

Tíu útvarpsrásir og sandpappír

Skynjun fólks á einhverfurófi

Hjá Umsónarfélagi einhverfra
25. október 2007

Jarþrúður Þórhallsdóttir

Hvers vegna fyrirlestur um skynjun fólks á einhverfurófi

- Í frásögnum fólks með einhverfu koma hvarvetna fyrir lýsingar á skynjun sem er öðruvísi en flestir þekkja og miklum erfiðleikum og óþægindum því samfara.
- Margir á einhverfurófi sem eru meðvitaðir um fötlun sína telja að rót vanda þeirra megi rekja til öðruvísi skynjunar.
- Þeir vilja jafnframt leggja áherslu á að öðruvísi skynjun þeirra geti leitt af sér sérstaka hæfileika.
- Vísindaheimurinn hefur verið seinn að taka við sér og lítið gert með þessar frásagnir fram til þessa. Þó má greina aukinn áhuga á allra síðustu árum.

Hvers vegna fyrirlestur um skynjun fólks á einhverfurófi, frh.

- Mikilvægt fyrir fatlað fólk að vita hvers eðlis skerðing þess er. Fólk með einhverfu ekki undanskilið.
- Fólk á einhverfurófi veit ekki að skynjun þess er öðruvísi en okkar.
- Mikilvægt fyrir sjálfsmyndina. Ekki það sama að vera öðruvísi sem manneskja og að hafa öðruvísi taugakerfi sem veldur öðruvísi skynjun eða upplifun.

Hvers vegna fyrirlestur um skynjun fólks á einhverfurófi, frh.

- Skýrir oft sérkennilega hegðun fólks með einhverfu.
- Hegðunin verður “eðlileg” þegar horft er á hana út frá því sem viðkomandi gæti verið að upplifa.
- Mikilvægt fyrir foreldra og aðra í fjölskyldunni að skilja af hverju börn með einhverfu hegða sér eins og þau gera – skilja við hvað þau eru að glíma.
- Gefur okkur möguleika á að setja okkur í spor þeirra sem eru á einhverfurófi og dýpkar þannig skilning okkar
- Aukinn skilningur gerir lífið auðveldara hjá aðstandendum, stuðningsfólki og ekki síst þeim sem hefur röskunina.

Fræðimenn

- 1964 - Bernard Rimland
- 1974 - Carl H. Delacato
- 1979 - Jane Ayres
- 2003 - Olga Bogashira

Hugtakanotkun

- Skynjunartruflanir
- Öðruvísi skynjun
- Mismunandi skynjun
- “Neurotypicals”

Skynjun

- Móttaka áreitis í skynfæri
- Umbreyting þess í taugaboð (skynhrif)
- Færsla boðanna til heila
- Túlkun þeirra þar í samræmi við fyrri reynslu (skyntúlkun)

Skilningarvitin

- Sjón
- Heyrn
- Lyktarskyn
- Bragðskyn
- Tilfinning
 - snertiskyn
 - hita-og kuldaskyn
 - sársaukaskyn
 - þrýstiskyn
- 6. skilningarvitið

Önnur skyn

- Stöðuskyn
 - í hvaða stöðu við erum
 - hvaða hreyfingar við framkvæmum
- Vestibular skyn - jafnvægisskyn (ómeðvitað)
 - þyngdaraflið
 - okkar eigin þyngd og hvernig við erum staðsett í umhverfinu
 - hraði hreyfinga, eykst/minnkar

Samhæfing skynsviða

“Sensory Integraton”

- Hæfni miðtaugakerfisins til að samhæfa skilaboð frá fleiri en einu skynsviði í senn og ljá þeim merkingu
- Koma skipulagi á skynboðin svo þau komi að gagni

Truflun á samhæfingu skynsviða er algeng hjá

- Misproska börnum
- Börnum með ADHD og skyldar raskanir
- Börnum með Tourette heilkenni
- Fólki með Alzheimer sjúkdóm
- Fólki á einhverfurófi, þar með taldir þeir sem hafa Asperger heilkenni
- Fólki með alvarlega þroskahömlun

Skynjunartruflanir – öðruvísi skynjun

- Of mikil skynjun - ofurnæmni
- Of lítil skynjun t. d. minnkað sársaukaskyn
- Sveiflast frá of lítilli skynjun til of mikillar
- Seinkuð skynjun
- “Overloaded”
- Samskynjun (synaesthesia). Eitt skynáreiti veldur einnig svörun á öðrum skynsviðum t. d. ákv. hljóð framkallar ákv. lit

Skynjunartruflanir – öðruvísi skynjun

- Partaskynjun (fragmented perception)
- Truflast af sumum áreitum en heillast af öðrum
- Erfiðleikar við túlkun skynhrifa (sensory agnosia)
- Mismunandi eftir einstaklingum
- Breytilegar eftir dögum, tímabilum

- “White noise” - Delacato

Könnun á skynjunartruflunum hjá einhverfum

- 87% höfðu truflun á heyrnarskynjun
- 81% höfðu truflun á sjónskynjun
- 77% höfðu truflun á skynjun snertingar
- 56% höfðu truflun á lyktarskyni
- 30% höfðu truflun á bragði

