

ЖЕНСКИЙ АУТИЗМ

АУТИЧНЫЕ ДЕВУШКИ ЗАЯВЛЯЮТ О СЕБЕ!





***Ирис Юханссон, автор книги
«Особое детство»***

В детстве она ползала под столом и ела с рук, ее речь была сумбурной и неразборчивой, а друзьями были воображаемые Слире и Скюдде, в контакт с которыми она входила, качаясь на качелях. Свою особенность шведка Ирис Юханссон поняла лишь к 20 годам. У нее аутизм. Тем не менее, она стала психологом, исследователем проблем аутизма и специалистом по проблемам общения, писательницей.



***Руди Симон, автор книги
«Аспи-девочки»***

Синдром Аспергера диагностировали у неё только во взрослом возрасте. До этого она совершенствовала копирование социального поведения других людей, но это не защищало ее от травли и издевательств в школе и на работе, недопонимания со стороны руководителей и опасных отношений с физическим насилием. Сейчас она успешный автор, консультант, жена и мать. Она помогает молодым женщинам с синдромом Аспергера и консультирует людей с этим диагнозом в области трудоустройства.



***Лиан Холлидей Уилли, автор книги
«Притворяясь нормальной»***

Лиан Холлидей Уилли, имеющей степень доктора психолингвистики, был поставлен диагноз «синдром Аспергера», когда ей было 35 лет. С момента постановки диагноза Лиан сосредоточила свои научные исследования на женщинах с синдромом Аспергера и коммуникативных навыках для людей с аутизмом.

Над брошюрой работали



Организатор
Проект поддержки
людей с аутизмом
Антонина Стейнберг
support@aspergers.ru



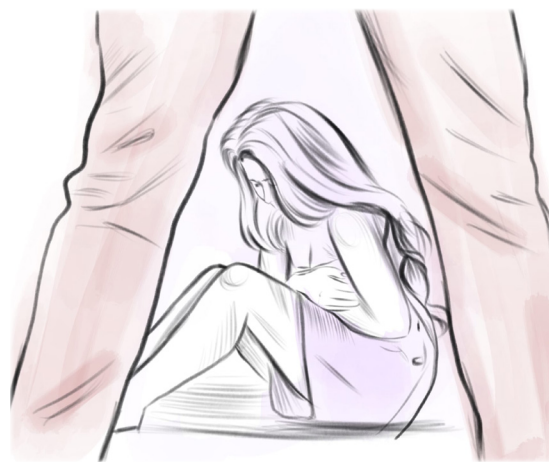
Исполнитель
Издательство АСПИ
Светлана Кудашова
Корректор
Катерина Борщёва



Иллюстратор
Ольга Круглова
madudia@list.ru
instagram @
ola_la_artyy



» с. 11



» с. 18

4 ВВЕДЕНИЕ

Почему женщины с аутизмом должны заявлять о себе, о проблемах и сложностях, о своем существовании?

5 ДИАГНОСТИКА

Реальная ситуация с диагностикой аутизма у девочек. Верны ли данные статистики?

7 ДЕТСТВО

Девушки с аутизмом рассказывают о своём детстве, о школьных годах и о том, какие сложности их сопровождали.

10 ПУБЕРТАТ

Как проходит период взросления у девочек с аутизмом? К чему приводит отсутствие диагностики в детстве.

13 ДРУЖБА

Есть ли друзья у аутичных девочек и девушек? Девушки говорят о своем отношении к дружбе и о личном опыте.

15 ВУЗ

Всем ли девушкам с аутизмом удастся справиться с нагрузками в новой ступени жизни?

16 ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

Сложно ли девушкам с аутизмом построить отношения? Изнасилования и абьюз как результат «социальных пробелов».

19 ЗАНЯТОСТЬ

Женщины с аутизмом рассказывают о том, как тяжело «выжить» в коллективе.

20 ЖИЗНЬ С АУТИЗМОМ

Каковы основные трудности, возникающие у женщин из-за аутизма.

22 АУТИЗМ ИЗНУТРИ

Девушки выражают свое отношение как к диагнозу РАС (расстройство аутистического спектра), так и к своему состоянию.

23 ПРЕИМУЩЕСТВА

Какими чертами наделены женщины с аутизмом. Сильные качества аутичных девушек.

24 ОБРАЩЕНИЕ

Девушки с аутизмом выступили с обращением. Что хотели бы донести аутичные женщины до читателей, до общества.



Иллюстрация Andrea Mongia

“*Вот они мы, сотни аутичных женщин, которые нашли друг друга и начали общаться онлайн, но исследователи нас в глаза не видели*
—Шэрон ДаВанпорт

В мире так много девочек, женщин с аутизмом, которые не приняты, не поняты, а зачастую просто балансируют на грани «существования». Девочки с аутизмом не представлены в стандартных диагностиках, данные о девочках с РАС (расстройство аутистического спектра) минимальны.

В предыдущем издании мы говорили о том, почему женский аутизм невидим, почему девочки получают диагноз реже, чем мальчики, почему женщины с аутизмом диагностируются поздно¹.

Причины не только в генетических факторах, но и в том, что аутизм у девочек выглядит по-другому, то есть многие симптомы проявляются у девочек иначе, чем у мальчиков. Кроме того, одной из причин, почему девочек «не замечают» стандартные диагностики, является умение девочек и женщин «маскировать» свои аутичные черты.

В настоящее время всё больше и больше специалистов признают проблему гендерной предвзятости при определении аутизма, ведь инструменты, используемые для диагностики и скрининга аутизма, основаны в первую очередь на данных для мальчиков. Поведенческие критерии аутизма основаны на признаках, источником которых являются мальчики и мужчины. А значит, диагностики часто не учитывают различия в характеристиках аутизма для разных полов. То есть стандартные диагностические меры могут «не уловить» аутизм у девочек.

Из-за сложившегося стереотипа (аутизм — мужской диагноз) у девочек реже диагностируют аутизм (даже если их симптомы имеют ту же степень тяжести, что и у мальчиков). Многие аутичные женщины и девочки получают диагноз поздно или не получают его вовсе. Многих девочек вообще не направляют на обследование, поэтому они не учитываются в статистике.

**В этой брошюре представлены реальные истории женщин с аутизмом.
ОНИ КРИЧАТ О СВОЕМ СУЩЕСТВОВАНИИ!**

Они рассказывают о проблемах и сложностях девушек с аутизмом:

- буллинг,
- насилие в отношениях,
- выгорание...

¹ Женский аутизм: главное и важное <https://www.aspergers.ru/node/556>

«В моем детстве такого диагноза не было»

Когда женщины узнают о том, что у них аутизм/синдром Аспергера ?

По данным анонимного опроса девушек с аутизмом в возрасте от 15 до 44 лет, только одна участница была диагностирована в детстве (в 4 года), однако о своем диагнозе она узнала лишь в 29 лет. 10% были диагностированы в возрасте 12-14 лет.

В последние годы, благодаря росту осведомлённости об аутизме в целом, женщины и девочки могут получить шанс быть диагностированными. Часто к диагнозу женщину приводит диагностика аутизма у одного из её детей. И это подтвердили участницы, сообщив, что узнали о диагнозе:

“Когда такой диагноз поставили дочке.

“Когда был диагностирован мой сын.

■ Но многие и многие девушки и женщины проходят долгий и сложный путь, прежде чем узнают, что у них аутизм (РАС).

Пока самый распространённый способ — получение информации из интернета (описание проявлений и симптомов аутизма, тесты для самодиагностики, форумы аутичных людей), которая на русскоязычном пространстве появилась относительно недавно.

