

Autyzm - czym jest autyzm?

Autyzm **nie jest chorobą, ale zaburzeniem rozwoju** to znaczy, że cała ścieżka rozwoju osoby autystycznej jest inna od standardowej. Mówiąc innymi słowami: autyzm oznacza, że mózg pracuje w niestandardowy sposób.

Autyzm rozumiemy jako **spektrum**. Oznacza to, że **autyzm jest trochę inny dla każdej osoby**. Osoby z diagnozami ze spektrum autyzmu mają bardzo różne nasilenie zachowań i cech wynikających z autyzmu.

Autyzm – jak często występuje

Autyzm diagnozuje się u około 1 na 100 dzieci w Europie. Występuje **u chłopców 4 razy częściej** niż u dziewczynek.

W ostatnich latach badacze autyzmu sugerują, że objawy u dziewczynek wyglądają trochę inaczej niż objawy u chłopców. Przez to dziewczynki w spektrum autyzmu mogą nie otrzymywać diagnozy lub otrzymywać ją późno.

Objawy autyzmu

Autyzm jest diagnozowany na podstawie zachowań i cech występujących w 3 obszarach (tzw. **triada autyzmu**):

1. Interakcje społeczne
2. Komunikacja
3. Powtarzalne, stereotypowe zachowania

Interakcje społeczne

Osoby z autyzmem mają trudność w rozumieniu zachowania innych ludzi, często trudno jest im zrozumieć jak inne osoby się czują i co mają na myśli. Wyzwaniem jest dla nich im nawiązywanie przyjaźni i dogadywanie się w codziennych sytuacjach. Osoby w spektrum autyzmu mogą mieć trudności w rozumieniu gestów i odczytywaniu mimiki twarzy.

Objawy autyzmu w zakresie interakcji społecznych to m. in:

- dziecko nie wskazuje palcem, żeby pokazać, że coś je interesuje
- dziecko nie patrzy na przedmioty, które wskazuje rodzic
- małe zainteresowanie ludźmi lub brak świadomości ich obecności
- trudności w inicjowaniu kontaktu, angażowaniu się w zabawy w grupie, zdobywaniu przyjaciół
- brak wchodzenia w role i udawania w zabawie (tzw. zabawa „na niby”)
- brak naśladowania
- trudności w rozumieniu uczuć lub mówieniu o uczuciach
- brak dzielenia się się osiągnięciami lub zainteresowaniami np. zabawkami, rysunkami

Komunikacja

Część osób z autyzmem nie mówi, ale używa innych form komunikacji np. wskazywanie obrazków w książkach do komunikacji lub pisanie. Osoby, które świetnie posługują się mową wysławiają się w sposób, który może wydawać się nietypowy lub usztywniony. Czasami osoby w spektrum autyzmu powtarzają te same słowa lub wyrażenia (to tzw. echolalia)

Objawy autyzmu w zakresie komunikacji to m. in:

- opóźniony rozwój mowy
- unikanie kontaktu wzrokowego
- mimika twarzy jest niedostosowana do wypowiedzi
- trudności z odczytywaniem mimiki twarzy, tonu głosu, gestów rozmówcy
- nietypowy ton głosu lub nietypowy rytm mowy np. wymawianie każdego zdania jak pytania
- powtarzanie słów lub zdań tzw. echolalia np. w odpowiedzi na pytanie, powtarza je, zamiast udzielenia odpowiedzi
- wypowiedzi mogą sprawiać wrażenie nieadekwatnych do sytuacji
- trudność w komunikowaniu potrzeb lub pragnień
- branie wypowiedzi zbyt dosłownie – nie rozumienie poczucia humoru, ironii, metafor

Usztywnione zachowania

Osoby z autyzmem często silnie przywiązują się do wzorców lub rutyn np. chodzenie zawsze tą samą drogą, układanie zabawek na półce, zawsze w tej samej kolejności. Nie lubią zmian a nieoczekiwane wydarzenia bywają dla nich bardzo stresujące. Często też bardzo silnie angażują się w zainteresowanie jednym albo kilkoma tematami np. autobusy, samochody określonej marki, liczby.

