

AUTORKA: **AGNIESZKA LEMAŃSKA**

Meltdown i shutdown

jako konsekwencja przeciążenia sensorycznego u osób w spektrum autyzmu

Kiedy podczas jednej z sesji terapeutycznych zapytałam mojego podopiecznego o przyczynę jego ewidentnie kiepskiego nastroju tego dnia, pięcioletni wówczas Adaś odpowiedział po prostu „Są takie dni...”. Pomyślałam sobie wtedy, że trudno z tym dyskutować. Bo przecież są takie dni, są takie godziny, są takie chwile, kiedy wszystkiego wokół jest po prostu za dużo. Ludzie są za bardzo, dźwięki są za intensywne, światło jest zbyt ostre, buty za ciasne, telefon nie przestaje dzwonić, ktoś ciągle o coś pyta, a w głowie mamy kłębowisko spraw do załatwienia. Takie przeciążenie to sytuacja, której czasami doświadcza każdy z nas. Niektórych spotyka to częściej, a innych rzadziej.



Ale wszyscy znamy to uczucie, kiedy w naszym ośrodkowym układzie nerwowym zaczyna brakować przestrzeni na kolejne docierające do nas bodźce. Myślimy wówczas: „Jeśli ten telefon jeszcze raz zadzwoni...”, „Jeśli szef zaraz nie przestanie gadać...”, „Jeśli natychmiast nie zdejmę tych butów...”. No właśnie, to co?

Każdy z nas ma inne strategie radzenia sobie ze stresem, a przecież takie przeciążenie sensoryczne to nic innego jak właśnie sytuacja stresowa. Choć reagujemy bardzo różnie, to zawsze wybieramy jedną z dwóch dróg: albo walczymy, albo uciekamy. Tak też mają dzieci, młodzież i osoby dorosłe z ASD, tylko że w ich przypadku wszystko jest bardziej, intensywniej, mocniej i częściej. Osoby neurotypowe rzadko doświadczają przeciążenia sensorycznego w tak skrajnej formie, w jakiej doświadczają go osoby w spektrum autyzmu. Myślę, że trudno to sobie nawet wyobrazić. Ale spróbujcie. Wyobraźcie sobie, że każdy z Waszych zmysłów w tym samym czasie jest bombardowany dużą ilością bardzo nieprzyjemnych bodźców. Siedzicie na bardzo niewygodnym krześle, tuż obok przejeżdża karateka na sygnale, z pobliskiego śmietnika dochodzi smród zepsutego mięsa, wokół latają bzyczące muchy, ktoś świeci Wam latarką prosto w oczy, szalik z owczej wełny drapie Was w szyję, w buzi macie kęs zniechęconej potrawy, a w głowie wciąż słyszycie, jak Al Bano i Romina Power śpiewają „Felicita”. W sytuacji tak potężnego przeciążenia zwykle pojawia się adekwatnie intensywna reakcja, taka jak meltdown czy shutdown. Choć nadal jest to jedna z dwóch możliwych – walka lub ucieczka, ale... zdecydowanie bardziej, intensywniej i głębiej.