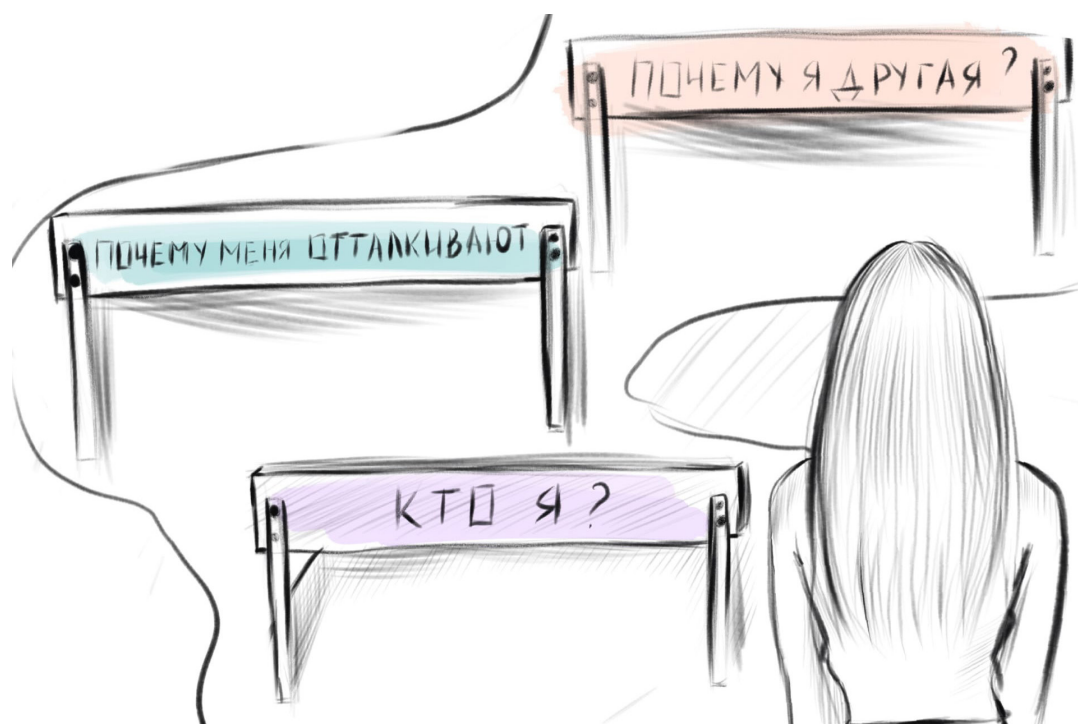
“По тесту очень высокий риск. Я не знала, но догадывалась, что я отличаюсь от других людей, и очень сильно.

“У меня нет официального диагноза и нет возможности его получить, но я начала подозревать около года назад. И в последнее время, в связи со сбором более подробной информации о проявлениях синдрома Аспергера у женщин, мои подозрения оформляются в уверенность в их обоснованности...

“Предполагать начала с 21 года и обратилась к психиатру, которая согласилась с моим предположением насчёт диагноза после беседы, но посоветовала мне официально не оформляться, так как это может негативно повлиять при устройстве на работу... Поэтому я до сих пор не могу с уверенностью сказать, когда я узнала о диагнозе, так как официально его у меня нет.

“Самодиагностика. О возможном синдроме Аспергера заговорили близкие 2 года назад.

“Заключение ADOS-2 с результатом «расстройство аутистического спектра» получила в 29 лет.



“Сколько себя помню, я всегда хотела разобраться в себе, понять, что со мной не так, почему у меня всегда возникали трудности в любых отношениях... с родителями, на любой работе. Сменила много мест работы, нигде не могу задержаться. Коллеги всегда обижали, где бы я ни работала. В каком бы обществе я ни появилась, везде мне сложно, везде конфликт, сталкиваюсь постоянно с непониманием. Попадало и от начальства, от ребят во дворе — отовсюду доставалось... Доводили до отчаяния и срывов, мне трудно контролировать слезы. Дружить не умею, отец бил (не могу понять, за что).

“Подозреваю, что у меня есть синдром Аспергера. От многих слышала, что я «особенная, искренняя, как ребенок, сама по себе, в своей скорлупе, не от мира сего, живу в своем мире, святая, летаю в облаках»...

“Самодиагностика месяц назад, с детства догадки, что что-то со мной не так.

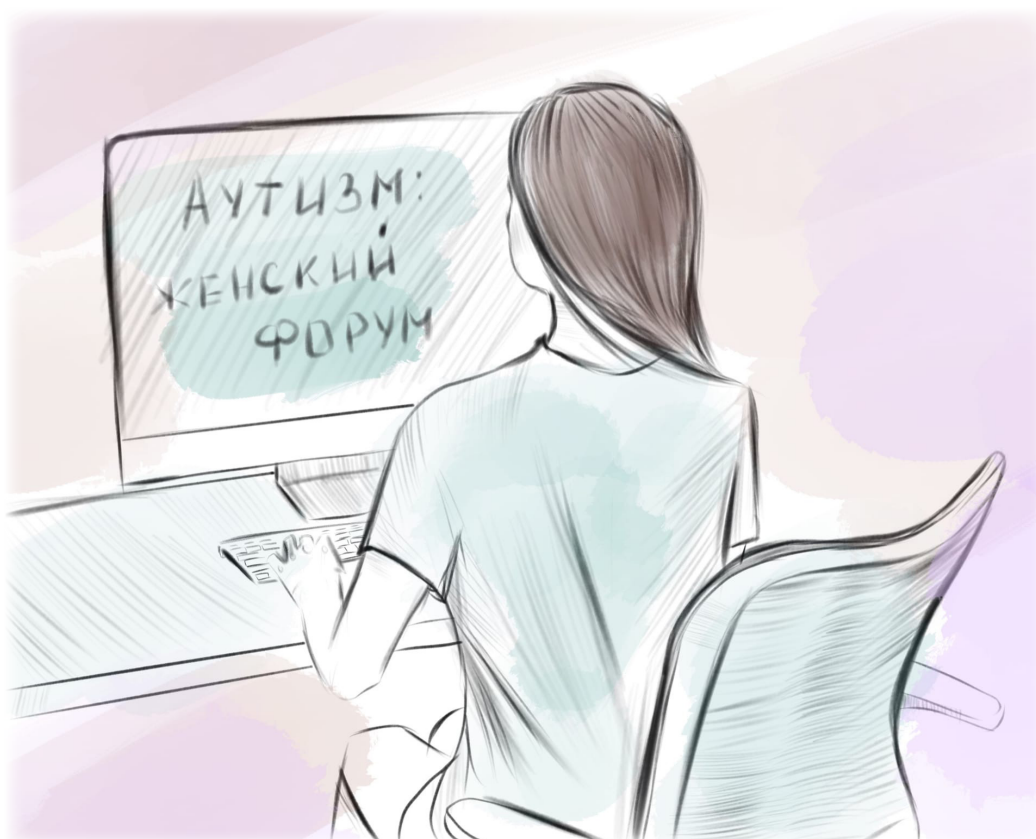
“В 2014 году, когда нашла статьи о синдроме Аспергера, сайт и форум. А диагноз мне поставили в 2020.

Хотя они всю жизнь знают или догадываются о том, что отличаются от других, и годами пытаются разобраться, в чём же дело, узнают девушки о диагнозе лишь во взрослом возрасте: в 33 года и в 38 лет, в 29 и в 40 лет, в 32 года и в 44!

Что приводит к неутешительному выводу — даже сейчас пугающее большинство девочек/девушек с аутизмом (90% участниц опроса) остаются незамеченными десятилетиями: и 20, и 30, и 40 лет! У кого-то нет возможности получить официальный диагноз, другие же не готовы его афишировать, боясь негативных последствий. Эти девушки не включены вообще ни в какую статистику.

Отсутствие своевременной диагностики приводит к тому, что проблемы и сложности девочек/девушек с аутизмом преуменьшаются и неправильно интерпретируются, а девочки оказываются лишёнными возможности получить необходимую им помощь.

Девочки, девушки, женщины проживают годы, будучи не принятыми обществом... Часто они не понимают сами себя. Позади остаются годы размышлений, отторжения, одиночества и страданий.



“Фактически онлайн существует база данных женщин, аутизм которых не был диагностирован в детстве.

— Клер Харроп, исследовательница в области психологии развития в Университете Северной Каролины

«Одиночество, непонимание, травля»

Во что превращаются детские и школьные годы для девочек с аутизмом?

Детство и школьные годы принято считать весёлой и радостной порой. К сожалению, это часто не относится к девочкам с аутизмом.

Специалисты указывают, что наличие аутизма может приводить к различным трудностям.

Почти все аутичные девушки, рассказывая о детстве, говорят как минимум о непонимании, непринятии и изоляции, насмешках и оскорблениях...

«Непонимание, трудности в общении, мнение учителей, что я — «умственно отсталая»...

«В школе особо подруг не было. За 10 школьных лет их было 3-4 всего, не одновременно. В классе меня в основном игнорировали, не здоровались. Были прямые нападки и издевательства от нескольких непопулярных в классе мальчиков, подруга защищала меня. Я защищалась, как могла, обычно не слишком эффективно. Но однажды дернула обидчика за рубашку и оторвала ему рукав.

На вечеринки и мероприятия с классом не ходила. На выпускной вечер тоже не пошла. Училась хорошо. Иногда учитель несправедливо занижал мои оценки, я не могла отстоять себя...

Наиболее частые слова, описывающие состояние и эмоции детского возраста и школьных лет у девочек с аутизмом:

- непонимание;
- травля;
- неприятие;
- изоляция...

«Я не знала, что, как и кому можно говорить, и я часто не понимала, как начать взаимодействие с другими детьми, и, главное, зачем. Я предпочитала играть одна, но в то же время иногда очень хотела, чтобы кто-нибудь поиграл со мной, если играть по моим правилам.

