

1+10 pozitiv a příležitostí u autismu

Autismus není pouze o deficitech a oslabeních. Autismus je jako neurovývojová porucha definován skrze množinu deficitů a oslabení. S tímto přístupem je bohužel často spojeno opomíjení možných pozitivních aspektů autismu. Na autismus se lze dívat dvoji optikou. Autismus nemusíme vnímat jen jako poruchu nebo neurologické poškození, ale i jako neurodiverzitu (neurologickou rozmanitost). Člověk s autismem nemusí být nutně brán jen jako člověk handicapovaný, ale také jako člověk, jehož odlišnost může být pro společnost, skupinu nebo jednotlivce skutečně obohacující. Na komplikace a oslabení je dobré být připraven, příležitosti a pozitiva je dobré znát a umět je využívat.

🔊 **Poslechněte si článek také v audio verzi (čte Pavla Hradecká)**

- 1 Autismus jako pohled na svět.** Odlišnost v myšlení a vnímání lidí s autismem může být z mnoha hledisek přínosná. Lidé s autismem často nepodléhají konvencím, věci často vnímají jinak a přemýšlejí o nich po svém. Díky odlišnému vnímání světa mohou přinášet nové přístupy k různým tématům a napomáhat nalézání inovativních řešení problémů. Typickým příkladem může být celoživotní odkaz **Temple Grandinové**. V této souvislosti můžeme zmínit kreativitu, vědecký přínos a umělecké vyjádření některých lidí s autismem.
- 2 Vášeň pro určité téma.** Jedním z možných průvodních jevů je utkvělý nebo výrazný zájem o určité téma, oblast nebo problematiku. Tento zájem lze často považovat za opravdovou vášeň. Lidé s autismem se díky svému vášnivému přístupu mnohdy velmi dobře a do hloubky orientují v určité oblasti. Intenzivní zaujetí lidí s autismem může být za vhodných podmínek výborným základem budoucího pracovního uplatnění či společenského začlenění.
- 3 Orientace na detail.** U lidí s autismem se častěji setkáváme s tendencí k přehlížení celku ve prospěch orientace na jednotlivosti. Často můžeme mluvit o smyslu pro detail, který může být v určitých činnostech a povoláních výhodou. Stejně tak mnohdy redukované intuitivní uvažování může být výborným předpokladem k rozvoji analytického způsobu myšlení, které lze dobře uplatňovat například v přírodních vědách, v matematice a jiných oblastech, kde je ceněna schopnost nacházet zákonitosti a vzorce. Analytické myšlení může lidem s autismem pomoci také s kompenzováním obtíží v oblasti sociálních interakcí a komunikace.
- 4 Dodržování pravidel a postupů.** Jedním z charakteristických znaků autismu je rigidita, tedy snaha o dodržování určitého řádu a pravidel. Lidé s autismem tak mohou dát svému okolí nahlédnout do světa řádu a pravidelnosti, které určitým způsobem život zjednodušují a zpřehledňují, nebo také zviditelnit absurditu určitých sociálních pravidel, která často automaticky dodržujeme. Lidé s autismem mají také obvykle bližší vztah k rutinním činnostem, než je v populaci běžné, což může být dobrým předpokladem k vykonávání řady administrativních a dalších činností vyžadujících přesnost.
- 5 Upřímnost.** Projev a vystupování lidí s autismem mnohdy postrádá přetvářku a vedlejší úmysly. Jejich upřímné chování může být pojímáno jako necitlivé a neslušné, ale také jako čestné a přímé. Lidé s autismem mohou svou nezáludností a přímočarostí nastavovat pokrytecké společnosti zrcadlo. Jejich upřímnost může být sice v mnohých situacích náročná, ale také přínosná, humorná a občerstvující.
- 6 Možnost kompenzace.** Někteří lidé s autismem si v průběhu života dokážou sami nebo s podporou blízkých lidí či odborníků osvojit kompenzační mechanismy. Ty jim umožňují zvládat situace, ve kterých měli kvůli vrozeným oslabením potíže. Například v oblasti sociální interakce a komunikace se lidé s autismem dokážou naučit orientovat v řeči těla ostatních lidí. Stejně tak se mohou naučit překonávat vlastní pochyby, dosáhnout větší míry soběstačnosti nebo být na podpoře zcela nezávislí. Při rozvoji kompetencí a schopností osob s autismem je vždy potřeba zhodnotit jejich možnosti a pomáhat upravovat jejich prostředí a denní režim tak, aby se mohli cítit bezpečně, ale současně dokázali naplňovat svůj potenciál k růstu.
- 7 Prostor pro rozvoj silných stránek.** Každý člověk má své slabiny, ale také oblasti, ve kterých je zdatnější nebo zkrátka jedinečný. Právě silné oblasti, nadání a originalita nabízejí příležitost k růstu. Každý jedinec s autismem by se měl cítit kompetentní a měl by vnímat vlastní přínos a hodnotu. Bylo by chybou se při rozvojových intervencích zaměřovat pouze na zmiřování oslabení. Od vzdělání až po zájmové činnosti by měl být věnován čas a prostor k podpoře silnějších dispozic a nadání. Stejně tak nabídky k vyjádření vlastního prožitku jsou cestou, která může jedinci zprostředkovat zážitek vlastní hodnoty a jedinečnosti.
- 8 Autismus, součást člověka.** Mnoho lidí s autismem přijímá autismus jako nedílnou součást vlastní osobnosti. Jejich výpovědi dokládají pozitivní pohled na to, že jsou autisty, a že autismus není něco, od čeho by se chtěli distancovat. Pozitivní vnímání sebe samého je důležitou podmínkou vlastního přijetí i životní spokojenosti. Přijetí autismu příznivě ovlivňuje sebevědomí a působí jako ochranný faktor proti potížím v oblasti duševního zdraví. Ti jedinci, kteří přijímají autismus jako součást vlastní identity, vykazují méně depresivních symptomů a projevují větší sebevědomí. Je důležité uvědomit si, že sebepojetí zásadním způsobem ovlivňuje sociální okolí, a zejména blízcí lidé.
- 9 Služby pro lidi s autismem a jejich blízké.** Přesto, že péče pro lidi s autismem a jejich blízké není vždy na takové úrovni, na jaké by bylo potřeba, můžeme říct, že v průběhu času sledujeme jednoznačně pozitivní trend v množství nabídky a kvalitě poskytování specializovaných služeb. Právě podpora a znalosti odborníků z různých oblastí jsou velkou příležitostí, která může pomoci zkvalitnit život nejen lidem s autismem, ale ve stejné míře také jejich blízkým.
- 10 Autismus a pospolitost.** Na různých úrovních můžeme pozorovat utváření pospolitosti mezi lidmi, do jejichž života autismus nějakým způsobem zasahuje. Vznikají svépomocné skupiny, rodičovská setkání, skupiny na sociálních sítích, konference, festivaly, služby sdílené pomoci apod. Možnost být součástí větší sociální skupiny je skvělou příležitostí k získání podpory, pochopení, načerpání inspirace a síly, ale také příležitostí k jejich poskytování ostatním. Mnohdy jen vědomí, že člověk není na náročné životní situace sám a že někdo další řeší podobné věci, je úlevné.

Za tvorbou doporučení stojí Martin Semrád. Připomínky a zpětnou vazbu poskytla Kateřina Thorová. (Na tvorbě tohoto článku se podíleli další jednotlivci z týmu NAUTIS.)