

# همه چیز درباره ی اوتیسم

اوتیسم نوعی ناتوانی رشدی مادام‌العمر است که بر نحوه برقراری ارتباط افراد و تجربه ایشان از دنیای اطراف تأثیر می‌گذارد. با مطالعه این بخش، درباره اینکه اوتیسم چیست، چگونه بر افراد تأثیر می‌گذارد و چگونه باید درباره آن صحبت کرد، اطلاعات مفیدی کسب می‌کنید.

وتیسم بر نحوه برقراری ارتباط افراد تأثیر می‌گذارد و نحوه تجربه آنها از دنیای اطراف را متفاوت می‌کند و شدت این ویژگی در طیف‌های گوناگون اوتیسم با یکدیگر تفاوت دارد. افراد اوتیستیک ویژگی‌های مشابهی با هم دارند، اما هر یک متفاوت از دیگری هستند. برخی از افراد اوتیستیک می‌توانند زندگی نسبتاً مستقلی داشته باشند، اما برخی دیگر شاید با دشواری‌های بیشتری روبه‌رو باشند. برخی افراد اوتیستیک با اختلالات یادگیری دست‌وپنجه نرم می‌کنند؛ به این معنی که به حمایت‌های متفاوت‌تری نیاز دارند.

با نوجوان اوتیستیکی صحبت کردیم. این افراد برای شما توضیح می‌دهند که اوتیستیک‌بودن دقیقاً چگونه است و شما چگونه می‌توانید شخص اوتیستیک را حمایت کنید: «اوتیسم شبیه خاکشی بلند است و همه کسانی که روی کره زمین هستند، بخشی از این خاکشانند. اوتیسم نوعی وضعیت عصبی رشدی است و چیزی است که من با آن متولد شدم. در حقیقت، بخشی از هویت من است.

من با نورهای شدید و صداها به‌سرعت به هم می‌ریزم. در ارتباط برقرارکردن و تعاملات اجتماعی نیز مشکل دارم. گوش‌دادن به صحبت‌های افراد خارج از طیف اوتیسم و دنبال‌کردن گفته‌های آنها برای من دشوار است. احساس می‌کنم در سیاره خودم هستم. در حقیقت، در تمام زندگی‌ام احساس می‌کردم که از سیاره‌ای به سیاره دیگر پرواز کرده‌ام! من همیشه در حال شناختن افراد متفاوت بودم، اما هیچ‌وقت آنان را درک نکردم. شما نمی‌توانید همه ما را جمع کنید و یک برچسب اوتیستیک روی همه‌مان بزنید؛ زیرا هر فرد اوتیستیک با دیگری متفاوت است.

## چطور اوتیسم روی مردم تأثیر می‌گذارد؟

اوتیسم نوعی ناتوانی پنهان یا نامرئی است. شما به صرف نگاه‌کردن به دیگری نمی‌توانید متوجه شوید که آیا او اوتیستیک است یا نه.

حتی گاه اوتیستیک بودن برخی افراد را هنگام اولین ملاقات نمی‌توان تشخیص داد. در مجموع، ویژگی‌های اوتیسم از فردی به فرد دیگر متفاوت است، اما چهار زمینه اصلی تفاوت وجود دارد.

## 1. تعامل اجتماعی

افراد اوتیستیک احتمالاً معاشرت و تعاملات اجتماعی را دشوار می‌دانند. قوانین نانوشته زیادی وجود دارد که ما هنگام صحبت با دیگری از آنها استفاده می‌کنیم و این قوانین همیشه یکسان نیستند. به خاطر سپردن این قوانین برای افراد اوتیستیک دشوار یا گیج‌کننده است؛ زیرا همیشه به شکلی واحد به کار نمی‌روند. این به آن معناست که افراد اوتیستیک اغلب در درک مقاصد دیگران و بیان احساسات خود با مشکل مواجه می‌شوند. در بیشتر مواقع، تعاملات اجتماعی برای افراد اوتیستیک خسته‌کننده است و دشوار بودن «درک» سایر افراد منجر به تنهایی و انزوا می‌شود. افراد اوتیستیک اشخاصی فاقد مهارت برقراری ارتباط با دیگران نیستند، آنها فقط برای معاشرت با دیگران به اطلاعات و حمایت بیشتری نیاز دارند.