Я не знала, как сказать, что мне что-то не нравится, и тогда просто начинала кричать. Меня часто обзывали, но на тот момент я не осознавала, что это плохо, и обзывала в ответ. Друзей у меня не было...

«Я никого не понимала, и никто не понимал меня. Кто-то считал меня стеснительной, кто-то — странной. Я почти ни с кем не общалась (либо никто не общался со мной).

ТРАВЛЯ ШКОЛА

«В школе была белой вороной, дразнили, издевались, потому что тихая, стеснительная. ВСЕ перемены ВСЕХ школьных лет провела, прячась в узком пролёте под лестницей, там можно было спрятаться ото всех и побыть в тишине и темноте подальше от других. Дразнили за несовпадения интересов: мальчики, косметика, мода и современная музыка были мне совершенно не интересны. Дразнили за то, что пишу стихи, за то, что боюсь отвечать у доски, за то, что не встречалась с мальчиками, за то, что не появляюсь на школьных дискотеках.

«Трудности: непонимание некоторых заданий; страх к ответам у доски до потери речи; отсутствие тем для разговоров с одноклассниками; одиночество во время поездок с классом, когда со мной не ехала единственная хорошая подруга; незнание, как себя вести на днях рождения, и страх перед ними в связи с этим.

«В моем классе... всех «странноватых» просто игнорировали, так поступали и со мной. Я училась на «отлично», была тихоней в основном, но очень часто плакала (из-за оценок, непонятных «наездов» учителей, обвинений в чем-то, как мне казалось, несправедливым). Иногда со мной случались приступы

агрессии из-за брошенного в меня снежка или непонятных шуток одноклассников и ещё по каким-то другим причинам, которые никак не удавалось уловить.

“До 5 класса меня травил одноклассник, дразнила и била, и я не могла дать сдачи, цепенела, тело немело. Но однажды после оскорбления я ударила её, потому что не смогла контролировать себя. После меня никто не трогал.

Часто в детских воспоминаниях девушки описывают симптомы и проявления, характерные для аутизма: аутистическая стимуляция (стимминг), сенсорные сложности, селективный мутизм и алекситимию. Но тогда эти проявления никто не принял во внимание, никто не помог, никто не подсказал, никто не порекомендовал родителям каких-либо методик...

Девочки были вынуждены «выживать», бороться с серьёзными проблемами сами по себе.

“Непонимание, потерянности, рекуррентная депрессия с детского возраста, обсессивно-компульсивное расстройство. Сложности в общении с учителями и в обучении, компульсивное переёдание, дисграфия, селективный мутизм.

“В детском саду были сложности с употреблением в пищу неприятных по текстуре блюд, я мало ела. Также ещё в тот период проявилось стремление следовать установленным правилам и боязнь их нарушить: во время тихого часа детям не разрешалось выходить в туалет, я долго терпела, прежде чем написать в постель.

...Ещё помню, как сильно кололись советские колготки — я плакала, сдирала их с себя, мама злилась и ругала меня.

“В раннем детстве я могла долго бегать кругами по комнате, играя во что-то своё, а в начальной школе, оставшись без друзей, какое-то время бегала кругами без остановки каждую перемену, также играя во что-то про себя. Когда училась говорить, то могла часами напевать одну и ту же мелодию, какое-то слово...

...Мне было очень сложно выражать свои мысли вслух: когда учителя задавали мне сложные вопросы или ругали, я впадала в ступор, в голове всё взрывалось от мыслей, но я не могла произнести ни слова и только сверлила человека взглядом... И до сих пор я пишу намного лучше, чем говорю.

“Была травля лет с 11 за избирательный мутизм. Называли зайкой, но это было не заикание.



Неужели таким должно быть детство аутичных девочек?

“Был стимминг, узконаправленные сильные интересы, эхолалия, признаки ОКР... Могла говорить вещи невпопад, не получалось повторять действия за взрослыми, было слабо развито раздражение. Например, не сразу научилась завязывать что-либо, вырезать снежинки, срисовывать, даже пить из соломинки. Координация движений была плохо развита... На уроках... не всегда удавалось вовремя обработать информацию...

“...Я помню своё стереотипное поведение: регулярно билась головой о диван, особенно в младшем возрасте, любила раскручиваться и раскачиваться сверх нормы, могла часами не слезать с качелей, меня это успокаивало...

“Было сложно посещать школу. В школе невозможно было пересилить себя и пойти есть в столовую или сходить в туалет. Стало проявляться ОКР. Были проблемы с глотательным рефлексом. До 11 лет была пирамидная недостаточность, при которой я ходила на носочках.



Самое страшное, что многие девушки и женщины сообщают о непосредственной травле со стороны одноклассников!



“Мне было сложно общаться с другими детьми, я понимала, что я какая-то другая, странная. Также меня травлили за лишний вес и немодную одежду!

“Травля, отсутствие друзей, непонимание одноклассников и взрослых, одиночество, погруженность в себя и свой личный мир.

“Непонимание со стороны учителя, особенно в младших классах, травля в школе.

“Было и непонимание, и травля со стороны одноклассников, но хуже, что это было также со стороны родителей.

“Травля, буллинг, проблемы с коммуникацией, понижение самооценки.

“В школе травлили мальчики, оскорбляли, после уроков ждали у школы и могли толкать. Во дворе дразнили и обзывали за внешность, за замкнутость. В школе училась хуже всех, даже на линейке на физкультуре говорила «расчет окончен», хотя была не самая низкая по росту, но стояла последней. Чувствовала себя ниже плинтуса. Не помню ничего радостного, только оскорбления, унижения, побои от отца.

Помню, в школе выучу урок, меня спрашивает учитель, а я встаю и ничего не могу ответить, хотя выучила, готовилась. Считала себя долгие годы ничтожеством, хуже всех. Домой приходила и уединялась на кухне, плакала, грустила...

Остается с горечью констатировать, что детские и школьные годы для девочек с аутизмом превращаются в годы, наполненные ужасом, травлей, насмешками, одиночеством, непониманием, сложностями, отторжением, жестокостью, попытками понять себя, других, окружающий мир...

«Я очень не хотела взрослеть»

? Как проходит переходный период у девочек с аутизмом?

Взросление, переходный возраст для многих людей является очень непростым периодом жизни. Для аутичных девушек, как правило, в подростковом возрасте проблемы лишь усиливаются. Половое созревание, включающее в себя такие непредсказуемые изменения, как развитие груди, перепады настроения и менструацию, само по себе уже является стрессом для девочки с аутизмом.

■ Из-за гормональных перепадов могут усиливаться существующие сложности или появляться новые.

“Трудно училась. Помню бесконечные ночные страхи, каждую ночь снилась смерть и разные ужасы, мучили ночной паралич и энурез. Не знала, кем хочу быть.

“Я очень не хотела взрослеть физически, так как боялась менструаций. Любые признаки взросления (увеличение груди и так далее) мне казались пошлыми, обязывающими меня к половым связям. Я пугалась своего нового тела и даже иногда ненавидела его...



Не замечаемые в детстве симптомы и проявления аутизма



переживаемые сложности в подростковом периоде

“Проблемы с коммуникацией, непонимание моего желания быть в тишине, без яркого света. Очень расстраивало нарушение привычного порядка или смены планов. Была излишняя слежка за своим поведением.

“В подростковом возрасте начались первые приступы ступора, я могла до часа сидеть, смотреть в одну точку или раскачиваться.

“Насмешки из-за навязчивых движений, нервозность при социальном контакте, неспособность поддерживать зрительный контакт.

“Сложно было учиться, воспринимать информацию. Были конфликты с родителями.

“В это время ярко проявилось то, что я не смотрю в глаза (в детстве тоже было, но... в подростковом возрасте уже стало видно сильнее).

“...В подростковом возрасте ярче стала выражена рассинхронизация между работой мозга и собственными желаниями. Например, хотелось принять участие в какой-то движухе, но часто при этом зависала над какой-то одной вещью, не хотелось ничего менять и ничего делать, хотя внутренне были порывы пообщаться с людьми.

Большое влияние аутизм оказывает в подростковом возрасте на социальные отношения. Это тот период, когда чрезвычайно важно иметь друзей, когда сверстницы уже начинают постигать тонкости флирта.



“...Влюбилась в одноклассника, но он меня избегал, а я совершенно не понимала его сигналов и как он вообще ко мне относится...

“...Складывалось впечатление, будто все одноклассники знают, как надо общаться, и словно выучили какие-то роли, а я вообще не соображаю, что нужно говорить. Хотелось найти какой-то сценарий и действовать по нему.

