



## Mokymo(si) modulis

### Sveiki atvykę į interaktyvų mokymo(si) modulį

Modulyje pateikta informacija (kurią naudojame siekiant kontroliuoti autizmo spektro būklę, taip pat ir Aspergerio sindromą) surinka iš autiščių moterų dalyvavusių projekte Rožinis autizmas. Moterys užbaigė klausimynus, atsakė į interviu klausimus, dalyvavo užsiėmimuose, taip dalyvės pasidalino informacija apie savo gyvenimus ir sunkumus su kuriais joms tenka susidurti. Jų patirtys buvo suskirstytos į 8 sritis nustatytas pagal Asmenybės gerovės indeksą:

1. Gyvenimo lygis
2. Asmeninė sveikata
3. Gyvenimo pasiekimai
4. Asmeniniai santykiai
5. Asmeninis saugumas
6. Bendruomeniškumas
7. Saugumas dėl ateities
8. Dvasingumas/Religija

Dalyvės diskutavo ką kiekviena sritis joms reiškia, kokias kelia asociacijas ir su kokiomis problemomis susiduria kiekvienoje srityje. Taip pat jos pasidalino būdais kaip įveikti kai kurias kliūtis ir problemas. Kai kurios nėra būdingos autizmui, jos gali atsirasti iš niekus, tačiau būdingos kai kurioms iš dalyvių.

Mes panaudojome šią informaciją parengti šį mokymo(si) modulį, kuris susideda iš 8 sričių:

Kliūtys/Problemos

Mokymo(si) tikslai

Mokymo(si) strategijos

Iliustruotos istorijos

Mokslinėje literatūroje analizuojančioje autizmo sindromą išskiriama įvairių patirčių, strategijų ir sričių. Šis Mokymo(si) modulis yra unikalus dokumentas, kuriame pateikiama informacija iš moterų autiščių dalyvavusių projekte.



Šį projektą iš dalies finansuoja Europos Sąjungos Mokymosi visą gyvenimą programa. Šis leidinys atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateikiamos informacijos naudojimą



### Kaip naudotis mokymo(si) moduliu?

Šios kliūtys, problemos ir strategijos aprašytos šiame modulyje atspindi individualius projekto dalyvių patirtis. Pastebėta, kad kai kurios patirtys yra panašios, o kai kurios skiriasi; kai kurios strategijos buvo aktualios ir naudingos kai kurioms moterims, tuo tarpu kai kurioms moterims šios strategijos nebuvo naudingos.

Kai kurios dalyvės galėjo kalbėti ir būti gana nepriklausomos, kai tuo tarpu kitos nebuvo tokios ir kai kuriose gyvenimo srityse reikalaujančios paramos. Dalyvės yra iš skirtingų socialinių, kultūrinių sluoksnių.

Autistės moterys labai skirtingos, todėl labai svarbu tai prisiminti naudojantis šiuo mokymo(si) moduliu. Realybėje galima susidurti su modulyje aprašomomis kliūtimis ir problemomis, tačiau gali pasireikšti ir tokios problemos ir kliūtys kurios nėra minimos modulyje. Kalbant apie mokymo(si) tikslus bei strategijas, jos taip pat gali atitikti moterų kliūtis ir problemas, o kai kurios ne. Tačiau, kad modulyje pateikta informacija suteiks galimybę pritaikyti strategijas bei padės įveikti jums svarbias kliūtis ir pasiekti teigiamų rezultatų atitinkančių Jūsų poreikius.

Kai kuriais atvejais mūsų dalyviai neapibūdino strategijų skirtų konkrečioms kliūtims, tačiau tikimės, kad jų išskirtos kliūtys padės įveikti kliūtis ir problemas su kuriomis Jums tenka susidurti, ir galbūt pasisemti idėjų naujoms strategijoms.

Yra daug naudingų ir tinkamų strategijų aprašytų Nacionalinėje autistų draugijos svetainėje: žr. žemiau

[www.autism.org.uk/a-z](http://www.autism.org.uk/a-z)



## Sritis: Gyvenimo kokybė

### Pateikiamos kliūtys ir problemos, kurios gali įtakoti gyvenimo kokybę

#### **Pinigai/finansai:**

- Nedarbingumas arba darbas, kuris neatitinka potencialo gali įtakoti finansinę žmogaus kokybę (žr. saugumas dėl ateities).
- Kai kurios autistės moterys finansiškai priklauso nuo savo šeimos, ypač kalbant apie mokymąsi ir darbą.
- Pinigai yra abstraktus dalykas, kurį sunku suprasti. Biudžetas bei sąskaitos dažnai mokamos ne grynais pinigais. Finansiniai pavedimai ir operacijos dažnai gali būti klaidingi ir sunkiai suprantami.
- Sprendžiant bankines ir finansines operacijas, perprantant informaciją, žmonių darbotvarkę, perkant produktus, tai nėra jų interesai.
- Taip pat problemų kyla dėl informacijos organizavimo, jos kiekio, ypač verbalinės informacijos kiekio, taip pat socialinės informacijos.
- Pinigai gali būti prarasti dėl riboto socialinio ryšio. Pavyzdžiui, dėl prekių neatitikimo, permokėjimo arba neprimokėjimo.
- Maistas taip pat gali įtakoti finansus. Maisto pirkimas, gaminimas gali tapti problema, kadangi žmogus gali turėti problemų su sensorika. Iš anksto pagamintas maistas yra lengvesnė užduotis tačiau brangesnė. Maisto pasirinkimas taip pat gali būti apribotas, dėl autizmo susijusių veiksnių, tokių kaip sensorikos skirtumai, bei sprendimų priėmimo procesai. Tai gali įtakoti finansus bei sveikatą (žr. asmeninė sveikata).

#### **Apgyvendinimas:**

- Dalijimasis gali būti problema, ypač su kitais suaugusiaisiais, kurie gali turėti skirtingas taisykles ir rutiną. Jie taip pat gali nesuprasti, kad namai tai vieta, kur galima pabėgti nuo socialinio spaudimo.
- Norint apgyvendinimą padaryti „draugišką“ autizmo sindromą turinčiam asmeniui atitinkantį asmens poreikius, t.y. erdvė, sensorika, garsus, apšvietimą, kvapus, gali būti sunku dalintis keliems asmenims. Tai taip pat dažnai reikalauja planavimo bei leidimo, o kartais ir neįmanomo – visą tai turi įtakos finansams bei gyvenimo lygiui.
- Socialiniame būste gali būti sunku gauti socialines paslaugas. Gauti informaciją ir suprasti, kokios būsto procedūros turi būti laikomasi taip pat gali būti sudėtinga laikytis ir suprasti.
- Pagyvendinimo priežiūra reikalauja bendravimo su būsto savininku, nuomotoju ar bendrovės vadovybe. (žr. asmeniniai santykiai).
- Namų išlaikymas, tvarkymas, bei priežiūra reikalauja fizinių užduočių, kurios neretai būna atliekamos lėtai. Tam įtakos turi sensorika, bei užduočių grupavimo kliūtys.

- Autistams institucinė sistema dažnai nėra lengvai suprantama. Erdvė ir privatumas gali būti apriboti ir lūkesčiai dėl bendruomeninių. Gyvenant vienoje patalpoje erdvė ir privatumas gali būti apriboti, bendruomeniniai lūkesčiai ir norai gali skirtis. Dažnai asmenys neturi galimybės koreguoti gyvenamosios vietos aplinkos bei neatsižvelgiama į individualius poreikius.

### **Daiktai ir specialūs interesai**

- Žmonės yra nenuspėjami ir nematerialūs, tuo tarpu daiktai yra nuspėjami. Taigi prisirišimas prie daiktų gali įtakoti komfortabilumą arba autistams moterims kai kurie daiktai padeda identifikuoti save, pažinti save. Tačiau, prisirišimas prie tam tikrų daiktų gali sukelti nerimą, t.y. praradus daiktą prie, kurio asmuo yra prisirišęs, gali įtakoti pasimetimą, nerimą.
- Prisirišimas prie daiktų gali įtakoti daiktų kaupimą. Tai gal būti dėl konkrečių interesų, baimės kažką keisti arba nerimo, kad daiktų gali prireikti ir ateityje.
- Kai kurie daiktai gali būti naudingi; tokios technologijos kaip kompiuteriai, telefonai gali būti naudingi tiek socialiai tiek organizuojant veiklas. Ausinės gali padėti formuoti sensorinius gebėjimus. Tačiau tai gali būti labai brangu, kai kuriems žmonėms jos nepasiekiamos arba gali išnaudoti pinigus, kurie gali būti panaudoti kitoms reikmėms.
- Specialūs interesai gali tapti manija bei gali apimti perdėtus ir nereikalingus daiktus. Tai gali privesti prie pinigų trūkumo, laiko ir erdvės, todėl tokie moterų autiščių poreikiai neretai neigiamai įtakoja jų santykius.
- Finansiniai rūpesčiai gali privesti prie pigesnių pirkinių pirkimo arba perkant per išpardavimus ir kaupiant juos vėlesniam laikotarpiui. Tai gali įtakoti pasimetimą bei didesnės pinigų dalie išleidimą tiek daiktams, kurie jau yra kaupiami.
- Pokyčių baimė reiškia, kad gali tekti pirkti to pačio prekinio ženklo produktus, nepaisant to, kad kito prekinio ženklo produktai yra pigesni, o pinigai būtų sutaupomi, kurie būtų panaudojami įvairesnėms prekėms.

### **Kelionės, laisvalaikis:**

- Kai kurie negali vieni keliauti be palydos. Tai sukelia finansinių sunkumų keliaujant ir piniginiu atžvilgiu. Taip pat sunkumų kelia būtinybė prisitaikyti prie lydinčio asmens.
- Kelionės sunkumai gali sukelti tam tikrų ribojimų, t.y. kai kuriems negalima vairuoti, todėl kelionės viešuoju transportu yra vienintelė galimybė nuvykti į norimą tašką. Gyvenantiems mieste yra lengviau, tačiau apgyvendinimo išlaidos yra kur kas didesnės. Taip pat, viešasis transportas gali sukelti didelį stresą; stresas gali įtakoti baimę išeiti į viešumą, nenorą brangiai mokėti už taksi paslaugas arba pasitikėti lydinčiu arba įmone besirūpinančia transportu.
- Kai kurios veiklos moterims autistėms yra neprieinamos (žr. asmeniniai santykiai ir bendruomeniškumas), t.y. dėl kainų, sensorikos: garsų, prisilietimų bei žmonių kiekio.

## Mokymo(si) tikslas

Pritaikyti asmeninius tikslus; pagerinti gyvenimo kokybę.

## Mokymo(si) strategijos

### **Pinigai/finansai:**

- Suteikiama pinigams reikšmė, juos susiejant juos su asmeniniais pomėgiais, pvz.: vienas muzikinis CD 10Lt.
- Stenkitės surinkti neutralią informaciją susijusią su finansiniais produktais, t.y. iš interneto arba iš nesuinteresuotų asmenų.
- Paprašykite, kad laiškai būtų aiškūs, o jeigu kyla klausimų paprašykite paaiškinti.
- Į pinigų valdymą žiūrėti, kaip į loginę skaičiais paremtą užduotį.
- Surašykite viską naudodamiesi pinigų lentelę arba biudžeto skaičiavimo sistema, pvz.: NAS pinigų valdymo svetainė: [www.autism.org.uk/living-with-autism/at-home/managing-money.aspx](http://www.autism.org.uk/living-with-autism/at-home/managing-money.aspx)
- Taip pat [www.moneysavingexpert.com](http://www.moneysavingexpert.com)
- Naudokite telefono programėlę, ieškant pigiausių pasiūlymų.
- Suraskite žmogų kuris susipažinęs su autizmu, iš kurio galėtumėte mokytis. Tai gali apimti dokumentų skaitymas, pasverti visus už ir prieš.
- Sugrupuoti socialines situacijas padeda sekti kainas ir kainų kitimo dažnumą.

### **Apgyvendinimas:**

- Paprašykite kažko, kas susipažinęs su autizmu, padėti susirasti gyvenamąją vietą (žr. asmeninė sveikata ir santykiai)
- Jeigu gyvenamąją vietą reikia dalintis, naudokite socialines istorijas, tvarkaraščiais, kalendoriais ir taisyklėmis, siekiant išspręsti įvairias situacijas.

### **Daiktai, pomėgiai ir manijos:**

- Kolekcionuokite daiktus, kurie nekainuoja
- Vertindami emocijų prisirišimą prie tam tikrų daiktų vadovaukitės logika ir išmeskite tuos daiktus, kurių jums tikrai nereikia (kai kurie tai nesudėtinga, nesusiformuoja emocinis prisirišimas).
- Apdrauskite vertingus daiktus.
- Sudarykite sąrašą padedantį jums įvertinti kai ilgai ir kokius daiktus laikyti.

## **Kelionės ir laisvalaikis:**

- Siekite, kad renginiuose, kuriuose dalyvaujate būtų nuolaida lydinčiam asmeniui, kitaip Jūs negalėsite dalyvauti renginyje.

