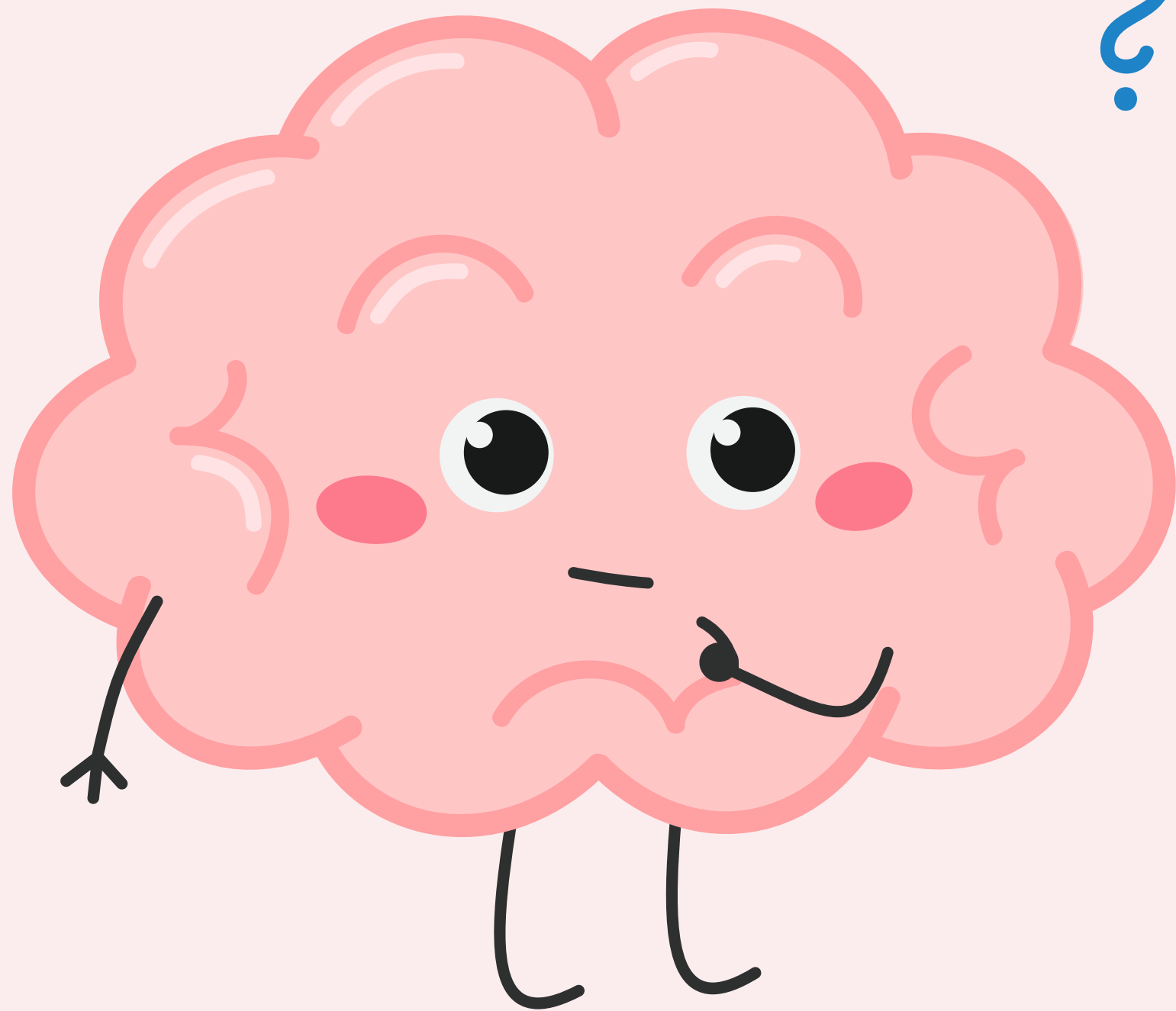




Kirjosanakirja

© Sarita Blomqvist
sarita.blomqvist@gmail.com

Kirjosanakirja

© Sarita Blomqvist

- Asperger / Aspergerin oireyhtymä
- AuDHD
- Autistinen burnout / Meltdown
- Hypo- ja hypersensitiivisyys
- Hyperfokusoituminen
- Ekko
- Empatiakuilu
- Maskaminen
- Monoprosessointi
- Nepsy
- Nentti
- Neuromoninaisuus tai neurokirjo
- Rutiini
- Ruminointi / Prokrastinointi
- Shutdown / Vetäytyminen
- Stimmaaminen
- Perustietoa ADHD:sta ja autismikirjosta