Очень часто именно в подростковом возрасте социальные аномалии детства становятся более очевидными и для сверстников, и для самих аутичных девушек. Они начинают глубже и яснее осознавать, что их не принимают, они не вписываются в общество.

“Одиночество. Уход в учебу, отсутствие социализации... Была паника каждый раз, когда внимание было обращено на меня.

“Если влюблялась, пялилась на мальчишек, не понимая, почему все смеются. Начинала следить за ними, рисовать. Это было похоже на навязчивую идею. За своим первым молодым человеком я гонялась год, пока он не сдался...

“Не понимала совсем, как вести себя с противоположным полом.

“Комплексовала, что сильно отличаюсь от остальных сверстников. Из-за того, что сильно заиклена на специнтересе (животные), друзей почти не было. Им было неинтересно со мной, а мне с ними.

“Все те же сложности с пониманием правил социального взаимодействия. Я помню, что прикладывала невероятные умственные усилия, чтобы умом понять то, казалось бы, естественным образом давалось другим. Было очень много срывов и депрессивных эпизодов, потому что я не понимала, что со мной не так. Я всю жизнь росла с этим ощущением, что я как-то отличаюсь от других и внешне, и внутренне, но не могла понять как, и как это исправить.

“...Почти все мои одноклассницы уже занимались «женскими» делами. Т.е. у них у большинства уже были парни, они все красиво красились, сплетничали о парнях, гуляли компаниями, ходили на различные мероприятия и вечеринки. Меня же никогда все это не интересовало. И, можно сказать, я всегда была изгоем.

“Хотела иметь романтические отношения, но никогда не могла понять, нравлюсь я или нет, часто простую вежливость принимала за ухаживания. Проблемы с чувством юмора. Ненавидела школу из-за проблем с одноклассниками.

“С 15 лет хотелось больше общаться, но не получалось, не было круга общения, и не удавалось никуда встроиться, было пару подруг, которые меня просто воспринимали. И всё.



Каковы могут быть последствия проблем в подростковом возрасте ?

Девушки говорят о том, что со взрослением сложностей не становится меньше. Кроме того, трудности могут доводить девочек до крайне тяжелого психического состояния...

“Я тогда начала делать себе больно, чтобы как-то отвлечься от этого, а также от школы...”



“Тогда я пробовала бить себя и резать лезвием руки, чтобы прийти в себя. Мне казалось, что я — сумасшедшая. К счастью, я много писала, и это помогло мне выразить эмоции.

“В 10 классе бросила школу и пряталась под кучей одеял, вылезала только по ночам, чтобы читать фэнтези с фонариком.

“Я была один на один со своими проблемами. Часто хотелось покончить с собой.

“Я заболела, у меня пропал аппетит на несколько дней — и после этого я решила есть меньше и больше двигаться, установила себе жёсткий режим дня (еда, прогулки, занятия, рисование — всё по часам), что в конечном итоге привело к анорексии... Я очень сильно похудела — на 20 кг.

“Боязнь общения с людьми, кроме родителей и одного лучшего друга/подруги.

“Избегание компаний сверстников, депрессия, анорексия, одиночество...”

Многие и многие проблемы в подростковом возрасте выливаются в нервные срывы и панические атаки, в самоагрессию и самоповреждения, в депрессию и анорексию...



«Почти нет друзей»

Почему так часто девушки с РАС говорят об одиночестве ?

Возможно, со стороны довольно странно читать об одиночестве и избегании компаний сверстников. Многим нейротипичным людям привычно уже в детском возрасте делиться проблемами с друзьями, искать защиты и поддержки.

? Есть ли у девочек/девушек с аутизмом, так часто отторгаемых окружающими, друзья?

“Близкий друг всегда один (друзья могут сменять друг друга, но одновременно с несколькими близкой дружбы у меня никогда не было). Могу поддерживать успешно общение тет-а-тет. Благодаря последнему другу научилась общаться.

“Сейчас у меня есть 2 хорошие подруги, мои коллеги по работе. Благодаря им я стала потихоньку вылезать из скорлупы, ходить на корпоративы и даже носить платья. А мои самые лучшие друзья — это мои 2 кошки.

“Есть друзья с детства, с ними общаюсь. Двое из них — аспи, как и я.

“Друзей мало, но с ними действительно было интересно, мы много времени проводили вместе.

Некоторые девушки говорят, что у них есть одна-две подруги. И это не может не радовать! Это большое достижение и в социальном плане, и в моральном. Настоящие друзья помогают в социализации и социальных навыках, помогают в жизненных ситуациях.

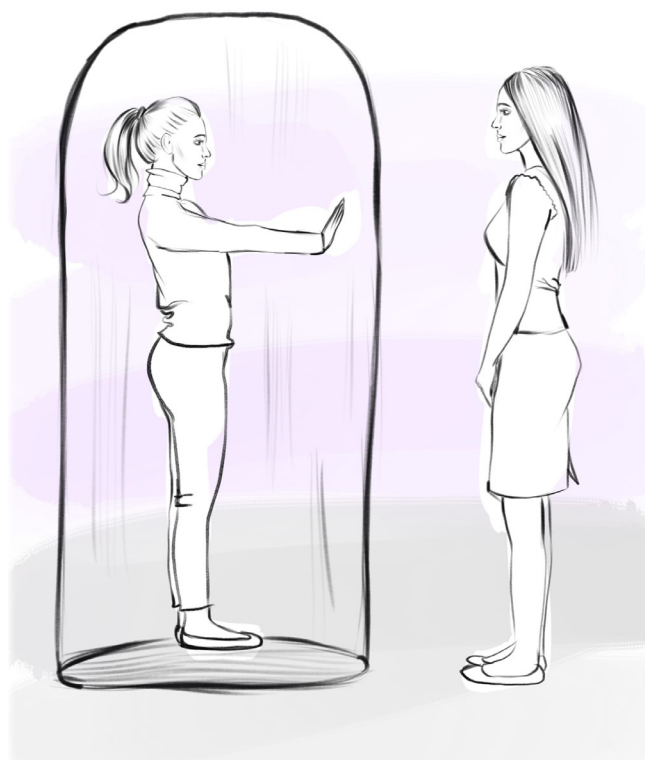
“Есть преданные и принимающие друзья, их немного но есть. Дружба очень помогает и поддерживает в мире, где так много непонимания.

“Отношение к дружбе абсолютно позитивное. Хоть и заводить трудно, но есть близкие друзья.

“У меня есть друзья, либо аутистки, либо люди с другими диагнозами F.

“У меня была близкая подруга в детстве и подростковом возрасте, есть близкая подруга сейчас. Мне достаточно одного человека рядом, если он (она) полностью понимает меня.

“Друзей мало, но дружба длится очень долго. Ни разу не ссорилась ни с кем. Не переношу напряжения, иду навстречу. Не предавала и меня не предавали.



“Я очень ценю дружбу и ставлю её выше любви. Мне бывает очень трудно назвать человека своим другом, всегда боюсь, что он не разделяет моих чувств в этом плане. У меня есть три близких друга, мы близко общаемся и знаем друг о друге практически всё. Когда я узнала, что у меня РАС, они были первые, кому я рассказала. Это никак не повлияло на наши взаимоотношения...

В обществе, к сожалению, сложился стереотип о том, что всем людям с аутизмом не нужны друзья, общение... Что жизнь «в пузыре» их устраивает...

Как мы видим, у многих аутичных девушек, несмотря на все сложности в социальной коммуникации, есть хотя бы одна подруга/друг.

Но не у всех девушек с аутизмом получается найти подругу. Для кого-то из-за аутизма тяжело понять, что такое дружба вообще. Для других, к примеру, в роли друга может выступить не сторонний человек, ровесник, а муж или сестра. Есть и те, кто открыто говорит о желании дружить, но в силу аутистических особенностей это может быть очень сложно, если не невозможно...

Вот что рассказывают сами участницы об отношении к дружбе.

“Это очень, очень тяжело. Я ценю друзей, но не расстраиваюсь, если дружба заканчивается, не чувствую потребности.”

“А что это такое? Я не понимаю этого. Последняя подружка в садике была, вместе на горшках сидели и до сих пор раз в год переписываемся на Фейсбуке, и всё. А остальное, ну приятельницы неблизкие. Нет у меня друзей, это не мое и не для меня. А для того, чтобы помогать и поддержать друг друга, есть сестра.”

“В детстве имела всегда только одну подругу и очень ревновала её, если она общалась с другими, я не понимала, зачем ей это нужно. Сейчас считаю, что настоящей дружбы не бывает, только знакомые. Подруг не имею.”

“Друзей нет. Есть знакомые и муж, который и заменяет мне все общение.”

Не хотеть дружить и не уметь дружить — совершенно разные ситуации.