Objawy autyzmu w zakresie usztywnionych zachowań to m. in:

- przywiązanie do rutyny np. dziecko nalega na chodzenie dokładnie tą samą drogą do szkoły lub jedzenie na tym samym talerzu
- trudności z adaptacją do zmian w planie lub w środowisku np. przemeblowanie, zmiana godziny wyjścia do szkoły
- nietypowe przywiązanie do zabawek lub obiektów tj. klucze, włączniki światła, nitki
- zainteresowanie wąską dziedziną wiedzy np. rozkłady jazdy tramwaju, dinozaury, liczby, odkurzacze określonej marki
- spędzanie dużej ilości czasu na układaniu zabawek w specyficzny sposób, obserwowaniu poruszających się przedmiotów (np. wentylator, pralka), koncentrowanie się na specyficznej części przedmiotu (np. koło od auta)
- wielokrotne powtarzanie ruchów tj. trzepotanie rękami na wysokości oczu, kręcenie się wokół własnej osi – tzw. stereotypie ruchowe lub autostymulacje

Autyzm bardzo często łączy się z nietypowym odbieraniem światła za pomocą zmysłów Osoby w spektrum autyzmu mogą odczuwać zwykłe bodźce jako mało

intensywne (nie czuje uścisku dłoni) albo zbyt intensywne (uścisk dłoni czuje tak silnie jak poparzenie).

Problemy z nadwrażliwymi zmysłami albo zbyt małym odczuwaniem przez zmysły mogą być bardzo dotkliwe. Część dorosłych osób z autyzmem mówi np. o tym, że kiedy patrzą drugiej osobie w oczy, to jest to dla nich przykre doświadczenie dyskomfortu lub nawet bólu. Niektórzy przebywając w tłocznym pomieszczeniu pełnym głośnych dźwięków opisują uczucie paniki i **przeladowania bodźcami**.

Co może wskazywać na trudności sensoryczne?

- zakrywanie uszu w reakcji na niektóre dźwięki
- niechęć do przytulania lub dotyku
- poszukiwanie wrażeń zmysłowych np. mocne podskakiwanie, wpatrywanie się w światło
- silne reakcje w odpowiedzi na bodźce np. płacz po dotknięciu specyficznej faktury przedmiotu np. sypkich rzeczy – piasek, kasza, ryż

Zdarza się, że osoby, które nie mają widocznych problemów z poruszaniem się i fizycznie z ich rękoma i nogami wszystko jest w porządku, mogą mieć problemy z wykonywaniem zwykłych ruchów tj. trzymanie długopisu, przeskoczenie przez skakankę. Mogą odczuwać swoje ciało jakby nie mieli nad nim pełnej kontroli. Takie trudności występują u osób, które mają silne natężenie objawów autyzmu.

Wczesne rozpoznanie i wczesna interwencja

Symptomy autyzmu mogą być widoczne już w 2 roku życia. Jeśli jesteś rodzicem malucha i niepokoi Cię jego rozwój, nie warto odkładać konsultacji ze specjalistą. Objawy autyzmu widoczne są zwłaszcza w zachowaniach społecznych i komunikacji.

Zachowania przed 3 rokiem życia, które mogą wskazywać na spektrum autyzmu to:

- 6 miesiąc – dziecko nie uśmiecha się do osób w otoczeniu, nie wykazuje innej radosnej ekspresji
- 9 miesiąc – dziecko nie odwzajemnia uśmiechów, ekspresji twarzy, nie odpowiada na wydawane przez rodzica dźwięki
- 12 miesiąc – brak gaworzenia, brak reakcji na imię
- 14 miesiąc – brak gestu wskazywania palcem i brak innych gestów używanych do komunikacji np. gest papa
- 16 miesiąc – brak słów lub używanie tylko kilku słów
- 18 miesiąc – brak zabawy na niby (np. karmienie lalki)
- 24 miesiące – dziecko nie używa w sposób sensowny zdań złożonych z 2 słów (zdania powinny być wypowiedzane spontanicznie, nie tylko powtarzane)

Przyczyny autyzmu

Przyczyny autyzmu **nie są dokładnie poznane**. Według obecnej wiedzy nie istnieje pojedyncza przyczyna np. gen, który wywołuje autyzm. Przyczyny autyzmu

są złożone to znaczy, że na występowanie autyzmu wpływają różne **czynniki**, które działają w różnym stopniu i w różnych kombinacjach.

