

15 человек с аутизмом рассказали о том, что они чувствуют во время срыва

«Ты чего психуешь?»

«Успокойся.»

«Это такой капризный ребенок, с ним нужно быть построже.»

«Что за негодник!»

«Ну и чудик.»



Люди с расстройством аутистического спектра и их близкие, к сожалению, слышат такие фразы каждый день. Почему? Потому, что часто они испытывают сенсорную перегрузку, когда слишком много сенсорной стимуляции происходит одновременно.

Перегрузка может быть спровоцирована большим количеством людей в комнате, слишком громко включенным телевизором, сильным запахом, флуоресцентным светом, и сотней других вещей. Это так же связано с такими диагнозами, как нарушение сенсорной интеграции, синдром хронической усталости, фибромиалгия, посттравматический синдром и многими другими, хотя, кто угодно может это ощущать. Часто срыв - это единственный способ снять нарастающее напряжение и сенсорную перегрузку.

Непосвященный человек может воспринять это, как обычную истерику.

Давайте-ка расставим точки над *i*: срыв - это не каприз, и люди, пережившие срыв, не просто решили сорваться. У каждого человека разные способы предотвратить или разобраться со срывом. Разным людям подходят разные механизмы решения проблем. Что не является универсальным решением?

Осуждающие взгляды, указывание пальцем и особенно комментарии. Мы не пытаемся вас осудить, если вы когда-либо случайно приняли срыв за каприз - мы хотим помочь вам понять разницу между ними.

Мы попросили людей с аутизмом описать, как ощущается срыв. Надеемся, их рассказ поможет привнести больше понимания и сочувствия.

1. «Это реально ощущается, словно моя голова взрывается изнутри. Оно нарастает и становится непреодолимым, но на самом деле срыв - это словно ... твой мозг перестает существовать. Конечно же, это не происходит на самом деле, но я теряю контроль над своими мышцами и способностью говорить, я не могу регулировать мой голос и вообще посылать любые сигналы из моего мозга к телу, чтобы успокоиться. Это словно мой мозг... в последний момент посылает целую кучу энергии моему телу, но не дает инструкций, как эту энергию использовать, поэтому она расходиться повсюду, и я не контролирую ее.» - **Shayna G.**

2. «Это как вулкан. Это нарастает и нарастает, и так быстро разрастается в большой взрыв, и огонь от этого взрыва разрушает, пока не исчезнет все.» - **Devra R.**

3. «Я ощущаю себя в ловушке. У меня в голове и руках появляется странное напряжение, и я хочу выбраться. Все вокруг вдруг ощущается невероятно настоящим, словно я вышел из воды. Я чувствую целый набор эмоций одновременно, и мне хочется убежать от них всех. Я теряю понимание того, что социально приемлемо и начинаю говорить вещи, которые я не имею в виду или то, что я давно хотел сказать, но не решался. Когда такое происходит я раню кого-то или смущаю окружающих. Люди думают, что раз у меня всего лишь синдром Аспергера, у меня не должно быть срывов, но они бывают. Я знаю, что они не столь «разрушительны» или «очевидны» по сравнению со срывами, которые бывают у моего брата, но все же они у меня бывают. Люди мне говорят «успокойся», но меня это еще больше раздражает, потому что я и так знаю, что это нужно сделать. Когда срыв заканчивается, я не могу объяснить другим, почему это произошло, потому что я сам осознаю, что это был срыв только позже вечером (или еще позже). Когда я, наконец, прихожу к такому заключению, уже поздно. Другие уже забыли происшествие или им уже все равно. В любом случае получается, что все выглядит так, словно я просто требую к себе внимания.» - **Chi C.**

4. «Я словно несусь бесконтрольно - нет земли, нет воздуха, нет неба, только я и страх, и ярость, и отчаяние. Моя грудная клетка подключена к насосу, тянущему воздух через мою грудь. Я просыпаюсь с синяками, порезами и царапинами от попыток схватиться за что-нибудь, что угодно, что

может вернуть меня обратно на землю. Мои воспоминания о срыве обычно к утру стираются, я помню только смутные ощущения. Если я задержусь на них слишком долго, то чувства становятся слишком насыщенными и у меня может случиться очередной приступ. Я не стыжусь того, что у меня аутизм. Просто потому, что это формирует меня, не значит, что я позволю другим людям решать, как это произойдет. Но, Господи, срывы невозможно описать. Слишком сильные для моего маленького тела. Слишком сильные для этой маленькой планеты. Болезненные, как лезвия, они не режут твою кожу, они режут твою душу. Все твое существо выкручивает какая-то внешняя сила, и когда люди говорят «это просто шум», «просто спор», они показывают, что они на самом деле не понимают ничего. А, зачастую, решение очень простое. И, часто, я отчаянно нуждаюсь в нем: просто прекратите шум.» - **Holly H.**

