

The background is a vibrant blue gradient. At the top left, there are stylized hands in shades of blue and teal, with one hand holding a teal ring. At the top right, there are several blue circles of varying sizes. At the bottom, there are teal and white abstract shapes resembling water or a path.

AUTIZMO DIENA

BALANDŽIO 2D.



AUTIZMAS

KAS YRA AUTIZMAS?

Autizmas – neurologinis ir raidos sutrikimas.



Turėti autizmo sutrikimą nereiškia sirgti! Tai tiesiog reiškia, kad smegenys veikia kitaip, nei kitų žmonių.

Autizmas lemia kitokį nei įprasta bendravimą, elgesį ir mokymąsi.

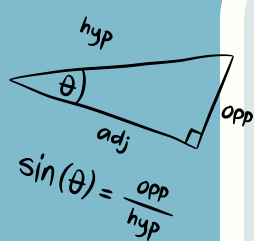
Vieni žmonės su autizmu gali kalbėti labai mažai, atsakydami tik į užduotus klausimus; kiti gali kalbėti nesustodami, ypač temomis, kuriomis domisi; tretieji gali nekalbėti visiškai.



Autistai gali sunkiai suvokti kitų žmonių emocijas arba nemokėti išreikšti savo emocijų kaip kiti.



Kai kurie autistai gali lengvai suvokti ir išmokti sudėtingus reiškinius, bet kai kuriems gali būti sudėtinga atlikti paprastus kasdieninius dalykus, pavyzdžiui, pradėti pokalbį.



$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$



$$V = \frac{4}{3} \pi r^3$$

KAIP BENDRAUTI SU AUTISTU?

Neurotipiškas žmogus – asmuo, kurio smegenys vystosi ir veikia taip, kaip visuomenėje laikoma įprasta ar tikėtina. Tai žmonės, kurie neturi raidos sutrikimų, pavyzdžiui, autizmo.

Gali atrodyti, kad autistai nenori bendrauti, tačiau jie tiesiog nesupranta bendravimo taisyklių ir ypatybių, kurios neurotipiškiems žmonėms suvokiamos natūraliai.

Autistai dažnai turi specifinių interesų, kuriais itin domisi ir gerai išmano.

Puikus būdas užmegzti ryšį, nesvarbu ar tai neurotipiškas, ar autistiškas žmogus - kalbėti apie tai, kuo domisi pašnekovas. Tačiau autistams sunku suprasti kitų žmonių emocijas ir kūno kalbą – gali nepastebėti, kad pašnekovui jo interesų sritis neįdomi.



Pradėdamas kalbėti pasakykite jų vardą, kad jie žinotų, kad tikrai kalbate su juo.

Atkreipkite jų dėmesį prieš užduodami klausimą ar duodami nurodymus.



KAIP BENDRAUTI SU AUTISTU?



Autistui gali būti sunku atrinkti mažiau svarbią informaciją.

Lengviau bendrauti gali padėti:

- Kalbėdami sakykite mažiau ir kalbėkite lėčiau;
- Vartokite konkrečius žodžius, juos pakartokite ir pabrėžkite;
- Darykite pauzes tarp žodžių ir frazių, kad asmuo turėtų laiko įsisąmoninti, ką pasakėte ir galėtų sugalvoti atsakymą;
- Nenaudokite per daug klausimų;
- Kalbėdami per daug nenaudokite rankų judesių, nesistenkite palaikyti pastovaus akių kontakto;
- Jei reikia naudokite vaizdines priemones - paveikslėlius, tvarkaraščius, grafikus;
- Atkreipkite dėmesį į aplinką, kurioje esate. Jei ji triukšminga, autistui gali būti sunku susitelkti į pokalbį.



KUR SUŽINOTI DAUGIAU?

<https://pagalbasau.lt/autizmas/>

**pagalba
sau**
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK



<https://asociacija.lietausvaikai.lt>



lietaus vaikai
Lietuvos autizmo
asociacija



Autistiško paauglio gyvenimas
(angl. Life as an Autistic Teen)

<https://www.youtube.com/watch?v=D4Hapmm9YiY>

Viktorija Tamošiūnaitė
LSMU Sveikatos Psichologijos studentė