“Дружила с несколькими женщинами, но это было бессмысленно.”

“Общаюсь со многими, но близких отношений нет ни с кем.”

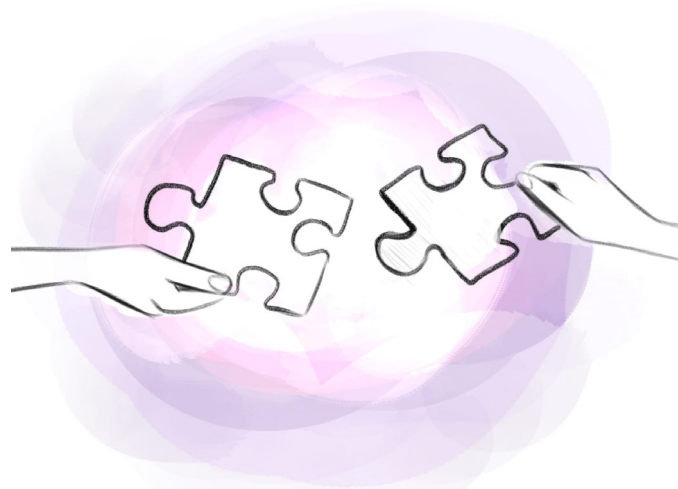
“Дружбы с женщинами не получалось, от меня просто отворачивались. Дружила с мужчинами.”

“Мне нравилось, когда кто-нибудь разделял мои интересы, и я иногда считала таких людей друзьями (они не всегда так считали), но в то же время в детстве и подростковом возрасте я не видела причин иметь постоянных друзей или вообще каких-то знакомых. Это всегда было слишком сложно.”

“Не имею адекватного опыта, не могу сблизиться с людьми надолго.”

“...Дружба мне даётся очень тяжело, как и НТ людям дружба со мной. Сейчас у меня нет друзей, кроме моей мамы и сестрёнки. Если так смотреть, моей самой лучшей подругой была моя сестрёнка. До тех пор, пока у неё не появилась своя лучшая подруга. Хотела бы я найти такого человека, который был бы моим лучшим другом, а я была бы его.”

“Друзей очень мало, и по переписке общаться намного проще, чем вживую или даже по телефону/скайпу. Хотя люблю своих друзей, общение быстро выматывает, часто продолжала его, чтобы не обидеть.”



“Есть подруга, после общения с которой не устаю даже вживую, но это исключение... В целом очень хорошо отношусь к дружбе, проблема только в том, что устаю от общения, не всегда знаю, что нужно сказать, и боюсь обидеть, ну и еще медленно привыкаю к людям...”

“Мне трудно понять разницу между приятным общением и дружбой. Часто люди мило и тепло с тобой общаются, не питая на самом деле к тебе никаких теплых чувств и ставя подножку при удобном случае. Это разочаровывает. Иногда я прекращала дружбу, когда мне казалось, что меня используют. Иногда мне кажется, что я дружу с человеком, но тот человек так не думает.”

Истории, которыми поделились участницы, показывают, что для многих дружба важна и имеет ценность. Но, к сожалению, не у всех получается найти хотя бы одну подругу/друга из-за аутистических особенностей (социальные пробелы, физическая невозможность общаться вживую, предпочтение непривычных форматов общения). Есть и те, кому понятие дружбы чуждо, и они не видят необходимости обзаводиться друзьями. Но это ни в коем случае не означает, что им не нужна помощь и поддержка.

«Я считала себя хуже других»

Прекрасный период или ужасное время ?

Студенческие годы обычно наполнены новыми знакомствами, влюбленностями, веселыми тусовками, авантюрами. После рассказов о школьных годах не остается сомнений в том, что у девушек с аутизмом это не так.

? **Находят ли они в себе силы, чтобы после долгих школьных лет непонимания, отторжения, издёвок и зачастую прямой травли идти учиться в новое заведение, в новое место с новыми правилами, с новыми людьми?..**

Да, находят! И для некоторых студенческие годы даже в каком-то роде становятся облегчением, если по счастливому случаю девушка попадает в группу, «где в почёте было стремление к учёбе» или в группу, где «сразу установились теплые отношения, никто никогда не травил друг друга из-за внешнего вида, уровня образования или ментальных особенностей».

Иным вариантом выжить в студенческие годы является попытка влиться. Исходя из своего горького опыта, путём проб и ошибок некоторые девушки учатся «маскироваться», скрывать свои особенности, чтобы выглядеть «как все» и не выделяться из толпы. Или же девушки принимают решение ни с кем не сближаться и полностью погрузиться в учебу. Ведь проще выглядеть отличницей-ботаником, чем быть отвергнутой обществом.

«Один из самых прекрасных периодов, потому что я с упоением училась, изучала психологию, сказкотерапию, писала.

«Всё так же ощущала себя белой вороной, но успешно научилась «маскироваться» под нейротипика, появилась своя маленькая компания, парень. Но всё равно косо поглядывали иногда.

«В целом мне нравилось учиться, и я была прилежным учеником... Но социальная сфера так и оставалась для меня не особо понятной.

«Студенческие годы прошли более дружелюбно, со мной больше общались во время учёбы, но во внеурочное время все было так же... Поддерживать именно социальное взаимодействие постоянно у меня не получалось, ощущение, что все в чем-то участвовали, о чем мне не сообщили, как это вообще делать.

Но для многих аутичных девушек учёба в вузе сопряжена с новыми трудностями... Часто упоминают трудности со сдачей экзаменов из-за тревожности, панических атак.

«Всё то же самое, только ошибки в общении с людьми стали приводить к более серьезным проблемам.



«От моих стараний быть «как все» всё чаще случались депрессивные периоды, со слезами и ощущением пустоты внутри...

«Ужасно, не была готова к разлуке с родителями, большие нагрузки и перемены, насилие.

«Сильные нагрузки по учёбе и жёсткий график... приводили к таким сильным истерикам, что под конец первого курса я легла в клинику неврозов, а к концу четвертого у меня вконец расстроилась и психика.

«Но в начале обучения стала проявляться тревога в общении с людьми (встречи с преподавателями, деканом и т.д.). Срывов не было, но накопленные стрессы приводили к долгой апатии.

Не все девушки с аутизмом выдерживают свалившиеся на них трудности.

■ Без поддержки и без помощи, без терапии и без инклюзии у них просто нет никакой возможности продолжить учёбу.

«Я один год проучилась в университете. Меня хватило только на это... Мне очень трудно давались экзамены... Я уже не говорю о сенсорных перегрузках на занятиях.

«Меня использовали, а я не понимала, что происходит»

? Сложно ли построить здоровые отношения?

Аутистические особенности дают о себе знать и в личных отношениях. Ведь для формирования и поддержания личных отношений очень важны коммуникация, понимание состояния другого человека, социальное взаимодействие и эмпатия...

Что говорят девушки о своей личной жизни? К сожалению, лишь единицы поведали о здоровых отношениях. Рассказы большинства девушек содержат описание трудностей при попытках создать или удержать отношения.

«У меня мало опыта в отношениях, но в основном возникают трудности из-за того, что я не умею говорить «нет».

«К сожалению, за все мои 19 лет у меня ни разу не было отношений... Я смотрела очень много фильмов и сериалов, где в том числе была тема отношений. И, конечно, я понимаю, что в жизни совершенно иначе, но всегда доля правды в этом присутствует. Хотела узнать на личном опыте, что такое эти «отношения».



«В вузе начала встречаться с парнями, но их не понимала и побаивалась, от близких и интимных отношений отказывалась. Романтические отношения были по моим ощущениям наигранными. Снять напряженность помогал алкоголь, под его воздействием становилась безудержно смелой и, как мне казалось, общительной, и только чудом избежала проблем...

«Надо мной насмеялись, делали вид, что я понравилась как девушка, а я даже не понимала.

«Личных отношений нет. Были попытки общения, но без понимания с моей стороны. Мне кажется, что от меня просто хотели близких отношений, но мне это не нравилось, потому что больше хотелось понять человека и своё отношение к нему, а на это мне нужно много времени. Кажется, что у всех всё складывается как-то проще, потому что они знают, чего хотят. У меня не складывается, потому что я не понимаю свои чувства и мало опыта подобного общения.

Порой одного опыта отношений уже достаточно, чтобы сделать вывод о том, что это сложно, в том числе из-за сенсорной чувствительности, наличие которой может приводить к невозможности сексуальных отношений.

«Я была в отношениях только один раз, больше не хочу. Насилия не было, мы очень хорошо друг к другу относились, но с сексом ничего не вышло, потому что я не хотела. Пробовали, всегда провал. Из-за этого и расстались, в целом. Сейчас мне трудно даже представить, что я буду жить с чужим, по сути, человеком. Я устаю, даже когда ко мне друзья приезжают, а тут постоянно кто-то рядом будет...