### Asmeninės istorijos

Emma naudojasi pinigų nuėmimo strategiją, kuria ji nusiima visos savaitės pinigus. Taip ji gali tam tikrą pinigų sumą skirti tam tikriems dalykams, taip paskaičiuojant kiek pinigų ji gali išleisti per dieną. Nustatytą dienos sumą ji gali išleisti tam tikriems pirkiniams.

Ana ir Barbara turi kišenpinigių uždirbų grojant vienoje grupėje. Jos sudaro du skirtingus sąrašus: 1. Ką jos norėtų nusipirkti ir 2. Ko joms iš tikrųjų reikia. Pirmiausia jos perka tik tuos daiktus, kurių joms tikrai reikia.

Eva sudarė pigių dovanų sąrašą, kuris gali būti naudingas norint padovanoti draugams simbolines, nebrangias dovanas.

Klarisa naudodamasi dvipusiu palaikomuoju bendravimu t.y. socialinė istorija ir simboliai, ji laimingai gyvena savo būste.

## Sritis: Asmeninė sveikata

Kai kurios galimos kliūtys ar problemos galinčios įtakoti fizinę ir/ar psichinę sveikata

### Fizinė/Protinė/Moteriška ir Seksualinė sveikata

- Sergamumas gretutinėmis ligomis. Pastebima, kad tam tikros būklės yra labiau paplitusios, pvz.: IBS ir žarnyno problemos, epilepsija/Aspergerio epilepsija. Epilepsija bei sąmonės aptemimai gali sukelti stresą, t.y. reikalinga nuolatinė priežiūra, taip užkertant kelią žmonių būti nepriklausomam bei padarant santykius labai įtemptais.
- Protinės sveikatos problemos tokios kaip stresas, nerimas, depresija, socialinės fobijos, dažniausiai yra panašios ir įtakotos su problemomis susijusiomis su bendravimu su kitais žmonėmis (žr. asmeniniai santykiai). Taip pat, „maskuojant“ ir slepiant sunkumus ir savybes susijusias su autizmu.
- Emocinis ir seksualinis pažeidžiamumas taip pat gali rimtai paveikti protinę sveikatą.
- Aukščiau minimos problemos reiškiam kad moterims autistėms reikalinga didesnė medicinos ir sveikatos priežiūros specialistų pagalba. Tačiau bendravimas ir susitikimai su specialistais gali būti sunkūs, gali sukelti didelį stresą, bei susitikimų vengimą, nes specialistai turi mažai informacijos apie autizmą ir tokios nemalonios patirtis kelia neigiamas emocijas.
- Prisiversti suprasti, identifikuoti ir ištarti simptomus – daugelis mano, kad kažkas yra blogai kai jie negaluoja arba jaučiasi vis blogiau tačiau pripažinti tikrą būklę ar tai būtų protinė ar fizinė, ar tai rimta ir ar velta kreiptis pas gydytojus ar ne ir t.t. Simptomai ir jausmais gali būti sumišę.
- Vaistai
  - Šalutinis poveikis gali tapti sunkiu išbandymu ir kai kurios moterys autistės nesijaučia savimi.
  - Kai kurioms sunku skirstyti vaistus, t.y. kada, kiek ir kokius vaistus turi gerti, visada turi turėti vaistų, galiojančius receptų lapelius ir pan.
- Moteriškos sveikatos problemos taip pat gali sukelti tam tikrų sunkumų, pvz.: menstruacinis laikotarpis gali sukelti skausmą, nuotaikų kaitą ir jautrumą; siautėjantys hormonai įtakoja nuotaikų šuolius, todėl sunku suprasti savo jausmus ir emocijas; apsilankymai pas ginekologą bei testai taip pat sukelia tam tikrų rūpesčių.
- Autisčių moterų energingumas gali būti labai silpnas, iš dalies tai įtakoja jų nuolatinės pastangos (žr. asmeniniai santykiai ir saugumas dėl ateities) ir iš dalies dėl lėtinio nuovargio sindromo (LNS), depresijos ir streso.

- Kalbant apie poilsį moterims autistėms tai gali būti problema, kadangi joms sunku nutraukti nebaigtus darbus arba pereiti nuo vienos veiklos prie kitos. Kai kurioms veikla yra daug malonesnė negu poilsis.
- Miegas gali kelti problemų.
- Išlaikyti puikias formas moterims autistėms gali būti problema.
- Kaip minėta aukščiau, energingumo lygiai gali būti žemi.
- Surasti pratimus, kurie tikėtų autistėms moterims taip pat gali būti problema. Klasė arba žmonės dalyvaujantys užsiėmimuose gali joms netikti, dėl socialinių aspektų. Tačiau individualūs užsiėmimai taip pat problematiški dėl fizinio pajėgumo ir sudėjimo.
- Koordinacija, hipermobilumas bei energijos trūkumas kai kurios moterims gali sukelti problemų.

**Sensoriniai skirtumai** (žr. asmeninis saugumas) – jautrumas garsams, kvapams, ryškiai šviesai, kitiems vaizdiniais, prisilietimui, didelei žmonių masei ir pan., gali sudaryti problemas lankantis ligoninėse ir atliekant operacijas.

- Per ryški šviesa, stiprūs kvapai, laukiamasis kambarys perpildytas žmonių.
- Jautrumas prisilietimams fizinį gydymą ir procedūras gali padaryti nepakeliamas kai kuriems žmonėms
- Hipo jautrumas:
  - Nepakeliamas skausmas gali reikšti, kad jie ne visada pastebi kada jiems blogai.
  - Gali privesti prie savęs žalojimosi.
  - Gali žavėtis tuo, kas skatina save žaloti, kadangi tai suteikia tam tikrą stimuliaciją.
- Hiper jautrumas:
  - Gali nemėgti kai kažkas yra ant rankų, kojų ar kūno.
  - Gali sukelti problemų šukuojantis ir maudantis, kadangi tai per daug jautru.
  - Netinka visos drabužių medžiagos
- Sensorikos sutrikimas gali įtakoti problemą valgant, t.y. neskiria kada jie alkani, kada troškina, kada sotūs, ir tai gali privesti prie badavimo arba persivalgymo.
- Sensoriniai skirtumai gali įtakoti troškimą tam tikro vieno produkto ar maisto arba atvirkščiai atsisakymo, kas dėl mažos maisto įvairovės gali privesti prie pilnavertės mitybos nepakankamumo.
- Kitos problemos susijusios su valgymu.
- Taip pat gali kilti tam tikrų konfliktų susijusių su specialiomis dietomis, kurias pasak kitų žmonių moterys autistės turėtų laikytis.
- Kalorijų skaičiavimas gali privesti prie valgymo sutrikimų.



- Siekiant išvengti elgesio pablogėjimo tėvai arba globėjai atrenka ir duoda tam tikrą maistą.
- Per didelė maisto įvairovė gali privesti prie riboto maisto kiekio suvartojimo.
- Moterys autistės gali turėti problemų su kai kuriais fitneso pratimais (žr. gyvenimo kokybė ir bendruomeniškumas).
- Asmeninė higiena, priežiūra ir išvaizda
- Autistės moterys ne visada žino kaip tinkamai rengtis; moterims trūksta motyvacijos, kadangi jos jaučia, kad nesugeba tinkamai atrodyti.
- Nors kai kurios moteris stengiasi, tačiau jos jaučia, kad niekas nesikeičia – mažėjanti motyvacija.
- Mažas pasitikėjimas savimi gali viską pabloginti, kai kurioms moterims labai sunku įžvelgti, kada jos atrodo gerai.
- Kai kurioms moterys nesugeba pačios susitvarkyti plaukus, pasidažyti ir pan. Tai gali įtakoti negebėjimą individualiai susitvarkyti savo išvaizdą.
- Kai kurie mano, kad fiziškai moterys turėtų būti tvarkingos ir gali būti privaloma, t.y. gali išsivystyti obsesinis kompulsinis sutrikimas, kuris pasireiškia nuomone, kad kontaktas su purvu gali sukelti ligas arba taršą.

### Mokymo(si) tikslai

- Sumažinti stresą dalyvaujant visose sveikatos srityse ir ieškoti būdų, kaip išlaikyti gerą savijautą, tiek fiziškai, tiek psichiškai.
- Sužinoti apie galimą seksualinį ar emocinį išnaudojimą ir darom įtaką psichinei sveikatai.
- Išmokti jaustis komfortabiliai visose situacijose.
- Įgyti tinkamus higienos įgūdžius.

### Potencialios mokymo(si) strategijos

#### **Kas susiję su stresu, gera sveikata ir gera fizine būkle:**

- Mokymai ir kontroliniai sąrašai skirti specialistams ir specialistams kurie kvalifikuojasi autizmo srityje.
- Mokymai skirti moterims autistėms siekiant padėti joms ugdyti pasitikėjimą bendraujant su sveikatos priežiūros specialistais. Išmokti nuo pat pradžių aiškiai išreikšti savo poreikius.

- Išmokti ir naudoti biologinius ir medicininius terminus, siekiant padėti paaiškinti sveikatos specialistams savo simptomus ir problemas bei gebėti suprasti ką specialistai sako jums.
- Į susitikimą pasiimkite kuratorių. Kuratorius turėtų žinoti:
  - Turėti pakankamai žinių apie autizmą.
  - Gebėti suformuoti gerą supratimą apie jus kaip individą.
  - Gebėti jus remti, jums tinkamiausiu būdu.
  - Padėti jums išmokti dalykus, kurių jums reikia, o ne atliktų užduotis vietoje jūsų, taip ugdant jūsų savarankiškumą.
- Turėkite šalia žmogų, kuris jus gerai pažįsta. Kai jūs jausitės blogais, jums gerai pažįstamas žmogus padės nustatyti, kodėl kylą tokia problema, užduos jums tinkamus klausimus, stebės jūsų elgesį ir nuotaiką ir pan., bei parems jus sprendžiant, ką jums reikia daryti.
- Savęs, kūno ir nuotaikos suvokimas
  - Nuolatos stebėkite savo būklę; kai esate ramus, kai jūs esate geros sveikatos ir kai jaučiatės kai jums nieko netrūksta, kai esate rutinoje.
  - Žymėkitės kaip jūs jaučiatės, kaip jaučiasi ir atrodo jūsų kūnas, pvz.: pulsas, širdies dažnis, temperatūra, motorika, spalva, akys, kada paskutinį kartą valgėte ar gėrėte, surinkite tiek informacijos kiek galite.
  - Stebėdami kaip jūsų jūs ir jūsų kūnas jaučiasi kai jūs esate mažiau ramus arba blogiau jaučiatės, kai jaučiate, kad kažkas blogai, ar kai jūsų kasdienė rutina sutrikdoma, galėsite palyginti savo pojūčius. Stebėdami savo kūną galite susidaryti vaizdą kaip jūsų kūnas reaguoja tam tikrose situacijose. Tokių būdų, bėgant laikui jūs išmoksitės atpažinti tam tikrus simptomus ir signalus, į kuriuos galėsite tinkamai reaguoti.
- Surinkite pagrindinę informaciją, ką daryti pasireiškus vieniems ar kitiems simptomams.
- Sužinokite ar yra gydymo alternatyvų, ar jums siūlomos procedūros yra tinkamos ar netinkamos.
- Paprašykite, kad gydytojas jus supažindintu, kas vyksta gydymo eigoje arba procedūrose.
- Iš anksto susidarykite bendravimo strategiją, tuo atveju jeigu norėsite nutraukti procedūrą, bei gydytojui kaip reikėtų su jumis bendrauti (jeigu tai mediciniškai įmanoma).

