


Önnur skynjun

Erindi á vorráðstefnu Greiningar- og ráðgjafarstöðvar 2018

Jarprúður Þórhallsdóttir
Einhverfuráðgjafi og fötlunarfræðingur

Bakgrunnur fyrirlestrar

- ▶ Fjöldi ævisagna og annarra frásagna fólks á einhverfurófi
 - Dyrnar opnast – Temple Grandin
- ▶ Fólk sem tjáir sig á tölvur eða stafaborð:
 - Tító Mukhopadhyay
 - Carly Fleischmann:
<https://www.youtube.com/watch?v=vNZVV4Ciccg>
 - Carly: <https://www.youtube.com/watch?v=xPtCf8DBZ0E>
 - Emma: <http://emmashopebook.com/2014/05/15/a-documentary-two-blogs-and-a-youtube-video/>
- ▶ Önnur skynjun – ólík veröld, 21 viðtal við 8 þátttakendur
- ▶ Aðrar rannsóknir – fáar eigindlegar



Önnur skynjun – ólík veröld

Lífsreynsla fólks á einhverfurófl

Jarprúður Þórhallsdóttir

Skilningarvitin

- ▶ Sjón
- ▶ Heyrn
- ▶ Lyktarskyn
- ▶ Bragðskyn
- ▶ Snertiskyn

Önnur skyn

- ▶ Stöðu- og hreyfiskyn (að mestu ómeðvitað)
 - í hvaða stöðu við erum
 - hvaða hreyfingar við framkvæmum
- ▶ Vestibular skyn – jafnvægisskyn (ómeðvitað)
 - þyngdaraflið
 - hvernig við erum staðsett í umhverfinu
 - átt, hraði hreyfinga, eykst/minnkar

Skynjun og skynúrvinnsla

- ▶ Við nemum áreiti í umhverfinu, síum frá þau sem við ætlum ekki að nota, samhæfum hin, flokkum, túlkum og berum saman við fyrri reynslu og hegðum okkur (oftast) í samræmi við aðstæður og það sem við ætlum okkur
- ▶ **Gerist sjálfkrafa – þurfum ekki að hugsa eða eyða orku í það; hjá flestum**

Hvernig skynjun – hvernig veröld?

- ▶ Ýmis áreiti í umhverfinu valda einhverfu fólki óþægindum/sársauka – yfirþyrmandi skynjun. Þurfa að einangra sig – „kúpla sig frá“, í eigin heimi.
- ▶ Úrvinnsla hægari, á öðru „tempói“. Þurfa lengri tíma.
- ▶ Þau þurfa að úthugsa hluti sem gerast ósjálfrátt hjá flestum. Ná oft ekki að sýna „viðeigandi“ viðbrögð á réttum tíma.

Skynofhleðsla (sensory overload)

„Of mikið af upplýsingum koma inn í einu. Heili minn gæti verið ófær um að sía frá það sem skiptir ekki máli svo sem bakgrunnshljóð, veggfóðrið, tilfinningu fyrir fötunum á húðinni eða fólki á hreyfingu. Þetta þýðir að ég þarf að reyna að vinna úr öllum þessum áreitum í einu í stað þess að vinna eingöngu úr þeim sem skipta máli.“

L. H. Willey

Nýtt myndband frá bresku einhverfusamtökunum (National Autistic Society – NAS)

- ▶ <http://www.autism.org.uk/get-involved/tmi/film.aspx>

Óvenjuleg skynjun

- ▶ Of sterk skynjun – ofurnæmni. Of veik skynjun
- ▶ Sveiflast frá of sterkri skynjun til of veikrar á ófyrirsjáanlegan hátt – vantar fínstillingu
- ▶ Sum þurfa að vinna mikið í að halda taugakerfinu í jafnvægi – „stimma“, bíta sig, meiða
- ▶ Skynofhleðsla „overload“
- ▶ Úrvinnsla hægari – annað „tempó“ – þurfa lengri tíma
- ▶ Ánægjuleg skynupplifun
- ▶ Mikill dagamunur

Önnur sjónúrvinnsla – erfitt að lesa í umhverfi

- ▶ Sjá í pörtum og þurfa að þúsla saman
- ▶ Þurfa að nota hugsunina - til að finna út hvað er í umhverfinu – gerist ekki sjálfkrafa heldur meðvitað og tekur tíma og orku
- ▶ Greina ekki strax mun á fólki og öðru í umhverfi
- ▶ Hreyfing og sterkir litir fanga athyglina fyrst
- ▶ Geta festst í áreitum

Önnur sjónúrvinnsla

„Sko þegar ég sé svona fullt af einhverju nýju þá hugsa ég með mér hvað er hérna, hvað er þetta og hvað er þetta ... áður en ég fer sko að hugsa um heildina að blanda öllu.“

(Þátttakandi í rannsókninni Önnur skynjun – ólík veröld)

Önnur sjónúrvinnsla

- ▶ Erfitt að skilja svipbrigði og líkamstjáningu
 - Lesa oft ekkert úr andliti, helst úr munnsvip.
 - Erfitt að horfa í augu, höfuðverkur, stunga í augun, truflandi, hefur ekki tilgang fyrir þau.
 - Við hin höfum þörf fyrir það. Læra að þetta skiptir miklu máli upp á viðbrögð annarra.