«Никогда не было романтических отношений... К 23-м годам я осознала, что мне очень комфортно одной, я не испытываю неприязни к мужчинам, но мне нравится иметь со всеми просто дружеские отношения независимо от пола. Уверена, что отношения были бы для меня крайне болезненными как в эмоциональном плане, так и в физическом.

«Трудно устанавливать близкие и доверительные отношения. Есть напряжённость при физических контактах, объятиях и т.д.

«Была влюбленность в подростковом возрасте, долгая, скорее с признаками специального интереса. Платоническая. Личные отношения не интересуют, скорее асексуальна. ...Романтические чувства вызывают непонимание и ступор.



Аутичная склонность быть прямолинейной и понимать вещи буквально (неспособность распознавать намеки, намерения) может подвергать аутичных девочек и женщин опасности стать жертвами сексуальной эксплуатации.

Например, некоторые не знали, что они могли бы сказать «нет», когда хотели отказаться от секса или ухаживаний. Порой, даже если они знали, что могут отказаться, девушки не знали, как именно сказать «нет» или как выйти из ситуации, пока не стало слишком поздно. Не только девушки, но и девочки с аутизмом часто становятся объектами сексуальных домогательств.

■ 20% девушек с аутизмом, участвовавших в опросе, подвергались сексуальному насилию!

“В первом классе меня после школы схватил один взрослый мужчина, который хотел «только посмотреть» на меня ниже пояса, и мне было очень неприятно от его прикосновений, и я смогла тогда ударить его зонтиком и убежать. Что это значило на самом деле, потом объяснили мне родители, но полностью я осознала это только в подростковом возрасте.

“В 4 года я пережила попытку изнасилования родственником, потом были сексуальные изнасилования в 6, в 10, в 17. Я просто не понимала, чего от меня хотят эти люди...

“Подвергалась насилию из-за доверчивости, непонимания мотивов.

“В 16 лет меня изнасиловал приятель. С тех пор я была себе противна, пока не вышла замуж.

“Во время не диагностированный СА сделал меня жертвой педофила в подростковом возрасте.

АУТИЗМ - НЕ ПОВОД ДЛЯ НАСИЛИЯ

Мы считаем, что насилие нельзя «спровоцировать». Независимо от уровня владения социальными навыками, насилие изначально неприемлемо! Однако в случае с изнасилованиями девочек с аутизмом именно общество (родители, школа, социальные службы) несёт ответственность за случившееся.

Девочка/девушка с аутизмом должна быть целенаправленно обучена понятию личных границ, тому, что она может и должна сказать «нет», если она не хочет интимных отношений, тому, как себя вести во время сексуальных домогательств.

В противном случае девочки с аутизмом так и продолжают попадаться в лапы насильников, будучи легкими жертвами...

35% девушек и женщин с аутизмом сообщают о том, что оказывались втянуты в нездоровые отношения!

“В студенческие годы у меня были пятилетние отношения с молодым человеком, он был алкоголиком и наркоманом, однако я видела его в своём свете и не понимала, что его поведение не укрепляет, а разрушает наши отношения. И что от такого человека нужно бежать.

“Первые отношения начались **ОЧЕНЬ** рано, потому что я была совсем одна, мне нужен был опекун. Продлились 7 лет, были страшными, абьюзивными, но я этого не понимала. Закончились побоями.

“Да, в основном меня использовали, а я не понимала, что происходит, думала, так надо. У меня не было родителей с 18 лет, как и что говорить, я не знала, в общем, была уязвима. Для меня это загадка, зачем нужны эти отношения в принципе, уже надоело встречаться.

“Мой первый брак был адом. Это были настоящие абьюзивные отношения, которые длились 13 лет.

“...Я пережила свои первые и вторые абьюзивные отношения, которые были весьма длительными.

“Я двенадцать лет была замужем в абьюзивных отношениях. Самое кошмарное — это газлайтинг, доводящий до сумасшествия, и когда муж кричал, а кричал он все время, и я не могла понять, что я сделала не так. Постоянный страх, чувство вины. Я начала много работать над своей самооценкой, смогла развестись четыре года назад, а два года назад признала диагноз. Мне нельзя было находиться в тех отношениях, они буквально держали меня в вечном мелтдауне и эмоциональных качелях.

“Становилась жертвой абьюзивных отношений много раз. Кажется, чуть ли не все мои отношения были такими.

“Мой муж был алкоголиком, игроком и абьюзером. Это был очень тяжелый период жизни. Я чувствовала себя очень уязвимой и зависимой от него без денег, без работы (находилась в декрете). Он этим пользовался, установил полный контроль над моей жизнью, проверял все мои передвижения, звонки и покупки, подозревал, что у меня есть любовник. По настроению, мог дать мне денег на продукты, а мог и спустить всю зарплату на свои развлечения. С воспитанием детей и ведением хозяйства мне не помогал. Я терпела это до последнего, пока отчаяние не придало мне смелости и я не ушла от него к родителям.

■ Насилие в семье и абьюзивные отношения среди женщин в спектре являются «хронической» проблемой.



«Я не создана для работы в коллективе»

Удастся ли женщинам с РАС постигнуть офисную политику и корпоративную этику? **?**

В предыдущем издании о женском аутизме мы рассказывали о том, какие трудности возникают при работе в офисе, в коллективе.

Из рассказов девушек с аутизмом следует, что довольны своей работой лишь те, кто выбрал профессию в сфере своего специнтереса, при этом имея возможность работать «на удалёнке», из дома.

Довольно часто упоминается трудность поиска работы (как правило, под этим имеется в виду процесс собеседования). При этом девушки, изучающие психологию или социальные навыки, уверенно говорят об адаптации к собеседованиям. А вот ответы на вопрос «легко ли удержаться на работе» весьма неутешительны...

Основными причинами невозможности удержаться на работе являются:

- необходимость постоянного взаимодействия (общения);
- общение по телефону (особенно с незнакомыми людьми);
- сенсорные перегрузки (шум, яркий свет; звуки...).

«Удержаться было сложно на любом месте, так как в коллективе чувствовала себя какой-то не такой, изгоем... Терпела унижения и оскорбления от коллег, не могла за себя постоять. Терпела всё внутри, часто случались срывы...

«Сложно адаптироваться к переменам, когда не предупреждают, что будет ремонт, замена окна, смена графика, другая мебель и т.д.



«Яркий свет, громкие звуки, непрекращающиеся разговоры коллег, непрерывный поток различных задач. Трудно вернуться к прерванной работе. Трудно звонить незнакомым людям и просить их о чем-то. Трудно отказаться от чужой навязанной работы.

«Были трудности в общении с коллективом. Трудно было влиться, хотя меня и ценили всегда за успехи в работе, но ради этого приходилось всё время притворяться. Это очень энергозатратно, в итоге выгораешь, и всё теряет смысл.

«Я плохо работаю в команде и не умею реализовывать чужие идеи... С работ до тех пор, пока не догадалась о своих особенностях, уходила сама в результате сильного нервного срыва...

«Повышенная тревожность из-за необходимости постоянного общения, выгорание. Трудности со сближением из-за неумения вести личные беседы, не относящиеся к труду.

- Женщинам с аутизмом сложно не столько найти, сколько сохранить работу.
- Даже если девушка с аутизмом обладает огромными познаниями в своей профессии, она не имеет таланта к работе с людьми.

«Нервные срывы испортили мне всё здоровье»



Как проявления аутизма отражаются во взрослой жизни?

Несмотря на то, что люди с аутизмом развиваются, работают над собой и своими проблемами, аутистические проявления остаются на всю жизнь. Да, можно долго и упорно пытаться компенсировать сложности, притворяться и маскироваться, но аутизм — расстройство нейроразвития, пожизненное.

Девушки называют разные проблемы, так или иначе связанные с аутизмом: нервная булимия, рассеянность, забывчивость, нарушение координации, очень низкий болевой порог, потребность в рутине и однообразии, алекситимия, прозопагнозия (лицевая слепота), сложности понимания каких-то выражений, двойных смыслов, нет понимания юмора, отсутствие зрительного контакта, погруженность в себя, мешающая излишняя эмоциональная чувствительность к самому факту социального взаимодействия.

Девушки рассказывают о том, как сложности, вызванные аутизмом, отражаются во взрослой жизни.

«Часто я чувствую сильную усталость от сенсорной перегрузки.»

«У меня большие сложности в коммуникации и социальных отношениях, которые порождают проблемы с трудоустройством и личными отношениями. Уже продолжительное время нахожусь в депрессии. И не могу придумать, что дальше делать.»