- Naudokite įveikimo strategijas, kurios padės susidoroti su stresą keliančiais susitikimais ar procedūromis, t.y. naudokite ausines, muziką, stresą mažinančią kamuoliuką, skaičiavimas ir pan.
- Susipažinkite su savo teisėmis ir įstatymais, pvz.: prieiga prie jūsų medicininių išrašų, GP rekomendacijos nustatant jūsų darbo krūvį, vairavimo galimybes ir pan.
- Susidarykite strategijas kaip pereinant nuo veiklos prie kitos nepervargti, neprarasti energijos, laiku pavalgyti:
  - Susidarykite pertraukų/veiklų pakeitimo tvarkaraštį (pabandykite susikurti lankstų tvarkaraštį, kuris leistų įtraukti neplanuotas veiklas).
  - Naudokitės užuominomis, kurios padės nustatyti, kada atėjo laikas pertraukai arba kitai veiklai, pvz.: elektriniu laikmačiu, kuris atėjus laikas daryti pertrauką arba keisti veiklą ką nors išjungia; kitais žmonėmis, kurie daro pertraukas; jei dirbate su muzika susidarykite riboto laiko muzikinį sąrašą, kuriam pabaigus groti žinosite, kad atėjo laikas ilsėtis arba keisti veiklą, arba pasibaigus tam tikrai dainai keiskite veiklą arba darykite pertrauką.
  - Susikurkite struktūrą – planą, kuriame pertrauka metu suplanuokite veikti tai, kas jums patinka.
- Ieškokite save motyvuojančių dalykų, kurie skatintu jus palaikyti fizinę formą ir sveikatą. Darykite veiklas, kurios jums patinka, pvz.: kažką su konkrečiais tikslais, kaip kovos menai, kuriuose galite įgyti skirtingų spalvų diržus, arba trapeciją, kuri apima tam tikrą rutiną, kurios reikia laikytis ir užbaigti, ką gale galite parodyti kitiems.
- Įsitikinkite, kad veiklų vadovai užsiėmimų reikalaujančių fizinio pasiruošimo pvz.: baletas, kovos menai, jums bus reikalinga pagalba atliekant vienokus ar kitokius pratimus, kad gali tekti jums paaiškinti arba padėti jums atsistoti į vienokią ar kitokią poziciją.
- Susiraskite atpalaiduojančią veiklą, pvz.: joga, kvėpavimo pratimai, muzika.
- Specialistai dirbančiais tiek valgymo sutrikimais turi būti susipažinę su autizmu; moterų autisčių ir neurotiškų moterų valgymo sutrikimai gali skirtis, kadangi vienu atveju kūno išvaizda ir valgymo suvokimas skiriasi.
- Stenkitės keisti maisto racioną. Nevalgykite tik vienos rūšies maisto, stenkitės į maisto racioną įtraukti įvairaus maisto. Kalbant apie dietą, stenkitės valgyti mažai, bet įvairaus maisto.
- Susidarykite maisto kiekio ir laiko planą, kuriuo metu ir ką valgysite, ir sėdant prie stalo pasitikrinkite ką esate numatę savo plane.

### **Kas susiję su psichine sveikata:**

- Supraskite, kad kalbant apie seksualinę ir artimų santykių gerąją ir ne etišką praktiką:
- Žinokite, kad atsisakyti būti liečiama nėra blogas dalykas.



- Žinokite, kad slėpti, kad kažkas jus lietė NĖRA gerai.
- Išmokite savigynos įgūdžių.
- Kurie asmenys gali/negali liesti jo/jos kūną
- Kada ir kaip pasakyti „ne“.
- Kaip paprašyti pagalbos.
- Kaip prisiminti buvusius įvykius ir parodyti kur jis/ji jus lietė
- (Amerikos pediatrijos akademija, 1996; Nehring, 2005; Roth & Morse, 1994; Volkmar & Wiesner, 2004)

### **Kas susiję su higienos įpročiais:**

- Išmokite vertinti save tokį, koks esate (žr. religija ir dvasingumas, ir pasiekimai), tačiau atkreipkite dėmesį į socialinį situaciją.
- Kalbant apie higieną, žinokite kas tinkama skirtingose situacijose, t.y. apranga ir išvaizda.
- Išmokite rūpintis savo išvaizda.
- Jeigu norite naudotis grožio priemonėmis išmokite jomis naudotis.
- Paprašykite žmogaus kuriuo pasitikite, kad jus išmokytų aukščiau minimų dalykų (žr. asmeninė sveikata ir santykiai).
- Išanalizuokite vyraujančius stereotipus socialinę įtaką kalbant apie apsirengimą ir kūno išvaizdą, išmokite kaip kritinis kultūrinis mąstymas susijęs su vieta ir žmonėmis.

### Asmeninės istorijos

Dženi dievina maistą, kuris neigiamai veikia jos išvaizdą ir energijos lygį. Ji labai mėgsta groti grupėje; tai ją motyvuoja valgyti tokį maistą, kuris yra geresnis ir naudingesnis jos išvaizdai ir savijautai. Ji turi pakankamai energijos groti grupėje.

Džiuli ir Alisa neturėjo jokio noro imtis kažkokios veiklos. Kiekviena iš jų pasirinko tokią veiklą, kurios idėja joms atrodė įdomiausia. Kiekviena susidarė tvarkaraštį, kurį siekiama užbaigti. Buvo sukurtas registracijos lapas, kuriame žymima jų veikla ir leidžia tobulinti fitneso lygį.

Amy per ilgą laiką analizavo ir bandė savo motorinius įgūdžius, savo temperatūrą, ko pasėkoje davė teigiamų rezultatų. Ji mokslininkė turėjo žinių apie biologinius ir medicininius terminus, to ko nežinojo ieškojo ir skaitė. Stebėdama savo kūną ir savo emocijas ji viską užsirašydavo, dabar jausdamasi gerai gali apibūdinti savo savijautą. Tada, kai viskas pakryps neigiama linkme, ji galės pasinaudoti savo užrašais ir primins kai klausimus, kuriuos ji turi sau užduoti. Taip ji gali sujungti savo asmeninius požymius ir simptomus, ir atpažinti, kas yra blogai. Jos terminijos šį procesą palengvina, kadangi ji gali paaiškinti medicinos specialistams, kas ją kamuoja.



Kelly susirūpinusi, kad atrodo labai jaunai, tačiau ji nesugeba tinkamai pasidažyti, susirišti plaukus ar atlikti kitas grožio procedūras. Ji galvoja, kad negebėjimas naudotis grožio priemonėmis gali įtakoti jos pradėti kitų žmonių tarpe. Ji yra daug pasiekus akademinėje bendruomenėje ir kitiems žmonėms sunku suvokti, kaip tiek daug pasiekusiam žmogui gali būti sunkūs paprasti dalykai.

Inga labai domisi gotiško stiliaus makiažu, ji tokiu būdu išreiškia savo asmenybę.

Aleksandra naudoji labai daug makiažo, tačiau psichologė ją įtikino tinkamai naudotis makiažu, jai padėjo tinkamai pasidažyti.

Elena nesirūpina savo išvaizda, tačiau asmuo dirbantis skalbykloje kartu su Elena padeda jai išsirinkti rūbus, kurie jai tinka.



## Sritis: Gyvenimo pasiekimai

Pasiekimai ir kaip mes dėl jų jaučiamės pas kiekvieną žmogų, taip pat ir pas moteris autistes, yra skirtingi. Jos glaudžiai susijusios su mūsų unikalumu ir savęs pajautimu. Savęs pajautimą apima religija ir dvasingumas, todėl dėl išsamesnės informacijos prašome perskaitykite šį skyrių.

Dauguma pasiekimų įtraukia tam tikrus sąveikos lygius, todėl tai glaudžiai susiję su gebėjimu bendrauti. Kadangi šiose ir kitose srityse moterų autisčių kliūtys yra skirtingos, todėl yra daug įvairių dalykų, kurie vertinami kaip pasiekimai.

### Tam tikros kliūtys ar problemos susijusios su pasiekimais

#### Barjerai

- Bendravimo ir socialiniai sunkumai gali paveikti gebėjimą siekti tikslus. Pavyzdžiui, interviu, per klausos, tinklai, dalyvavimas klasės veikloje, klasėje naudojantis tinkamus kalbiniu žodynu bei alternatyviais bendravimo būdais.
- Bet kuris autistas turi dalykų, kurių nori pasiekti, tačiau bendravimo sunkumai gali sukelti problemų išreiškiant ką jie įsivaizduoja, kaip pasiekimą, todėl yra pasiekimų, kurių jie trokšta arba nori pasiekti. Šiuo atveju parama negalima.
- Problemos dėl fizinio koordinavimo, hipermobilumo ir stiprumo gali tam tikrose srityse sukelti problemų, ypač tose srityse kur įtraukiama mankšta ir vaikščiojimas.
- Moterims autistėms knygomis grindžiamas mokymas nelabai naudingas ir patartina taikyti, kadangi moterims pateikiama medžiaga gali būti nelabai suprantama. Pavyzdžiui, darant užduotis ir analizuojant klausimus, tai nėra tiesioginis būdas nustatyti jų žinias ar gebėjimus; klausimai gali būti nesuprasti, o išsiaiškinti jų esmę galu atimti daug laiko.
- Ruošiant informaciją, atrenkant informacijos kiekį ir tam tikras sritis, tam, kad suformuoti bendrą suvokimą, gali būti sudėtinga.
- Užduotis sudėlioti pagal prioritetus, kuriomis bus siekiama tam tikrų rezultatų gali būti sudėtinga. Bendrus pasiekimus gali įtakoti tendencija susitelkti ties viena sritimi.
- Moterys autistės gali smarkiai dirbti siekiant paslėpti su autizmu susijusias kliūtis. Tai gali reikšti, kad lieka mažai energijos kitiems dalykams, įskaitant potencialius pasiekimus.
- Didelis užsispyrimas ir atkaklumas gali padėti siekti tikslų, tačiau didelė kliūtis nežinojimas, kada laiku sustoti ir kada daryti pertraukas. Tai gali įtakoti „perdegimą“ ir gali turėti neigiamą poveikį psichinei sveikatai.
- Net ir tuo atveju kai moteris autistės išmoksta laiku sustoti, ji turi suvaldyti nusivylimo jausmą nepasiekus užsibrėžto tikslo.

## Nesusipratimai dėl pasiekimų ir sunkumų

- Moterų autiščių pasiekimai ir gebėjimai gali klaidinti kitus žmonės, galvojant, kad nėra jokių problemų. Todėl, reikalinga parama įveikiant klaidingą suvokimą ir trūkstantį supratimą.
- Kai kurių pasiekimai žmonėms gali sudaryti bendrą nuomonę, kad visos moterys autistės turi tuos pačius pasiekimus.

## Pasiekimų nepripažinimas

- Problemos susijusios su autizmu gali sudaryti bendrą nuomonę, kad moterys nieko nepasiekė ir neturi jokio potencialo ko nors pasiekti. Todėl lūkesčiai gali būti labai maži, kas gali sumažinti pasitikėjimą savimi.
- Moterys autistės turėtų sunkiai dirbti, tam, kad jų pasiekimai visuomenėje nebūtų laikomi bendriniais, tačiau joms tokie pasiekimai buvo didelė kliūtis, ir jie nusipelno būti pripažinti. Pačios moters pripažinimas pasiekus kažką gali būti ne toks svarbus, kadangi jai svarbu, kad jos pasiekimai būtų pripažinti visuomenėje.

## Mokymo(si) tikslai

Pasiekimus laikyti kaip dalelę savęs ir nelyginant jų su visuomenės pasiekimais.

Pripažinti savo užsibrėžtų pasiekimų tikslus.

Mokoma(si), kad nėra nieko tobulo ir kad laimė bei pasitenkinimas ateina iš paties savęs.

## Potenciali mokymo(si) strategija

- Stenkitės balansuoti tarp atkaklumo mokytis, kada sustoti ir, kada padaryti pertrauką. Pabandykite daryti pertraukas ir pasinaudokite atkaklumu tam, kad galėtumėte skirti sau tiek laiko kiek jums reikia. Pasistenkite įsivaizduoti jeigu jūs pastatysite save į tokią poziciją, kurioje psichiškai jausitės blogai, jūs nesugebėsite pasiekti tikslo. Dėl pertraukų asistavimo strategijos taip pat žr. Asmeninė sveikata.
- Struktūruotai susiskirstykite užduotis, link kurių eisite mažais žingsneliais. Pvz.: suskirstyti mažas užduotis į dar mažesnes ir kiekvienai mažai užduočiai išsikelti tikslus.
- Užrašykite visus jūsų mažus pasiekimus.
- Labai svarbu, kad sveiki žmonės žvelgtų į moterų autiščių pasiekimus jų akimis. Tam, kad parama būtų suteikta moterims norimose srityse ir pripažinimas bei šventės atsispindėtų kaip pasiekimai.
- Žr. Religijos ir dvasingumo strategijas bei asmeninės sveikatos skyrių, kalbant apie pertraukų organizavimą.

- Kitos strategijos taip pat gali būti svarbios, pvz.: bendravimo sunkumai ir socialinė sąveika trukdanti pasiekti tikslų. Taip pat naudingos asmeninių santykių ir bendruomeniškumo strategijos.

### Asmeninės istorijos

Elė nepaisant disleksijos ir kitų sunkumų, t.y. problema koordinuoti užduočių atlikimą ir mokymąsi, su pagyrimu užbaigė aukštojo mokslo studijas. Ji peržengė savo komforto zoną ir viršijo kitų lūkesčius, ir tapo savo srities specialiste.

Sofija taip pat nepaisant įvairių kliūčių užbaigė aukštojo mokslo studijas. Tuo metu jai nebuvo diagnozuotas autizmas ir mažai žinojo apie savo vidinius sunkumus. Jai, diagnozė buvo didelis iššūkis, kuris paskatino labiau gilintis į save ir toliau judėti į priekį. Ji norėjo būti meno terapeute, tačiau dabar ji jaučia, kad jai tai netinka. Ji suvokia, kad dėl kai kurių autizmo simptomų ji nesijaus labai gerai ir gali įtakoti jos elgesį su kitais žmonėmis. Tačiau, vietoje to, kad leistu sau galvoti, kad nepasieks savo tikslo, t.y. būti meno terapeute, Sofija pažvelgė į save iš šalies ir permąstė savo karjeros tikslus. Ji nemano, kad ji sumenkina savo tikslus, tačiau siekia juos pritaikyti savo žinioms ir galimybėms. Tai ji išlieka pozityvi ir realistiškai mąsto.

