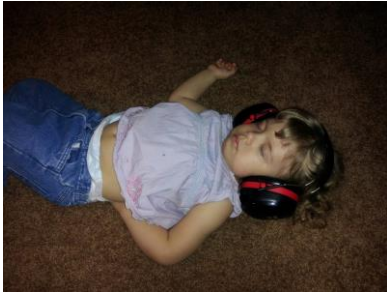




Март 2022 г.

Выпуск 7

## Исследования



**Сенсорная перегрузка... Это может случиться с каждым из нас**

### Что такое сенсорная перегрузка?

Термин сенсорная перегрузка иногда используется в неверном контексте и не в соответствии с его истинным значением и определением. Вы можете услышать, как люди употребляют термины сенсорный срыв или сенсорная дисрегуляция (прекращение регулирования), имея в виду сенсорную перегрузку.

Сенсорная перегрузка может случиться и случается со всеми нами, а не только с детьми, имеющими нарушения процесса обработки сенсорной информации. (Исключение из этого правила – история ребенка с пониженной чувствительностью ко всем видам сенсорного ввода, который никогда, возможно, не чувствует сенсорной перегрузки).

### Определение сенсорной перегрузки

Сенсорная перегрузка – состояние, которое наступает, когда мозг и нервная система засыпаны таким большим количеством сенсорных воздействий от одной или более сенсорных систем,



что невозможно обработать и отсортировать поступающую сенсорную информацию.

### Почему сенсорная перегрузка настолько распространенное состояние?

Наше все убыстряющее темп, лихорадочное, соперничающее, хаотическое сообщество создает идеальные условия для сенсорной перегрузки. Все больше становится звуковых и световых предупреждающих сигналов, а ощущения покоя и простоты жизни нет.

Технологии разрабатываются без внимания к сенсорным системам. Например, автоматические сушилки во многих общественных туалетах. Они так же шумят, как реактивный двигатель! Этих громких, резких звуков достаточно, чтобы отправить любого в состояние сенсорной перегрузки.

### Представьте себе такую картину...

Общественный туалет с автоматически включающимся смывом, сушилками для рук, сильным химическим освежителем воздуха, распыляющим токсины каждые 2 минуты, ярким светом флуоресцентных ламп и дверью, хлопающей при открывании и закрывании.

В этом туалете мать, меняющая памперс малышу на пеленальном столике, и двое детей по обе руки, одному 3 года, другому 5 лет... мать еле сдерживает нервы, потому что один ребенок опаздывает на гимнастику, а у другого назначено время на игровой площадке в Мак Дональдс. Дети капризничают и испытывают напряжение и стресс. Только выйдя из туалета, они сразу же возвращаются в машину, чтобы ехать в пункт В, а на дороге спешка, агрессивная езда, машины гудят друг другу... и мать контролирует в порядке ли дети или что-то затевают украдкой, у нее текст на коленях и мобильный телефон, поскольку ведя

машину, она разговаривает с другом, который заинтересован ее работой.

О, а дети вскрывают упаковки, и углеводы с консервантами, подсластителями и красителями в закусках и в питье помогут им продержаться до обеда.

### **Некоторые возможные признаки сенсорной перегрузки:**

- Раздражительность
- Нервозность
- Быстрая смена настроения
- Плач
- Попытки заблокировать перегруженный сенсорный ввод (закрывать уши руками, отворачиваться, попытаться избежать чего-либо и т.д.)
- Отсутствующий взгляд или, наоборот, "подозрительный" взгляд
- Неожиданное отключение (засыпание)

Я уверена, что вы думаете... "Черт возьми, это похоже на те же самые сенсорные сигналы как у сенсорного срыва или реакции "бить или бежать". И действительно, вы правы!

Но суть в том, КАК мозг и нервная система реагируют в точке сенсорной перегрузки. Восстановление после реакции "бить или бежать" или после сенсорного срыва намного более изнурительно и трудно для мозга.

**Сенсорная перегрузка может быть прекращена более быстро, и мозг может справиться намного быстрее... ключ – быть начеку, во время ответных реакций внимательно отмечать сенсорные сигналы, которые приводят к такому моменту.**

### **Ключевые моменты:**

- Сенсорная перегрузка не означает, что что-то не так с вашим ребенком.
- Сенсорная перегрузка – не то же самое, что сенсорный срыв. Хотя сенсорная перегрузка – предшественник и запускающий механизм для сенсорного срыва.
- Сенсорная перегрузка – ординарная ситуация для нейротипичного мозга, но может проходить с гораздо большей интенсивностью и частотой у детей с нарушениями процесса обработки сенсорной информации.