Duże znaczenie w występowaniu autyzmu ma **genetyka**. Istnieją geny i mutacje (tzn. zmiany w genach), które są związane z częstszym występowaniem autyzmu. Na występowanie autyzmu wpływają też niektóre czynniki środowiskowe tj. wyższy wiek rodziców, infekcje wirusowe podczas ciąży, wcześniactwo, ciąża mnogie.

Mechanizmy psychologiczne

Naukowcy od lat próbują odkryć wyjaśnienie objawów autyzmu np. wzorzec w myśleniu, który pozwala odpowiedzieć na pytanie: dlaczego osoby w spektrum autyzmu zachowują się w taki sposób? Jedną z teorii mówi o **zaburzeniach w tzw. teorii umysłu**. Twierdzi, że osoby w spektrum autyzmu mają trudność w intuicyjnym rozumieniu myśli, zamiarów i uczuć innych osób.

Inne teorie mówią o tym, że osoby w spektrum autyzmu w inny sposób przetwarzają informacje, które docierają do ich mózgów np. **zaburzenia w centralnej koherencji**. Zwolennicy tej teorii uważają, że osoby autystyczne mają tendencję do koncentracji na szczegółach i nie dostrzegania całego kontekstu sytuacji.

Ostatnio pojawia się coraz więcej dowodów na **tzw. teorię braku łączności**. Być może różne rejony w mózgach osób w spektrum autyzmu komunikują się ze sobą w mniejszym stopniu niż u osób, które rozwijają się typowo. Do tej pory nie ma jednej, prostej odpowiedzi na to, co stoi za spektrum autyzmu. Kolejne badania wskazują na to, że autyzm jest bardzo złożony.

Typy autyzmu

W Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-11, która obowiązuje w Polsce od 1 stycznia 2022 r. „znika” Zespół Aspergera, Zespół Retta, autyzm dziecięcy lub autyzm atypowy. Uwzględniono nową kategorię pod nazwą „zaburzenia ze spectrum autyzmu”. Wszystkie osoby, które znajdują się w spectrum, będą otrzymywały taką diagnozę, ale uszczegółowioną o to, na jakim poziomie rozwoju intelektualnego i językowego się znajduje. W nowej edycji klasyfikacji zostały również uwzględnione nowe nazwy na różne odmiany zaburzeń neurorozwojowych (często określanych jako całościowe zaburzenia rozwojowe)

- zaburzenia rozwoju intelektualnego
- rozwojowe zaburzenia mowy lub języka
- rozwojowe zaburzenia uczenia się
- rozwojowe zaburzenia koordynacji ruchowej
- zaburzenia z deficytem uwagi i nadaktywnością (ADHD u dzieci i ADHD u osób dorosłych)

- „stereotypie ruchowe”

W poprzedniej klasyfikacji ICD-10 diagnozy ze spektrum autyzmu, rozróżniane były na :

Autyzm dziecięcy (autyzm wczesnodziecięcy)

Diagnozę autyzmu otrzymują osoby, które wykazują objawy we wszystkich 3 sferach charakterystycznych dla spektrum autyzmu (triada autyzmu: relacje z ludźmi, komunikacja i elastyczność zachowania). Objawy pojawiły się przed 3 rokiem życia. Zwykle diagnoza autyzmu stawiana jest we wczesnym dzieciństwie. Autyzm dziecięcy, czasem nazywany też autyzmem wczesnodziecięcym lub autyzmem Kannerowskim a najczęściej po prostu autyzmem.

Autyzm atypowy

Autyzm atypowy różni się od autyzmu dziecięcego późniejszym wystąpieniem objawów (po 3 roku życia) lub mniejszą ilością objawów – kiedy występuje wiele objawów autyzmu, ale nie wszystkie kryteria diagnostyczne autyzmu są spełnione.

Zespół Aspergera

Osoby z Zespołem Aspergera mają inteligencję w normie, to znaczy, że ta diagnoza nie może być postawiona jeśli dziecko ma niepełnosprawność intelektualną. Diagnoza Zespołu Aspergera może być postawiona w dzieciństwie, ale często stawiana jest także u młodzieży lub u dorosłych. Zespół Aspergera różni się od autyzmu brakiem opóźnienia w rozwoju mowy.