«Защиваюсь на проблемах, имею склонность к депрессиям (уже второй год на антидепрессантах). Имею сложности в общении с людьми... Веду закрытый образ жизни, не люблю, когда трогают мои вещи и перекладывают их с места на место. Брезгливость.»

«С возрастом я все больше замыкаюсь в себе, не хочу ни с кем общаться и вообще говорить. Мне сложно звонить по телефону, я не знаю, когда очередь говорить, и часто говорю невпопад. Я не хочу лишних раз выходить из дома в люди, только на прогулку одна. Я могла бы много зарабатывать, работая в офисе, но мысли о работе в коллективе вызывают отвращение и дрожь.»

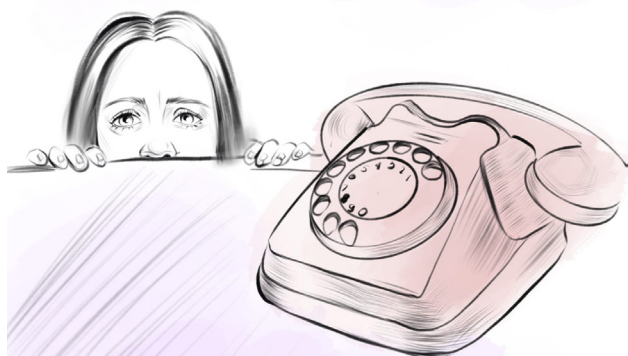


«Не понимаю чужих мотивов поведения, приходится угадывать, чего от меня хотят люди. Бывает, что не попадаю, поэтому слышу эгоистичной и ригидной. Не понимаю, как работать в коллективах — слишком много ненужной информации от других людей, они мешают решать поставленные задачи. Плохо понимаю чужие эмоции, они слишком сильные и одновременно недоступные для понимания. Плохо переношу сильные запахи (особенно духов или другой химии. Не могу долго находиться в одном помещении не со своими близкими...»

Исходя из проведенного опроса:

- о наличии сенсорных особенностей во взрослом возрасте говорят 70% женщин;
- о стимминге — 30%;
- о наличии мелтдаунов, нервных срывов заявляют более 50%;
- о сложностях в коммуникации и социальных отношениях — 86%.

“Сложно влиться в общество и получить от него понимание и поддержку, так как очень быстро выделяешься даже в мелочах, но частично собой быть не можешь.



“Нервные срывы испортили мне всё здоровье и привели к расстройству пищевого поведения. Плюс аутоагрессия, иногда в порыве гнева могу импульсивно ударить себя так сильно, что начинаю плакать от боли — это происходит почти неосознанно.

“Трудно коммуницировать. Даже выход за хлебом приходится планировать до мелочей, как будто уезжаю за границу. Не могу смотреть в глаза, это особенно мучительно. Боюсь телефона, всегда стараюсь решать вопросы не звонками, а письмами.

“Я не езжу на автобусах, потому что там много людей. По той же причине не хожу на рынок. Очень тяжело бывает в толпе, бывали мелтдауны в этой ситуации.

Трудно даётся преподавание: во-первых, я не могу запомнить лица студентов, во-вторых, сильно портится настроение за день до занятия. На качество вроде не влияет, но сильно бьёт по психике...

...Из-за периодических срывов я иногда ругаюсь с близкими, но обычно они всё понимают. А ещё мне очень важно, чтобы всё шло по плану. Иногда даже приходится жертвовать рациональностью ради спокойствия.

“Невозможность найти работу, получать высокие оценки, «встраиваться» в жизнь, объясняться с людьми... Сложно взаимодействовать со сферой услуг: приходится стричься самой, оттягиваются походы к врачу при необходимости... Трудности в коммуникации с близкими, это всех расстраивает.

“Стыдно из-за срывов, ведь я уже не маленький ребёнок.

“Не могу создать семью, раздражают тупые разговоры на работе, надоело притворяться. Я не узнаю людей при встрече, и из-за этого бывают неприятные моменты. Категорически не люблю сюрпризы и что-то незапланированное, часто есть непонимание со стороны друзей.

“Постоянное заикливание на одном и том же очень мешает. Хочется попробовать новое, но мозг реагирует на новизну стрессом, приходится его «расшевелить». Отсутствие зрительного контакта отталкивает собеседников... Походка и мимика порой кажутся людям странными. Бывает дереализация при долгом общении или в торговом центре, например, но это никто не замечает. В целом сейчас сложностей гораздо меньше, чем в детстве.

“Сложно поддерживать регулярную коммуникацию с людьми, что мешает в свою очередь заводить друзей. Сенсорная перегрузка, например от определенных звуков (необязательно громких) может резко заболеть голова. Постоянно повышенная фоновая тревожность, частые эмоциональные выгорания, повторяющиеся по кругу мысли. Сложности с физическим контактом, иногда мне может его вообще не хотеться на протяжении какого-то периода.



«ОТВЕТ НА ВСЕ МОИ ВОПРОСЫ»

? Что для самих девушек значит аутизм/РАС? Каково отношение к диагнозу?

“Са для меня — свобода. Это ответ на все мои вопросы «что со мной не так?». Это облегчение.

“Для меня РАС — иной способ обработки информации мозгом аутичного человека.

“ Это то, как устроена моя голова, я не могу это поменять, я не злюсь на себя, это просто факт.

“ Это я и мое восприятие мира, оно особенное в сравнении с остальными, но для меня оно такое, какое есть, хотелось бы больше понимания со стороны.

“Освобождение от постоянного чувства вины за свою инаковость... Раньше... я считала себя ненормальной, сломанной, неправильной. А теперь я поняла, что хоть большинство и мыслят иначе, в мире есть те, кто думает как я...

“Для меня это было чуть ли не катарсисом, ответом на вопрос «так вот почему я такая». Пересматриваю сейчас свою жизнь и теперь лучше понимаю очень многие ее аспекты.

“Ответ на все вопросы, мучающие меня с раннего детства: "Что не так? Почему я не вписываюсь?"

“Это определённно патология, которая в значительной степени мешает жить и которой не стоит ни гордиться, ни «продвигать», ни что-то ещё в том же духе...

“ Аутизм — ответ на вопрос «Что со мной не так, почему меня не понимают, и почему другие люди такие невозможно странные».

“Без этих странностей было бы лучше. В то же время я бы не хотела ничего менять в прошлом, потому что любой путь уникален и без негативного опыта человек не станет таким, какой он есть сейчас. Так что если РАС есть, то... ну, оно есть. С этим тоже жить можно.

“ Это не болезнь, я здорова. Ведь болезни лечат таблетками.

“Это мой характер, стиль жизни, восприятие мира, это часть меня или я сама даже... Мое отношение к диагнозу — позитивное. Без него я была бы не я. Я не представляю себе иной жизни и мировоззрения.

“Аутизм для меня — это диагноз. И вместе с тем состояние. То есть это, разумеется, болезнь, но она не лечится, вследствие чего приходится местами ломать систему, менять мир и адаптировать его под себя, а где-то менять себя, вырастая над своими аутистичными затруднениями.

“Для меня это — часть личности. Особенность, без которой я просто не смогу существовать.

“Для меня это в большей степени особенность, а не заболевание. Как если бы я была инопланетянкой. Есть сильные и слабые стороны, как у всего. В целом, я считаю, что мне повезло и хорошее перевешивает, хотя иногда и приходится непросто.

“В данный момент — ответ на вопросы, в принципе — причина бесконечной ненависти к себе и исковерканная жизнь.



«Я по-другому вижу мир»

Каковы сильные стороны женщин с аутизмом?

Не стоит забывать и о сильных качествах аутичных женщин. Ведь аутизм наделяет женщин специфическими сильными сторонами!

- ◇ Искренность
- ◇ Педантичность и перфекционизм
- ◇ Дотошность и внимание к деталям
- ◇ Неординарный ум и мышление
- ◇ Любовь к порядку и правилам
- ◇ Творчество и изобретательность
- ◇ Любовь к людям и всему живому
- ◇ Пунктуальность и ответственность
- ◇ Бескорыстность
- ◇ Надежность
- ◇ Проявление упорства на пути к цели
- ◇ Любознательность

Этот список можно продолжать и продолжать. О каких ещё качествах рассказывают девушки с аутизмом:

«Я мыслю системами, алгоритмами, много что легко запоминаю... Я вижу потенциал как у вещей и помещений, так и у людей. Мне легко представить, как они могут «выглядеть», какими стать, если вложить в них немного любви и работы...

«Рациональное мышление, способности к математике и другим точным наукам. Умение быстро реагировать в критической ситуации. Стратегическое мышление, умение планировать, предусмотрительность.

