

Toimetulek stressiga, võimalusi integratiivseks lähenemiseks psühholoogilisest vaatenurgast autismispektrihäirega inimeste puhul

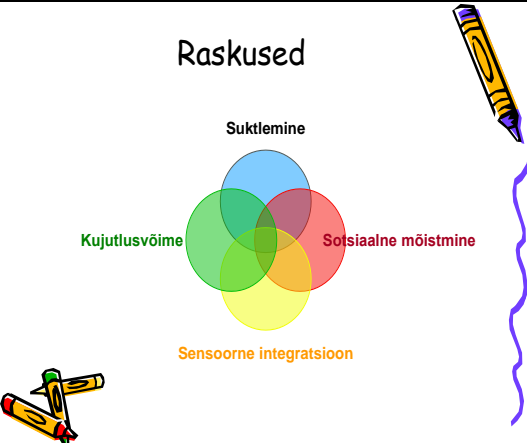
Kaili Ploom-Zilmer  
Tallinna Tugikeskus Juks psühholoog

### Kuidas tõlgendada autistlikke tunnusjooni

- Isolatsioon
- Ebatavaline käitumine ja maneerid
- Kord, rutiinid
- Vähene sisemine motivatsioon
- Vastupanu muutustele
- Ühepoolne suhtlemine
- "Kogu aeg rääkimine"



### Raskused

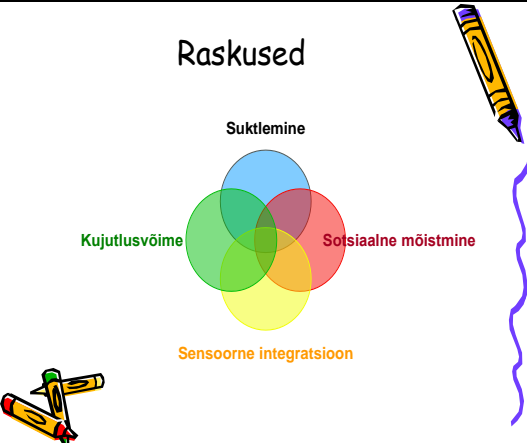


Suktlemine

Kujutusvõime

Sotsiaalne mõistmine

Sensoorne integratsioon



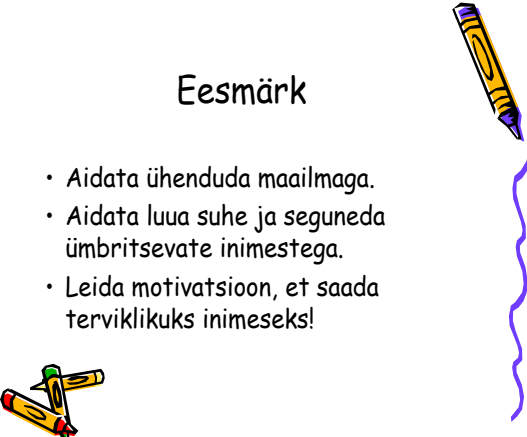
### Kuidas tõlgendada autistlikke tunnusjooni

- Ehholaalia ehk kajakõne
- Madal ohutunnetus, raske näha sündmuste jada
- Kitsas huvide valdkond
- Ebatavaline silmside
- Ärevus, depressioon - obsessioonid
- Mittesobivad emotsionaalsed reageeringud

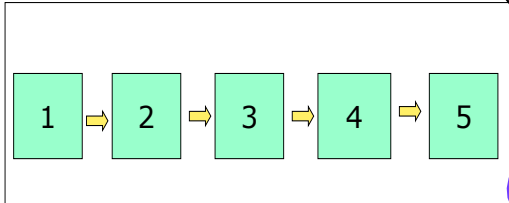


### Eesmärk

- Aidata ühenduda maailmaga.
- Aidata luua suhe ja seguneda ümbritsevate inimestega.
- Leida motivatsioon, et saada terviklikuks inimeseks!

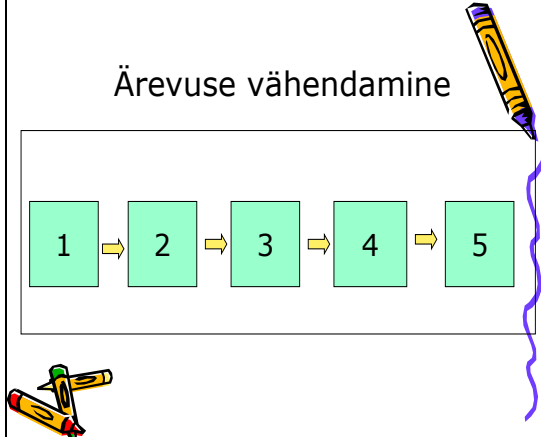


### Ärevuse vähendamine



```

graph LR
    1[1] --> 2[2]
    2 --> 3[3]
    3 --> 4[4]
    4 --> 5[5]
  
```



## Teistsugune sensoorne süsteem

- puudutus (taktiilne)
- materjali tunnetus (vestibulaarne)
- tasakaalu probleemid (kinesteetiline)
- kehataju teistsugune
- nägemismeel häiritud
- teistsugune kuulmismeel
- toitumine - maitse, tekstuur
- lõhnataju eriline