- Можно восстановиться и вернуться в состояние готовности к саморегуляции, не доходя до полной потери контроля и наступления реакции "бить или бежать". Важно ввести в дело сенсорные инструменты и стратегии сразу, как только замечены сенсорные сигналы, которые ваш ребенок подает вам...
- Наше общество и окружающая среда очень мало приспособлены к нашим сенсорным системам и потребностям, поэтому мы должны к чему-то адаптироваться, а чего-то, по возможности, избежать, и быть хорошо осведомлены о среде нашего обитания, чтобы защитить наши сенсорные системы.

### **Что делать, чтобы сенсорная перегрузка не перешла в сенсорный срыв:**

- Держите под контролем окружающую вашего ребенка обстановку все время. Сделайте ее спокойной и простой. Избегайте "спусковых крючков" везде, где это возможно.
- Будьте начеку к признакам и сигналам возможной перегрузки и действуйте грамотно здесь и сейчас. Не откладывайте.
- Замедлите темп. Уделите время переменам в этот день.
- Наслаждайтесь каждым моментом и простыми вещами в жизни. Плотный забитый планами с утра до ночи день – не здорово для кого угодно.
- Пусть ваш ребенок будет ребенком. Позвольте ему идти своим путем и исследовать свой маленький мир. Строить крепость из подушек и играть в грязи. Играть с картонной коробкой.
- Будьте организованными. Поддерживайте предсказуемый и разумный распорядок.
- Обязательно предусматривайте успокаивающие и организующие сенсорные действия в течение дня.
- Предоставляйте регулярно и часто сенсорное "убежище" в перерывах в течение дня.
- Часто делайте с вашим ребенком глубокие вдохи в течение дня.
- Это Реальная поддержка. Это Простая поддержка. Это Сенсорная поддержка:))

Автор: Angie Voss, OTR

Перевод С. Архиновой, АКМЕ г. Москва - для Ассоциации специалистов сенсорной интеграции



**Как помочь при сенсорной перегрузке?**  
Люди с дисфункцией сенсорной интеграции (ДСИ) или с такими

ассоциированными с ДСИ статусами, как аутизм, иногда могут переходить в острое состояние — состояние сенсорной перегрузки. Люди без дисфункций также могут иногда переживать сенсорную перегрузку, особенно если они чувствительного склада. Перегрузка возникает, когда они испытывают слишком много сенсорной стимуляции, особенно того сорта, с которым они не очень хорошо справляются. Думайте об этом, как о чём-то вроде ситуации с компьютером, пытающимся одновременно обработать слишком много данных. Здесь написано, как помочь человеку, который перегружен:

### **Шаги:**

**1. Распознайте наступление перегрузки.** Перегрузка может проявляться у разных людей по-разному. Они могут выглядеть как переживающие паническую атаку, возбуждённые, отключившиеся или впадающие в истерику. Если вы знаете, что у человека есть дисфункция, ассоциированная с процессами обработки сенсорной информации, то будет верней предположить что это перегрузка, а не какая-то нарочитая дикость в поведении или проявление тревоги. Если создаётся впечатление утраты способностей, которые у человека обычно есть, например, утраты речи, то зачастую это является сигналом сильной перегрузки. Если вы хорошо знаете человека, вам легче уловить перегрузку, поскольку вы выучиваете специфические её признаки у него. Например, многие аутичные люди, когда перегружены, применяют другие "стимы" (повторяющиеся моторные движения), чем в иное время (например, раскачиваются, когда довольны, и трясут руками, когда перегружены), но у каждого человека они индивидуальны.

**2. Понижьте уровень шума.** Если вы находитесь в шумном месте, то постарайтесь проводить человека куда-нибудь, где потише. Давайте ему время на обдумывание ваших вопросов и ответов, поскольку перегрузка склонна замедлять их обработку. Если вы можете проконтролировать

уровень шума, например, выключив музыку, сделайте это.

**3. Не дотрагивайтесь до человека и не толкайте его.** Многие люди с проблемами с сенсорным восприятием гиперчувствительны к прикосновениям, и прикосновения или мысли о том, что до них намереваются дотронуться, могут усугубить перегрузку. Также не возвышайтесь над человеком. Если он сидит или если это маленький ребёнок, опуститесь до его уровня, а не маячьте над ним.

**4. Не говорите больше, чем это необходимо.** Задавайте вопросы, если это нужно для оказания помощи, но не старайтесь сказать что-то успокаивающее или заговорить о чём-либо ещё. Речь — входная сенсорная информация и может усугубить перегрузку. Кроме того, сенсорная перегрузка в некоторых случаях может ухудшать речевые навыки человека, и слова могут потребовать от него усилий.

**5. Если у человека есть куртка, он может захотеть её надеть и накинуть капюшон.** Это помогает снизить стимуляцию, и многие люди находят вес куртки успокаивающим. Если куртка находится вне пределов досягаемости, спросите у человека, не принести ли её.