Shutdown kontra meltdown

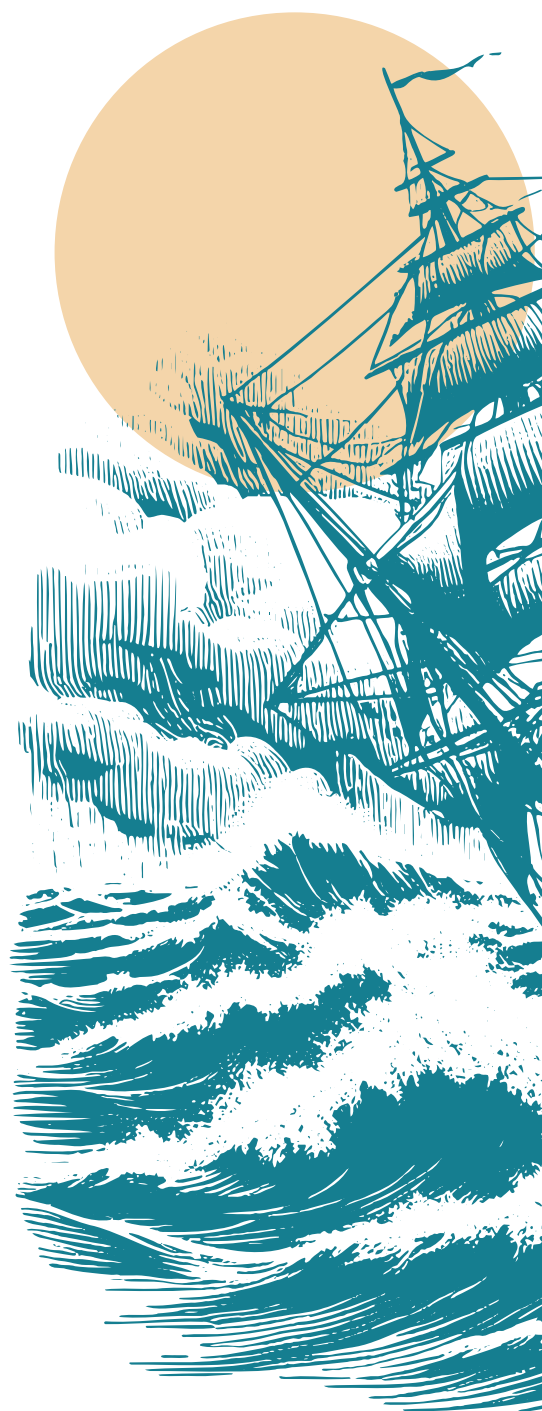
Cóż to takiego meltdown i shutdown? Prawdopodobnie wszyscy, którzy mają w swoim najbliższym otoczeniu osoby w spektrum autyzmu, znają te dwa terminy doskonale. Niestety nie ma w języku polskim słów, które precyzyjnie

tłumaczyłyby te dwa pojęcia z języka angielskiego. Meltdown i shutdown to dwie skrajnie różne reakcje na jakąś sytuację kryzysową, przeciążenie sensoryczne lub emocjonalne. Meltdown (z ang. *melt* – topić, *down* – w dół) jest uzewnętrznąoną reakcją na tę trudną sytuację, której nie sposób nie zauważyć. Natomiast shutdown (z ang. *shut* – zamknąć, *down* – w dół) jest internalizacją emocji i przeżyć, zamknięciem, wycofaniem się, co z kolei bardzo łatwo przeoczyć. Czy któraś z tych reakcji jest lepsza od tej drugiej? To jedno z tych pytań, na które odpowiedź „i tak, i nie” może wydać się najbardziej zasadna. Bo przecież dużo zależy od perspektywy, z której na tę sytuację spoglądamy.

Kiedy targają nami emocje, rozterki, coś mocno przeżywamy, często słyszymy słowa: „Wyrzuć to z siebie”, „Wykrzycz tę złość”, „Nie duś tego w sobie”, „Wywal te emocje”. Teoretycznie wiemy, że chyba tak jest lepiej, niż trzymać w sobie nieprzerobione tematy, sytuacje czy emocje, bo wcześniej czy później pewnie same wyjdą i uderzą ze zdwojoną siłą. Ale z różnych powodów nie zawsze tak reagujemy. Oczywiście każdy z nas ma swoje własne sposoby na radzenie sobie w trudnych sytuacjach, różnie reagujemy na stres i w różny sposób działają lub nie działają u nas procesy samoregulacji. Kiedy ktoś w naszym otoczeniu płacze, krzyczy, miota się po pokoju, możemy spróbować mu pomóc, bo po prostu widzimy i słyszymy, że coś się dzieje, ponieważ uzewnętrznia swoje przeżycia.