Marija susiskirstė dienos užduotis ir jas atlikdama pažymi lentelėje. Tai duoda dvigubą naudą: ji mato savo pasiekimus ir taip pat, juos gali parodyti kitiems, nepaisant to, kad pasiekimai gal būti ir labai maži.

Paloma mano, kad jos didžiausias pasiekimas tai laikas, kurį ji praleidžia su savo šeima. Pasiekimai gali būti susiję su išorine motyvacija.

Julijos manijos ir ligos turi didelę įtaką jos pasiekimais ir tikslams, taip pat jos darbui ir bendruomeninėms veikloms.



## Sritis: Asmeniniai santykiai

Asmeniniai santykiai yra įvairių rūšių: santykiai šeimoje, su tėvais, draugais, kolegomis, visuomenės nariais, mokytojais, sveikatos specialistais, darbdaviais ir pan.

### Kliūtis ir problemos galinčios įtakoti asmeninius santykius

#### **Žmonių žinių trūkumas apie autizmą**

- Mažas domėjimasis autizmu arba priimti informaciją apie autizmą gali būti erzinantis ir stipriais paveikti santykius.
- Dėl autizmo nematomumo sukelia paramos stoka, tuo tarpu kiti žmonės užmiršta apie autizmą iki tol kol atsitinka kažkas blogo.
- Žmonės apie moteris autistes gali turėti neigiamą požiūrį, kuris kyla dėl tiesmukiškumo ir/ar nenoro bendrauti interpretavimo kaip nemandagumas, arba tylumas ir/ar sumišimas laikomas ignoravimu.
- Aplinkinių nepasitikėjimas autisto sprendimais, per didelis globėjškumas, elgsena lyg asmuo būtų vaikas, šie dalykai turi įtakos žmogaus savigarba, nepriklausomybei siekiant būti labiau priklausomai.
- Kitų žmonių moteriški lūkesčiai, pvz.: išorinis moteriškumas, rūpestingumas, noras kalbėtis apie vaikus ir vaikus.

#### **Nesusipratimai dėl moterų autisčių**

- Nuolatiniai nesusipratimai ir klaidos gali įtakoti netikrumą ir nerimą dėl nežinojimo ir/ar nepastebėjimo, kas vyksta. Taip pat tai gali įtakoti perdėtą situacijų analizę, t.y. bandymas aptikti slaptus motyvus arba užslėptas darbotvarkes, kurios ne visada yra.
- Artimų žmonių melas ir nepasitikėjimas gali įtakoti asmens nepasitikėjimą, nežinojimą kuo galima tikėti, o kuo ne. Melas taip pat gali sukelti sumaištį, kadangi moterys autistės gali tikėti tuo, ko kiti žmonės netikėtų. Tai taip pat gali sukelti kitų žmonių nesupratimą, kurie gali manyti, kad asmuo yra neprotingas arba, kad žmogus sąmoningai kvailas.
- Moterys autistės gali susidaryti mitus apie žmones, kurie nėra autistai; jų patirtys gali įtakoti neigiamas mintis, kurios gali turėti įtakos santykiams. Moterys autistės socialinius santykius tarp moterų sudėtingesnis ir mažiau patrauklūs nei santykiai su vyrais.
- Ar jos gali pasitikėti bet kuo, ką sutinka ir ar gali jos atkirti visuomenės intymias erdves (moterys turinčios ASD linkusios vienodai pasitikėti visai asmenimis. Tai sukelia sunkumų atskiriant draugiškus santykius ir viešus santykius, tiek vienu tiek kitų atveju elgiantis vienodai)?

## **Santykių kūrimas ir jų stiprinimas gali būti nepaprastai sunkus procesas**

- Yra tendencija santykiuose pasitikėti kitų žmonių iniciatyva. Tai gali reikšti bendravimą su netinkamais asmenimis.
- Kitų žmonių užuominos ar replikos gali sudaryti įspūdi, kad žmonės nenori draugauti. Tai gali įtakoti atstūmimo baimę, pasitikėjimo stoką bei žinių, kada imtis iniciatyvos.
- Nepaisant to, kad moterys autistės užmezga ryšius su kitais asmenimis, jos nori, kad pokalbį inicijuotų kiti žmonės. Kitiems žmonėms tai gali sukelti nepasitenkinimą arba jaustis, kad santykiai yra vienpusiški.
- Telefoniniai skambučiai gali būti sudėtingi, kadangi dėl kitos veiklos stokos kalbėjimas gali būti netikėtas, kai kuriems asmenims sunku pakelti socialinį kontaktą. Sunkumai bendraujant telefonu gali įtakoti asmeninius santykius, nes kontaktas tarp dviejų asmenų gali būti sunkiai pakeliamas.
- Bendravimo stoka tarp giminių ir kitų žmonių, dėl bendravimo įgūdžių stokos gali privesti prie socialinė atskirties jausmo.
- Moterys autistės gali jausti vidinį prieštaravimą; vieną vertus moteris linkusi būti netyčia grubiai ar skaudinti žmones, tačiau užjaučiančioji pusė nenori taip elgtis. Toji pusė, kuri siekia teisingumo t.y. teisingai elgtis su žmonėmis, kurie turi susidare blogą įspūdį, ir ta pusė, kuri siekia realizuoti save suvokia, kad kitų žmonių liūdinimas paveikia perspektyvas. Todėl joms gali tekti sunkiai dirbti norint įveikti tokią būseną.
- Nerimas dėl kalbėjimo, priverstinio kalbėjimo ar sakant teisybę gali įtakoti mažą kalbėjimą ir tai gali sukelti nuobodulį.
- Pokalbiai apie asmeninius reikalus sukelia sudėtingas emocijas, tai gali sukelti sunkumų, kadangi nežinojimas kaip reaguoti, patartus ar rodyti rūpestį ir susidomėjimą. Tai nėra tas pats, kas iš tikrųjų rūpintis ar būti susidomėjusiais.
- Moteris likusios užmegzti glaudesnį ryšį su kitais autistais.

## **Santykiai su partneriais arba potencialiais partneriais**

- Moters autistės nesupranta kitų žmonių užuominas, kad jos kažkam patinka. Tai gali sąlygoti prarastą galimybę užmegzti santykius su suinteresuotu asmeniu. Kitą vertus, moterys savo draugišku bendravimu, nekaltu bendravimu gali sukelti sumaištį kitų žmonių atžvilgiu, t.y. gali atrodyti, kad joms patinka asmuo.
- Partneris arba potencialus partneris gali galvoti, kad jos yra atstumiančios, kai tuo tarpu jos nori erdvės ar laiko.
- Kartais jos atrodo, kad jos nepatiria potraukio arba geismo, taip kaip kiti žmonės gali jausti tokius jausmus.
- Visi dalykai minimi aukščiau sukelia motyvacijos stoką bei bendrą jausmą būti su kitais asmenimis, nes tai nekelia malonumo.

- Kai kurioms moterims autistėms santykiai pagrįsti meile yra interpretuojami kaip romantiškas išsigelbėjimas ar Disney filmas. Patirdamos daug streso bei sunkumą pakelti realius romantiškus santykius ar įtraukti save į tokius santykius gali sukelti sunkumų.
- Kai kurioms moterims kelia sunkumų lyties ar seksualinės orientacijos tapatumas, kas gali nulemti papildomus sunkumus formuojant intymius santykius ir ką joms mano apie norą turėti vaikų.

### Mokymo(si) tikslai

Tobulinti dvišalį supratimą tarp savęs ir kitų asmenų.

Mėgti save ir savo santykius bei juose gerai jaustis (kalbama ne apie bet kokius santykius, o apie tokius kuriose jūs dalyvaujate).

Atpažinti normalius santykius, taip pat įspėjamuosius ženklus, kurie perspėja, kad santykiuose kažkas blogai.

### Potencialios mokymo(si) strategijos

#### **Atsižvelgiant į dvišalį supratimą:**

- Nelaukite kol kiti asmenys imsis prevencinių veiksmy, patys imkitės prevencinių veiksmy; stenkitės išsiaiškinti kokie jūsų poreikiai ir pasidalinkite jais su kitais žmonėmis.
- Pasikalbėkite su artimais žmonėmis, kurie turi supratimą apie autizmo spektro sindromą.
- Nebijokite kalbėti apie autizmą.
- Pasidalinkite savo nuomone; stenkitės per daug neanalizuoti, apibendrinti ar peršokti prie išvadų. Klauskite, leiskite kitiems žmonėms suprasti kas jums kelia sumišimą, nusivylimą ar pykti.
- Turėkite patarėją, moterį kuria jūs pasitikite, kuri nebūtų autistė, kuri išmokytų jus socialinių įgūdžių bei kada atpažinti, kada žmonės nuoširdūs, o kada ne. (žr. asmeninė sveikata).
- Patarėjas gali padėti atpažinti tam tikrus ženklus ir kūno kalbą, kurios galite nesuprasti.
- Patarėjas jums taip pat gali padėti pasimokyti iš užklupusių sunkumų.
- Patarėjas gali padėti išugdyti didesnį supratimą apie kitus asmenis.
- Ženkite žingsnį atgal ir stenkitės pažvelgti iš įvairių perspektyvų, tai jums suteiks galimybę suformuoti platesnį vaizdinį, kas vyksta. Į melą/netiesą žvelkite plačiau bei pasikonsultuokite su patarėju, kodėl asmenys taip elgiasi.

- Vizualinė/rašytinė kalba padedanti bendraujant
  - Sąrašai, rašytinės instrukcijos
  - Tvarkaraščiai
  - Kortelės su nuotraukomis, simboliai
  - Pavyzdys, surinkite žmones autistus, visi dėvi liemenę su įspėjamaisiais, šviečiančiais ženklais – raudona, oranžinė ar žalia. Raudonas ženklelis „nenoriu, kad kas nors artintųsi ar kalbėtųsi su manimi“. Oranžinis ženklelis „prieš kalbantis su manimi įsitikinkite ar aš to noriu“. Žalias ženklelis „aš maloniai pabendraučiau, tačiau galiu būti nesuprastas“.

### **Atsižvelgiant į normalius santykius:**

- Išmokite vertinti artimųjų patirtimis ir istorijomis, neišsakytą pritarimą ir artumą.
- Pasilinksinkite, imkitės veiklos kuri jums keltų malonumą.
- Išbandykite naujus dalykus, nepraleiskite galimybės susitikti su naujais žmonėmis; tai gali atskleisti daug naujo apie jus, tai galite laikyti moksliniu projektu. Nesakykite ne, kadangi galite kažko bijoti arba tai gali būti nepažįstama – neišbandę jūs nesužinosite, kas jums patinka.
- Priimkite skirtingas nuomones.
- Bandant kažką naujo arba tai, kas yra už jūsų komforto zonos, visada turėkite atsarginį planą. Turint atsarginį planą yra mažiau baimės, kad jūs, kad galite keisti ir išeiti iš situacijos bei.
- Būkite ryžtingi jeigu esate kuo nors susidomėję. Išreikšite ko norite, kadangi tai gali privesti jus prie kažko, tačiau nepriimkite viso asmeniškai.
- Išmokite kada pasitraukti iš santykių, ar jeigu matote, kad santykiai nesirutulioja jums norima linkme.
- Suplanuokite dalykus iš anksto, pvz.: iš anksto susitarkite dėl telefoninių skambučių, bei susidarykite sąrašą temų, kuriomis norėsite kalbėtis ir ko norėsite paklausti.
- Užmegzkite santykius socialiai stipriais žmonėmis, kadangi tai padės rutuliotis pokalbiui.
- Tai pat gali būti naudinga užmegzti santykius su kitais autistai, kadangi jie supranta jūsų padėtį.
- Naudokitės technologijomis, pvz.: facebook paskyrą, tai puiki pradžia užmegzti pokalbį, kadangi ten galite komentuoti. Nuotraukos taip pat kaip ir komentavimas gali būti naudingas užmezgant ryšius.
- Ieškokite bendrų interesų bei priežastis, dėl kurių verta palaikyti ryšius.

- Priimkite savo asmeninę nuomonę ir nekreipkite dėmesio į visuomenės diktuojamą nuomonę. Jeigu jūs jaučiate, kad esate laiminga viena tuomet tai yra svarbiausias dalykas.
- Kurdami santykius su partneriu (jeigu jums to reikia) pasinaudokite tuo, kaip apčiuopiamu ir struktūruotu santykių kūrimo elementais.
- Jeigu siekiate užmegzti santykius su vyru, jūs taip pat galite pasinaudoti tuo, kadangi vyrai linkę žengti pirmą žingsnį, todėl jauskitės patogiai leidžiant vyrui užimti lyderio poziciją ir reaguokite į tai nuoširdžiai laimingai.
- Nebijokite išbandyti porų konsultaciją, tačiau eikite pas tokį konsultantą, kuris turi žinių apie autizmą (žinant, kad santykiuose autistas yra moteris).
- Specialistas turi atsižvelgti į temas ir kiek asmuo yra pasirengęs atsiskleisti ir kalbėti intymiomis ar kitomis temomis.