**6. Не реагируйте слишком остро на агрессивность.** Некоторые люди при перегрузках становятся физически или вербально агрессивными. Не принимайте это на свой счёт, они не владеют своими поступками. Кроме того, не поддавайтесь панике. Очень редко люди в состоянии перегрузки наносят серьёзный ущерб, поскольку в действительности они не хотят повредить вам, а лишь желают найти выход из ситуации. Чаще всего физическая агрессия случается из-за того, что вы пытаетесь дотронуться до человека, удержать его или помешать выйти вон.

**7. Когда человек успокоился, знайте, что он, вероятнее всего, устал и ещё долго после этого будет более восприимчив к перегрузке.** Полное восстановление после эпизода сенсорной перегрузки может занять часы или дни. Если можете, постарайтесь также уменьшить в последующее за перегрузкой время стрессы.

**8. Прислушивайтесь к человеку.** Он знает о себе и своих перегрузках. Если он говорит вам, что ему нужно восстановиться, проявите внимание. У разных людей разные стратегии. Если человек пытается успокоиться при помощи поведения, которое выглядит странным, например, раскачиваясь, уставившись на светящиеся предметы или с помощью других необычных

действий, не вмешиваетесь, если эти действия не опасны. Иногда люди, с благими намерениями пытающиеся помочь человеку с аутизмом или с нарушенным сенсорным восприятием соответствовать требованиям общества, по ошибке препятствуют полезным механизмам, позволяющим справляться с перегрузками.

### **Советы:**

- Лучшее решение — профилактика. Если вы регулярно контактируете с человеком, узнайте, что вызывает у него перегрузки и избегайте этого. Если избежать невозможно, предупредите человека заранее и обсудите, как справиться с перегрузкой, если она произойдёт.
- Сенсорная перегрузка не обязательно предполагает какие-либо эмоции. Хотя кто-то при перегрузке может казаться паникующим или угнетённым, человек может быть крайне сенсорно перегружен, не чувствуя никаких отрицательных эмоций. Это скорее когнитивное состояние, чем эмоциональное.
- Окупационная терапия может помочь со временем снизить сенсорную чувствительность и, соответственно, уменьшить перегрузки. Лучше,

если вмешательство начнётся как можно в более юном возрасте и будет осуществляться терапевтом, имеющим опыт в решении сенсорных проблем.

Внимание!

- Если человек прежде не имел проблем с сенсорными перегрузками и не находится в ситуации, в которой обычный человек мог бы перегрузиться, у него может быть инсульт или другой медицинский кризис. Помните о признаках инсульта.
- Если человек начинает наносить самоповреждения, вам обычно не следует пытаться его остановить. Хотя вид человека, наносящего себе удары, может удручать, попытка ухватить его руками, вероятнее всего, усугубит перегрузку. Вмешивайтесь только если он делает что-то, что может привести к серьёзным травмам, например, при глубоких укусах или битье головой (риск сотрясения мозга или отслоения сетчатки). Лучше иметь дело с самоповреждениями косвенно, уменьшая перегрузку.

Представленный выше материал — перевод текста "[How to Reduce Sensory Overload](#)".

## Записки аутиста.

### **Проверочный список для определения причин агрессивного поведения**

Взрослые аутисты о том, что может быть причиной агрессии при аутизме



Одна из наиболее частых и сложных проблем родителей, о

которых мы слышим в сообществе аутизма — это агрессивное поведение ребенка или подростка. Заботливые родители часто чувствуют отчаяние, когда не могут понять, что именно вызывает такой стресс у ребенка, либо они боятся, что хотя им не составляет труда сдерживать маленького ребенка, они не справятся, когда ребенок станет старше и крупнее.

Несколько человек из проекта «Мы как ваш ребенок» имеют личный опыт в отношении гнева и агрессии или воспитывают детей, у которых есть такие проблемы.

Ниже приводится проверочный список вопросов, которые необходимо разобрать, чтобы определить источник агрессии и уменьшить ее у аутичного

ребенка или взрослого. Этот список не является исчерпывающим, но, по нашему опыту, он может стать отправной точкой, так как включает наиболее вероятные проблемы, приводящие к агрессии у аутичного человека. (Во многих случаях эти же проблемы могут стать и причиной самоагрессии).

Порядок пунктов списка является случайным и не зависит от вероятности или важности — все эти факторы могут оказаться важными, и их надо рассматривать как возможные причины, и они могут влиять на каждого человека по-своему или сочетаться друг с другом.

**1. Убедитесь, что человек не подвергается любому виду насилия или плохому обращению.** Это может быть насилие дома, в школе, во время терапии или других занятий... его могут совершать родители, педагоги, одноклассники, братья или сестры (включая то, что может казаться «нормальным» подтруниванием)... насилие может быть физическим, сексуальным, эмоциональным или психологическим.