- **Asperger / Aspergerin oireyhtymä** on vanha nimitys autismidiagnoosille ilman oppimisvaikeuksia ja kielellistä tai kehitysviivästyymää. Aspergerin oireyhtymään kuuluu mm. haasteet sosiaalisessa kanssakäymisessä ja vuorovaikutuksessa.
- **AuDHD** viittaa siihen, että ihmisellä on sekä autismi- että ADHD-diagnoosit. Se ei itsessään ole diagnostinen termi, mutta on vakiintunut alan kirjallisuuteen ja arkikäyttöön.
- **Autistinen burnout** aiheutuu pitkäaikaisen kuormituksen seurauksena. Se voi aiheutua pitkään jatkuneesta sosiaalisesta maskaamisen ja aistiykuormituksesta tilanteessa, jossa voimavarat ylityvät. Se voi johtaa toimintakyvyn laskuun, uupumukseen ja vetäytymiseen.

Mitä kirjo tarkoittaa?

- Kirjo tarkoittaa yleiskielessä tilanteesta riippuen monimuotoisuutta, erilaisia ilmenemismuotoja, spektriä (fysiikassa), laajaa valikoimaa, asteikkoa, värejä, kokoelmaa tai vaihtelualaa, mutta lääketieteessä tai neurobiologiassa, sana viittaa usein autismikirjoon tai autismikirjon häiriöön (ASD). Autismikirjon häiriö on laaja-alainen keskushermoston **kehityksellinen** häiriö, joka vaikuttaa mm. ihmisen vuorovaikutukseen, kommunikaatioon ja käyttäytymismalleihin. Kun henkilö sanoo olevansa kirjolla, hän viittaa usein autismikirjoon. Tourette ja ADHD kuuluvat myös neurokirjon piiriin, mutta tyypillisimmin termiä käytetään autismista. Ei kuitenkaan ole väärin sanoa olevansa kirjolla, jos diagnoosina on ADHD, ADD, Touretten syndrooma tai jokin muu kielelliseen kehitykseen tai oppimiseen vaikuttava neurologinen kehityshäiriö. On kuitenkin tärkeää huomata se, että neurokirjon häiriöt ovat kehityksellisiä ja kohtalaisen pysyviä, vaikka piirteet saattavat heiketä iän myötä.

Kaksoisempatiateoria tai empatiakuilu (double empathy problem)

Kaksoisempatiateorian kehitti brittiläinen sosiaalipsykologi **Damian Milton** vuonna 2012. Teoria haastaa aiemmin vallinneen käsityksen autististen henkilöiden puutteellisesta empatiakyvystä. Milton on itsekin kirjolla.

Teoria tiivistyy siihen, että autististen ja neurotyypillisten ihmisten on **molempien** vaikea ymmärtää toistensa vuorovaikutus- ja viestintätapoja, maailmankuvia ja kokemuksia. Heidän välillään vallitsee kuilu tai kielimuuriksikin kuvattu tila, jonka tuloksena he eivät luontaisesti ymmärrä toistensa tapoja viestiä. Keskeinen havainto on se, ettei “ongelma” ole vain toisessa eikä ratkaisu vain toisen vastuulla.

Kaksoisempatiateoria tai empatiakuilu (Double empathy problem)

Kaksoisempatiateoria vastuuttaa kaikki osapuolet kielimuurin purkamisesta. Aiemmin ajateltiin, että autistisella henkilöllä on vaikeuksia empatian kanssa, mutta myös neurotyypillisillä ihmisillä voi olla ongelmia kohdistaa empatiaa kirjolla olevaan ihmiseen.