### Asmeninės istorijos

Luiza užmezgė glaudžius santykius su savo artimaisiais, ypač su vaikais. Jis su jais dirba, pasilieka su jais nakvoti. Artimi žmonės turėjo galimybę praleisti daug linksmo laiko ir tuo pačiu formuoti glaudžius santykius.

Hannah stengiasi užmegzti artimesnius santykius su savo partneriu, kuris neseniai tapo jos vyru.

Dalyvė iš Ispanijos pasidalino savo asmeniniais duomenimis, kuriuose pateikta informacija apie jos diagnozę bei kitų nuomones, kas kartais nepadedą ir gali būti išnaudojami kitų.

Frederika ir Matilda, kurios kartu groja grupėje pradėjo laisvai su visais bendrauti po viešo muzikinio pasirodymo. Tai rodo, kokį malonumą ir komfortą gali suteikti aplinka kurioje žmogus jaučiasi savas.

Tania turi susikūrusi nerealistiškus romantiškus santykius, bei seksualinę baimę atsižvelgiant į jos asmeninius poreikius.

## Sritis: Asmeninis saugumas

Moterys gali būti ypač naivios ir socialiai pažeidžiamos. Tai gali sukelti nemažai problemų, susijusių su saugumu. Jutiminiai skirtumai taip pat gali įtakoti, kad dažnai atsiduriama pavojingose situacijose.

Galimos problemos ir kliūtys, susijusios su tuo, kaip išlikti fiziškai, protiškai ir socialiai saugioms

### Reikia žinoti, kaip tinkamai reaguoti įvairiose situacijose, kad neišprovokuotumėte žmonių:

- Autistės moterys gali jaustis nesaugios naudodamosi viešuoju transportu. Atmosfera gali būti iš tikrųjų bauginanti, kai keliauja grupės žmonių. Joms gali būti sunku suprasti užuominas, žinoti, ko tikėtis.
- Autistės ne visada žino, kokius signalus siunčia, todėl žmonėms gali atrodyti, kad į juos žiūrima, stebima arba jos gali atrodyti piktos arba šaltos, todėl kai kurie netyčia gali pagalvoti, kad juos provokuoja.
- Kai kurios moterys gali galvoti, kad žmonės, supantys jas (ypač šeimos nariai), yra priešiški nusiteikę. Jos gali jaustis nesaugios, tačiau nemokėti to išreikšti ir nežinoti, kaip tai įveikti. Jos taip pat gali nežinoti, kaip tinkamai valdyti, susidoroti su priešišku.
- Problemų ir pažeidžiamumo žinojimas reiškia, kad kai kurios moterys gali būti labai priklausomos nuo kitų žmonių, kad saugiai jaustųsi. Tai gali sukelti daug nepatogumo, varžyti, nes tada jos negali išeiti vienos.
- Nesaugumo jausmas, kai kas nors prieina.
  - Vyrai gali siekti pasinaudoti, daryti pastabas ar rodyti nepageidaujamą dėmesį. Moterys nežino, kaip į tai reaguoti. Jas tai gali giliai paveikti, jos gali pradėti jaustis tik kaip seksualiniai objektai. Jos gali nesugebėti viską praleisti pro ausis.
  - Kai kurie žmonės (ypač neurotipiškos moterys) gali labai nemaloniai elgtis, pvz. grupėje, kai yra daugiau žmonių. Jie nusitaiko į moteris autistes, nes jos atrodo labiau pažeidžiamos.
  - Kas nors gali pasakyti kokį nors dalyką, į kurį jos nežinos, kaip reaguoti. Bet kokia reakcija (ar jos nebuvimas) gali būti netinkama ir situacija gali pakrypti į blogąją pusę.
  - Autistės gali jaustis labai pažeidžiamos, nežinoti, kaip reaguoti, kai gatvėje prie jų prieina išmaldų prašytojai, labdaros darbuotojai ir pan.

- Tada susiformuoja ydingas ratas:
  - kuo moterys labiau nerimauja, nervinasi, tuo labiau nepavyksta bendrauti su kitais žmonėmis, ir tuo nesaugesnės jos jaučiasi. O kuo nesaugesnės jaučiasi, tuo dar labiau nerimauja.
  - kuo nerimastingesnės tampa, tuo labiau jos gali pradėti galvoti, kad kiti žmonės nori pasinaudoti jų pažeidžiamumu.
  - jei autistės moters ar merginos elgesys yra laikomas neigiamu, ji gali dar labiau pradėti nervintis, nesmagiai jaustis, todėl skleis tik dar daugiau negatyvumo ir skirsis nuo ją supančių žmonių.
- Pinigų išsiėmimas gali sukelti nemažai streso, nes autistės moterys jaudinasi dėl galimai blogų laukiančiųjų už nugaros ketinimų, kol jos išsiima pinigų.
- Joms gali būti sunku suprasti skirtumą tarp tikro ir įsivaizduojamo pavojaus, grėsmės. Tai pat sunku įvertinti aplinką. Galbūt aplinka (o ne žmonės) yra nesaugi.

### **Patyčios ir naudojimasis naivumu**

- Kai kurioms autistėms moterims gali būti šiek tiek lengviau bendrauti su vyrais, nei su moterimis, tačiau vyrai jų draugiškumą ir bendravimą gali klaidingai interpretuoti. Dėl šios priežasties gali atsirasti nepageidaujamas seksualinis elgesys.
- Dėl to, kad yra naivios, autistės gali neteisingai suprasti situaciją ar vyrų ketinimus, todėl gali įsivelti į nemalonias ir netgi pavojingas situacijas. Joms taip pat gali būti sunku suprasti, kad siekiama tik vienos nakties nuotykių.
- Kai kurios autistės gali nesuprasti savo kūno kalbos, todėl netyčia siunčia klaidingus signalus. O tokia pozicija/ stovėseną gali būti tiesiog patogesnė. Kai kurios moterys gali suprasti, kad jos siunčia klaidingus signalus, todėl gali pradėti nerimauti, jaustis nesmagiai, todėl gali pradėti vengti būti draugiškomis arba draugiškai apsikabinti, kad nebūtų klaidingai suprastos.
- Kai kurios moterys gali būti apsėstos seksualinių santykių. Dėl to tampa pažeidžiamos, nes jas gali atstumti arba išnaudoti.
- Kartais iš moterų, sergančių autizmu, tyčiojamosi, jos užgauliojamos vien dėl to, kad vizualiai ar kaip nors kitaip nepritampa. Iš jų taip pat gali būti tyčiojamosi arba jos gali būti išnaudojamos dėl savo naivumo.
- Patyčios mokykloje (ypač vidurinėse) gali būti labai dažnos. Tai labai sudėtingos situacijos, sukeliančios ilgalaikį stresą.

- Autistės moterys gali būti ypač pažeidžiamos santykiuose su antra puse dėl daugelio priežasčių. Pirmiausia, jos gali nesuprasti, kad yra skriaudžiamos. Jos gali neturėti su kuo pasikalbėti, tad negauna pagalbos, kuri padėtų suprasti situaciją. Jos turi žemą savivertę, savigarbą, todėl gali galvoti, kad tai yra jų pačių kaltė. Jos toliau palaiko santykius todėl, kad neturi daugiau su kuo būti arba bijo, kad gali nerasti kitos antros pusės. Joms taip pat gali būti neramu, kad neras, kas jiems išsiskyrimo laikotarpiu galėtų padėti.
- Žinodamos, kad yra pažeidžiamos, moterys nesaugiai jaučiasi su kažkuo nuomodamos butą, susipažindamos su naujais žmonėmis, keliaudamos, išvykdamos iš miesto ar užsiimdamos nauja laisvalaikio pramoga, veikla, pradėdamos mokytis vien dėl to, kad bijo būti nesuprastos, arba kad iš jų bus tyčiojamosi. Jos gali galvoti, kad neturi pakankamai žinių, kaip susidoroti su priešišku.
- Pasitikėjimas žmogumi gali įtakoti tai, kad tam tikra situacija yra laikoma saugia, tačiau tiek pasitikėjimas, tiek saugumo jausmas gali būti klaidingi.

**Jutiminiai skirtumai** – gebėjimas vienu metu susitelkti tik ties vienu jutimu, jautrumas dirgikliams, tokiems kaip pvz. triukšmas, kvapas, ryški šviesa, kiti regimieji dirgikliai, lietimasis, per daug žmonių, vietos nebuvimas ir pan.

Nesugebėjimas vienu metu atlikti kelias užduotis arba galvoti apie kelis dalykus.

Šie dalykai kelia šiuos pavojus:

- Jautrumas jutiminiams dirgikliams gali sukelti pervargimą ar sunkių akimirų, nes autistėms gali būti sunku arba jos gali nemokėti, nežinoti, kokių veiksmų gali imtis, kad sau šioje situacijoje padėtų.
- Raktų, krepšių praradimas, pamiršimas ir pan. arba durų, automobilio neužrakinimas, pamiršimas užsegti rankinę ir pan.
- Nesugebėjimas rasti reikalingą traukinį ar autobusą, nesiorientavimas aplinkoje, pasiklydimas.

**Žmonės, kurie nesilaiko taisyklių**, gali sukelti pavojingas situacijas. Pavyzdžiui, žmonės, kurie laužo taisykles vairuojant, moteris, sergančias autizmu, gali labai suerzinti ar supykdyti. Jos turi stengtis nurimti ir sugebėti tuo pat metu saugiai vairuoti susierzinus arba saugiai sustoti.

**Netikėtos situacijos arba įvykiai**, apie kuriuos reikia pranešti valdžios institucijoms, policijai ir / arba medicinos darbuotojams.

- Galvojimas į priekį, jaudinimasis dėl to, ką toliau reikės daryti, reiškia, kad tuo momentu jos gali būti kažkur lyg ir ne čia, mažiau reaguoti į tai, kas šiuo metu vyksta. O tai reiškia, kad specialistai gali neteisingai suprasti jų elgesį.



Elgesys gali atrodyti keistas ir įtartinas, bendravimas, kūno kalba ir emocijos gali nesutapti.

- Autistes gali visiškai užvaldyti emocijas, jos gali nemokėti jų suvaldyti, sustingti arba nesugebėti išlikti ramios, tad jos gali negauti kažkam tuo metu taip reikalingos pagalbos.

**Savęs žalojimas**, savižudiškos mintys, pyktis, nukreiptas į save

### Mokymosi tikslai

Sugebėti išėiti vienai tada, kai to norisi, bei jaustis saugiai, patogiai.

Sugebėti valdyti emocijas ir pyktį bei mokėti identifikuoti ir įvertinti situacijas, kur gali būti nesaugus.

### Mokymo(si) strategijos

**Pasitikėjimas ir pykčio emocijų valdymas:**

- Išėiti su kuo nors, kas labiau savimi pasitiki ir sugeba geriau orientuotis aplinkoje.
- Dėvėti ausines ir klausytis muzikos, skaityti knygą, užmerkti akis siekiant išvengti akių kontakto su kitais žmonėmis. Šie dalykai taip pat gali padėti išvengti pervargimo nuo per daug dirgiklių (bet reikia taip pat išlikti budriai ir žinoti, kas vyksta aplinkui, t.y. per daug neįsijausti į muziką, knygą ir pan.).
- Išmokti atpažinti ir tinkamai reaguoti į užuominas bei žinoti, kaip tavo elgesį supranta kiti, kaip tinkamai elgtis tam tikroje situacijoje. Šiuo atveju labai padėtų mentorius.
- Jei reakcijos nebuvimas tik pablogina situaciją, reikia pasistengti elgtis logiškai, pamatuotai ir neagresyviai.
- Kai kurios moterys autistės pasitelkia strategiją galvoti apie blogiausią variantą, nes tada tai nenutinka (arba taip būna labai retai). Blogiausio scenarijaus turėjimas ramina. Kitoms tai sukelia tik dar daugiau nerimo.
- Mokyti valdyti pyktį ir susidoroti su situacijomis, kurios kelia pyktį – per konsultacijas su mentoriumi, vaidmenų žaidimų metu.
- Jei kažkas rodo nepageidaujamą seksualinį susidomėjimą, reikia aiškiai ir tiesiai tai pasakyti, tačiau išlikti mandagiai.
- Jei naudojantis viešuoju transportu nesijauti patogiai, galima pakeisti sėdėjimo vietą, pakeisti autobusą, išlipti iš autobuso/ traukinio.
- Saugoti savo daiktus.
- Susidėliokite dienotvarkę, patikrinkite, ar durys užrakintos, ar rankinė užsegta. Matomoje vietoje pasidėkite sąrašą su reikalingais atlikti veiksmais ir įsitikinkite, ar turi mobilų telefoną su savimi.

