

自闭症 打破误区



Fairer
Scotland
Scottish
Government

苏格兰100人中就有1 人患有自闭症
differentminds.scot

有关自闭症的误区如此之多，难怪许多自闭症患者描述感觉被误解和歪曲。**Different minds. One Scotland.** 是一项与自闭症患者合作发起的活动，旨在消除其中的一些误区和误解，并提高苏格兰人对自闭症的认识和理解。

自闭症是苏格兰日常生活的一部分，**100 人中就有 1 人**患有自闭症。自闭症是一种神经学上的差异。简而言之 – 自闭症大脑与非自闭症大脑的工作方式不同。自闭症患者与非自闭症患者看待和体验世界的方式不同。重要的是我们要更多地了解自闭症，包括什么是自闭症，什么不是自闭症。

本手册中的每个误区都由生活在苏格兰的自闭症患者直接解答。

如果您想了解更多信息，请访问
differentminds.scot



每个人或多或少 都有自闭症

有一种误区认为每个人或多或少都有自闭症。但事实并非如此。每个人都有自闭症特征，每个人在不同的时间都会在一定程度上表现出自闭症，但只有当你的大脑以这种方式构建时，你才是自闭症。

Marion, Autistic Person Organisation 首席执行官和
自闭症倡导者

这是一种常见的误解。有些人有自闭症特征，例如，在日常生活中过于专注或刻板，但这并不意味着他们患有自闭症。

自闭症是关于大脑如何工作的。你如何思考和交流；你如何处理信息；感官体验的差异。自闭症患者和非自闭症患者可以具有相似的特征，但自闭症患者看待和体验世界的方式却完全不同。



自闭症是一种 心理健康状况

“自闭症不是一种心理健康状况。自闭症实际上是你我之间的认知差异。不应将其视为有缺陷、有问题、错误或需要治疗的疾病。这只是我如何看待世界，你如何看待世界。没有任何问题。”

Jasmine, 自闭症学生和自闭症倡导者

自闭症是一种神经学上的差异 – MRI 扫描显示自闭症和非自闭症大脑接收和处理信息的方式存在差异。

然而，许多自闭症患者确实会出现心理健康问题。大约 40%¹ 的自闭症患者至少有一种焦虑症，在自闭症患者中，患有抑郁症的比例较高。

心理健康问题和焦虑不是自闭症患者与生俱来的，通常是由于缺乏理解，例如，感到适应“正常”生活的压力。

1 来源：The Royal College of Psychiatrists



自闭症主要 影响幼儿

“我想说，在某些方面，作为一个成年人，在一个“神经典型”的世界里患上自闭症，实际上比我小的时候更艰难。显然我一生都患有自闭症。在确诊后的头两年里，我回顾过去并查找可能与我患有自闭症有关的所有事情。”

John, 自闭症倡导者, 心理健康专业人士和父亲

年龄、性别或种族都无关紧要 – 人们生来就有自闭症。一些自闭症患者直到成年才得到诊断，但他们一生都患有自闭症。

许多自闭症成年人试图隐藏他们的自闭症，因为他们害怕被评判和缺乏理解，觉得自己无法成为真实的自己。您可以在 differentminds.scot 找到更多有关掩蔽的信息



自闭症患者没有同理心

“这不是真的。自闭症患者和其他人一样感受到同理心。许多自闭症患者报告说，他们实际上经常被其他人的情绪状态所压倒，因为他们感觉如此强烈。但我们可能并不总是以你可能期望的方式表现出我们的同理心。”

Catriona, 研究人员、顾问和慈善负责人

许多自闭症患者会对他人表现出极端的同理心，但他们可能会以非自闭症患者不会采取的方式做出回应。例如，通过分享他们自己的类似经历以示团结，通过提供实际帮助，或者因为他们不确定如何以一种想要或需要的方式做出回应而僵在那里，什么都不做。



所有自闭症患者都 有学习障碍

“这完全是一个误区。我们中的很多自闭症患者都存在学习差异。我们中的一些人可能需要一点额外的支持，但我们最需要的只是您的耐心和理解。”

Gyll, 自闭症倡导者、培训师和慈善受托人

当前的研究²显示，超过三分之二的自闭症患者没有学习障碍或学习困难。然而，许多自闭症患者确实存在学习差异 – 一种不同的学习方式。这不应被视为消极的一面：这可能意味着在年幼时阅读能力更强，或者更容易识别模式。

像其他人一样，自闭症患者也只是：个人。有些人可能需要额外的支持 – 教育、就业或情感支持 – 但这因人而异，就像非自闭症患者一样。

2 来源：The Scottish Government Microsegmentation Study

Different minds. One Scotland.

