



Meltdown

Δεν είναι το ίδιο με ένα ξέσπασμα θυμού
και δεν πρόκειται για κακή ή ανάρμοστη συμπεριφορά



Meltdown

Ένας Οδηγός για Όλους

Πολλοί άνθρωποι με Διαταραχή Φάσματος Αυτισμού (ΔΦΑ) βιώνουν έντονες συναισθηματικές ή συμπεριφορικές αντιδράσεις, γνωστές ως **meltdowns**.

Τα meltdowns προκύπτουν κυρίως ως αποτέλεσμα αισθητηριακής υπερφόρτωσης ή έντονης συναισθηματικής επιβάρυνσης και συχνά παρερμηνεύονται από τους γύρω ως ξεσπάσματα θυμού (temper tantrums).

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι ένα meltdown **δεν είναι** το ίδιο με ένα **ξέσπασμα θυμού** και **δεν πρόκειται για κακή ή ανάρμοστη συμπεριφορά**. Αντίθετα, αποτελεί ακούσια αντίδραση του ατόμου σε μια κατάσταση που δεν μπορεί να διαχειριστεί.

Τι είναι το meltdown;

Το meltdown είναι μια έντονη συναισθηματική και συμπεριφορική αντίδραση σε μια κατάσταση που προκαλεί **υπερβολική αισθητηριακή ή συναισθηματική επιβάρυνση**.

Εμφανίζεται όταν ένα άτομο αισθάνεται **απόλυτα καταβεβλημένο** από εξωτερικά ερεθίσματα ή συναισθηματική πίεση και προσωρινά **χάνει τον έλεγχο της συμπεριφοράς του**.

Μπορεί να εκφραστεί **λεκτικά** με φωνές, κραυγές, κλάμα, ή **σωματικά** με κλοτσιές, επιθετικότητα, αυτοτραυματισμό, δάγκωμα για παράδειγμα ή με συνδυασμό και των δύο.

Επιπλέον, το meltdown δεν είναι η μόνη εκδήλωση συναισθηματικής/ αισθητηριακής υπερφόρτωσης. Ένα άτομο με ΔΦΑ μπορεί επίσης να **αρνηθεί να αλληλεπιδράσει** ή να **αποσυρθεί** από καταστάσεις που βρίσκει δύσκολες.

Σημαντικό: Δεν πρόκειται για χειριστική συμπεριφορά. Το άτομο με ΔΦΑ χρειάζεται υποστήριξη και όχι επίκριση.

Τι μπορώ να κάνω;

Αν κάποιο μέλος της οικογένειάς σας ή ένα άτομο που υποστηρίζετε εμφανίζει τέτοιες αντιδράσεις, είναι σημαντικό να μάθετε πώς

- να προβλέπετε
- να εντοπίζετε τις αιτίες
- να μειώνετε τη συχνότητά τους.



Meltdown

Ένας Οδηγός για Όλους

Πρόβλεψη ενός meltdown

Πολλά άτομα με ΔΦΑ εμφανίζουν προειδοποιητικά σημάδια άγχους πριν από ένα meltdown (το λεγόμενο στάδιο "rumble"). Τα σημάδια αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν έντονο περπάτημα, επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις ή σωματικά συμπτώματα, όπως ρυθμικές κινήσεις ή πλήρη ακινησία. Σε αυτό το στάδιο, υπάρχει πιθανότητα να αποτρέψετε το meltdown.

Πιθανές στρατηγικές περιλαμβάνουν:

- Απόσπαση της προσοχής
- Χρήση ηρεμιστικών στρατηγικών, όπως παιχνίδια που αποσπούν την προσοχή ή ακρόαση μουσικής
- Απομάκρυνση πιθανών αιτιών άγχους (π.χ., έντονο φως ή θόρυβος)
- Διατήρηση της ψυχραιμίας σας.

Εντοπισμός των αιτιών των Meltdowns

Ένα meltdown είναι συνήθως αποτέλεσμα υπερβολικής αισθητηριακής ή συναισθηματικής επιβάρυνσης. Κατανοήστε τα αίτια και σκεφτείτε τρόπους να τα ελαχιστοποιήσετε.



ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Κύριες αιτίες:

Αισθητηριακές διαφορές

Πολλά άτομα με ΔΦΑ είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα σε ορισμένες αισθήσεις (π.χ. ήχος, φως, αφή). Για παράδειγμα, ένα άτομο που είναι ευαίσθητο στον θόρυβο και την αφή μπορεί να νιώθει δυσφορία όταν το αγγίζουν σε έναν πολυσύχναστο σταθμό.

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 είναι πολύ σημαντικές και μια αλλαγή μπορεί να προκαλέσει άγχος. Η χρήση οπτικών βοηθημάτων, η διαβεβαίωση ότι η υπόλοιπη ρουτίνα παραμένει ίδια, καθώς και η ενσωμάτωση ηρεμιστικών δραστηριοτήτων μπορεί να μειώσουν το άγχος.