- Reikia iš anksto planuoti, pavyzdžiui, savo maršrutą. Turėti atsarginį planą, jei prireiktų pakeisti autobusą.
- Turėti daug raktų ir padėti juo įvairiose namo, buto vietose. Prisiriškite raktus rankinėje su ilga virvele ar kaspino juoste.
- Kartais keliavimas ten, kur sutiksi pažįstamų žmonių, kurie praeityje šaipėsi iš tavęs, gali sukelti nemažai streso, todėl reikia stengtis apsibrasti keliauti viešuoju transportu į nepažįstamą vietą.
- Sprendžiant įvairias situacijas reikia stengtis pasitelkti logiką – susitelkti į tai, ką reikia padaryti, o ne į apimančias emocijas.
- Jei reikia bendrauti su policija, paprašykite draugo, advokato pagalbos, kuris jus pažįsta ir žino apie jūsų padėtį.
- Pažinkite savo pačios siunčiamus signalus ir ženklus, kai jums visko darosi per daug. Pasitelkite strategijas, kurios jums gali padėti nusiraminti, pavyzdžiui, nueikite kur nors, kur ramu, pasiklausykite muzikos ir stenkitės naudoti šiuos būdus, kai pastebite pirmuosius susijaudinimo ženklus, kol situacija nepablogėjo.
- Žinokite, kad Facebook arba kiti socialiniai tinklai nėra visiškai privatūs ar saugūs. Internete naudokite kitą vartotojo vardą.
- Turėkite sąrašą su dalykais, kurie gali padėti nustatyti potencialiai pavojingą ar nepatikimą elgesį ir kaip apsaugoti save nuo jo, kaip reaguoti, kai bandoma apgauti, šaipytis ar pulti.
- Visose aplinkose, kuriose būnate, įspėkite kitus, kad jums reikia pagalbos suprasti įvairius juokelius, perkeltinę prasmę ar kritiką.
- Sportavimas, dziudo ar kiti rytų kovos menai gali padėti pasijusti stipria.
- Gatvėje ir kitur niekad neparodykite, kad bijote kitų žmonių.
- Būkite stipresnė už tuos, kurie mokykloje iš jūsų šaiposi.

### Asmeninė istorija

Lėja pastebėjo, kad autobusų stotelėse prie jos vis priena vyrai, turintys seksualinių ketinimų. Po ilgų pokalbių su savo mentoriumi ji išsiaiškino, kad ji traukė tokius vyrus todėl, kad nesąmoningai stovėjo iššaukiančia, „seksualia“ poza. Ji apie tai net nenutuokė. Tiesiog toks stovėjo būdas jai buvo patogus. Dabar, kai ji žino, kad tokia stovėsena buvo problemos priežastis, ji stovi kitaip ir vyrai su seksualiniais ketinimais prie jos nebesiartina.

Liucija pakvietė vyrą, kuris iš pažiūros buvo mielas ir švelnus, pokalbiui į savo namus. Jai pavyko išvengti problemų, tačiau dabar ji supranta, kad toks elgesys yra rizikingas.

Mokykloje berniukai šaipėsi iš Monikos. Ji lanko dziudo, todėl yra sportiška ir stipri. Kai vienas berniukas pradėjo ją užgaulioti, ji panaudojo savigynos manevrą. Ji sulaukė peštuką ir nuo to laiko kiti gerbė ją už drąsą.



## Sritis: Bendruomeniškumas

### Problemos ir kliūtys, su kuriomis susiduriama bendruomenėje

#### **Buvimas ne namie, naudojimasis paslaugomis, dalyvavimas grupėse**

- Naudojimasis bankų, bibliotekų paslaugomis, apsipirkimas parduotuvėje gali būti sunkus autistėms moterims. Kai kurios kiekvieną kartą eina ten pat, nes žino, kas kur yra. Kitos eina vis kitur, kad darbuotojai jų neatpažintų ir nereikėtų pradėti megzti su jais kokių nors kontaktų. Kartais autistės moterys gali apskritai vengti naudotis kokiomis nors paslaugomis, arba išeiti negavus to, ko reikia, kad tik nereikėtų bendrauti su kuo nors siekiant išsiaiškinti ar suprasti ką nors.
- Buvimas bendruomenėje reiškia, kad gali susitikti žmonių, kuriuos pažįsti:
  - Autistėms moterims gali būti sunku prisiminti veidus (prosopagnozija) ir aplinkybes, kuriomis tas žmogus buvo sutiktas. Tai reiškia, kad praleidžiama galimybė toliau bendrauti (jei to pageidaujama). Dėl šios priežasties jos laikomos nemandagiomis ir nedraugiškomis.
  - Pažįstamus žmones reikia šiek tiek pakalbinti ir tada moterys autistės jaučiasi nesmagiai.
- Dalyvavimas grupinėse, klasėse ar kitose veiklose, kur yra daugiau žmonių:
  - Struktūros, organizuotumo nebuvimas kai kuriose grupėse šias moteris gali atbaidyti nuo lankymo.
  - Autistės moterys mano, kad neurotiški žmonės yra linkę pertraukų metu šiek tiek šnektelėti, nori greitai ir lengvai susidraugauti. Tokiu atveju moterys jaučiasi paliktos, atskirtos nuo kitų.
  - Jos lanko grupes, nes domisi ir nori susitelkti ties veikla, o kitiems žmonėms taip pat įdomus socialinis aspektas. Atsiranda grupelės, kurios bendrauja ir po užsiėmimų. Autistės gali jaustis nepageidaujamos, nesančios grupės dalimi, taip pat pykti dėl to, kad per mažai dėmesio yra skiriama veiklai, dėl kurios visi susirinko.
  - Jos gali vengti socialinio kontakto, nes bijo būti atstumtos. Kiti tuo tarpu gali neteisingai suprasti, galvoti, kad jų nedomina socialinis kontaktas, nors taip iš tikrųjų gali ir nebūti.
  - Joms gali būti sunku kalbėti didelėse grupėse.
  - Jos gali nepatogiai jaustis, nes, viena vertus, jos iš tikrųjų gali nenorėti užmegzti naujų kontaktų. Kita vertus, kai jos kontakto nenori, jaučiasi izoliuotos ir atskirtos nuo kitų.

- Autizmu sergančių žmonių ir neįgaliems žmonėms skirtos grupės taip pat gali būti problema dėl įvairių įsigalėjusių stereotipų. Taip pat šiose grupėse gali būti mažai veiklų, kurios domina moteris autistes.
- Dėl praeityje patirtos atskirties ar priekabiavimo, kai kurios autizmu sergančios moterys gali neigiamai žiūrėti į moteris, kurios yra ne autistes. Jos gali turėti baimių ir radikalesnę poziciją apie autizmą, nes kai kurie autizmu sergantys žmonės laiko save morališkai pranašesniais. O tai tik pratęsia jų izoliaciją visuomenėje.
- Kai kurios autizmu sergančios moterys, kurioms reikia kasdieninės priežiūros, mano, kad jų dalyvavimas visuomenėje yra apribotas dėl to, kad trūksta specialistų, kurie žino, kaip reikia padėti.

**Autistėms jaustis naudingomis visuomenėje gali būti labai teigiamas dalykas, tačiau taip pat susiduriama su nemažai sunkumų:**

- Netikrumas dėl neapibrėžto, neaiškaus ir nestruktūruoto vaidmens;
- Vadovų neišmanymas. Kartais jie nežino, kaip galima padėti autizmo spektro sutrikimų turintiems žmonėms, kurie neturi pakankamai pasitikėjimo pasakyti, kokios pagalbos jiems reikia;
- Kai kurios moterys, kurios jau yra įsitraukusios į bendruomenės veiklą, pripažįsta savo indėlį ir tiki, kad jos gali sėkmingai įnešti taip reikalingų pokyčių jų aplinkoje. Ne visose Europos šalyje pripažįstama, kad reikia didinti visuomenės sąmoningumą, žinias apie autizmą.

### **Kaimynai**

- Gali nesugebėti bendrauti su "sunkiais" kaimynais. Stengiasi vengti galimų konfliktų.
- Gali pasisveikinti, tačiau tolimesnis bendravimas gali būti sudėtingas dėl aiškaus tikslo, struktūros nebuvimo.

### **Naudojimas socialiniais tinklais, forumais**

- Autistės dažnai naudojasi internetiniais įrankiais, kurie pakeičia bendravimą akis į akį, kuris joms būna sudėtingas arba kartais net neįmanomas. Joms gali būti svarbu susirasti žmonių su ne tokiais įprastais pomėgiais. Tai įtakoja tolimesnę jų atskirtį ir nebėra galimybės išmokti socialinių įgūdžių.
- Jos gali nežinoti apie internete tykančius pavojus

## Mokymo(si) tikslas

Įgyti pasitikėjimo, savigarbos, nesijausti, kad kiti žmonės yra pranašesni

Užsiimti patinkančia veikla, kalbėti apie dalykus, kurie patinka – susitelkite ties tuo ir pamatysite, kad turite žymiai daugiau bendro su kitais, nei galėjote manyti

### **Apie pasitikėjimą ir savigarbą:**

- Bendravimas internete gali būti patogus ir prieinamas būdas megzti santykius su žmonėmis. Internete galite persimesti keliais žodžiais, šnektelėti. Tai būdas bendrauti, kuris gali būti priimtinesnis. Gali pradėti labiau pasitikėti savimi ir, galbūt, tada bus lengviau pereiti prie bendravimo akis į akį su kitais žmonėmis.
- Kartais tai bendravimas internete kelia pavojų dėl autiščių naivumo.
- Užmegzti pirminį kontaktą, kuris būtų priimtinas, pvz., Kalėdų atvirukas kaimynams, arba pasiūlyti ką nors, ko turite per daug ir jums nereikia, arba kažką išaugote. Tai paprasti būdai, kurie gali padėti užmegzti tolimesnį bendravimą. Tačiau netgi jei artimesnio bendravimo ir nebus, kaimynai bus palankiau nusiteikę ir jausitės geriau, kai reikės paprašyti pagalbos.
- Daugiau laiko leiskite su vyresniais žmonėmis. Jie labiau priima kitokius ir labiau vertins jus už jūsų individualumą.
- Kai jaučiate mažiau įtampos, sugalvokite sau užduočių, kurias atliekant reikėtų bendrauti su mažiau pažįstamais žmonėmis. Pavyzdžiui, paklauskite kaimyno ar nepažįstamo asmens, kiek yra valandų, nors to jums iš tikrųjų ir nereikia žinoti. Užsibrėžkite tikslų, kuriuos stenkitės įgyvendinti kuo dažniau. Tai padės vystyti jūsų savigarbą, pasitikėjimą savimi, kai reikia kreiptis ar bendrauti su nepažįstamais žmonėmis. Taip pat stenkitės praktikuotis, kai jums iš tikrųjų ko nors reikia.
- Kalbėkite apie pomėgius. Praktikuokitės su vis kitais žmonėmis. Įgysite daugiau pasitikėjimo ir praplėsite ratą žmonių, su kuriais galite pasikalbėti. Kai žmonėms pradės nusibosti girdėti tą patį, ledai jau bus pralaužti, ir galbūt jūs norėsite pakalbėti apie kitus dalykus, kai jau nesidrovėsite.
- Iš anksto susidarykite sąrašą temų, dalykų, kurių galite žmonių paklausti, kad pokalbis būtų sklandesnis.
- Nebijokite savo skirtumų, parodykite juos iš gerosios pusės.
- Kopijuokite, mokykitės iš neurotipiškų žmonių.
- Savanoriavimas gali būti geras būdas įgyti pasitikėjimo ir išmokti bendrauti su kitais žmonėmis.
- Pasinaudokite mentorystės ar draugo pagalba, kad tobulintumėte savo socialinius įgūdžius (taip pat žr. "Asmeniniai santykiai").
- Svarbu pasidomėti kūno kalba ir suprasti, kaip jūs pateikiate save kitiems.



Nebijokite kalbėtis apie savo diagnozę su kitais žmonėmis – kai kurie mano, kad prieš tai reiktų šiek tiek susipažinti, o tik paskui atskleisti savo būklę, kad žmonės geriau jus suprastų.

### Apie veiklas:

- Linksminkitės, gerai leiskite laiką su kitais žmonėmis.
- Idealu, jei pavyksta rasti žmonių, grupių, kurie turi tokius pačius interesus, pomėgius, kaip ir jūs. Tai padeda užmegzti santykius.
- Sudarykite sąrašą veiklų, hobijų, kurie padėtų jums įsitraukti į grupes su tais pačiais pomėgiais (skaitymo klubai, fotografijos užsiėmimai ir pan.).
- Pasistenkite pakeisti požiūrį į iššūkius. Žiūrėkite į juos kaip į nuotykių, teigiamą dalyką.
- Įžvelkite pozityvą. Tegul nerimas tampa susijaudinimu, o kliūtys maloniais iššūkiais.
- Žr. "Asmeniniai santykiai".
- Eikite į pasirodymus, koncertus, žaidimus, sporto užsiėmimus, kurie jums malonūs. Tai bus motyvacija išeiti ir pabendrauti su kitais žmonėmis (taip pat žr. "Asmeniniai santykiai").
- Pasinaudokite internetu, bibliotekų, bendruomenės centrų, vietos koledžų paslaugomis, kad rastumėte galimybių įsitraukti ir dalyvauti bendruomenės veiklose.