**1а.** Если человек подвергается терапии, которая пытается сделать его полностью «нормальным», изменив все поведение и манеры, в том числе, искоренив самостимулирующее поведение, или



навязав полное подчинение, то, значит, он подвергается насилию.

**16. Учителя в его школе наказывают всех за проступки одного? Если да, то может ему казаться, что нет смысла вести себя хорошо и держать себя в руках, так как наказание все равно последует, даже если проступок не твой. Чувство, что ты никогда не знаешь, чего от тебя ждут, может вызвать крайнюю тревожность, так как наказание кажется случайным событием.**

**2. У человека есть надежный и безопасный способ коммуникации? Если нет, то что делается для того, чтобы решить эту проблему?**

**2а.** Не сложилось ли так, что из-за стремления к устной речи человеку отказывают в том методе коммуникации, который более удобен и эффективен для него?

**3. Коммуникация человека, в какой бы форме она ни проявлялась, признается и уважается? Окружающие относятся серьезно к тому, что говорит человек, в какой бы форме он ни говорил? У человека есть возможность удовлетворить свои потребности без агрессии?**

**4. Человека считают компетентным по умолчанию? Его автономия и право на принятие собственных решений уважаются до такой степени, до какой это только возможно? Его право на телесную автономию и личное пространство нарушается? Он подвергается принуждению, давлению, манипуляциям и навязыванию занятий и видов общения, к которым он еще не готов? Он оказывается в ситуациях, в которых не чувствует себя в безопасности и не получает поддержки? У него есть возможность учиться на уровне, соответствующем его способностям? Его сильные стороны получают признание и поддержку? Ему доверяют самостоятельно определять пределы своих возможностей? Его включают в составление планов о его благополучии, образовании и выборе занятий в той степени, какая только возможна?**

**5. Существуют ли какие-то проблемы в сенсорной обстановке дома или в школе? Может быть, обстановка дома или в классе слишком громкая, хаотичная, тесная или непредсказуемая? Он не оказался в окружении других детей в ситуации, которая вызывает перегрузку, кажется враждебной или угрожающей?**

**5а.** Если он склонен к интенсивному сенсорному поиску (помните, что у некоторых людей сенсорные стимулы вызывают защитную реакцию, а другие ищут дополнительную стимуляцию), то у него есть способ получить необходимую

стимуляцию и выпустить избытки энергии, например, в спорте, длительных прогулках, самостимуляциях («стимминге»), верховой езде?

**6. У него есть возможность сказать «нет» так, чтобы к нему прислушались? Это не значит, что он всегда должен делать только то, что хочется (например, не ходить к врачу), но если это не вопрос жизни, здоровья и безопасности, у него есть возможность отказаться от занятия или ситуации, которая вызывает дискомфорт или не имеет для него интереса?**

**7. Могут ли злость или раздражительность быть выражением грусти, горя или тревожности? (Это ОЧЕНЬ часто встречается среди аутичных людей). Не может ли это быть реакцией на потерю члена семьи, друга или любимого одноклассника, питомца или работавшего с ним специалиста?**

**8. Его планы, рутина или потребность в ритуалах были нарушены? Недавно что-нибудь менялось в окружающей среде, жизни семьи или социальном окружении?**

**9. Последнее время он проходил полное медицинское обследование и сдавал анализы? Может быть, что он испытывает боль или дискомфорт от заболевания или пищевой аллергии/чувствительности, но не может об этом сообщить? (Даже вербальные люди могут быть неспособны рассказать о своих чувствах, плохо осознавать собственное тело, их могли приучить слушаться и не жаловаться, их болевой порог может быть атипичным, что может затруднить способность сообщить о болезни и боли). Проблемы питания, диеты и обмена веществ также могут полностью нарушить способность к саморегуляции.**

**10. Ему хватает времени для отдыха и личного пространства? Или учеба в школе и расписание терапии равносильны двум работам на полную ставку? У него нет перегрузки из-за необходимости делать слишком много дел одновременно или воспринимать слишком много информации? Мы очень уязвимы перед сенсорной, информационной и эмоциональной перегрузкой. У него есть по-настоящему свободное время, когда можно делать что угодно или побыть в одиночестве? У него есть свое собственное пространство?**

Наконец, мы настоятельно рекомендуем, чтобы вы обратились за дальнейшим руководством и информацией к аутичному взрослому или наставнику, который сможет встретиться с вами и вашим ребенком, понаблюдать за окружающей обстановкой и взаимодействием, дать вам обратную

связь о том, какие изменения или вмешательства могли бы оказаться полезны.

**Источник:** We Are Like Your Child

Если у Вас есть вопросы или необходима консультация по проблеме обучения и воспитания детей с РАС мы ждем Ваших писем на почту [au.7@inbox.ru](mailto:au.7@inbox.ru). Очень ждем обратной связи, для нас это возможность помочь Вам, а также поделиться своим опытом работы.