



Υπερφόρτιση
αισθήσεων



Ένταση
& Άγχος



Δυσκολία
έκφρασης
συναισθημάτων



Συναισθηματική
πίεση



Δυσφορία
σε θόρυβο
φως & αφή



Αλλαγές στη
ρουτίνα

Meltdown



Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

Τι είναι το Meltdown;

Μια έντονη συναισθηματική και συμπεριφορική αντίδραση σε μια κατάσταση υπερβολικής αισθητηριακής ή συναισθηματικής επιβάρυνσης.

Συμβαίνει σε ένα άτομο απόλυτα καταβεβλημένο από εξωτερικά ερεθίσματα ή συναισθηματική πίεση, το οποίο χάνει τον έλεγχο της συμπεριφοράς του.

Μπορεί να εκφραστεί λεκτικά (φωνές, κραυγές, κλάμα), σωματικά (κλοτσιές, επιθετικότητα, αυτοτραυματισμός, δάγκωμα) ή με τον συνδυασμό και των δύο.

Meltdown έχουν συχνά άτομα με Διαταραχή Φάσματος Αυτισμού (ΔΦΑ) ή νευροδιαφορετικά άτομα με αυτιστικές αντιδράσεις.

Δεν είναι ξέσπασμα θυμού και δεν πρόκειται για κακή ή ανάρμοστη συμπεριφορά.

Αιτία των Meltdowns

Ευαισθησία σε ορισμένες αισθήσεις—δυσφορία στον θόρυβο, στο φως και στην αφή για παράδειγμα.

Μια πιθανή λύση είναι η **χρήση ακουστικών με μουσική** για να μειωθεί ο θόρυβος ή η **αποφυγή του πλήθους**.

Αλλαγές στη ρουτίνα

Οι σταθερές και προβλέψιμες ρουτίνες, η χρήση **οπτικών βοηθημάτων**, η διαβεβαίωση ότι η υπόλοιπη ρουτίνα παραμένει ίδια, καθώς και η **ενσωμάτωση ηρεμιστικών δραστηριοτήτων** μπορούν να μειώσουν το άγχος.

Δυσκολίες να εκφράσει τις ανάγκες και τα συναισθημάτά του

Βοηθήστε το άτομο στην **επικοινωνία** μέσω οπτικών βοηθημάτων, ιστοριών κοινωνικών δεξιοτήτων, Συστήματος Επικοινωνίας μέσω Ανταλλαγής Εικόνων (PECS), ψηφιακής τεχνολογίας (π.χ. τάμπλετ).

Άγχος

Αναπτύξτε στρατηγικές για να βοηθήσετε στη **διαχείριση του άγχους**, όπως η **χρήση συγκεκριμένων εργαλείων**: λίστα τραγουδιών, παιχνίδια που μειώνουν το άγχος, ή η ενσωμάτωση **χρόνου χαλάρωσης** στη ρουτίνα.



Χρήση
ακουστικών



Χρήση
οπτικών
βοηθημάτων



Λίστα
τραγουδιών
(playlist)



Χρόνος
Χαλάρωσης



Αποφυγή
πλήθους



Στρατηγικές
διαχείρισης
άγχους



Σταθερή
ρουτίνα



Χαμηλός
φωτισμός



Λιγότερη
υπερφόρτιση