### Asmeninės istorijos

Diana yra daugelio bendruomenės grupių dalyvė ir vienoje iš jų aktyviai savanoriauja. Tai sukelia jai nemažai problemų, nes viena iš jos pareigų yra bendrauti su žmonėmis. Jai patiktų šiek tiek kitoks darbas, pavyzdžiui, dirbti su kasa, kur bendravimas yra antrinis ir kiek natūralesnis. Ją supantys žmonės sako, kad jie priima ją ir supranta jos būklę, bet ji mano, kad, jei taip būtų iš tikrųjų, jie duotų tokį darbą, kur ji jaustųsi geriau.

Flavija taip pat savanoriauja ir mano, kad tai padėjo jai sutikti daug žmonių ir turėti vaidmenį visuomenėje.

Anastasija mano, kad jos ryšiai su bendruomene yra gana geri. Ji yra kelių komitetų narė ir vadovauja senosios muzikos grupei. Ji jaučiasi visose grupėse gerbiama, nes jos stipriosios pusės ir talentai kalba už save. Ji jaučia, kad galėtų paprašyti pagalbos kai kurių tų grupių narių. Tai galėtų padėti jai praplėsti žmonių ratą aplink ją, kad pamažu ji taptų vis mažiau priklausoma nuo savo tėvų ir ateityje jaustųsi saugesnė.

Anos gyvenimas kitoks. Jai padeda šeima ir kiti artimi jai žmonės, kurie yra jos „patikėtiniai“ bendraujant su bendruomene.



Izabela negirdi, tačiau jai labai patinka eiti į pasirodymus, kavines, koncertus ir spektaklius. Jai patinka judėjimas – tiek žmonių, tiek daiktų. Jos mama visur ją vedasi. Jos susidomėjimas yra skatinamas laikantis jos sąlygų.

Liucija padeda darželyje, nes jai labai patinka būti su vaikais. Kad galėtų būti su vaikais, ji stengiasi nugalėti savo bendravimo su žmonėmis baimę. Tai jai pamažu padeda ugdyti pasitikėjimą savimi.



## Sritis: Saugumas dėl ateities

### Problemos ir kliūtys, susijusios su ateitimi

#### **Sunku mąstyti apie ateitį ir pati sąvoka yra iš esmės abstrakti .**

- Tad ateitį planuoti gana sunku. Be planavimo susidoroti su ateities iššūkiais gali būti problematiška.
- Tai gali kelti didžiulį susirūpinimą ir nerimą dėl ateities.

#### **Papildoma praktinė, emocinė ir finansinė parama ateičiai**

- Nerimas dėl to, iš kur ateityje reikės gauti pagalbą, kai tėvai pasens arba mirs. Kontakto su gimine, draugais trūkumas ir / arba kovojimas su savimi bandant užmegzti artimesnius ryšius su draugais (kaip jau minėta kalbant apie asmeninius santykius) gali sumažinti žmonių, galinčių suteikti pagalbą ratą. Tai tik dar labiau padidina priklausomybę nuo tėvų.
- Autistės, kurios gyvena valdžios finansuojamuose būstuose, neturi daug pozityvių lūkesčių, susijusių su ateitimi. Ypač, jei tėvų nėra šalia. Galbūt jos neturi galimybės dirbti savarankiškai. Tad jos pasilieka gyventi su šeimomis, draugais, kurie jiems padeda.
- Gali būti sunku gauti kitokią nei tėvų, šeimos pagalbą:
  - Kai kurios moterys autistės neatitinka kriterijų gauti socialinę paramą, nes jos atrodo įgalios, geba kalbėti. Bet joms vis tiek gali reikėti pagalbos tvarkantis kai kuriuos praktinius dalykus kaip, pavyzdžiui, bankinius reikalus, finansus, apsipirkti, pasirūpinti savimi. Kai kurioms reikia labai kovoti už tai, kad būtų suprastos. Jos dažnai yra siuntinėjami iš įstaigos į įstaigą, į jų skambučius ir elektroninius laiškus nėra atsakoma. Ši kova daug kam gali būti per sunki.
  - Kai kurios autistės mano, kad pagalba, kurią jos gauna, joms netinka ir nepadeda. Bendravimas su nepažįstamais, ir pastangos pasakyti, kaip būtų galima padėti, tik sukelia sunkumų ir streso.
  - Kai kurios gauna pagalbą, bet, kaip jau minėta aukščiau, specialistams sunku suprasti jų poreikius.
  - Autistėms skirtingais atvejais gali reikėti skirtingos pagalbos. Pavyzdžiui, kartais gali reikėti patarimo, o kai kada praktinės pagalbos. Kartais už jas reikia ką nors padaryti, bet kartais reikia tiesiog pamokyti ir paaiškinti, kaip reikia atlikti tam tikras užduotis ar spręsti problemas savarankiškai. Vienas pagalbos būdas negali patenkinti skirtingų poreikių, o tai reiškia, kad reikia daugiau kovoti už atitinkamą pagalbą.



- Svarbu stengtis tapti kuo savarankiškesne, kad nereikėtų pagalbos visai arba bent jau kuo mažiau. Pati geriausia pagalba yra vystyti savarankiškumo įgūdžius. Formalią pagalbą gali būti sunku gauti, tačiau neformali, t.y. šeimos, artimųjų pagalba taip pat gali sukelti tam tikrų sunkumų:
  - Tėvai ir kiti šeimos nariai gali per daug saugoti ir su moterimis autistėmis elgtis kaip su vaikais, kurie nesprendžia savo problemų ir nedaro sprendimų. Kartais trūksta pakankamai žinių apie autizmą. Moterys, merginos jaučia klaustrofobiją gyvendamos su tėvais, tačiau tuo metu vienos jos negali gyventi.
  - Gali būti sunku rasti pusiausvyrą tarp pagalbos ir savarankiškumo, įgūdžių įgijimo, kad ateityje labiau pasitikėtų savo jėgomis.
  - Kai kurios jaudinasi dėl to, kad joms reikia pagalbos, kad yra priklausomos nuo kitų, yra našta dabar ir išliks ja ateityje. Kai kurios dėl to jaučia kaltę, nerimą, todėl streso lygis tik dar labiau pakyla.
- Labai svarbu turėti savo nuosavybės/ būstą, kad nereikėtų būti priklausomai nuo nuomotojų, kurie gali keisti sąlygas. Įsigyti nuosavybės, gauti būsto paskolą gali būti sunku ir brangu, ypač, kai neturi darbo.

## Įsidarbinimas

Kaip ir dauguma žmonių, autistės nori užsidirbti savų pinigų, kad joms nereikėtų papildomos finansinės pagalbos, ne tik dėl to, kad aprūpintų save, bet ir dėl to, kad galėtų padėti vaikams, tėvams.

- Joms sunku gauti apmokamą darbą, kuris atitiktų jų gebėjimus ir išsilavinimą.
- Dauguma darbų turi socialinį aspektą. Kuo geresnis darbas, tuo labiau tikėtina, kad jame reikės vadovauti. Tai gana sudėtingas socialinis aspektas, kuris sukelia stresą.
- Žmonės dabar žymiai dažniau keičia darbus, nei anksčiau. Jie taip nesusitelkia į nuolatinį tobulėjimą vienoje profesijoje. Ši socialinė tendencija kai kurioms moterims autistėms kelia nerimą, nes jos žino, kad darbo keitimas joms gali būti didelis iššūkis.
- Kai kurioms autistėms įsidarbinti nėra tinkamas variantas. Ateityje pasikeitimai pašalpų mokėjimo sistemoje kelia susirūpinimą, nes valdžios atstovai neturi pakankamai žinių apie moteris autistes. Jos, jų manymu, neatitinka tam tikrų reikalavimų.

## Mokymo(si) tikslai

Padidinti pagalbos ratą aplink save ir pasiekti kuo didesnį savarankiškumą savo kasdieniniame gyvenime.

Aktyviai dirbti (su pagalba, jei reikia), kad ateityje įgytų praktinio ir emocinio savarankiškumo tais būdais, kurie joms tinka.

## Mokymo(si) strategijos

- Gauti profesionalią formalią pagalbą - tiek praktinę, tiek emocinę. Siekti gauti šią pagalbą iš medicinos specialistų, socialinių paslaugų, vietos labdaros organizacijų, paramos grupių, darbovietės, mokymo įstaigų ir pan. Raskite ką nors, kas jums galėtų padėti tai gauti.
- Sužinoti bendruomenėje esančius išteklius, kuriuos galima gauti.
- Jums gali padėti mentorius, konsultantas, patikėtinis, pagalbinis darbuotojas, - priklausomai nuo to, kokios pagalbos jums reikia (taip pat žr. „Asmeninė sveikata“, „Asmeniniai santykiai“, kur plačiau galite pasiskaityti apie mentorius).
- Suraskite tokį žmogų, kuris gali paaiškinti ir pamokyti, o ne padaryti dalykus už jus.
- Stengtis užmegzti draugystę su patikimais žmonėmis (vieną ar du - nereikia per daug), kurie kartas nuo karto galėtų pasidomėti, kaip jums sekasi. Papasakokite tėvams, geram draugui apie tai, su kuo dar bendraujate.
- Turėkite omenyje, kad tėvai, kiti šeimos nariai taip pat turi problemų ir rūpesčių. Tai gali įtakoti jų elgesį su jumis.
- Pabandykite, kad jūsų hobis ir sugebėjimai taptų jūsų darbu, iš kurio galėsite pragyventi.
- Kai galvojate, kokius darbus galėtumėte dirbti, stenkitės galvoti plačiai.
- Dalyvaukite savanoriškoje veikloje, kad padidintumėte savo darbo galimybes ir įgytumėte patirties.
- Gaukite pagalbos iš specialistų, kurie išmano autizmą.
- Su mentoriaus pagalba tobulinkite pokalbio dėl darbo įgūdžius.
- Pasidomėkite teikiamomis pašalpomis, nes galite gauti pinigų, skirtų specialioms su autizmu susijusiems poreikiams.
- Pasitelkite logiką, kad sumažintumėte jaudulį dėl dalykų, kurių negalite kontroliuoti.
- Pasistenkite nurimti, pasitelkdama būdą, kuris jums geriausiai tinka, pvz., tapymas, muzika, dienoraščio rašymas, pasikalbėjimas su kuo nors, kas jus supranta.
- Žr. „Gyvenimo lygis“ apie finansų ir biudžeto planavimą, tvarkymą.

- Susiraskite pagalbos liniją, kur galėtumėte paskambinti, jei prireiktų pagalbos.
- Galima būtų sukurti forumą ar tinklapį su strategijomis ir savarankiško gyvenimo ištekliais, video, mokymais, istorijomis ir pasakojimais, skirtus autistams.
- Dalyvavimas aplinkos planavimo modelių kūrime (į asmenį orientuotas planas), kurie padeda nusistatyti trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus, padėsiančius užsitikrinti saugumą ateityje.
- Labai svarbu sukurti pagalbą, skirtą būtent autistams: apgyvendinimo paslaugos, asmeninio asistento pagalba namuose, sekti gerais pavyzdžiais (tokiais, kaip, pvz., TEACCH modelis), vizualines priemones ir pagalbą raštu, kaip sąrašai, instrukcijos, tvarkaraščiai, paveikslėliai ir simboliai.
- Pabendrauti su darbdaviu prieš einant į pokalbį dėl darbo, o kai įdarbina papasakoti jiems apie autizmą, pasiūlyti protingus sprendimus, kurie padėtų jums gerai įvykdyti patikėtą darbą.
- Kas yra pritaikomumas pagal Jungtinių Tautų konvenciją?

Jungtinėje Karalystėje, kai darbovietėje yra atskleidžiama apie negalią, reikia padaryti „protingus pritaikymus“, kad būtų išspręsti sunkumai, su kuriais negalią turintis žmogus gali susidurti. Reikia atsižvelgti į individualią situaciją. Geriausia atlikti pritaikymus iš anksto pagal individualius poreikius, o ne laukti, kol dėl to kils problemų.

Portugalijoje įstatymai yra palankūs įdarbinti žmones su negalia ir atitinkami pritaikymai turi būti padaryti. Darbdaviams, kurie priima šiuos žmones yra suteikiama tam tikrų finansinių lengvatų. Visgi darbdaviai mieliau renkasi žmones su fizine negalia, o ne psichikos sutrikimų kaip autizmas. Kartais autistai yra labai vertinami darbuotojai ir pokyčiai organizacijose vyksta natūraliai. Kuo anksčiau prašoma tam tikrų pritaikymų, tuo geriau.

### Asmeninės istorijos

Rožė gyvena savarankiškai, tačiau jaučia, kad tėvai su ja elgiasi kaip su vaiku. Jie stengiasi įtakoti jos pasirinkimus, pirkti jai rūbus, neįtraukia jos į šeimos veiklą ir priimančias sprendimus. Ji jaučia, kad su ja elgiamasi per daug globėjiškai. Šeimos santykiai yra įtempti. Mentorius patarė stengtis nepriimti šeimos santykių per daug asmeniškai ir neinterpretuoti kai kurių dalykų, kuriuos jie daro, neigiamai. Jis priminė, kad šeimos nariai taip pat gali turėti savų problemų, pvz., kai sensta, jie nori jaustis reikalingi; taip pat jie nori palengvinti jos finansinę padėtį, nes mano, kad jai sunku; galbūt jie paprasčiausiai pasirinko blogus būdus norėdami jai padėti.