Άγχος

Το άγχος μπορεί να επιδεινώσει την ευαισθησία σε ερεθίσματα. Αναπτύξτε στρατηγικές για να βοηθήσετε στη διαχείριση του άγχους, όπως η χρήση συγκεκριμένων εργαλείων: λίστα τραγουδιών, παιχνίδια που μειώνουν το άγχος ή ενσωμάτωση χρόνου χαλάρωσης στη ρουτίνα.

Δυσκολίες στην επικοινωνία

Οι δυσκολίες στην κατανόηση ή την έκφραση συναισθημάτων και αναγκών μπορούν να οδηγήσουν σε αίσθημα απογοήτευσης ή αδυναμίας ελέγχου της κατάστασης. Όταν το άτομο με ΔΦΑ δεν μπορεί να εκφράσει τι το ενοχλεί, τι χρειάζεται ή πώς νιώθει, η συσσώρευση αυτών των συναισθημάτων μπορεί να οδηγήσει σε meltdown. Βοηθήστε το άτομο να **εκφράζει τις ανάγκες και τα συναισθήματά του μέσω:**

- Οπτικών βοηθημάτων
 - Ιστοριών κοινωνικών δεξιοτήτων
 - Συστήματος Επικοινωνίας μέσω Ανταλλαγής Εικόνων (PECS)
 - Ψηφιακής τεχνολογίας (π.χ. τάμπλετ).
- Με αυτές τις στρατηγικές, μπορείτε να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής ενός ατόμου με ΔΦΑ και να μειώσετε τη συχνότητα των έντονων συναισθηματικών αντιδράσεων.



Meltdown

Ένας Οδηγός για Όλους

Τι κάνω κατά τη διάρκεια του meltdown;

Αν κάποιος βιώνει ένα meltdown ή δεν ανταποκρίνεται σε εσάς, **μην τον κρίνετε**. Η **κατανόηση** μπορεί να κάνει τη διαφορά για ένα αυτιστικό άτομο και τους φροντιστές του.

- **Δώστε χρόνο**. Η ανάρρωση από υπερφόρτωση πληροφοριών ή αισθήσεων μπορεί να **απαιτεί χρόνο**.
- **Ρωτήστε ήρεμα** αν είναι καλά (το άτομο ή ο γονέας/φίλος του), αλλά να θυμάστε ότι ίσως χρειαστεί περισσότερος χρόνος για να σας απαντήσουν.
- **Δημιουργήστε χώρο**. Προσπαθήστε να διαμορφώσετε έναν ήσυχο και ασφαλή χώρο. Ζητήστε από τους ανθρώπους να απομακρυνθούν και να μην κοιτάζουν επίμονα, κλείστε δυνατή μουσική ή χαμηλώστε έντονα φώτα – κάντε ό,τι μπορείτε για να μειώσετε την υπερφόρτωση.

Λίγα λόγια για την αισθητηριακή Υπερφόρτιση

Είναι ζωτικής σημασίας να σημειωθεί ότι αν ένα αυτιστικό άτομο **δυσκολεύεται να αντέξει αισθητηριακές πληροφορίες**, αυτό πιθανότατα του **προκαλεί στρες**. Το στρες αυτό μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ικανότητά του να συγκεντρωθεί, να αλληλεπιδράσει με άλλους και να συμμετέχει σε δραστηριότητες.

Η διέγερση μιας αίσθησης μπορεί να επηρεάσει άλλες αισθήσεις. Επομένως, αν ένα άτομο αισθάνεται ήδη απορρυθμισμένο, αυτό μπορεί να το κάνει υπερευαίσθητο σε άλλες αισθητηριακές πληροφορίες.

Για παράδειγμα, ένα άτομο που είναι ευαίσθητο στο έντονο φως, αλλά συνήθως διαχειρίζεται τον θόρυβο, μπορεί να διαπιστώσει ότι απορρυθμίζεται σε ένα φωτεινό περιβάλλον, με αποτέλεσμα να δυσκολεύεται ταυτόχρονα να αντέξει τον θόρυβο.

Παρομοίως, αν ένα άτομο καταφεύγει σε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά αισθητηριακής ρύθμισης, την οποία γνωρίζει ότι το βοηθά (π.χ. παίζει με ένα

παιχνίδι ανακούφισης του στρες, μυρίζει το αγαπημένο του λουσιόν σώματος, ακούει μουσική που του αρέσει), μπορεί να διαπιστώσει ότι αυτό το καθιστά λιγότερο ευάλωτο σε απορρυθμίσεις από άλλες αισθητηριακές εμπειρίες.

Πως υποστηρίζω την αισθητηριακή Υπερφόρτιση;

Είναι κρίσιμο να σκεφτείτε πώς μπορείτε να προσαρμόσετε το περιβάλλον,

- Μείωση του θορύβου και των οπτικών περισπασμών
- Παροχή και αποδοχή της χρήσης ακουστικών ή ωτοασπίδων
- Χαμηλός φωτισμός, κλείσιμο κουρτινών, χρήση γυαλιών ηλίου
- Μετακίνηση σε διαφορετικό δωμάτιο.
- Προσαρμογή ρούχων ή επιλογών τροφής.