Terapia autyzmu

Sposoby na wspomaganie rozwoju i strategie wychowawcze są zawsze dobierane indywidualnie do konkretnego dziecka. Rodzice, po konsultacjach ze specjalistami, wybierają metody wspierania rozwoju (terapii). Dobrze jest znaleźć doświadczonego i zaufanego specjalistę, który będzie koordynował terapię dziecka, wyznaczał cele, sprawdzał postępy i czuwał nad całą rodziną.

Pomocy można szukać w poradniach psychologiczno-pedagogicznych (zwłaszcza tych wyspecjalizowanych w autyzmie), stowarzyszeniach, fundacjach oraz prywatnych ośrodkach diagnostyczno-terapeutycznych.

Diagnoza autyzmu

Proces uzyskania diagnozy może być długi i pełen wyzwań. Spektrum autyzmu jest różnorodne, dlatego objawy autyzmu mogą wyglądać nieco inaczej u każdej osoby. Diagnostą to osoby z dużym doświadczeniem w dziedzinie autyzmu i z głęboką wiedzą w dziedzinie rozwoju dziecka, dlatego czas oczekiwania może być długi.

Niestandardowe zachowania u dziecka zauważają zazwyczaj rodzice, przyjaciele rodziny lub nauczyciele przedszkola. Jeśli dziecko ma **18-36 miesięcy** rodzice mogą wypełnić **test przesiewowy** pod kątem rozwoju społecznego.

Odpowiednim testem, który można wypełnić online jest **M-CHAT** dostępny za darmo na stronie np. www.badabada.pl, www.poradniaiwrld.pl

Test przesiewowy pomaga rozpoznać wczesne sygnały, które mogą wskazywać na autyzm. Nie zastępuje diagnozy, ale pomaga zauważyć dzieci, które są w grupie podwyższonego ryzyka. Jeśli dziecko uzyskało podwyższony lub wysoki wynik, oznacza to, że warto skonsultować się ze specjalistami.

Osobą z którą można podzielić się obserwacjami jest pediatra – lekarz pierwszego kontaktu. Mimo coraz lepszej wiedzy na temat autyzmu, wciąż bardzo często zdarza się, że lekarze nie przykładają wagi do rozwoju społeczno-komunikacyjnego dziecka, radzą “poczekać aż dziecko z tego wyrośnie”. Częstym argumentem zatrzymującym rodziców w stanie zawieszenia jest stwierdzenie, że chłopcy zaczynają mówić później. Zachęcamy wszystkich rodziców do ufania **własnej intuicji**. W razie wątpliwości warto znaleźć **specjalistę** – pediatrę, psychologa, pedagoga specjalnego lub psychiatrę – który ma doświadczenie w pracy z osobami z autyzmem.

Zdarza się, że spektrum autyzmu jest diagnozowane dopiero, kiedy dziecko pójdzie do szkoły. Bardzo często dzieci z Zespołem Aspergera są diagnozowane w początkowych klasach szkoły, ponieważ nowe i bardziej złożone środowisko sprawia, że wyzwania z którymi mierzą się dzieci, stają się bardziej widoczne. Zdarza się też, że diagnoza stawiana jest dopiero u młodzieży lub u dorosłych.

Diagnoza składa się z:

- wywiadu z rodzicami
- obserwacji dziecka
- analizy źródeł (np. opinii nauczyciela, rodzinnych filmików)
- dodatkowych badań w celu wykluczenia innych przyczyn (nie zawsze)

Diagnostykę spektrum autyzmu u dzieci prowadzą **poradnie psychologiczno-pedagogiczne** lub prywatne ośrodki diagnostyczno-terapeutyczne wyspecjalizowane w zakresie spektrum autyzmu. Osobą, która stawia diagnozę jest psychiatra, ale w proces diagnozy autyzmu zazwyczaj zaangażowany jest **zespół specjalistów**: psychiatra, psycholog, logopeda i pedagog specjalny.

Diagnoza stawiana jest na podstawie obserwacji dziecka oraz wywiadu z rodzicami. W zależności od niepokojów zgłaszanych przez rodziców zespół diagnostyczny może zaproponować konsultacje: z neurologiem, rehabilitantem, audiologiem, okulistą, badania genetyczne. Dodatkowo rodzice mogą zostać poproszeni o dostarczenie nagrań dziecka w różnych sytuacjach w domu i na podwórku oraz o wypełnienie kwestionariuszy.

