

Obalamy mity o autyzmie



Fairer
Scotland
Scottish
Government

1 na 100 osób w Szkocji ma autyzm
differentminds.scot

Tak wiele mitów narosło wokół autyzmu, że trudno się dziwić wielu osobom autystycznym, które czują się niezrozumiane i błędnie przedstawiane opinii publicznej. **Different minds. One Scotland.** to kampania przygotowana we współpracy z osobami autystycznymi, której celem jest rozprawienie się z niektórymi krążącymi mitami i błędnymi przekonaniem, a także promowanie świadomości i wiedzy o autyzmie w Szkocji.

Autyzm jest elementem codziennego życia **jednej na 100 osób** mieszkających w Szkocji. Autyzm wynika z odmienności neurologicznej. Innymi słowy, mózg osoby autystycznej działa inaczej niż mózg przeciętnego człowieka. Osoby autystyczne widzą świat i doświadczają płynących z niego wrażeń inaczej niż osoby neurotypowe. Warto zatem, abyśmy wszyscy lepiej rozumieli autyzm, a także wiedzieli, czym on jest, a czym nie jest.

Każdy z mitów opisanych w niniejszej broszurze został wyjaśniony bezpośrednio przez osoby z autyzmem mieszkające w Szkocji.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, wejdź na stronę: differentminds.scot

Different minds. One Scotland.



Każdy jest trochę autystyczny

„Istnieje mit, że każdy człowiek jest trochę autystyczny. To nieprawda. Każdy ma jakieś cechy kojarzone z autyzmem i każdy czasami sprawia w jakimś stopniu wrażenie autystycznego, jednak osobą z autyzmem jest się tylko wtedy, gdy ma się mózg zbudowany w charakterystyczny dla autyzmu sposób. ”

Marion, prezeska organizacji na rzecz osób autystycznych i rzeczniczka osób ze spektrum autyzmu

Jest to powszechne błędne przekonanie. Niektórzy ludzie mają cechy autystyczne, na przykład mają tendencję do nadmiernej koncentracji lub są nieelastyczne w podejściu do rutynowych czynności – to jednak nie czyni z nich autystów.

Autyzm polega bowiem na odmiennym działaniu mózgu. Różnice przejawiają się w sposobie myślenia i komunikacji, przetwarzania informacji oraz w doświadczeniach zmysłowych. Choć osoby autystyczne i osoby neurotypowe mogą dysponować podobnymi cechami, to jedynie osoby autystyczne widzą świat i doświadczają płynących z niego wrażeń w zasadniczo odmienny sposób.

Different minds. One Scotland.



Autyzm to choroba psychiczna

“Autyzm nie jest chorobą psychiczną. Tak naprawdę autyzm jest odmiennością funkcji poznawczych. Nie należy go uważać za wadę, problem czy niedoskonałość **ani za coś, co wymaga leczenia**. Po prostu ja widzę świat inaczej niż ty. I nie ma w tym nic złego.”

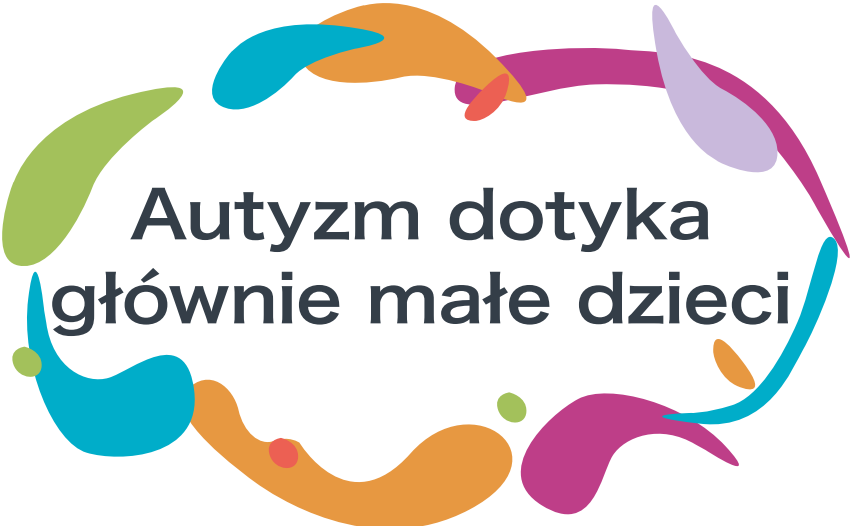
Jasmine, studentka z autyzmem i rzeczniczka osób ze spektrum autyzmu

Autyzm polega na odmienności neurologicznej – badania metodą rezonansu magnetycznego (MRI) wykazały istnienie różnic w sposobie odbierania i przetwarzania informacji przez mózgi osób z autyzmem i osób neurotypowych.

