

Autistické vyhoření



Zřejmě každý čtenář tohoto Informačního listu již slyšel o „vyhoření“, které si většina z nás spojí s pracovním vyhořením. Vyhořet se dá samozřejmě i jinak, například ve vztahu, nebo na mateřské dovolené. Tento Informační list však bude pojednávat o „autistickém vyhoření“ (autism burnout).

Lidé s autismem se z důvodu svých obtíží, především oslabení v sociální oblasti a schopnosti regulace emocí, chovají někdy způsobem, který je ze strany většinové společnosti hodnocen jako nepřijatelný, nevhodný, rušivý a který je ze společnosti druhých lidí vylučuje. Evolučně je nám jako lidem dáno, že je třeba být součástí tlupy, aby nám bylo zajištěno přežití. Každý chceme být součástí společnosti, cítit se přijímání, respektováni. Stejně tak lidé s autismem. To

je tedy vede k tzv. maskovacím strategiím, kdy se snaží chovat tak, aby co nejméně svým chováním vybočovali. Maskovací strategie mohou být na jedné straně prospěšnou prevencí šikany, na straně druhé neúměrnou psychickou zátěží spojenou se ztrátou vlastní identity.

U menších dětí s autismem se často setkáváme s tím, že ve školce, škole fungují bez větších obtíží, doma pak propadají záchvatům vzteku, pláče,

neklidu, hyperaktivnímu či stereotypnímu chování. Tím uvolňují tlak, úzkost, stres, který zažily v dopoledních hodinách, kdy je stálo velké úsilí snažit se ovládat, přizpůsobit pravidlům a požadavkům školního prostředí, kolektivu vrstevníků. Jejich nervová soustava je tím velmi zatížena, nemluvě o sensorickém přetížení (hluk, světlo, zvuky, pachy).

Autistické vyhoření postihuje především dospělé lidi na spektru, neboť ti „masku přizpůsobení“ musí v průběhu dne nosit mnohem déle, někdy neustále. Přitom se musí vyrovnávat s náhlými změnami, smyslovým přetížením, korigovat své emoce.

Společnost na ně, jako na dospělé jedince klade vyšší očekávání co do regulace svého chování a schopnosti přizpůsobení se. Mnozí dospělí lidé s autismem hovoří o plném odpojení se od svých emocí jako sebezáchovné reakci na neustálý stres. Strategie, kterou si osvojili již v dětství, kdy projevy jejich emocí byly negativně hodnoceny. Obrátili pak své prožívání do sebe, což v průběhu času u mnohých vede k depresím, úzkostem a chronickým tělesným obtížím. Odpojení se od emocí a vlastního prožívání vede k tomu, že pak nedokáží cítit včas příznaky přetížení a dojde ke kolapsu. Autistické vyhoření lze v tomto kontextu popsat jako „vyhoření ze života“, jde o plné fyzické i psychické vyčerpání. Proto v porovnání s vyhořením z práce trvá podstatně delší dobu, než se z něj zotaví. Na rozdíl od vyhoření z práce potkává lidi s autismem několikrát za život, opakovaně, po každé epizodě se zotavení stává čím dál obtížnější a trvá delší dobu. Nepomůže zde pouhá změna práce. Dle zahraničních výzkumů postihuje více ženy.

Dlouhodobé „maskování“ vede u dospělých lidí s autismem k pocitu ztráty vlastní identity „kdo vlastně jsem“, což je velmi frustrující, a patří to k dalším velkým stresorům v jejich životě.

Jak se autistické vyhoření projevuje?

- nesoustředěnost, poruchy pozornosti



- vyšší přecitlivělost, snazší propad do meltdownu
- potíže s pamětí
- omezení kognitivních funkcí, tj. potíže učit se novým věcem
- ztráta exekutivních funkcí, tj. schopnost organizovat, rozhodovat se
- ztráta motivace
- vyčerpání, letargie
- psychosomatické obtíže
- a další

Nejčastější příčiny autistického vyhoření:

- dlouhodobý stres
- spánková deprivace
- nepochopení okolím („Ať se snažím sebevíc, stejně to nikdy není dost.“)

- šikana (ve škole, v práci)
- smyslové přetížení
- dlouhodobé maskování (snaha skrýt své autistické projevy)
- časté změny
- a další

Jak můžeme lidem s autismem pomoci předcházet autistickému vyhoření?:

- poskytnout vhodné prostředí respektující jejich potřeby (klidová místnost, více odpočinku, snížení senzoryckého přetížení úpravou prostředí – škola, práce)
- učit/dopřát dostatek času na relaxaci (klid, ponechat určité stereotypie, .. počítat s rychlejší unavitelností a na ni reagovat, neočekávat, že člověk s autismem v rámci školy, práce snese stejnou zátěž jako ostatní)
- přijímat je v jejich jedinečnosti (nesnažit se neustále ve všech ohledech, aby se jejich chování blížilo chování neurotypických lidí), tj. umožnit jim cítit se bezpečně tak, aniž by museli „maskovat“, umožnit být „sám sebou“
- osvěta o autismu
- vytvořit přijímající prostředí, budovat dobré vztahy
- umožnit napojení na své emoce, učit rozpoznat varovné signály těla při stresu + první pomoc v zátěži
- vytvářet předvídatelné prostředí (udržovat určitý řád, vyhnout se mnoha náhlým změnám, ...)