Óþægindi vegna snertingar – óvenjulegt snertiskyn

- ▶ Snerting af ákveðnum fötum; erfitt að skipta um fatastíl
- ▶ Snerting af öðru fólki, að óvörum, finna lengi fyrir snertingunni, hún situr eftir
- ▶ „Eins og flog í húðina“
- ▶ Heilsa með handabandi
 - Hita- og kuldaskyn
 - Sáraukaskyn

„...klapp á bakið ...eitthvað sem mér finnst rosalega óþægilegt“

(Þátttakandi í rannsókninni Önnur skynjun – ólík veröld)

Óþægileg – sársaukafull áreiti

- ▶ Hljóð, óvænt, **tónn í rödd**, „allt rennur saman“ – „ærandi“
- ▶ Ofurnæm heyrn, hljóð í fjarska geta truflað
- ▶ Sterk birta, fluorljós, sólarljós, sterkir litir
- ▶ Lykt, getur verið yfirþyrmandi, pirringur, höfuðverkur
- ▶ Allt óvænt er óþægilegt, vantar síu eru óvarin
- ▶ „...kominn í þennan skræka tón sem breyttist í hnífinn sem sker mann í eyrun“
(Þátttakandi í rannsókninni Önnur skynjun – ólík veröld)

Skynofhleðsla (sensory overload)

„Skynofhleðsla af völdum skærra ljósa, flúorljósa, lita og mynstra kallar fram viðbrögð líkamans eins og ráðist hafi verið á hann eða hann orðið fyrir sprengjuárás. Og kemur fram í líkamlegum einkennum eins og höfuðverk, kvíða, skelfingu, árás eða yfiringangi (agression).“

(Donna Williams)

Bragð og matarvenjur

- ▶ Áferð
 - ▶ Lykt
 - ▶ Hljóð
-
- ▶ Má oft ekki blanda saman mat

Á einni rás

- ▶ Erfitt að vinna úr upplýsingum frá mismunandi skynsviðum (multisensory) á sama tíma. T.d. að vinna úr því sem þau heyra og sjá á sama tíma.

„Eins og hérna í japönskunni þá mundi ég hvað hver manneskja hafði sagt. Út af því ég var ekkert mikið að horfa á mikið í kring um mig þá gat ég einbeitt mér meira að því sem var sagt.”

(Þátttakandi í rannsókninni Önnur skynjun – ólík veröld)

Óvenjuleg skynjun – daglegt líf

„Ef ég á að hugsa um kókglassið get ég ekki líka hugsað um brauðið. Ég þarf stundum að hugsa fyrir máltíð hvernig rútinu ég ætla að hafa við að borða.“

(Þátttakandi í rannsókninni Önnur skynjun – ólík veröld)

Afleiðingar óvenjulegrar skynúrvinnslu - samantekt

- ▶ Gífurlegt álag, mikill kvíði, stundum sársauki
- ▶ Alltaf í viðbragðsstöðu – allt óvænt og óundirbúið er erfitt
- ▶ Heftir þau mikið í félagslegum samskiptum – hætta á einangrun
- ▶ Önnur viðbrögð/hegðun
- ▶ Óvenjulegir hæfileikar

Annars konar skynjun – lítið rannsakað

- ▶ Skynjun frá innri líffærum
 - Þörf fyrir að fara á salerni getur verið minnkuð, alvarlegt vandamál (einnig vegna skynhreyfivanda)
 - Svengdartilfinning, o.fl.
- ▶ Skynhreyfivandi – „skynhreyfihömlun“
 - Frumkvæði, erfitt að starta hreyfingu
 - Líkaminn framkvæmir ekki það sem hugurinn segir
 - Einhverft fólk sem þarf mikinn stuðning
 - „How can I talk if my lips don't move“ (Tító)

Hvernig getum við hjálpað?

- ▶ Þekkja skynúrvinnslu viðkomandi
 - Sensory profile, en ekki nóg
 - Tala við börnin/fólkið, fá þeirra sögur – spyrja þau
 - Útskýra fyrir þeim

“Sensory experiences of children with autism spectrum disorder: In their own words, 2015”

[http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.](http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1362361314520756)

1177/1362361314520756

- ▶ **Skilningur – samkennd – setja sig í spor**
- ▶ Átta okkur á áhrifum skynáreita í umhverfi á viðbrögð/hegðun
 - Draga úr áreitum, líka af okkur, tónn í rödd, hreyfing, hljóðeinangrun, birta, nota tónlist, undankomuleið, á þeirra tempó, undirbúa, ...

Til umhugsunar

- ▶ Hver á erfitt með að setja sig í spor hvers?

Takk fyrir