5. «Неконтролируемое, почти как Джекил и Хайд. Такое ощущение, словно кто-то повернул выключатель в моем мозгу и теперь контролирует мое тело, отменяя любые здравые мысли, реакции и возможность общения. В моей голове пульсирует кровь, и, кажется, что все в ней становится больше, чем она может вместить или выдержать. Есть небольшая часть меня где-то вдалеке, которая осознает, что происходит, и хочет это остановить, но не может взять контроль над системой. Моя защитная реакция и «бей или беги» работают на максимальных оборотах, поэтому я инстинктивно изолирую себя, чтобы сбежать от всех. Только тогда я могу снова дышать и начать успокаиваться.» - **Laura S.**

6. «Это ощущается, словно давление, которое накапливалось внутри меня (как газировка) взрывается, и ты не можешь остановиться, и ты теряешь контроль, пока все давление не сойдет на нет, потом ты спишь, чтобы восстановить силы.» - **Lauren H.**

7. «Я полностью теряю способность контролировать мои эмоции, «фильтр» исчезает, и я теряю способность остановиться и перестаю заикливаться на том, что меня расстраивает. Иногда у меня бывают импульсивные желания бросать вещи и делать разные движения, но это снижает мою способность выразить проблему словами. Это порочный круг. Если я более напугана, чем зла, я теряю способность говорить и взаимодействовать с миром, мне просто нужно спрятаться где-то на время. Всегда после этого приходит физическое истощение.» - **Kym F.**

8. «Это страшно, как эпизоды «вне тела». Я теряю способность думать и осмысливать, я могу только чувствовать. И я чувствую все. Каждый звук, каждое движение воздуха. Мне хочется кричать, и иногда я так и делаю, просто кричу без слов. И все это время мне кажется, что я наблюдаю за собой

со стороны, и что та маленькая часть моего мозга, которая все еще способна мыслить разумно продолжает думать: «Почему я это делаю? Успокойся, контролируй себя!» Но я не могу контролировать себя.» - **Tiffany D.**

9. «Для меня лично - это как огромная, всепоглощающая приливная волна эмоций и сенсорного осознания, которые накапливаются и накапливаются, чтобы потом ужасающе обрушиться. Я часто могу расплакаться или разозлиться, или и то, и другое сразу. Люди вокруг или обижаются на меня, или не понимают, что происходит. Я же после этого абсолютно обессилен с головы до ног, изнутри и снаружи, у меня нет сил говорить, а иногда и двигаться. Я могу уйти почти в полную отключку, когда я не могу говорить, чтобы выразить то, что я думаю, а это может быть несколько вещей одновременно. Мне нужно время и тихое место, чтобы прийти в себя, подальше от людей, где-то, где я смогу заняться любимым повторяющимся делом, как например искусством, которое я нахожу очень успокаивающим, и это помогает мне перестать думать о том, как я себя чувствую, начать мыслить отчетливо и снова нормально функционировать.» - **Kath S.**

10. «Это ощущается, словно я просто хочу остаться один, и обычно я так и делаю! Я изолирую себя, либо в своей комнате, либо иду в лес погулять. Когда я говорю об этом моим друзьям, они думают, что я странный, потому что я просто не хочу быть ни с кем.» - **Kasper M.**

11. «Это очень сильные и нарастающие экстремальные эмоции, выплескивающиеся одновременно. Иногда, кажется, что единственный способ успокоиться, чтобы это не длилось часами - это причинить себе боль, потому что чувство боли высвобождает эти экстремальные эмоции.» - **Kathryn B.**

12. «В моей голове это звучит, как сотни голосов, говорящих одновременно и жаждущих кричать.» - **Richard T.**

13. «Ощущение, словно я больше не могу справиться, и не могу остановить мою реакцию на все это. Словно я больше не контролирую себя. Поэтому, в конце концов, я плачу или слишком часто дышу, а иногда и то, и другое одновременно. Я думаю о каждой своей проблеме и пытаюсь найти решение, но не могу и даю волю эмоциям. Я повторяю этот процесс, пока все эмоции не исчерпаны. Иногда мне нужны другие способы, чтобы справиться (само-стимулирующее поведение, утяжеленное одеяло, и т.д.), иначе это продолжит нарастать. От этого не весело, и мне не нравится, когда это

затрагивает окружающих, но, с другой стороны, это необходимо иногда, чтобы в своем роде “перезапустить систему”.» - **Erin C.**

14. «Это просто ужасно. Словно никто не понимает, все смеются или смотрят на тебя, а ты «оправдываешься» или пытаешься «загладить вину». Что же будет дальше? Меня могут арестовать, или я поранюсь или раню кого-то другого? К сожалению, это снова происходит и случалось раньше.» - **Shaun U.**

15. «Это как поезд, который не остановить! Когда все заканчивается, я словно в эмоциональном оцепенении. Отоспавшись хорошенько ночью, я снова готов бороться!» - **Jordan S.**

Перевод: *Юлия Скируха*, оригинал: themighty.com