zmanjša pojavljanje vedenja, tudi pri posameznikih s precej hudimi učnimi nesposobnostmi (Koegel in drugi, 1995 in Howlin, 1998).

- Učenje socialnih spretnosti

Učenje posameznika socialnih spretnosti, na primer kako začeti in zaključiti pogovor, primerne teme za pogovor in kako razbrati neverbalne znake drugih, lahko zmanjša zanašanje posameznika na določeno področje, ko je v družbi.

- Soočanje s spremembami

Spremembe so neizbežen in pomemben del življenja, ki lahko predstavljajo hude težave veliko ljudem z avtizmom. Vedno se ni možno pripraviti na spremembe pri rutinah ali okoliščinah, zato je pomembno, da posameznika na to opozorite in čim bolje pripravite. Postopno izpostavljanje posameznika novim predmetom, krajem, osebam ali okoliščinam v majhnih, obvladljivih enotah, posamezniku pomaga pri soočanju s spremembo. Vzpodbude (na primer pohvala ali druge nagrade) lahko posameznik dobi zaradi soočanja z majhnimi spremembami, da spodbudite večjo toleranco. Vizualno posredovanje informacij (t.j. z vizualnimi simboli, urniki ali koledarji) lahko pomaga zmanjšati vpliv spremembe pri rutini ali okoliščini. Razlaganje, zakaj včasih pride do sprememb pri določeni situaciji, s pomočjo Social Stories, lahko pomaga posamezniku razumeti. Preusmerjanje pozornosti posameznika na pomirjajočo dejavnost ali spodbujanje posameznika k uporabi enostavnih strategij za sproščanje, kot so dihalne vaje, ko pride do nepričakovanih sprememb, tudi lahko posamezniku pomaga.

Povečajte priložnosti za osebo

Clements in Zarkowska (2000) trdita, da je zelo pomembno, da razmišljate o tem, kaj bo posameznik storil, namesto da se ukvarjate s ponavljajočim se vedenjem ali z obsesijo. To pomeni, da razmišljajte o alternativnih dejavnostih, ki so osebi na razpolago, če so postavljene meje za obsesijo ali ponavljajoče se vedenje. Večanje vrst dejavnosti, ki so posamezniku na razpolago, in pomaganje posamezniku pri razvijanju spretnosti, da omogočite sodelovanje pri več dejavnostih, sta pomembna sestavna dela vsakega posredovanja. Za nekatere ljudi je treba priskrbeti učenje socialnih spretnosti in povečati socialne priložnosti tako, da posameznika vključite v društvo ali klub. Pri drugih je treba razmisliti, v katere rekreacijske (t.j. šport in prosti

čas) ali izobraževalne (t.j. dodatno izobraževanje, priprave na zaposlitev ali zaposlitev) priložnosti bi se lahko vključili.

Postavite jasne in dosledne meje za vedenje

Postavitev mej za ponavljajoča se vedenja, rutine in obsesije je pomembna in pogosto ključna strategija za zmanjševanje vpliva takšnega vedenja na življenje posameznika. Ko postavljate meje za določeno vedenje, sledite naslednjim korakom:

- Jasno določite ponavljajoče se vedenje, obsesijo ali rutino (na primer Jana rada govori o motorjih vlakov med večino socialnih stikov. Jana začne govoriti o motorjih vlakov po približno 10 sekundah pogovora in o tem govori do 15 minut).
- Razmislite o razumnih in dosegljivih mej za vedenje. Na začetku se boste morali odločiti, kaj je za osebo sprejemljivo. Če to za osebo ni dosegljivo, je pomembno, da znižate mejo na bolj dosegljivo raven. Zapomnite si, da obstaja večja verjetnost, da so spremembe v vedenju uspešne in se posameznik ne vznemiri, če so spremembe majhne in jih vpeljete počasi (na primer poleg učenja socialnih spretnosti, da bi se Jana naučila primernih, drugih tem za pogovor, lahko Jana za začetek začne govoriti o motorjih vlakov po 20 sekundah in govori o tem največ 5 minut. Odvisno od tega, kako se bo Jana soočila s tem, se bo časovna omejitev postopoma povečala in uvedene bodo meje, kolikokrat na dan Jana lahko govori o motorjih vlakov in nato s kom lahko Jana govori o motorjih vlakov. Končni cilj je lahko, da Jana govori o motorjih vlakov samo z družinskimi člani dvakrat na dan eno minuto).
- Meje lahko postavite na različne načine, odvisno od vedenja. Sledijo nekateri primeri:
 - omejite predmet (na primer lahko nosi samo pet kamenčkov hkrati v žepu).
 - omejite čas (na primer lahko gleda določeno risanko samo 20 minut hkrati dvakrat na dan).
 - omejite kraj (na primer vrtenje dovolite samo v vaši hiši).
- Pomembno je, da ste dosledni pri postavljanju mej v okoljih, da olajšate posameznikovo učenje.
- Meje morate postaviti z jasnimi in preglednimi pravili, ki določajo kje, kdaj, s kom ali koliko časa je vedenje dovoljeno. Te informacije posredujte vizualno (s poudarkom na tem, kdaj je vedenje dovoljeno in kdaj prepovedano), da posamezniku pomagate razumeti in se soočiti z vznemirjanjem, ki ga lahko povzroči omejevanje obsesije ali dejavnosti.

