

10 «инструментов» в моем арсенале аутиста



Помните, что все разные. Аутизм действительно является спектром. Это лишь некоторые из «инструментов», которые я использую.

1. Наушники, заглушающие шум: когда мне нужно отдохнуть от окружения. Иногда мне необходимо отгородиться от мира, чтобы избежать сенсорной перегрузки, или блокировать отвлекающие факторы, чтобы я мог работать и сфокусироваться на другом.

2. Темные очки: от светочувствительности. Я стараюсь оставаться в тени, когда выхожу на улицу, но даже в дождливые дни, мне нужны темные очки (а иногда и в комнате без них никак). У меня есть специальные цветные линзы, чтобы помочь справиться с флуоресцентным светом в магазинах и офисе.

3. Головные уборы: головные уборы с полями замечательно укрывают от яркого света. Я также люблю шляпы, которые прикрывают мое лицо в те дни, когда мне не хочется смотреть на людей или ощущать на себе их взгляды. В дни, когда чувствительность повышена или когда я устал, у меня на самом деле не хватает энергии, чтобы общаться с незнакомцами, поэтому я просто этого не делаю.

4. Что-то, чем можно отвлечься: если мне нужно отвлечься и отдохнуть, то я обращаюсь к книгам, айпаду, смартфону или какую-нибудь игрушку, вроде кубика Рубика. А еще у меня всегда с собой наушники и музыка для небольшого перерыва.

5. Салфетки для рук: если у вас повышена тактильная чувствительность, как у меня, то липкие руки сильно раздражают. Приятно, когда под рукой есть средство гигиены. Я рекомендую салфетки без запаха или найдите тот запах, который вам будет нравиться.

6. Легкая закуска: от голода я становлюсь раздражительным, и у меня кружится голова. Тогда проблемы с чувствительностью усугубляются. Если у вас проблемы с пищеварением, и трудности в восприятии новых вкусов, то хорошо бы иметь с собой что-то, чем можно перекусить.

7. Что-то с приятным запахом: мой нос очень чувствительный. Общественные туалеты, бытовые моющие средства, химические вещества и освежители воздуха вызывают у меня тошноту. Я всегда с собой ношу хороший ароматный лосьон или парфюм, чтобы заглушить неприятный запах чем-то приятным.

8. Жвачка, конфетка, леденец: мои стимулы менее очевидны, возможно, потому, что я прибегаю к оральной фиксации. Обычно, в моей сумке мятные конфеты или жевательная резинка. Лично мне не нравится аспартам или искусственные подсластители, так как они плохо воздействуют на желудок. Я более чувствителен к любым неорганическим химическим веществам, чем большинство других людей.

9. Маленькие перемены: для себя я понял, что лучше на некоторое время уйти в тихое место, чем пережить срыв в общественном. Не бойтесь извиниться и уйти, чтобы сделать перерыв, если вы чувствуете, что он вам нужен.

10. Знание предела моих возможностей: у меня появляется ощущение, которое начинает нарастать, это сигнал к приближающемуся кризису. Как правило, это начинается с огней, которые становятся ярче и искажения звуков. Далее, головная боль и затуманенный разум. Обратите внимание на то, как это происходит. Научитесь распознавать признаки приближающегося кризиса.

Анонимный аутист