Problem pojawia się wtedy, kiedy internalizujemy swoje emocje, nie uzewnętrzniamy ich, a właśnie „mielimy” i „przeżywamy” wewnątrz siebie, nie dając tym sposobem żadnej informacji

otoczeniu, że coś się z nami dzieje, mamy jakiś dyskomfort, coś nas niepokoi czy złości. Wszystko dzieje się w zaciszu naszych umysłów, a im więcej się dzieje, tym trudniej sobie z tym poradzić. Zarówno meltdown, jak i shutdown to niezwykle trudne sytuacje i dla osób, które je przeżywają, jak i dla tych, które są tylko ich świadkami. Zawsze bowiem wiążą się z utratą kontroli nad swoim zachowaniem i są bardzo wyczerpujące dla obu stron.



Meltdown – wybuch wulkanu

Meltdown to niezwykle żywiołowa, aktywna i intensywna reakcja na stres. Można ją porównać do nagłego, niespodziewanego wybuchu wulkanu. Najczęstsze przyczyny takiego wybuchu to (obok przeciążenia sensorycznego) zmęczenie, brak snu, trudności komunikacyjne, niespodziewane zmiany w planie dnia, zbyt duża ilość wyzwań. Kumulujące się emocje i nadmiar bodźców tak bardzo nie mieszczą się wewnątrz, że z impetem wydostają się na zewnątrz.

Meltdown zazwyczaj przejawia się nagłym wybuchem krzyku, płaczu, agresji czy autoagresji.

mocno przytłoczona i zdezorientowana, że właściwie całkowicie traci nad sobą kontrolę, nie panuje nad

OSOBA, KTÓRA DOŚWIADCZA MELTDOWNU, JEST TAK MOCNO PRYTŁOCZONA I ZDEZORIENTOWANA, ŻE WŁAŚCIWIE CAŁKOWICIE TRACI NAD SOBĄ KONTROLĘ, NIE PANUJE NAD SWOIM ZACHOWANIEM, A JUŻ NA PEWNO NIE PRÓBUJE WYMUSIĆ NICZEGO NA OTOCZENIU, JAK TO CZĘSTO MA MIEJSCE W CZASIE NAPADU ZŁOŚCI.

Ważne, by nie mylić meltdownu ze zwykłym napadem złości, bo to są dwie różne sytuacje. Osoba, która doświadcza meltdownu, jest tak

swoim zachowaniem, a już na pewno nie próbuje wymusić niczego na otoczeniu, jak to często ma miejsce w czasie napadu złości. Meltdownu nie da się wyciszyć ani zahamować. Można jedynie spróbować do niego nie dopuścić lub – gdy już nadejdzie – zapewnić bezpieczeństwo osobie, która go doświadcza, najbliższemu otoczeniu i po prostu przeczekać.

Trzeba pamiętać, że meltdown to nigdy nie jest świadomy wybór dziecka, tylko wynik braku możliwości zareagowania w inny sposób. Z moich doświadczeń terapeutycznych jednoznacznie wynika, że dzieci naprawdę tego nie chcą. Często w trakcie takiego wybuchu słyszałam dzieci w spektrum, które krzyczą jakby same do siebie: „Prześń wrzeszczeć, chcesz się uspokoić”, „Uspokój się, no już spokój, spokój mówię”, „Nie chcę tak, ja nie chcę”. To dosłowne cytaty z gabinetu.

Czy taki meltdown można przewidzieć? Czasami tak, często niestety nie. Jeżeli naszym werbalnym podopiecznym damy odpowiednie narzędzia do komunikowania swoich stanów emocjonalnych, to jest szansa, że nam powiedzą o narastającym niepokojem. Młodsze dzieci, czy też te niewerbalne, czasami pokażą nam swoim zachowaniem, że stres zaczyna przejmować nad