Częścią diagnozy jest tzw. wywiad z rodzicami, czyli rozmowa, która dotyczy rozwoju dziecka. Prowadzący psycholog lub pedagog specjalny zadaje wiele pytań m.in. o zachowania, które są niepokojące dla rodziców, o okres ciąży, o wczesny rozwój dziecka. Spotkanie może trwać od ok. 2 do 5 godzin.

Drugi ważny etap to **obserwacja** dziecka. Diagnosta proponuje dziecku aktywności i obserwuje zachowanie dziecka. Może zwracać uwagę na to jak dziecko reaguje na nowe osoby w otoczeniu, jak bawi się, kiedy jest pozostawione samo sobie. Diagnosta proponuje dziecku zabawy i zadania. Diagnosty coraz częściej stosują obserwację diagnostyczną ADOS-2. ADOS nazywany jest złotym standardem w diagnozie autyzmu, w Polsce dostępny jest od kilku lat. ADOS jest bardzo dobrym narzędziem diagnostycznym, który pomaga dokonać trafnej obserwacji.

Badania, które mogą być zalecone podczas diagnostyki pod kątem spektrum autyzmu:

- badanie przesiewowe M-CHAT – jest pierwszym badaniem, które wykonują rodzice
- badania w poradni genetycznej mogą być zalecone, jeśli diagnosty podejrzewają zespoły genetyczne np. zespół łamliwego chromosomu X, Zespół Retta
- badanie słuchu i wzroku – sprawdza czy trudności ze słyszeniem lub widzeniem mogą wyjaśniać sposób zachowania dziecka
- obserwacja diagnostyczna ADOS-2 – test do diagnozy autyzmu
- testy oceniające rozwój dziecka np. PEP-R , Monachijska Funkcjonalna Skala
- konsultacja z neurologiem i EEG – badanie pozwala wykluczyć epilepsję

Po umówionym czasie rodzice zapraszani są na konsultację, podczas której psycholog lub inna osoba omawia wyniki diagnozy oraz zalecenia ustalone dla dziecka.

Wczesne wspomaganie rozwoju dziecka

Rodzice nie muszą czekać na oficjalną diagnozę, żeby wspierać społeczny i emocjonalny rozwój dziecka, kiedy czują, że coś „idzie nie tak”. Zdarza się, że dziecko przed 3 rokiem życia ma opóźnienia w rozwoju lub rozwój przebiega nieharmonijnie (tzn. że niektóre umiejętności nabywa planowo lub z wyprzedzeniem a inne są opóźnione), ale zachowania nie wskazują jednoznacznie na spektrum autyzmu. ***Zabawy wspierające rozwój*** są korzystne dla dziecka i dla rodziców, nawet jeśli rozwój przebiega typowo lub jeśli źródłem trudności dziecka nie jest spektrum autyzmu.

Rodzice dzieci u których zdiagnozowano spektrum autyzmu oraz rodzice dzieci z opóźnieniami lub nieharmonijnym rozwojem mogą skorzystać z wczesnego wspomagania rozwoju. Wczesne wspomaganie rozwoju tzn. **WWR** stymuluje rozwój dziecka w sferach, które wymagają wsparcia. Zajęcia WWR odbywają się w poradniach psychologiczno-pedagogicznych, przedszkolach oraz ośrodkach terapeutycznych, biorą w nich udział dzieci **przed 7 rokiem życia**.

Diagnoza pomaga rozpoznać styl uczenia się i postrzegania świata przez dziecko. Dzięki temu możemy lepiej je rozumieć i dobrać dopasowany styl wychowania, pomagający kształtować dziecko na szczęśliwą osobę, która korzysta z pełni swojego potencjału. Dlatego nie warto zwlekać z diagnozą.

Adresy, gdzie można znaleźć cenne informacje i pomoc:

1. Krajowe Towarzystwo Autyzmu- KTA Oddział Białystok:

<https://www.kta.bialystok.pl/>

2. OSTO Białystok” :https://www.kta.bialystok.pl/24,D-osrodek_osto.html

3. Fundacja Przystanek Autyzm :<http://przystanekautyzm.pl/>

4. Fundacja Synapsis :<https://synapsis.org.pl/>

5. Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Białymstoku:

<http://pppp.bialystok.pl/>