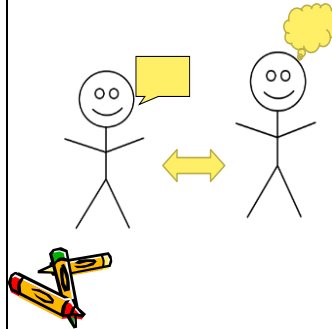
- Sotsiaalsed lood
- Sotsiaalsete oskuste treening
- Eluloo lähenemine
- Alternatiivide pakkumine



- sensoorne ülestimulatsioon
- sensoorne alastimulatsioon



## Sotsiaalne lugu - koomiksitegelased



## Kasulikud psühhoterapeutilised lähenemisviisid

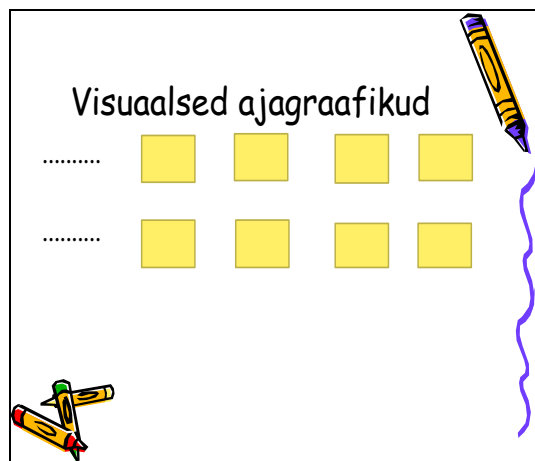
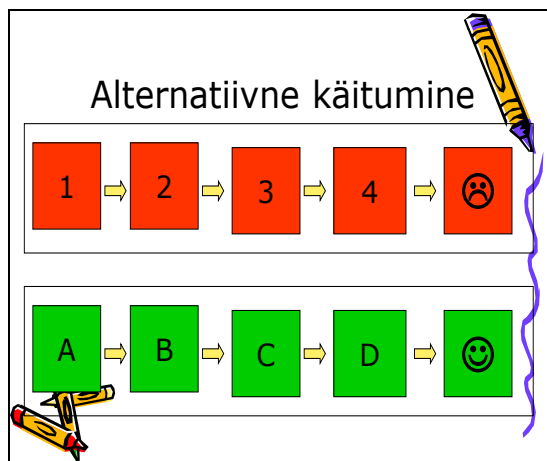
- Rapoori loomine ehk tihe vaimne side
- Lõdvestumismeetodid
- Liikumine, harjutused
- Loovteraapiad
- Hüpnoterapeutilised lähenemisviisid
- Kognitiivne käitumisteraapia



## Visuaalsed käitumis- ja suhtlemissüsteemid

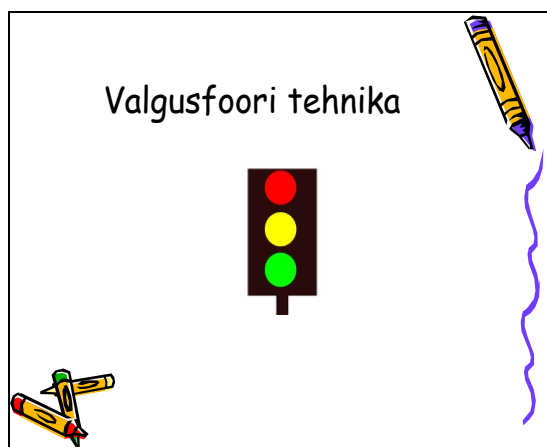
- Alternatiivide pakkumine ebasoovitavale käitumisele - pildiseeriad
- PCS pildid või piktogrammide
- Fotod
- Sõnakaardid
- Viiped









- ### Vihaga toimetuleku juhtimine
- Valgusfoori tehnika ja aeg maha
  - Vihagraafikud, tabelid
  - Tegevused ja harjutused
  - Psühhoteraapia, nõustamine
  - Hingamisharjutused koos numbrite lugemisega

- ### Kriisiolukord
- Mitte midagi teha - energia lihtsalt väljub anda selleks võimalus
  - Hoidmine
  - Keskkonna vahetamine, muutmine
  - Rahustamine, lemmiktegevus, lemmikmuusika
  - Tähelepanu kõrvalejätmine



- ### Võimalused Tallinna Tugikeskuses Juks
- Eesmärk, missioon
  - Individuaalne lähenemine
  - Psühhosotsiaalne tugi
  - Loovad eneseväljendusvõimalused
  - Keskkonna kohandamine
  - Struktuur, rutiin

- 
- 
- Visualiseeritud toetavad materjalid
  - Tööõhkkonna loomine
  - Sotsiaalsete oskuste arendamine
  - Iseseisvusoskuste arendamine
  - Sotsialiseerimine
  - Sotsiaalne juhendamine

- 
- 
- Meeskonnatöö
  - Järjepidevus, pikaajalisus
  - Väljundid
  - Koostöö