nimi kontrolę, na przykład nasileniem stimów, tików, echolalii czy nerwowym chodzeniem bez konkretnego celu. Jeżeli uda nam się zaobserwować pierwsze objawy stresu i mamy opracowane strategie, które ten poziom stresu skutecznie obniżą u tego konkretnego dziecka, to możemy przewidzieć meltdown, a nawet mu zapobiec. Częściej jednak nie będziemy w stanie przewidzieć takiego wybuchu. Rodzice często pytają mnie, jak mogą wesprzeć swoje dziecko, gdy już ten wulkan wybuchnie, jak pomóc mu przetrwać ten wyczerpujący emocjonalnie stan. Niestety nie istnieje jedna uniwersalna odpowiedź na to pytanie. To sprawa bardzo indywidualna. Niektórym pomoże mocne przytulenie, kołdra obciążeniowa, niektórym – fizyczna obecność znaczącej osoby, inne dzieci będą wołały zostać same. Jeśli to możliwe, najlepiej taką strategię postępowania w trakcie meltdownu ustalić wcześniej bezpośrednio z dzieckiem. Natomiast zawsze warto zadbać o bezpieczną przestrzeń i spróbować zaproponować jakąś bezpieczną formę wyładowania emocji, jak np.: tupanie, boksowanie poduszki, gryzienie czegoś miękkiego. Warto pamiętać, że meltdown jest naprawdę wyczerpujący fizycznie i psychicznie, dlatego gdy już minie, dobrze jest dać dziecku czas na dojście do siebie i zaproponować wodę do picia.

Shutdown – ciche wołanie o pomoc

Wiele osób w spektrum autyzmu porównuje shutdown do sytuacji, gdy zawiesz się nam komputer i kompletnie przestaje reagować na nasze komendy wydawane za pomocą myszki czy klawiatury. Bardzo wysoki poziom frustracji prowadzi do czegoś w rodzaju wewnętrznego zwarcia i natychmiastowego odłą-

czenia się od otoczenia, całkowitego wycofania się z interakcji. Co może powodować taką reakcję? Mogą to być między innymi: frustracja, nadmiar bodźców, myśli, emocji, wymagań, zadań do wykonania, nagła zmiana, niepewność, wrogie środowisko, trudności komunikacyjne, a także brak wsparcia najbliższych w trudnych sytuacjach (np. w trakcie wcześniejszych meltdownów). Jest

nagle zastygają, siedząc na podłodze z butem w ręce. Czasami też rodzice mówią, że od paru godzin ich dziecko jest wyjątkowo smutne lub że od kilku dni mają z nim wyraźnie słabszy kontakt. Tak właśnie może wyglądać shutdown. Może trwać zarówno godzinę jak i kilka dni. W jednym z artykułów w przestrzeni internetowej spotkałam się z określeniem, że „shutdown jest ci-

BARDZO WYSOKI POZIOM FRUSTRACJI PROWADZI DO CZEGOŚ W RODZAJU WEWNĘTRZNEGO ZWARCIA I NATYCHMIASTOWEGO ODŁĄCZENIA SIĘ OD OTOCZENIA, CAŁKOWITEGO WYCOFANIA SIĘ Z INTERAKCJI. CO MOŻE POWODOWAĆ TAKĄ REKJCJĘ? MOGĄ TO BYĆ MIĘDZY INNYMI: FRUSTRACJA, NADMIAR BODŹCÓW, MYŚLI, EMOCJI, WYMAGAŃ, ZADAŃ DO WYKONANIA, NAGŁA ZMIANA, NIEPEWNOŚĆ, WROGIE ŚRODOWISKO, TRUDNOŚCI KOMUNIKACYJNE, A TAKŻE BRAK WSPARCIA NAJBLIŻSZYCH W TRUDNYCH SYTUACJACH.

to taki rodzaj reakcji na sytuację kryzysową, którą niestety bardzo łatwo przegapić. Jak zatem może objawiać się shutdown? Najczęściej mamy do czynienia z nagłym wycofaniem się z relacji społecznych, brakiem odpowiedzi na pytania, brakiem reakcji na polecenia lub bardzo odroczonej reakcją, spowolnieniem ruchów, zastygnięciem, apatią, czasem również z częstszym i intensywniejszym stymowaniem. W gabinecie terapeutycznym częściej jestem świadkiem meltdownów niż shutdownów, jednak rodzice często opowiadają o sytuacjach, w których ich dzieci całkowicie zamierają, na przykład w czasie wspólnego posiłku przy stole nieruchomieją z łyżką w talerzu czy podczas porannego, zwykle pośpiesznego szykowania się do wyjścia do przedszkola czy szkoły