Tutkimusten mukaan kirjolla olevat ymmärtävät hyvin kaltiasiaan, tuntevat empatiaa ja heillä on monimutkaisia ja positiivisia sisäisiä prosesseja, kuten kyky itsereflektioon, omien tunteiden käsittelyyn ja itsetuntemuksen kehittämiseen. Johtopäätös empatian puutteesta johtuu siitä, että vuorovaikutusta on tulkittu väärin.

- **Ekko** eli erityisen kiinnostuksen kohde on kirjolla oleville tyypillinen tapa kiinnostua asiasta tai asioista äärimmäisyyksiin menelvältä tuntuvalta voimakkuudella ja syvällisyydellä. Ekko voi säilyä samana tai vaihdella elämän aikana. Se tuottaa yleensä ihmiselle iloa ja onnistumisen kokemuksia.
- **Hypersensitiivisyys** tarkoittaa aistien tai aistin yliherkkyyttä.
- **Hyposensitiivisyys** on edellisen vastakohta. Kumpikin on aistisäätelyn häiriön muoto.
- **Hyperfokusoituminen** tarkoittaa äärimmäistä keskittymistilaa, jossa ajantaju ja perustarpeet “katoavat”. Hyperfokusoitumista voi liittyä myös autismikirjoon, mutta se on hyvin tyypillinen ADHD:n piirre.

- **Maskaaminen** tarkoittaa sekä kirjolla oleville että ADHD-ihmisille tyypillistä tapaa mukautua ympäristöön ja vuorovaikutustilanteisiin toistamalla ulkoa opittuja kaavoja tai ennakkoon olettamaansa toivottua käytöstä, mutta joka ei vastaa luontaista käyttäytymistä tai vuorovaikutustapoja. Maskaaminen voi olla tiedostettua tai tiedostamatonta, mutta sen tarkoitus on piilottaa neuroepätyypillinen käytös matkimalla neurotyypillisten käyttäytymistä. Neurotyypilliset ihmiset säätelevät käyttäytymistään ja omaksuvat eri tilanteissa erilaisia rooleja, mutta maskaamisessa ei ole kyse sosiaalistumisen tuloksesta tai luontevasta uuden oppimisesta, vaan tarpeesta piilottaa luontainen käytös ja piirteet. Maskaaminen on usein hyvin kuormittavaa ja maskaamistarpeen purkaminen saattaa vapauttaa paljon voimavaroja ja energiaa.

- **Meltdown** on ylikuormitustila, jossa kirjolla olevan ihmisen hermosto pettää. Se voi aiheutua stressistä tai aistien ylikuormittumisesta. Maskaminen saattaa myös edesauttaa meltdownin syntymistä. On tärkeää tiedostaa, ettei meltdown ole tavoitteellista kiukuttelua, vaan hallinnan menetys.
- **Monoprosessointi** eli yksikanavaisuus tarkoittaa kirjolla olevien ihmisten piirreettä keskittyä intensiivisesti yhteen asiaan kerrallaan ja samalla vaikeutta käsitellä useita aistiärsyksiä tai vaikka tehtäviä samanaikaisesti.

- **Nentti on** kirjolla olevien ja ADHD-ihmisten neurotyypillisistä käyttämä slangisana ja lyhenne neurotyypillisestä.
- **Nepsy** on lyhenne, joka tarkoittaa neuropsykiatrista tai neurokirjoa. Sillä voidaan viitata autismikirjoon, ADHD:hen, ADD:hen tai Touretteen. Moni kirjolla oleva käyttää termiä itsestään.
- **Neurokirjo tai-diversiteetti ja neuromoninaisuus** tarkoittaavat aivojen monimuotoisuutta erityisesti kirjolla olevien näkökulmasta. Kirjo on tässä yhteydessä synonyymi sanoille. Neurokirjo viittaa nimenomaan neuroepätyypillisyyteen, joka on kuitenkin sana, jota monet kirjolla olevat voivat pitää loukkaavana tai leimaavana. Moni käyttää ilmaisua “olla kirjolla”. Moninaisuus voi kattaa myös neurotyypillisyyden yhteydestä riippuen.