## 2. تخیل اجتماعی

درک مفاهیم انتزاعی برای افراد اوتیستیک دشوارتر از دیگران است؛ مثلاً برای درک دیدگاه شخص دیگر باید تلاش کنند. از سویی، اگر دیدگاه را نوعی تئوری فرض کنند، شاید در درک چیستی آن با مشکل مواجه شوند. در حین فعالیت اجتماعی یا روزمره، مواجهه ناگهانی و بدون اطلاع قبلی با موقعیت پیشرو مقابله با وضعیت جدید، ناآشنا یا غیرمنتظره را برای افراد اوتیستیک دشوارتر می‌کند.

در نتیجه، بسیاری از افراد اوتیستیک دوست دارند از قبل بدانند چه اتفاقی در شرف وقوع است؛ زیرا برای فعالیت‌هایی که انجام می‌دهند، روالی مشخص تعیین کرده‌اند؛ همچنین می‌توانند درباره آنچه دوست دارند، مانند لباس، غذا، سرگرمی‌ها و گفت‌وگوها، از روتینی مشخص و تکراری پیروی کنند. بسیاری از افراد اوتیستیک از سنین پایین علایق شدید و بسیار متمرکزی دارند. در بیشتر موارد، این علایق و سرگرمی‌ها لذت زیادی را برای آنها فراهم می‌کند و می‌تواند منبع عطیمی از شادی باشد.

## 3. ارتباطات اجتماعی

وقتی با شخص دیگری صحبت می‌کنید، به آنچه می‌گوید گوش می‌دهید و به

حرکاتی که با صورت و بدنش انجام می‌دهد، نگاه می‌کنید و به این فکر می‌کنید که در پاسخ چه بگویید. حال آنکه تفسیر زبان گفتاری و زبان بدن برای افراد اوتیستیک بسیار دشوار است و همین موضوع ارتباط را دشوارتر خواهد کرد. جنبه‌های ارتباطی زیادی وجود دارد که به‌طور هم‌زمان می‌توان آنها را در نظر گرفت. به همین دلیل پردازش همه این اطلاعات و در ادامه پاسخ‌گویی فرد اوتیستیک گاه خیلی طولانی خواهد شد.

برخی افراد مبتلا به اوتیسم، توانایی اندکی در صحبت کردن دارند، در این زمینه اصلاً پیشرفت نمی‌کنند یا گفتارشان با تأخیر پیشرفت می‌کند. از این‌رو به روشی متفاوت ارتباط برقرار می‌کنند؛ مثلاً با استفاده از تصاویر، صداها یا حرکات. البته این به آن معنا نیست که آنها گفته‌ها را درک نمی‌کنند. در حقیقت، اغلب افراد اوتیستیک می‌توانند اطلاعاتی بیش از آنچه ارائه می‌دهند، دریافت کنند. همین موضوع نیز سبب می‌شود میان ادراکات فرد از محیط و توانایی برقراری ارتباط با دیگران اختلاف به وجود بیاید. افراد اوتیستیک توانایی آن را دارند که به معنای واقعی کلمه، دستورالعمل‌ها را دریافت کنند و حتی برای درک چیزهایی مانند طعنه و کنایه تلاش کنند.

#### 4. تفاوت‌های حسی

افراد اوتیستیک اطلاعات حسی را به گونه‌ای متفاوت پردازش می‌کنند و این موضوع بر نحوه تعامل آنها با محیط و توانایی ایشان در تعامل با دیگران تأثیر خواهد گذاشت. ممکن است فرد اوتیستیک در هریک از حواس - از جمله بینایی، شنوایی و تعادل - «بسیار کم» یا «بیش از حد» حساس باشد. این به آن معناست که صداها، نورها، بوها و لمس برای او دردناک یا بسیار ناراحت‌کننده خواهد بود. برای کاهش ناراحتی، گاه برخی از افراد اوتیستیک در داخل خانه از عینک آفتابی استفاده می‌کنند یا از محافظ گوش؛ حتی ممکن است ترجیح دهند کسی آنها را لمس نکند یا فقط غذاهای خاصی بخورند.