chym wołaniem o pomoc”. Według mnie określenie to całkiem dobrze oddaje jego istotę. Naprawdę bardzo łatwo przegapić shutdown, a jest to sytuacja, w której wsparcie otoczenia jest niezwykle ważne. Jak to wsparcie okazać? Jedyne, co możemy zrobić w czasie wyłączenia, to zadbać o bezpieczeństwo i zapewnić spokój, nie narzucając się zbyt wiele. Natomiast kiedy shutdown już minie, możemy zrobić nieco więcej. Po pierwsze – dać dziecku czas na dojście do siebie, a potem (jeśli to tylko możliwe) spróbować porozmawiać na temat tego, co się wydarzyło. Po drugie – znaleźć przyczynę tego zachowania. Obserwować, kiedy pojawiają się bodźce wywołujące shutdown i w miarę możliwości je eliminować. A po trzecie – wypracować indywidualne, efek-

tywne sposoby rozładowywania emocji (gniotki, oddychanie, dociski, tupanie, konkretna fizyczna aktywność), które będą wspierały rozwój procesów samoregulacji.

Koła ratunkowe

Czy w dłuższej perspektywie czasowej możemy zrobić coś, aby w przyszłości efektywniej zapobiegać lub ograniczyć pojawianie się tak skrajnych reakcji u naszych dzieci czy podopiecznych w spektrum autyzmu? Myślę, że możemy zrobić całkiem sporo. Moje doświadczenia pokazują, że dbanie o codzienny komfort psychiczny, fizyczny i sensoryczny osób w spektrum autyzmu może być pierwszym ważnym krokiem, który warto wykonać. Wszystko to, co będzie realnie wpływało na budowanie poczucia bezpieczeństwa, efektywne obniżanie poziomu stresu i wzmacnianie poczucia własnej wartości, ma szansę w dłuższej perspektywie przyczynić się do tego, że shutdownów i meltdownów będzie mniej, będą mniej intensywne i szybciej będą mijać.

Co zatem może pomóc?

- ▶ bezpieczna relacja z osobą znaczącą (rodzicem, przyjacielem, partnerem),
- ▶ wypracowanie efektywnej komunikacji,
- ▶ pokazywanie i przybliżanie świata ludzkich emocji (przestrzeń na okazywanie emocji, nazywanie i rozumienie emocji oraz radzenie sobie z nimi),
- ▶ regularna aktywność fizyczna dostosowana do możliwości i zainteresowań,
- ▶ obcowanie z przyrodą, oczywiście na zasadach i w warunkach, które akceptuje nasz podopieczny (np.: biwaki, spacer po lesie czy plaży, wędrowniki górskie, wędkowanie, wycieczki rowerowe, spływy kajakowe), czyli wszystko to, co pozwoli oderwać się od codziennych trudności,
- ▶ regularne stosowanie organizujących strategii sensorycznych,
- ▶ efektywne przekierowanie uwagi,
- ▶ techniki uważności, medytacja, joga.

AGNIESZKA LEMAŃSKA

Pedagog specjalna, logopeda, terapeutka integracji sensorycznej; właścicielka i założycielka Centrum Twórczego Rozwoju Dziecka „Kleks”. Współpracuje z warszawskimi uczelniami, prowadząc zajęcia dydaktyczne dla studentów m.in. na APS, SWPS, UKSW.

REKLAMA

Czytaj **charaktery** i zaopiekuj się swoimi emocjami

magazyn psychologiczny



Sięgnij po najnowszy numer i poznaj aż trzy nowe działy:

1 **Szkoła przyjazna zdrowiu psychicznemu**

2 **Uważne charaktery**
(we współpracy z Polskim Instytutem Mindfulness)

3 **Zdrowie w pracy**



www.charaktery.eu