



Aistit, stressi ja haastava käyttäytyminen

TEKSTI JA KUVA MERI LÄHTENOKSA

Kolme perheemme neljästä jäsenestä on autismikirjollaisia. Jos pitäisi sanoa kolme tärkeintä perheemme arkeen vaikuttanutta työkalua, ne olisivat: stressiprofiilit, Atuhe-kokonaisuus (ajatusseula, tunnehissi, haluhaavi) ja suunniteltujen toimintastrategioiden visuaalistaminen kussakin stressitasossa. Atuhesta olen kirjoittanut aiemmin tässä lehdessä (Mieli arjen apuvälineenä, Autismi 4/2009).

Meillä jokaisella, olimme sitten neurologisesti tyyppillisiä tai epätyypillisiä, voidaan havaita tietty tapa kokea ja toimia stressin lisääntyessä. Useimmilla autismikirjollaisilla on poikkeavuuksia aistien toiminnassa ja aistiärsykkeiden käsittelyssä. Käytännön seuraukset ovat kuormittuminen mitä tavallisimmassa tilanteissa sekä siitä seuraava outo tai haastavaksi tulkittu käytös. Haastavuus sana tulee psykiatrian piiristä ja tarkoittaa ympäristöä uhmaavaa käyttäytymistä, jolla henkilö hakee valtaa tai rajoja. Sanan käytön mukana tulee myös tulkinta ja tulkinnasta seuraa tietenkin toimia. Lasta tai haastavasti käyttäytyvää aikuista rajataan. Vanhempia opetetaan rajaamaan, olemaan tiukkana, periksi antamattomana ja

vanhempia johdonmukaisena keskenään. Jollei näin tapahdu, on vanhempi ”kyvytön hoitamaan vanhemmuuttaan” ja lapsi ”rajaton”. Oikeampi sana olisi ehkä tankkautuva käyttäytyminen.

Totuus saattaa tietenkin olla tuonkin kaltainen. Sisältä käsin tarkasteltuna tilanne kuitenkin näyttää hyvin erilaiselta. Poikani hyvässä tilanteessa hänellä on oma kontrolli, sopivat vaatteet, sopiva lämpötila, ei visuaalista sotkua tai hälyisää ääntä, ei tiettyjä hajuja. Silloin hän on hauska, avulias, huomattavan älykäs ja omintakeisen luova. Sama pätee minuun vanhempana. Arjessa puhumme, että olemme (hän, minä tai tilanne) vihreillä.

Jos mahdollisuutta omaan kontrolliin (=ennakointiin) vähennetään, hänen stressitilansa alkaa nousemaan ja aistipulmat lisääntyvät. Hän alkaa jumittamaan. Tämän voisi tietenkin tulkita haastamiseksi ja rajan hakemiseksi, mutta itsekään riittävästi kirjolla olevana tiedän, ettei kyse ole siitä. Kyse on stressin hallintakeinosta. Omaan maailmaan vetäytyminen, toisto ja fokuksessa pysyminen kaventavat sisään tulevaa informaatiota ja vähentävät stressiä. Niin minäkin toi-

min. Vanhempana voin parhaiten auttaa lastani ja itseäni toteamalla, että keltaisilla mennään ja ohjaamalla hänet hetkeksi itseeseen oloon tankkaamaan.

Jollei hänellä ole mahdollisuutta tähän, kuten esimerkiksi monesti koulussa tai töissä on tilanne, aistimukset kaatuvat päälle, hän menee punaisille ja alkaa raivoamaan. Itse taas katoan sisäisiin maailmihini liilumaan. Diagnoisoimaton lapsi, jonka aistimaailman pulmista ja hänen loppumattomista ponnistelustaan niiden hallitsemiseksi, ei ympäristö ole tietoinen, saa helposti ikäviä leimoja osakseen: hankala, vaativa, junttura, riiviö, ilkimys. Todellisuudessa lapsi elää punaisilla, tankki tyhjänä ja koettaa vain selvitä hengissä.

Stressiprofiilin tekemiseen nelihenkiseltä perheeltä menee aikaa noin tunti. Se antaa valtavan määrään informaatiota perheen jäsenille, tutkiville tai tukeville tahoille, opettajille ja työtovereille. Kun stressiprofiiliin vielä liitetään värejä käyttävä, ei-arvottava kieli ja sen yhteyteen visualisoitu toimintastrategia, ollaan oikealla polulla neurokirjollisen elämän polun tasoittamisessa. ■