U wielu osób z autyzmem pojawiają się jednak problemy ze zdrowiem psychicznym. Około 40%¹ osób z autyzmem cierpi na przynajmniej jedno zaburzenie lękowe; podobnie wyższy jest w tej grupie odsetek osób doświadczających depresji.

Problemy ze zdrowiem psychicznym i zaburzenia lękowe nie są nieodłącznie związane z autyzmem, a ich przyczyną może być często brak zrozumienia albo na przykład odczuwana presja na dopasowanie się do „normalnego” życia.

¹ Źródło: The Royal College of Psychiatrists



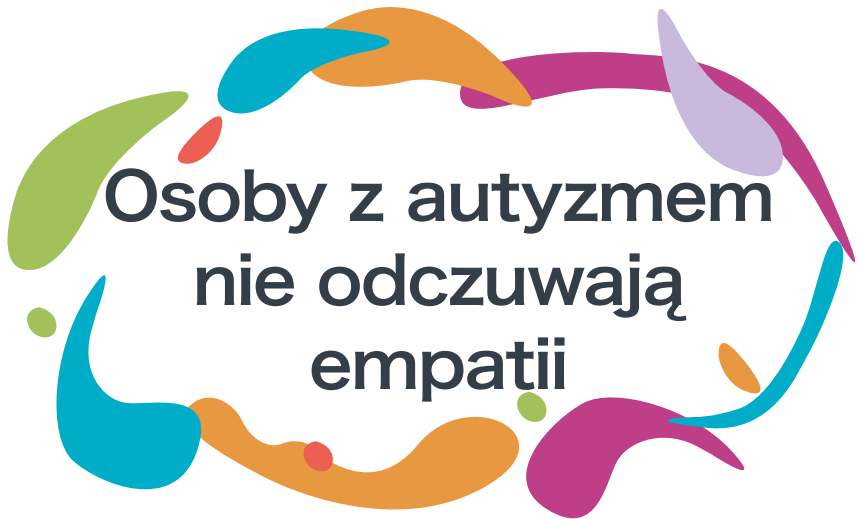
Autyzm dotyka głównie małe dzieci

„ Powiedziałbym, że pod pewnymi względami bycie dorosłym autystą w „neurotypowym” świecie jest w istocie trudniejsze niż w dzieciństwie. Oczywiście jestem autystyczny od urodzenia. Przez pierwsze dwa lata od otrzymania diagnozy analizowałem swoją przeszłość i rozpracowywałem wszystkie te rzeczy, które prawdopodobnie wynikały z mojego autyzmu. ”

John, rzecznik osób ze spektrum autyzmu, specjalista w dziedzinie zdrowia psychicznego i ojciec

Niektórzy ludzie po prostu rodzą się z autyzmem – nie ma znaczenia ani wiek, ani płeć, ani pochodzenie etniczne. U niektórych osób autyzm diagnozowany jest dopiero w dorosłości, choć towarzyszył im on przez całe życie.

Wielu dorosłych z autyzmem stara się go ukrywać, ponieważ z obawy przed oceną i brakiem zrozumienia nie mogą na co dzień być autentycznie sobą. Dodatkowe informacje o maskowaniu autyzmu znajdziesz na stronie: differentminds.scot

