

# Το σάντουιτς είναι μόνο η αφορμή

## Πώς βιώνουν μια έκρηξη θυμού τα άτομα με αυτισμό

Emma Dalmayne

Ως ενήλικη με διαταραχές του αυτιστικού φάσματος και μητέρα παιδιών με αυτισμό, συχνά με ρωτούν για τις εκρήξεις θυμού και πώς τις διαχειρίζεται κανείς. Από την πλευρά μου μπορώ να σας πω τι σημαίνει να βιώνεις μια τέτοια κατάσταση και με ποιο τρόπο μπορείς να βοηθήσεις το παιδί σου.

Όταν καταλήγεις να ξεσπάς έτσι, νιώθεις σαν να έχει έρθει η συντέλεια του κόσμου. Τα πάντα σου φαίνονται βουνό και αισθάνεσαι σαν να σε έχει κυριεύσει ένα βαθύ σκοτάδι που καταπίνει την ύπαρξή σου. Ο ασυγκράτητος θυμός που μπορεί να φανεί εντελώς παράλογος σ' έναν άγνωστο, εμάς, τα άτομα με αυτισμό, μπορεί να μας καταστρέψει εσωτερικά.

Όταν ξαφνικά το παιδί σου ξεσπά οργισμένο διότι δεν του έκοψες καλά το σάντουιτς ή γιατί ένα άλλο παιδί τον κέρδισε στο παιχνίδι, ή για το στριμωξίδι στην ουρά, όλα αυτά επιδρούν καταλυτικά στην έκρηξη θυμού. Είναι η σταγόνα που κάνει το ποτήρι να ξεχειλίσει. Η αιτία δεν είναι απαραίτητα το σάντουιτς. Είναι μια σειρά πραγμάτων ή γεγονότων που συσσωρεύτηκαν κατά τη διάρκεια της ημέρας ή τις προηγούμενες ημέρες. Εκείνο το στραβοκομμένο σάντουιτς ήταν το τελευταίο πράγμα που το παιδί μπορούσε να ελέγξει και όταν το έχασε, ο κόσμος του κατέρρευσε. **Εξαφανίστηκε το τελευταίο ίχνος κυριαρχίας στο σύμπαν του.**

Μια βίαιη εκδήλωση θυμού μπορεί να περιλαμβάνει πρόκληση ζημιών, όπως σπάσιμο, σκίσιμο και ρίψη αντικειμένων, καθώς και αυτοτραυματικές συμπεριφορές για να εξωτερικεύσει το άτομο με αυτισμό τον εσωτερικό πόνο που βιώνει.

Πώς το ξέρω; Διότι το να ξεχάσω να πετάξω τα σκουπίδια ή να πληκτρολογήσω λάθος PIN και να μην μπορέσω να κάνω ηλεκτρονικά τις τραπεζικές μου συναλλαγές είναι καταστάσεις, οι οποίες θα μου προκαλέσουν σύγχυση, θα με κάνουν κυριολεκτικά να εκραγώ, εξωτερικά και εσωτερικά και να ξεσπάσω σε λυγμούς, λες και η καρδιά μου κοντεύει να σπάσει. Πίσω από την εκδήλωση αυτής της ακραίας συμπεριφοράς κρύβονται μια σειρά γεγονότων και αφορμή είναι η αναστάτωση που αισθάνθηκα.

Η συναισθηματική κατάρρευση μπορεί επίσης να εκδηλωθεί με καταθλιπτική διάθεση, αυτή που σε κάνει να αισθάνεσαι το απόλυτο μηδενικό,

όπου κυριεύεσαι από αισθήματα απαξίωσης και θεωρείς ότι ο κόσμος θα ήταν καλύτερος χωρίς εσένα.

Είναι άσκοπο να προσπαθήσεις να εξηγήσεις λογικά αυτές τις αντιδράσεις. Αν σκεφτεί κάποιος να μας παρηγορήσει λέγοντας «δεν πειράζει», φυσικά και πειράζει. Θα ήταν σαν να προσπαθούσε να υποβαθμίσει την αναστάτωση μας, κάτι που θα μας έκανε να αισθανθούμε χειρότερα. Προτροπές του τύπου «Σταμάτα», «Σύνελθε», «Ηρέμησε» είναι επίσης εντελώς άστοχες διότι αν μπορούσαμε, θα το είχαμε κάνει. Κανείς δεν θέλει να συμπεριφέρεται έτσι.

Εάν σε μια έκρηξη θυμού το παιδί σας αυτοτραυματίζεται, κατευθύνετε τα χέρια του χαμηλά, πάνω σε μια σταθερή επιφάνεια, για να επιφέρει εκεί το χτύπημα. Αν αντιδρά με δαγκωματιές, αρπάξτε ένα πλαστικό προστατευτικό δοντιών ή μια καθαρή πετσέτα και πιέστε τα στο στόμα του. Μπορεί να θέλει να νιώσει την πίεση της δαγκωματιάς στο δέρμα του, γι' αυτό τυλίξτε μια πετσέτα γύρω από τους καρπούς για να μπορεί να δαγκώνει το χέρι του χωρίς να προκαλεί τραυματισμούς. Αν χτυπάει το κεφάλι του στον τοίχο, εφοδιαστείτε με προστατευτικά στρώματα και ένα κράνος ασφαλείας. Μια κουβέρτα σάθμισης, όπως επίσης και ειδικά ισοθερμικά ρούχα, είναι πολύ χρήσιμα για το μετριασμό των συνεπειών και την εκτόνωση της κρίσης. Ας τα έχετε διαθέσιμα, αν καταλάβετε ότι επίκειται έκρηξη θυμού.