Truflun á heyrnarskynjun

- Veldur oft hræðslu
- Veldur oft sársauka
- Getur valdið svefntruflunum
- Veldur oft erfiðri hegðun, - missa stjórn á sér
- Gerir samskipti við aðra erfið
- Sundurgreining erfið, hljóð renna saman

Truflun á sjónskynjun

- Sjá smáatriði mjög skýrt en ekki heildina
- Sterk sjón út til hliðar, sjá ekki hluti á réttan hátt beint framundan, vítt sjónsvið
- Truflað dýptarskyn
- Trufluð rúmskynjun
- Trufluð skynjun á stærð og lögun hluta og hreyfingu - bjögun
- Veldur sérkennilegri hegðun
- Getur valdið hræðslu og kvíða
- Gefur möguleika á sjálfsörvun
- Óvenjulega sterkt sjónminni

Truflun á skynjun snertingar

- Ofurnæmi
- Sársauki
- Brunatilfinning
- Kláðatilfinning
- Hræðsla

Truflun á lyktarskynjun

- Höfuðverkur
- Magaverkur
- Ógleði
- Kvíði
- Skrítin hegðun
- Sjálfsörvun
- Finna lykt, sem er ekki til staðar

Fækka áreitum í umhverfi

- Draga úr hávaða
 - Góð hljóðeinangrun – draga úr bergmáli
 - Fáir í sama rými
 - Forðast að tala mikið saman yfir viðkomandi
 - Tala lágt eða hvísla, nota “innandyraröddina”
 - Prófa að nota eyrnahlífar
 - Bregðast við ef barn sýnir vanlíðan vegna hljóðáreita
- Draga úr sjónáreitum
 - Vel afmörkuð rými, skilveggir
 - Sólarljós getur verið mjög ertandi, einnig sterk birta
 - Flúorljós valda oft óþægindum
 - Nota ljós sem lýsa upp á við – mjúka birtu

Fækka áreitum í umhverfi

- Taka tillit til þess ef viðkomandi á erfitt með óvænta snertingu
- Athuga hvort lykt getur verið að trufla – oft erfitt að finna út
- Tækifæri til slökunar í litlu rými
- Nota tónlist – t.d. ipod

“Sensory Integration” meðferð Skynheildun

- Örva það svæði í heila sem stýrir meðvitund og athygli og talið er að sjái um síun og úrvinnslu skynboða (Formatio Reticularis)
- Örva viðkomandi á því sviði sem ekki hefur þroskast eðlilega t. d. snertiskyn, stöðuskyn
- Örva “vestbularskyn” - vestibular kjarnar

Aðferðir til að örva “vestibularskyn”

- Rólur, hengirúm, kaðlar
- Bretti á hjólum
- Trampólín
- Hoppa niður úr rimlum
- Hlaup

Örvun snertiskyns og leiðir til að setja þrýsting á líkamann

- Burstun
- Þrýstivél Temple Grandin
- Þungar röntgensvuntur, eða þyngjandi vesti
- Grjónapúðar
- Viðkomandi vefji sig inn í dýnu og einhver leggist ofan á.
- “Kúlusæng”
- Þétt faðmlag á forsendum viðkomandi

Örvun stöðuskyns

- Hoppa
- Samþjöppun liða
- Hjá börnum “hjólbörugangur”

Mikilvæg atriði í S.I. meðferð

- Meðferðin á að vera skemmtileg - ekki þvinga fólk
- Að viðkomandi velji sjálfur örvunina - heili vinnur þá betur úr
- Fólk sækir í þá örvun, sem það þarf á að halda
- Iðjuþjálfar og sjúkraþjálfarar stýra SI meðferð

Þróun

- Sensory Integration – ekki hægt að stilla upp við hlið öflugra þjálfunar- eða kennslu”prógramma”
- Sensory Profile
- Sensory diet
- Að spila á taugakerfið – auka jafnvægi í skynupplifuninni
- Betri líðan – meiri þátttaka

Áhrif líkamsþjálfunar s. s. skokks á fólk með einhverfu

- Ef skokkað í 10 mín. eða meira, minnka þráferli hjá einhverfum - niðurstöður rannsókna
- Íslensk rannsókn á fullorðnum einhverfum, sýndi að þráferli minnkuðu hjá 2 af 3, sem skokkuðu reglulega - lokaorð þeirrar rannsóknar:” Regluleg líkamsþjálfun ætti að vera fastur þáttur í meðferð einhverfra”

Áhrif líkamsþjálfunar almennt

- Eykur andlega og líkamlega vellíðan
- Minnkar kvíða
- Á að sjálfsögðu við um fólk með einhverfu sem aðra

Gagnleg ráð

- Að reyna að skilja fólk með einhverfu – hvað það eru að upplifa – virða þarfir þess
- Gefa fólk með einhverfu tíma til að svara, boðin berast hægar
- Vera rólegur, halda sér í jafnvægi
- Nota sjónrænar vísbendingar, hafa ákveðið skipulag, fyrirsjáanleika
- Tala við fólk með einhverfu í stuttum setningum, þegar illa stendur á
- Segja og sýna hvað á að gera – ekki nota ”ekki” skilaboð
- Tala sem minnst og hvísla á tæpum augnablikum
- Muna að hrósa einstaklingi