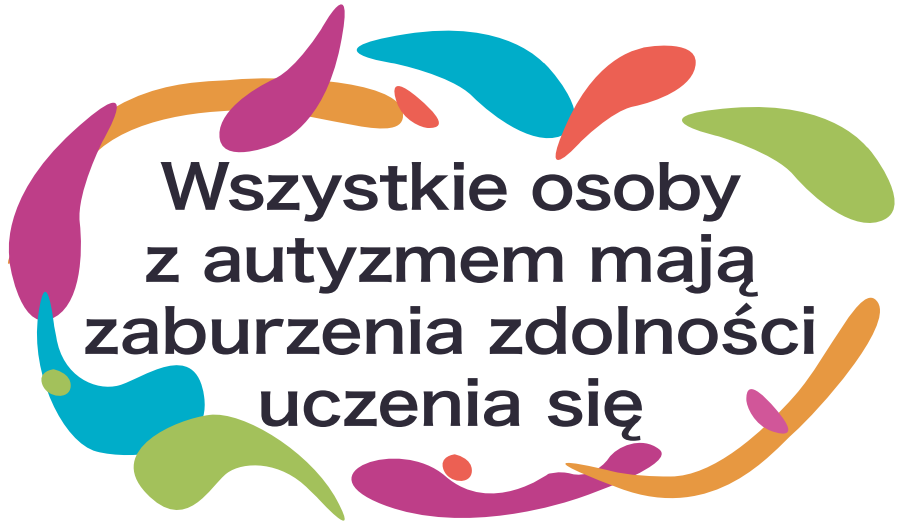


Osoby z autyzmem nie odczuwają empatii

“ Nieprawda. Osoby autystyczne odczuwają empatię tak samo jak każdy inny człowiek. Wiele osób z autyzmem zgłasza, że często są wręcz przytłoczone stanami emocjonalnymi innych ludzi, ponieważ tak silnie się w nie wczuwają. Swoją empatię nie zawsze jednak okazujemy w sposób, którego można by się spodziewać. ”

Catriona, badaczka, doradczyni i szefowa organizacji charytatywnej

Wiele osób z autyzmem odczuwa ogromną empatię wobec innych ludzi, ale ich reakcje mogą być odmienne od reakcji osób neurotypowych. Mogą na przykład opowiedzieć o podobnym doświadczeniu z własnego życia, aby okazać solidarność, zaoferować pomoc praktyczną albo zamilknąć i nie zrobić nic, ponieważ nie są pewne, jak zareagować w sposób pożądaný w danej sytuacji.



Wszystkie osoby z autyzmem mają zaburzenia zdolności uczenia się

” To absolutny mit. Wielu spośród nas – osób z autyzmem – cechuje się odmiennością w uczeniu się. Niektórzy z nas mogą potrzebować dodatkowego wsparcia, ale najbardziej potrzeba nam cierpliwości i zrozumienia ze strony innych. ”

Gyll, rzeczniczka osób z autyzmem, trenerka i członkini rady powierniczej organizacji charytatywnej

Najnowsze badania² pokazują, że ponad dwie trzecie osób z autyzmem nie ma problemów z nauką ani trudności w uczeniu się. Wielu autystyków charakteryzuje się jednak odmiennym sposobem uczenia się. Nie należy jednak tych różnic oceniać negatywnie: mogą one bowiem oznaczać lepiej rozwiniętą umiejętność czytania w dzieciństwie lub szybszego rozpoznawania wzorów i schematów.

Podobnie jak każdy inny człowiek, osoby z autyzmem są po prostu niepowtarzalne. Niektórzy mogą wymagać dodatkowego wsparcia – edukacyjnego, zawodowego czy emocjonalnego – ale potrzeby te mają charakter indywidualny, tak samo jak u osób neurotypowych.

² Źródło: Scottish Government Microsegmentation Study

Different minds. One Scotland.

