



Einverfusamtökin

Vissir þú?

Að **skynjun** fólks á einhverfurófi er sérstök. Við fáum allar upplýsingar frá umhverfinu í gegnum skilningarvitin fimm (sjón, heyrn, snerting, bragð og lykt). Til viðbótar höfum við jafnvægisskyn (innra eyra) og hreyfi- og stöðuskyn (vöðvar og liðamót). Kerfin þurfa að vinna saman svo við getum hreyft okkur og hegðað á þann hátt sem til er ætlast. Við nemum áreiti, síum frá þau sem við ætlum ekki að nota, samhæfum hin, túlkum og berum saman við fyrri reynslu og hegðum okkur í samræmi við aðstæður og það sem við ætlum okkur. Þetta gerist sjálfkrafa hjá flestum og án þess að nota þurfi orku í að úthugsa samhengið. Hjá einhverfu fólki er þessu oft öðruvísi farið því sjálfvirknin er ekki til staðar í sama mæli og fólk þarf að eyða orku í að finna út það sem aðrir fá „ókeypis“. Auk þess geta áreitin verið mjög sársaukafull og truflandi þar sem sjálfvirk sía og aðlögun er ekki eins virk og almennt gerist. Þetta getur valdið miklum erfiðleikum í samfélagi sem reiknar ekki með og skilur ekki þennan grundvallarþátt í lífi fólks á einhverfurófi.

Um getur verið að ræða óvenjulega skynjun hljóðs, sjónáreita, snertingar, lyktar, bragðs og tilfinningar fyrir hreyfingu og stöðu. Skynjunin getur bæði verið ofurnæm og of lítil og sveiflast þar á milli fyrirvaralaust. Stundum verður skynjun svo yfirþyrmandi að fólk nær ekki að vinna úr áreitum, líkt og tölva sem frýs og þá getur komið það sem nefnt hefur verið „einhverfuþruma“. Þá þarf fólk að komast afsíðis í rólegt umhverfi til að ná jafnvægi á taugakerfið. Samskynjun (e. synaesthesia) er einnig til staðar hjá sumum. Hún felst í því að áreiti á eitt skynsvið getur um leið vakið upp svörun á öðrum. Til dæmis getur hljóð framkallað tilfinningu fyrir lit og lykt og sjónáreiti eða lykt vakið bragðskynið. Óvenjuleg skynjun leiðir oft af sér gífurlegt álag, kvíða, sársauka og hræðslu ásamt mikilli truflun á daglegu lífi og félagslegum samskiptum.

Skynjunin getur einnig verið ánægjuleg upplifun og gefið öryggistilfinningu sem í mörgum tilvikum er jafnframt leið fólks til að útiloka sig frá sársaukafullum áreitum í umhverfinu og koma jafnvægi á taugakerfið. Skynjun einhverfs fólks getur leitt til einstakra hæfileika sem mikilvægt er að virkja, þeim sjálfum og samfélaginu til hagsbóta. Fólk á einhverfurófi talar oft um viðbrögð sín og annarra frekar en hegðun. Það þýðir að það sem oft er litið á sem hegðun sem þarf að uppræta kann að vera eðlilegt viðbragð við skynupplifun. Þurfi fólkið hjálp við að breyta viðbrögðum sem eru því sjálfu og umhverfinu erfið, er skilningur á skynjun þess grundvallaratriði. Við getum væntanlega öll verið sammála um að þekking, skilningur og viðurkenning á upplifun hvers annars sé góður grunnur fyrir gagnkvæma virðingu og opni um leið möguleikann á þátttöku allra.

Heimildir:
Jarbrúður Þórhallsdóttir (2013).
Önnur skynjun – ólík veröld:
Lífsreynsla fólks á einhverfurófi.
Reykjavík: Háskólaútgáfan
(Sjá sérstaklega heimildina
O'Neill og Jones (1997) í bókinni).

© Einverfusamtökin, fræðsluáttak 2016