Raziščite druge, bolj primerne možnosti

Prekinite ponavljajoča se vedenja s preusmerjanjem osebe h drugi prijetni in primerni dejavnosti, ki se ne ujema s ponavljajočimi se vedenji, ampak ima enako funkcijo kot ponavljajoče se vedenje. Nekateri primeri so sledeči:

- preusmerite otroka, ki se ziba zaradi vnosa čutnih informacij, na gugalnico.
- Priskrbite posamezniku, ki šviga s svojimi prsti za vizualno stimulacijo, kalejdoskop ali napravo za pihanje milnih mehurčkov.
- Dajte posamezniku, ki stavi v usta kamne ali druge neužitne, staro torbo z različno hrano (ki nudi podobne čutne izkušnje), na primer nekuhane testenine, semena ali orehe.
- Dajte posamezniku, ki se igra s svojim blatom, staro torbo s plastelinom.

Izkoristite obsesije

"Angela je rada brskala po smeteh. Raje, kot da bi ji prepovedali vedenje, je dobila redno delo ločevanja odpadkov za recikliranje (steklenice/papir/plastika) in zagotavljanja, da so odpadki v primernih zabojih. Vsak dan je bil predpisan določen čas za dejavnost. Pogoj za delo je bil, da ima rokavice za enkratno uporabo, ko ločuje odpadke, in si po delu umije roke." (Clements in Zarkowska, 2000: 162)

Ko se borite proti obsesiji, lahko povečate spretnosti in področja zanimanja, izboljšate samozavest in razširite družbeno skupino posameznika. Ustvarjalen pogled na določeno obsesijo in razmišljanje o načinih, kako bi iz nje naredili nekaj bolj funkcionalnega za posameznika, je lahko zelo učinkovit način obvladovanja vedenja. V knjigi *Autism: An Inside-Out Approach* (1996) Donna Williams piše o uporabi obsesij kot "mostov", da posameznik razvije spretnosti in zanimanja na drugih področjih:

"Ena izmed koristi tolerance tako imenovanega "čudnega" vedenja je povečanje znanj – včasih na zelo konstruktivne načine. Moje zanimanje za tkanine se je razširilo na zbirateljstvo in tako na obrt in šivanje in pozneje sem postala šivilja na stroju." (stran 227)

Nekateri primeri, kako se obsesije lahko uporabi za razvoj spretnosti, samozavesti in socialne vključenosti, so sledeči:

- Obsesija z računalnikom se lahko razvije v zaposlitev v zvezi z informacijsko tehnologijo.
- Oseba, ki jo posebej zanimajo zgodovinski datumi, se lahko pridruži skupini in spozna ljudi, ki jih zanimajo podobne stvari.
- Oseba, ki se spozna na šport ali glasbo, bi bila dragocen član ekipe, ki sodeluje v kvizu.
- Zanimanje za določene zvoke bi lahko pripeljalo do učenja glasbenega inštrumenta.
- Obsesija s trganjem papirja bi lahko bila uporabljena za razvoj spretnosti za delanje recikliranega papirja.
- Obsesija z urejanjem ali postavljanjem v vrsto predmetov bi se lahko razvila v spretnosti gospodinjenja.

Obsesije se lahko uporabijo tudi za motiviranje in nagrajevanje na ta način, da manj priljubljeni dejavnosti (kot je pisanje domače naloge) sledi obdobje dostopa do obsesije (kot je dodaten čas za računalnik).

Povzetek

- Ali obsesija, rutina ali ponavljajoče se vedenje zmanjšuje posameznikove priložnosti, ga vznemirja ali mu povzroča nelagodje ali vpliva na njegovo učenje? Če ne, ali je res treba posredovati?
- Kakšno funkcijo ima ponavljanje, rutina ali obsesija za posameznika? (t.j. kakšno korist ima oseba od vedenja?)
- Hitro ukrepajte s postavljanjem mej za ponavljajoča se vedenja ali obsesije, že pri majhni starosti, ko se pojavijo.
- Povečajte strukture v okolju z vizualnimi znaki (na primer urniki, rokovniki), Social Stories in strategijami načrtovanja vnaprej, da se pripravite na stresne dogodke ali spremembe.
- Poskrbite za priložnosti razvoja spretnosti, vključno z učenjem socialnih spretnosti, učenjem sproščanja in prepoznavanja čustev in s spretnostmi, ki posamezniku pomagajo, da se lažje sooči s spremembo.
- Povečajte socialne, rekreacijske in izobraževalne priložnosti za osebo.
- Postavite jasne in dosledne meje za vedenje z omejevanjem predmeta, časa ali prostora - zapomnite si, da začnete po malem in počasi.
- Raziščite druge, bolj primerne dejavnosti, ki imajo enako funkcijo kot ponavljanje.
- Uporabite obsesije za motiviranje in nagrajevanje, razvijanje spretnosti, povečanje socialnih priložnosti in izboljšanje samozavesti.