Sofija turi gerai apmokamą mokytojos darbą. Savo darbą ji atlieka labai gerai, turi nemažai planų ir yra užsibrėžusi tikslų, kuriuos žino, kad gali pasiekti. Ji patiria daug streso, nes yra labai jautri. Jos darbe labai dideli socialiniai poreikiai. Ji stengiasi, deda visas pastangas, kad juo patenkintų. Namuose jai reikia daug poilsio, bet tai dažnai nėra įmanoma dėl jos darbo ir daugelio kitų dalykų. Ji nuolat jaučiasi išsunkta ir laisvalaikio negali daryti dalykų, kuriais norėtų užsiimti. Ji mano, kad turi rinktis tarp finansinio stabilumo ir savo psichinės sveikatos. Ji žino, kad jaustų mažiau streso, jei turėtų kitą darbą, tačiau tuo pat metu uždirbtų mažiau

pinigų ir turėtų sumažinti savo išlaidas. Ji norėtų sukurti šeimą, tačiau bijo, kad nesugebėtų suderinti darbo pilną dieną ir šeimos. Ji bando kurti savo verslą, o tai, be abejonės, sukelia nemažai streso.

Marsė ir Klaudija vis dar gyvena su savo šeimomis. Joms sunku pačioms tvarkytis kai kuriuos kasdieninius dalykus, tokius, kaip apsipirkimas, sprendimų darymas, valgio gaminimas. Skirti daug laiko, kad gautų ir išlaikytų darbą, jas tik neigiamai įtakotų, nes tada būtų per mažai laiko mokytis savarankiškumo kasdieniniame gyvenime.

Amelija studijavo koledže ir gyveno užsienyje. Šiuo metu turi laikiną darbą. Tėvai jai padėjo sumokėti už studijas. Ji suvokia, kad jos ateities saugumas priklauso daugiausia nuo jos emocinės būsenos, ar ji turės darbą, išsiugdys įgūdžių, padėsiančių atskirti, kada žmonės ją bando apgauti.

Alicija yra našlaitė ir gyvena namuose, kuriuos išlaiko labdaros organizacija. Tai nėra namai, skirti žmonėms, sergantiems autizmu. Kasdien ji lankosi dienos centre, skirtame autistams. Ji groja grupėje būgnais, turi draugų ratelį, gerai sutaria su darbuotojais. Savaitgaliais jie ją pasikviečia pietų. Dėl savo amžiaus ji neturi galimybės būti įvaikinta. Ji dirba dienos centro skalbykloje. Savarankiškai ji negali gyventi, tačiau yra patenkinta savo gyvenimu ir dėl ateities labai nesijaudina.

## Sritis: Religija / Dvasingumas

Religija gali būti svarbi arba visiškai nerūpėti autistėms. Svarbesnis čia yra dvasingumo aspektas, kuris moterims, sergančioms autizmu, gali kelti problemų.

### Problemos arba kliūtys, susijusios su religija / dvasingumu

#### **Savęs suvokimas, pasiekimai ir savirealizacija**

- Daug moterų autisčių jaučia, kad jų savirealizacija, džiaugsmas, pasitenkinimas yra labai susijęs su asmeniniais ryšiais su kitais žmonėmis. Kadangi asmeniniai santykiai dažnai yra sudėtingi, tad šie dalykai yra veikiami neigiamai.
- Savęs suvokimas yra įtakojamas visuomenės ir to, kas visuotinai yra laikoma norma, pvz., santuoka, vaikai, darbas. Dėl to, kad moterys autistės dažnai netelpa į tas normas, jos dažnai jaučia, kad jų pasiekimai yra mažiau vertinami, kad visuomenės akyse jos yra nevykėlės.
- Savęs suvokimas ir supratimas gali būti sudėtingas ir dėl to, kad kai kurioms moterims to stinga iš prigimties. Moterims autistėms sunku suprasti savo emocinius jausmus ir kaip jaučiasi fiziškai, todėl joms sunku pažinti save.

#### **Stiprus teisingumo, teisybės jausmas, manymas, kas teisinga ir neteisinga, stiprus moralinis ir etikos kodas, taisyklių laikymasis**

- Tiesos sakymas gali sukelti problemų, nes kartais tiesa nėra tokia maloni ir kiti žmonės nenori jos girdėti. Kitą žmogų tiesa gali žeisti, jis gali supykti, kad ji buvo taip teisiai pasakyta, į kai kuriuos dalykus jie gali žvelgti visiškai kitaip ir nesutikti su tiesa.
- Kai kurie žmonės tą žino ir dažnai turi padaryti sąmoningą sprendimą – sakyti tiesą, ar ne. Jei jie nusprendžia pasakyti tiesą, tada turi pasiruošti susidurti su neigiamomis pasekmėmis. Jei jie nusprendžia tiesos nesakyti, tai prieštarauja jų prigimčiai, jie negerai jaučiasi ir tai neigiamai veikia jų savęs suvokimą.
- Autistės, kurios nesugeba suvokti, kaip jų veiksmai gali įtakoti kitus, naudoja asmeninius parametrus nusakyti, kas yra tinkama, o kas netinkama. Pavyzdžiui, jei jos yra alkanos, tad yra absoliučiai teisinga, jei jos bando paimti maisto iš kieno nors lėkštės ir netinkama, jei tas joms neleidžiama. Tai gali sukelti pyktį ir konfliktą iš abiejų pusių.
- Stiprus teisingumo jausmas, moralė ir taisyklių laikymasis gali sukelti problemų ir pyktį, jei kiti žmonės, jų manymu, elgiasi neteisingai. Taip pat susierzinimą gali sukelti taisyklių nesilaikymas, jų nepaisymas. Kyla pyktis, konfliktai, jei autistės nusprendžia balsu išreikšti savo susierzinimą. Gali atsirasti pranašumo jausmas, apie kurį jau minėta kalbant apie bendruomeniškumą. Dėl to kyla bendravimo sunkumų.

## Religija

- Į religiją gali susiformuoti neigiamas požiūris matant moralės, dorovingumo trūkumą kai kuriose religijose. Neigiama nuomonė nėra problema, nes mes visi tume skirtingą požiūrį, bet kai kuriais atvejais autistės gali labai dėl to pykti. Dėl to nukenčia jų asmeninė gerovė ir džiaugimasis gyvenimu apskritai.
- Kai kurioms sunku išlaikyti savo tikėjimą, kai kiti nesidalina savo abstrakčiu religijos supratimu. Tai gali būti emocinė problema, kurią gali būti sunku spręsti.
- Kai kurios autistės mano, kad religija yra nelogiška, bet jos turi savą pasaulio jautimą, gamtos, gyvūnų, mokslo ar meno suvokimą, kurį kitiems žmonėms gali būti sunku suvokti.
- Kai kurios moterys nukenčia nuo įvairių klasingų religinių grupių, nes yra labiau pažeidžiamos ir naivios.

## Gimimas ir mirtis

- Kai šeimoje kas nors gimsta, autistėms gali būti sunku tai priimti, nes natūraliai joms staiga sumažėja dėmesys, skiriama mažiau laiko.
- Netektis gali būti didelė problema. Mirtis yra neapčiuopiama, todėl ją labai sunku suprasti. Jei sunku galvoti apie ateitį, tai reiškia, kad joms bus sunku pasiruošti faktui, kad ateityje artimų žmonių gali nelikti.

## Mokymo(si) tikslai

Išmokti atpažinti savo vertybes ir tikėti savimi tokia, kokia esi. Nelyginti savęs su visuomenės lūkesčiais.

Sugebėti ginti savo asmeninius įsitikinimus užtikrintai, bet pagarbiai.

## Mokymo(si) strategijos

### **Apie vertybes ir tikėjimą:**

- Susitelkite ties savo pasiekimais ir tuo, ką darote, nelyginkite savęs su kitais žmonėmis. Vertinkite save ir savo unikalumą.
- Atsiribokite nuo visuomenės lūkesčių. Jūsų pačių lūkesčiai ir būdai, kada jaučiate pasitenkinimą, yra žymiai svarbesni tol, kol nieko nežeidžiate, neužgaunate. Siekite tobulėjimo savais būdais, kurie jums teiktų džiaugsmą.
- Pasitelkite logiką ir galvokite apie tai, jog kas nors gali būti teisinga kita prasme. Pavyzdžiui, imti ir nesakyti tiesos kokioje nors situacijoje gali būti teigiamas dalykas, kai nenuliūdini žmogaus, jis nepradeda blogai galvoti apie tave, nepradeda konflikto.
- Pasidomėkite, panagrinėkite pasaulį ir gyvenimą apkritai, pavyzdžiui, mikroskopiniu lygmeniu. Galbūt tai sukels jums nuostabos ir pagarbos jausmą apie pasaulį ir save bei padės suprasti, kad ne viską žinote, ir niekada taip nebus, kad viską žinosite. Tai



taip pat gali padėti suprasti, kad ne visada viską galima kontroliuoti ir žinoti visus atsakymus.

- Atraskite savo talentus ir išreikškite vidinį „aš“, savo egzistenciją – tai gali būti muzika, menas, fotografija, rytų kovos menai ir pan. Jei darysite dalykus, kuriuos sugebate, padidės pasitikėjimas savimi, savigarba, pradėsite geriau save suprasti. Kitas teigiamas dalykas – leisite žmonėms pamatyti, ką jūs mokate.
- Priklausykite kokiai nors grupei. Tai gali būti religinė, tiek bet kokia kita, kur jūs būtumėt priimta kaip asmenybė.
- Raskite jums tinkamą vaidmenį, kuris suteiktų tikslą gyvenime, jei jo trūksta. Tai nebūtinai turi būti darbas, o kas nors, ką jau ir taip darote.
- Būkite pozityvios. Kliūtys nebūtinai turi būti neigiamos, kaip kai kurie žmonės gali manyti. Tai gali būti iššūkiai. Raskite jiems sprendimą arba būdus, kaip žingsnis po žingsnio tai įgyvendinti.
- Religinės apeigos, tokios, kaip sekmadienio mišios, laidotuvės, krikštynos ir kt. gali būti labai naudingi, jei norima mokytis struktūros. Tokie nuspėjami dalykai kaip apranga, kaip tam tikromis apeigomis yra elgiamasi, gali padėti suteikti prasmės autistei, kuri visai būdais stengiasi suprasti, kas aplink ją vyksta, ypač, kai tai yra susiję su abstrakčiomis sąvokomis.

### Asmeninės istorijos

Karen lankosi vietos bažnyčioje. Ji yra gerbiama ir vertinama grupės narė. Bažnyčioje jai yra paskirtos kelios funkcijos. Ji vadovauja choro repeticijoms, parenka dainas, išspausdina giesmių žodžius mišių lankytojams. Visa tai jai labai svarbu, ji jaučiasi už tai atsakinga ir priimta. Ji taip pat puikiai dainuoja. Tai galimybė jai išreikšti save, mėgautis savo talentu ir būti pripažintai kitų. Yra nemažai dalykų, kurie kelia pyktį, nes žmonės dažnai nemato jos, kaip asmenybės, kokių stipriųjų pusių ji turi, sugebėjimų, o tik faktą, kad ji autistė. Tad savęs suvokimas, kuris formuojasi dėl to, kad ji yra bažnyčios narė, padeda jai įgyti pasitikėjimo, savigarbos ir dar tokiu būdu, kuris jai labai mielas ir svarbus jos gyvenime.

Emilijos istorija panaši. Ji gražiai dainuoja. Jai tai labai patinka. Ji nori tapti dainininke. Kai ji dainuoja chore, jai atrodo, lyg sklęstų virš žemės. Šiuo atveju religija yra glaudžiai susijusi su jos dvasingumu ir atneša jau džiaugsmo.

Keli išmoko priimti faktą, kad nėra dvasingas asmuo. Nors formalus dvasingumas / religingumas neturi didelio vaidmens, ji vis tiek turi asmeninės gerovės ir tobulėjimo jausmą. Ji stengiasi daugiau galvoti apie tai, ką jai pavyksta pasiekti ir pripažinti savo pasiekimus. Ji vis mažiau stengiasi lyginti save su kitais.

Gabriela, priešingai, tiki tik mokslinėmis žiniomis. Dalykai, kurių negali įrodyti, jai neegzistuoja ir jos neįtikinsi.

Monika jaučia ypatingą ryšį su gamta ir gali nujausti dalykus, kurie įvyks. Ji mano, kad taip yra dėl to, kad ji kitaip jaučia pasaulį ir suvokia realybę.

Kartais, kai aplinka yra pritaikyta, Joana gali pasiekti ją dominančius dalykus ir jai nereikia apsimesti tuo, kuo nėra. Tada ji jaučiasi labai gerai ir jaučia ypatingą ryšį su savimi.

