# «Самоизоляция» особенно тяжела для аутичных людей и их близких

Удивительно, что многие семьи, в которых проживают люди с расстройствами аутистического спектра, несмотря на серьезные ограничения карантина, признались: «Мы ничего особенного не замечаем. Мы всегда так живем. У нас мало что изменилось».

Это, конечно, во многом лукавство – даже те, кто мог вывести своего близкого человека на прогулку в сумеречное безлюдное время, потеряли и эту возможность, и это дополнительная тяжесть для «аутичной» жизни.

В период пандемии коронавируса требования «социального дистанцирования» приводят к усилению симптомов аутизма, росту тревожности из-за изменений привычного распорядка и утрате важных услуг.

Пандемия коронавируса привела к повсеместному закрытию социальных учреждений, изменениям в работе медучреждений и радикальным переменам в повседневной жизни. Это время связано с огромным стрессом и проблемами для всех, но аутичные люди сталкиваются с особыми трудностями – они лишились социальных контактов.

Всем нам сложно адаптироваться к тому, как стремительно изменилась наша реальность, но людям с аутизмом еще труднее справиться с беспокойством и переменами.

В то время как потребности аутичных людей стали гораздо выше, центры помощи и клиники отменяют все приемы и услуги. Многие специалисты переходят в режим дистанционного консультирования. Эта ситуация может привести к долговременным и серьезным последствиям с точки зрения аутизма, например, серьезной задержке в диагностике аутизма.

Люди с аутизмом часто испытывают тревожность и с трудом справляются даже с ничтожными изменениями в привычном распорядке. Если аутичным людям предстоят большие жизненные перемены, психологи рекомендуют начинать готовиться к ним за месяцы. Однако в условиях пандемии нет никакой постепенной подготовки, все меняется слишком быстро.

Без привычного распорядка людей с аутизмом ждет повышенный риск нарушений эмоциональной регуляции и приступов сильной тревожности.

Даже те аутичные люди, которые обычно не нуждаются в большом объеме поддержки, страдают от проблем с планированием действий, и им крайне сложно адаптироваться к новому расписанию и планам, другому рабочему распорядку или необходимости закупаться продуктами впрок.

Многие специалисты, работающие с аутичными людьми, пытаются приспособиться к сложившейся ситуации как могут. В то же время многие люди с аутизмом пытаются справиться с ухудшающейся тревожностью без какой-либо поддержки. Без поддержки и услуг многие испытывают регресс в поведении, учебных и речевых навыках.

Предлагаем следующие простые шаги для того, чтобы поддержать аутичных людей и их семьи, которых вы можете знать, и на которых очень серьезно сказывается социальная изоляция в период пандемии. Эти рекомендации могут пригодиться тем, у кого есть аутичный родственник, друг или сосед. Даже небольшая, разовая помощь может очень помочь аутичным людям и их семьям, которые оказались в еще большей изоляции, чем обычно, и могут подвергаться большому риску депрессии.

## **1. Помогите объяснить перемены**

Многим аутичным людям тяжело принимать перемены, особенно неожиданные. Если из-за правил самоизоляции вы отменяете социальное событие или встречу, пожалуйста, постарайтесь заранее объяснить ситуацию аутичным людям. Используйте простой и четкий язык, поясните. Если вы не знаете чего-то – это нормально, не надо зря обнадеживать и говорить что-то вроде «Я уверена, что скоро мы снова откроемся».

## **2. Будьте на связи, не теряйте контакт**

Социальная изоляция – это огромная проблема для людей с аутизмом и их семей в принципе. Сейчас ограничения приводят к ее резкому ухудшению. Люди, которые могли посещать какие-то социальные группы или специальные мероприятия, лишились их.

Вы очень поможете, если будете регулярно звонить или связываться по Интернету с аутичными людьми и их близкими и просто говорить или проверять, в порядке ли они. Подумайте, можете ли вы регулярно общаться с аутичными детьми или взрослыми, которых вы знаете, с помощью удобного им формата – телефона, электронных писем, видеозвонков.

## **3. Помощь с покупками**

Аутичным людям сложно посещать супермаркеты даже в обычное время. Уточните, не нужна ли семье помощь с покупками – вы можете организовать доставку или привезти необходимые продукты к их двери.

Аутичные люди могут нуждаться в предметах, которые не относятся к первой необходимости, но которые помогают им справиться с трудными временами. Иногда им сложно достать продукты в условиях дефицита из-за нарушений питания и крайне ограниченного рациона. Может быть, кому-то нужно помочь купить особый предмет или еду?

Для особых людей самоизоляция – это скорее стиль жизни. Эти семьи вынуждены редко покидать квартиру, они закупают продукты и лекарства впрок, не строят далеко идущих планов, часто сталкиваются с неприятием и осуждением окружающих.

Теперь все вокруг знают, каково это – сидеть взаперти. Мир после карантина не будет прежним. Каждый человек понял важность социализации, важность общения с другими, в том числе и для людей с различными формами инвалидности.

***Светлана Сафаргалеева,***  
*психолог отделения социальной*  
*реабилитации и абилитации*