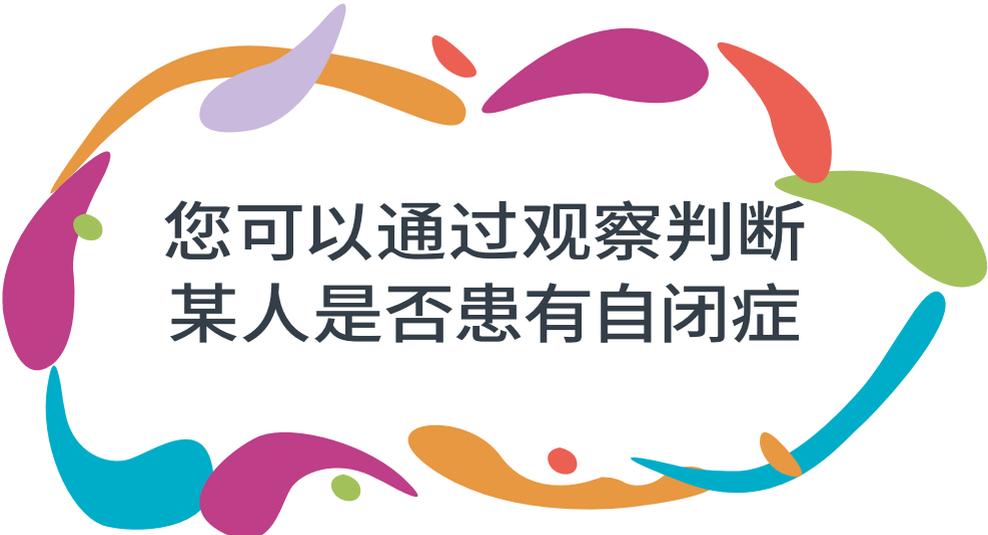


所有自闭症患者都有 特殊技能，就像“雨人” (Rainman)

“这也不是真的。一小部分自闭症患者是学者，这意味着他们拥有无与伦比的数学技能，或者可以创作出杰出的艺术作品。然而，大多数是普通人。”

Thomas, 摄影师

你可以争辩说，他们以不同的方式体验世界 – 如果被接受和理解 – 可以为生活的方方面面带来精彩。在这种情况下，这是一项特殊技能。

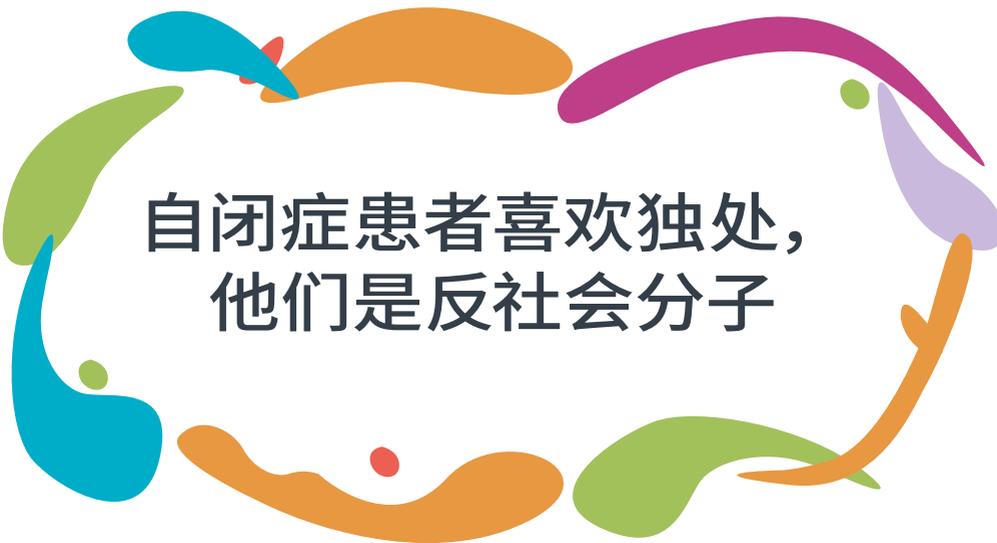


您可以通过观察判断 某人是否患有自闭症

“好吧，这不是真的。各行各业都有自闭症患者。在不同的职业、不同的年龄、性别、种族和宗教。自闭症患者表现不明显。也不总是具有可见的识别特征。当特征出现时，并不适用于所有自闭症患者。”

Jacqui, 退休的会计师和母亲

当自闭症患者与新认识的人分享他们患有自闭症，却被告知他们看起来不像自闭症患者时，他们可能会感到不安。自闭症不应被忽视，它是个人独特的一部分，并不总是对其他人可见。



自闭症患者喜欢独处， 他们是反社会分子

“相对于非自闭症患者，自闭症患者会觉得社交更累人，特别是当我们为融入社会而不得不隐藏自己的自闭症时。然而，我们并非反社会分子。我们正在积极地进行社交。”

Christopher, 软件测试顾问

就像一些非自闭症患者喜欢社交一样，而另一些人则更喜欢在安静的夜晚读书。

如果一些自闭症患者需要抑制自闭症才能“融入社会”，相对于非自闭症患者，他们会觉得社交更累人。在这种情况下，一些自闭症患者在社交后可能需要一些时间来恢复精力。但他们并非反社会分子；他们正在积极地进行社交。



自闭症可以治愈

“不，不能。这不是真的。这不是一种疾病。你无法治愈或摆脱自闭症。这是大脑差异的一部分。我们是天生丽质的人。要因为我们是谁而重视我们。而不要试图治愈我们。让我们共同努力，让这个世界充满理解和关爱。”

Rosie, 猫舍老板

自闭症不是一种疾病。自闭症是个人的一部分，就像眼睛的颜色一样，无法改变或摆脱。

自闭症患者每天都在探索他们所经历的世界 – 挑战和积极的一面。有些人培养自己的策略和技能即可做到这一点，有些人则需要支持。需要更多地接受和理解自闭症，而不是“治愈”。

在一个所有人都认为相同
的世界里，不会有
任何改变。



Fairer
Scotland
Scottish
Government

要了解有关自闭症的更多信息，请访问
differentminds.scot