Μια τέτοια εξέλιξη θα πρέπει να θεωρείται σχεδόν σίγουρη, αν το παιδί αρχίσει να τραυλίζει, να βηματίζει νευρικά πάνω κάτω στο δωμάτιο ή να μιλά επιθετικά. Τότε, εάν υπάρχει η δυνατότητα, απομακρύνετε το από το σημείο όπου βρίσκεστε και κατευθυνθείτε σ' ένα ήσυχο και ασφαλές μέρος.

Αν η έκρηξη θυμού συμβεί σε εξωτερικό χώρο, το παιδί μπορεί να αρχίσει να τρέχει. Αυτό συμβαίνει επειδή τα άτομα με αυτισμό θέλουμε κυριολεκτικά να ξεφύγουμε από κάτι που μας προκαλεί έντονη ταραχή και αναστάτωση και να βρεθούμε κάπου πιο ήσυχα, όπου θα αισθανόμαστε ασφάλεια. Αν πρέπει να ακινητοποιήσετε το παιδί σας και να το οδηγήσετε σε ασφαλές σημείο, κάντε το. Τυπώστε μερικές κάρτες, όπου θα ενημερώνετε για τον αυτισμό του παιδιού σας και για τα προβλήματα συμπεριφοράς που αντιμετωπίζει, καθώς η θέα ενός ενήλικα, ο οποίος τραβά ή σέρνει ένα αλαλάζον παιδί που πασχίζει να ξεφύγει, μπορεί να παρεξηγηθεί ως απόπειρα απαγωγής.

Αν το παιδί σας έχει βίαιες αντιδράσεις είτε πριν είτε μετά το σχολείο, αυτό σημαίνει ότι διακατέχεται από φόβο και άγχος επειδή δεν μπορεί να επικοινωνήσει γι' αυτό που του συμβαίνει. Η αισθητηριακή υπερφόρτωση συνιστά επίσης μια ιδιαίτερα επιβαρυντική αιτία. Η διεύθυνση του σχολείου θα

πρέπει να φροντίσει, ώστε να υπάρχουν οι ανάλογες υποδομές για τη διευκόλυνση της φοίτησης του παιδιού σας, όπως αισθητηριακά διαλείμματα, χρήση ωτασπίδων και ειδικών φίλτρων σκίασης, καθώς και ενός πλαστικού προστατευτικού δοντιών, εάν κρίνεται απαραίτητο. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας δεν έχει πέσει θύμα σχολικού εκφοβισμού, καθώς μπορεί να μην αντιλαμβάνεται ότι δεν το γνωρίζετε και γι' αυτόν το λόγο να εκδηλώνει άσχημη συμπεριφορά απέναντί σας.

### **Το σάντουιτς είναι μόνο η αφορμή.**

Τέλος, ακινητοποιήστε το παιδί σας μόνο στην περίπτωση που συντρέχει κίνδυνος είτε για τον εαυτό του είτε για τους άλλους, καθώς ένα δικό σας άγγιγμα μπορεί να έχει την επίδραση ηλεκτροσόκ και να το ωθήσει να αμυνθεί επιτιθέμενο σχεδόν αστραπιαία.

Πολύ συχνά βλέπω αναρτήσεις στο Facebook ή άρθρα από γονείς, οι οποίοι παραπονιούνται γι' αυτές τις εκρήξεις θυμού και το πόσο δύσκολο και επώδυνο είναι να πρέπει να τις διαχειριστείς. Δεν έχουν ιδέα τι πραγματικά σημαίνει μια τέτοια έκρηξη.

Πρόκειται για το παιδί σας και το πόσο άσχημα αισθάνεται. Θα σας παρακαλούσα να μην το τιμωρήσετε ή να το επιπλήξετε για τη συμπεριφορά του, καθώς δεν είναι κάτι που το κάνει σκόπιμα ή ακόμα και συνειδητά. Ίσως το παιδί να μπλοκάρει εντελώς, όπως σε μια πολύ σοβαρή και έντονη κρίση. Υπάρχει και αυτό το ενδεχόμενο και το μέγεθος της καταστροφής μπορεί να μας αφήσει άφωνους.

Ένα δροσερό αναψυκτικό, ένα σκοτεινό δωμάτιο καθώς και μικρές, καθαρές προτάσεις, θα βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της κατάστασης.

### **Θυμηθείτε, το σάντουιτς είναι μόνο η αφορμή.**

Πηγή: <https://themighty.com/2015/04/what-an-autism-meltdown-feels-like/>

Μετάφραση: Κατερίνα Λασκαρίδη,

Επιστημονικά Υπεύθυνος: Ίδρυμα Αικατερίνης Λασκαρίδη

Το υλικό αυτό μεταφράστηκε στα πλαίσια του προγράμματος «*Πρωθώντας την Καλή Πρακτική στον Αυτισμό: Ενίσχυση της κατανόησης, των γνώσεων και των δεξιοτήτων εκπαιδευτικών και άλλων επαγγελματιών σε Αγγλία, Ελλάδα και Ιταλία*».