«Хорошая память, образное мышление, я могу в мелочах продумать и представить модель платья или, допустим, ремонт в комнате, как будут смотреться те или иные детали и цветовые решения в интерьере...

«Мотивированность, обучаемость, креативность, эйдетическая память... Быстро делаю сложную работу.

«Преданность семье и друзьям... стремление во всем докопаться до истоков, любознательность, склонность к накоплению знаний, любовь к животным.

«Я много замечаю того, чего не замечают другие. Я совершенно по-другому вижу мир... У меня хорошее математическое мышление.

«Умение анализировать и замечать детали, высокая концентрация, упорство в интересующей теме или занятии, бескорыстность, находчивость, возможность находить нетипичные решения.

«Честность и открытость, заботливость, внимательность к деталям, способность анализировать и структурировать, любознательность, увлеченность интересами.

«Логика, рациональность, трудолюбие, ненавязчивость, неконфликтность...



«Внимательность, усидчивость, вдумчивость, умение с головой уходить в работу, исполнительность.

«Способность быстро всему обучаться и все схватывать с полуслова. Феноменальная память.

«Доброта, желание помогать, старательность.

«Оптимизм, преданность, честность, спокойствие.

К сожалению, в современном мире, в эру технического прогресса и гонки в обществе стало «нормой» отбрасывать человеческие замечательные качества как ненужные. Искренность, доброта, желание помогать, бескорыстность «выбрасываются за борт», их заменяют товарно-денежные отношения. Зато именно у людей с аутизмом эти качества сохранились естественным образом.

Нейротипичному обществу есть чему поучиться у аутичных девушек!

«Когда человек на тебя не похож, это не повод делать ему больно»



Что мы, аутичные женщины, хотели бы донести до общества?

«Я женщина с развитой мимикой, которая умеет держать зрительный контакт. Я не попадаю в разряд средних и тяжелых случаев, поэтому все мои трудности обесцениваются.

К сожалению, я не могу «просто постараться» и начать воспринимать мир так же, как все, хотя очень хочу.

«Мы тоже люди. Да, мы немного другие, но мы заслуживаем равного отношения.

Ещё хочется, чтобы люди больше просвещались в этом вопросе, чтобы понимать, кто мы на самом деле.

«Хотелось бы, чтобы люди были внимательнее к детям с такими расстройствами и пытались подобрать к ним подход вместо того, чтобы переделывать в «нормального» человека или просто не замечать особенностей.

Думаю, мне было бы гораздо проще жить и понимать себя, узнай я об этом в более ранние годы, хотя бы в подростковом возрасте.

«Аутизм — это так же нормально, как быть с другим цветом кожи. Я бы очень хотела, чтобы меня понимали.

«Не нужно обесценивать проблемы другого человека.

«Аутизм — не одно заболевание, а целый спектр...

Мы, как правило, не против общения, но не всегда понимаем, что от нас хотят. Иногда нам нужно ни с кем не разговаривать, и это нормально. Мы часто не понимаем шуток и намеков, поэтому говорите словами через рот, пожалуйста. Даже если речь идёт об отношениях. Особенно если речь идёт об отношениях...

Нам бывает сложно просить о помощи, и не всегда это критично, но я чувствую особую благодарность людям, которые понимают мои особенности и учитывают их в общении. «Давай я позвоню за тебя». «Не ходи туда лучше, там много людей». «Я приду на встречу с ещё одним другом, ты не против?» Это упрощает жизнь. Спасибо тем, кто так делает.

«Обратите внимание на тихих застенчивых отличниц, которые с увлечением изучают автомобили, языки, математику, медицину и искусство, дружат с мальчиками на почве общих интересов к танкам. Бывает, это болезнь, которая может определить течение твоей жизни. Мы не умеем попросить о помощи, когда громко, ярко, страшно, не можем узнать лица, и нам часто хочется умереть, чтобы никого не беспокоить...

“Все люди разные, и необходимо быть терпимее к друг к другу.

“Хочется сказать, что не все люди, которые молчат, на самом деле ХОТЯТ молчать постоянно. Они просто иногда не могут подойти к тебе и начать разговор. Периодически нам нужно делать перерыв от общения, потому что мы перегораем, поэтому не стоит вести себя слишком навязчиво. Проявите терпение, если хотите общаться с аутистами.

“Хочется развеять наконец этот дурацкий миф об отсутствии у людей с РАС эмпатии. Мы не бесчувственные! Мы пипец какие эмпатичные, только вся эта лавина эмоций, она внутри.

“Оставьте людей с РАС в покое. Примите их такими, какие они есть... Будьте с такими людьми помягче, им и так тяжело быть инопланетянами на этой планете.

Это не болезнь и не заразно. Это не нужно лечить. Нам не нужна ваша помощь в том виде, что вы предлагаете: «А давайте мы вас дотянем до нормы». У нас свое понимание этой самой нормы. Ваш мир для нас ненормален, и мы не хотим становиться его частью. У нас внутри у самих есть свой мир, и нам этого достаточно, не навязывайте нам свой, живите в нем сами. Мы с вами будем жить по соседству, Окей? Мы тоже люди, хоть и с РАС. Извините за прямолинейность, но лицемерить мы не умеем...

“Не надо гиперопекать ребёнка с РАС, ваша цель — приспособить его к самостоятельному существованию.

“Аутисты такие же люди, как остальные. У нас есть чувства, и мы тоже хотим и умеем дружить и любить, работать и развлекаться, воспитывать детей и помогать людям.

“Аутизм сам по себе — не проблема, если знать, на что обращать внимание и как помочь аутисту понять самого себя...

Будьте более терпимы, любящи, искренни, и аутист раскроется в вашем окружении, как бутон розы, и подарит красоту и аромат, которые так нужны людям!

...Аутизм — это состояние души, которое против насилия и обмана. Тот ребёнок, который не хочет коммуницировать с родителями, просто не в силах справиться с агрессией окружающего мира, семьи. Меняйте внешний мир, становитесь добрее внутренне, и аутисты поведают вам о многом, что сможет порадовать, вернуть в детство и даже обогатить серую жизнь.

Мы, девушки с аутизмом, заявляем о себе! Пришло наше время заговорить! Пусть пока анонимно, но мы кричим о своем существовании, о сложностях. Мы надеемся, что ситуация изменится, и следующее поколение будет иметь возможность получить поддержку, помощь, инклюзию в образовании... Мы не хотим, чтобы девочки с аутизмом страдали и оставались в тени всю свою жизнь, будучи изгоями, становясь жертвами насилия, проводя свои годы в попытках справиться со сложностями в одиночку, в попытках выживать между срывами и депрессиями...

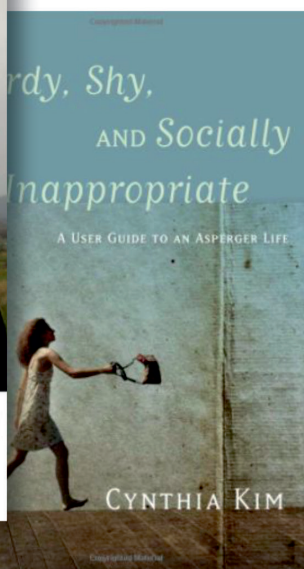
Мы призываем читателей распространить эту брошюру, чтобы донести до общества информацию о существовании женского аутизма. Люди, оглянитесь вокруг. Мы среди вас, среди учеников, среди соседей, среди сотрудников. И многим из нас, особенно детям, нужна помощь...

КНИГИ О ЖЕНСКОМ АУТИЗМЕ

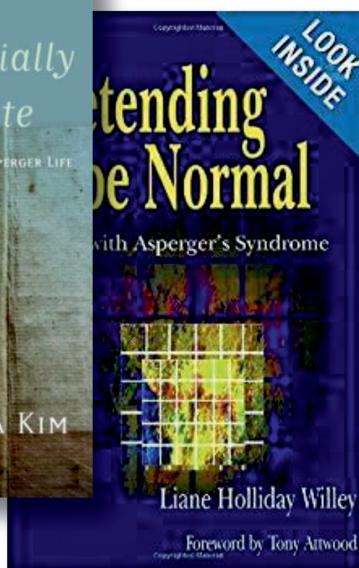
Темпл Грандин
«Отворяя двери надежды»



Синтия Ким
«Ботаники, застенчивые
и социально неловкие»



Лиан Холлидей Уилли
«Притворяясь нормальной»



Донна Уильямс
«Никто Нигде»



Робин Стюард
«Независимость и безопасность:
руководство для женщин, имеющих
расстройство аутистического
спектра»



Ирис Юханссон
«Особое детство»



Донна Уильямс **НИКТО НИГДЕ**
удивительная автобиография аутичной девочки

Руди Симон
«Аспи-девочки»