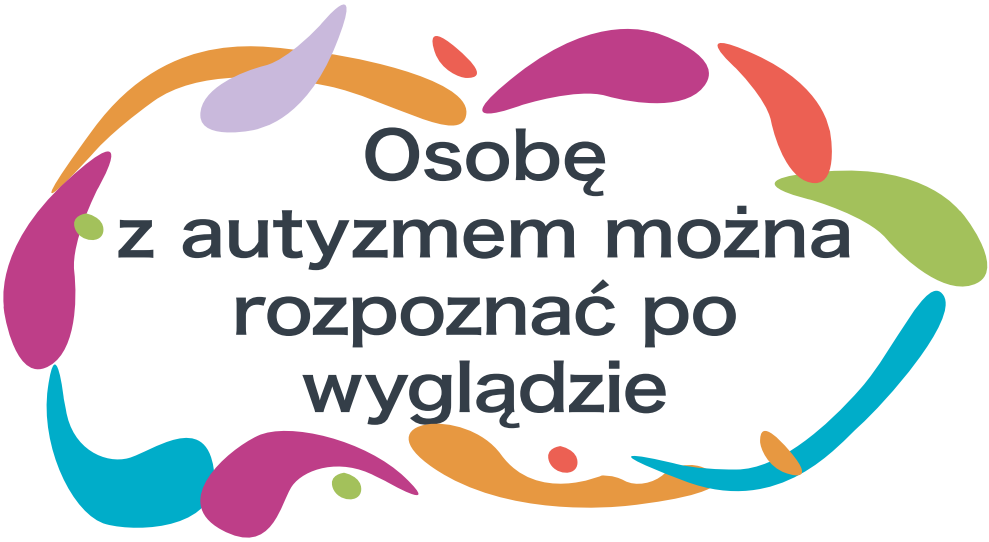


Wszyscy autystycy mają szczególne zdolności, tak jak Rainman

”To też nie jest prawdą. Niewielki odsetek osób z autyzmem ma cechy geniusza, czyli ma na przykład wyjątkowe zdolności matematyczne albo umiejętność tworzenia niezwykłych dzieł sztuki. Większość z nas jest po prostu zwykłymi ludźmi.”

Thomas, fotograf

Można oczywiście uznać, że doświadczanie świata w odmienny sposób – o ile je zaakceptujemy i zrozumiemy – może wносить pierwiastek geniuszu do każdego aspektu życia. Wtedy faktycznie możemy uznać, że jest to szczególna umiejętność.



Osobę z autyzmem można rozpoznać po wyglądzie

„Nie jest to prawdą. Osoby z autyzmem są bardzo różne. Różnią się wykonywanym zawodem, wiekiem, płcią, pochodzeniem etnicznym i wyznaniem. Autyzm nie wygląda w żaden konkretny sposób. Nie zawsze też objawia się jakimikolwiek dostrzegalnymi cechami. A jeśli tak, to nie dotyczą one wszystkich autystyków. „

Jacqui, emerytowana księgowa i matka

Kiedy osoba z autyzmem informuje kogoś nowo poznanego o swojej diagnozie, usłyszenie w odpowiedzi, że nie wygląda jak autystyk, może sprawić jej wielką przykrość. Autyzmu nie należy traktować z lekceważeniem, ponieważ stanowi on wyjątkową cechę danej osoby, która jednak nie zawsze jest widoczna dla innych.



Osoby z autyzmem lubią być same, są aspołeczne

“ Dla osób z autyzmem spotkania towarzyskie mogą być bardziej męczące niż dla osób neurotypowych, zwłaszcza jeżeli musimy ukrywać swój autyzm, aby się dopasować. Nie jesteśmy jednak aspołeczni. Podejmujemy aktywne starania, aby nawiązywać kontakty towarzyskie. ”

Christopher, konsultant ds. testowania oprogramowania

Przeciętni ludzie też dzielą się na tych, którzy uwielbiają spotkania towarzyskie, i na tych, którzy wolą spędzić spokojny wieczór z książką.

Dla niektórych osób z autyzmem spotkania towarzyskie bywają bardziej męczące niż dla osób neurotypowych, szczególnie jeżeli czują, że dopasowanie się wymaga od nich ukrywania autyzmu. W takim przypadku niektórzy autystycy mogą potrzebować więcej czasu na odzyskanie energii po spotkaniu towarzyskim. Nie można jednak powiedzieć, że są oni aspołeczni; podejmują bowiem aktywne starania, aby nawiązywać kontakty towarzyskie.

Different minds. One Scotland.



“Nie, nie można. To nieprawda. Nie jest to bowiem choroba. Autyzmu nie da się wyleczyć ani z niego wyrosnąć. Autyzm polega na odmiennym funkcjonowaniu mózgu. Jesteśmy wspaniali tacy, jacy się urodziliśmy. Warto nas cenić za to, kim jesteśmy. I nie wolno próbować nas leczyć. Postarajmy się wspólnie stworzyć świat, który będzie bardziej wyrozumiały i troskliwy dla wszystkich.”

Rosie, właścicielka hodowli kotów

Autyzm nie jest chorobą. Autyzm jest indywidualną cechą danej osoby – podobnie jak jej kolor oczu – a nie czymś, co można zmienić lub z czego można wyrosnąć.

Osoby z autyzmem codziennie funkcjonują w otaczającym je świecie – wraz z jego wadami i zaletami. Niektóre z nich nabywają strategie i umiejętności, które pozwalają im samodzielnie mierzyć się ze światem, a inne potrzebują wsparcia. Potrzebujemy zatem większej akceptacji i zrozumienia autyzmu, a nie „lekarstwa”.

Different minds. One Scotland.

W świecie, w którym
wszyscy myślą tak samo,
nic nie uległoby zmianie.



Fairer
Scotland
Scottish
Government

Aby lepiej zrozumieć autyzm, odwiedź stronę:
differentminds.scot