- **Rutiini** on toistuva tekeminen, kaava tai tapa toimia, joka on autismikirjon ihmisille hyvinvoinnin kannalta tärkeä ja ADHD-ihmisille haaste, mutta yhtälailla hyvinvointia tukeva elementti arjessa.
- **Ruminointi** viittaa usein autismikirjon ihmisillä negatiiviseen ajatuskierteeseen tai toistuvaan ja pitkäkestoiseen huolestuneisuuteen. Siihen voi liittyä kirjolla oleville tyypillinen joustamattomuus ja haasteet muutosten sietämisessä ja niihin sopeutumisessa.
- **Prokrastinointi** eli vitkuttelu tai märehtiminen on tyypillistä ADHD:ssa ja se johtuu vaikeudesta säädellä omaa toiminnanohjausta ja motivaatiota. Kyse ei ole laiskuudesta.

- **Shutdown / Vetäytyminen** kuten meltdown myös shutdown eli vetäytyminen on autismikirjolla olevalle tyypillinen ja tahdonvastainen reaktio esimerkiksi aistien tai tunteiden ylikuormitustilaan. Ihminen vetäytyy kommunikaatiosta, jäätyy, ei kykene vastaamaan kysykyksiin tai havainnoimaan maailmaa aistien välityksellä. Tilaan liittyy usein äärimmäinen väsymys.
- **Stimmaaminen** on tapa rauhoittaa ja säädellä hermostoa. Stimmaaminen on tyypillistä kirjolla oleville, mutta muutkin saattavat toisinaan stimmata. Se voi ilmetä tosituvana liikkeenä, ääntelynä tai aistikokemuksen tuottamisena kuten hyräilynä, nyppimisenä tai keinumisena. Se ei ole välttämättä merkki siitä, että jokin asia on huonosti eikä stimmaamiseen yleensä tarvitse puuttua.

Perustietoa autismikirjosta

Suomessa arvioidaan olevan yli 55 000 autismikirjolla olevaa henkilöä.

Autismikirjon ihmisistä arviolta yli 70 % on työelämän ulkopuolella ja moni keskeyttää opintonsa.

Autismikirjon ihmisillä voi olla myös liitännäisdiagnooseja, joista yleisimpiä ovat mielenterveyshäiriöt kuten masennus tai syömishäiriö, käytöshäiriö, ADHD ja unihäiriöt. Kehitysvammaisuutta esiintyy noin 30 % kirjolla olevista.

Neurokirjoon liittyvät diagnoosit ovat lisääntyneet 2000-luvun aikana, mutta erilaisia neurokirjon piirteitä myös ymmärretään nykyisin paremmin lisääntyneen tutkimustiedon ansiosta. Tuoreiden tutkimustulosten mukaan uskotaan, että autismikirjolle ei ole yhtä selittävää tekijää eikä se näyttäydy kaikissa aivoissa samoilla alueilla tai samalla tavalla. Tämä voi selittää kirjolla olevien yksilöiden välisiä suuriakin eroja autismin ilmenemisessä.

Lähde: Kirkkaasti kirjolla -opas. Autismiliiton verkkosivut.

© Sarita Blomqvist

Perustietoa ADHD:sta ja ADD:sta

ADHD tarkoittaa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä. ADD taas tarkkaavuuden häiriötä ilman yliaktiivisuutta. Kyseessä on neurokehityksellinen oireyhtymä, joka voidaan diagnosoida missä elämänvaiheessa hyvänsä. Diagnoosi on tavallisempi pojilla kuin tytöillä. ADHD:n esiintyvyys vähenee aikuisilla eikä diagnoosi ole kaikkien kohdalla pysyvä.

Hoitamattomana ADHD / ADD voi haitata opintoja ja työllistymistä sekä lisätä psykiatristen häiriöiden, syrjäytymisen ja päihteiden käytön riskiä.

Rutiinien ja terveellisten elämäntapojen tukeminen (uni- ja ruokarytmi, liikunta yms.) ovat tärkeää, mutta moni tarvitsee myös hoidollista tai lääkkeellistä tukea. ADHD:ta ja ADD:ta hoidetaan kuitenkin myös muokkaamalla ympäristöä ihmisen sijaan.

Lähde: Käypä hoito -suositus. Kirkkaasti kirjolla -opas.

© Sarita Blomqvist