

# SPEKTRUM AUTYZMU

## STRES W MIEJSCU PRACY



### STRES

Wszyscy doświadczamy różnego rodzaju stresu i obciążeń. Dotyczy to również pracy. Według licznych badań ponad 90% respondentów czuje się zestresowanych w pracy.

Stresorami mogą być czynniki zewnętrzne (czyli to, co dzieje się w środowisku) oraz nasze przeżycia wewnętrzne oraz interpretacje (czyli znaczenia, jakie nadajemy temu, co obserwujemy).

U ludzi wyzwalaczem reakcji stresowej mogą być również myśli czy wspomnienia lub wyobrażenia na jakiś temat.

### STRESORY

Czynniki obciążające mogą mieć charakter:

- **biologiczny**, np.: głód, zmęczenie, ból, infekcja, niewygodna, za dużo/ za mało dźwięków, światła itp.,
- **poznawczy**, np.: bycie wywołanym do odpowiedzi, podejmowanie decyzji, presja czasu, przeładowanie informacjami, sytuacja, gdy wszyscy łapią żart z wyjątkiem Ciebie,
- **emocjonalny**, np.: bezradność, lęk i inne silne emocje, niepewność, oczekiwanie na coś, samotność itp.,
- **społeczny**, np.: brak przyjaciół, kłótnia, bycie wykluczonym, tłum, wystąpienia publiczne, zagubienie w konwenansach,
- **prospołeczny**, np.: kontakt z osobami, które szybko oceniają, stres innych osób, poczucie bycia nieprzygotowanym na coś.



### PAMIĘTAJ

Choć różnimy się reaktywnością, wrażliwością i strategiami radzenia sobie, to bez względu na charakter czynników stresogennych u wszystkich ludzi w sytuacji stresu można zauważyć szereg zmian na poziomie neurobiologicznym.

Mają one na celu mobilizację organizmu, a co za tym idzie pokonanie trudności.

### ZACHOWANIE I EMOCJE



Reakcje zachodzące w układzie nerwowym (i hormonalnym) są automatyczne – niezależne od woli i poza naszą kontrolą.

#### 1. Poczucie komfortu i bezpieczeństwa („chcę” i „mogę”)

Ten stan jest możliwy, gdy człowiek czuje się niezagrażony i pełen naturalnej energii do działania (czyli jest wystarczająco wypoczęty i zrelaksowany).

Wtedy chętnie i sprawnie realizuje zadania, uczy się nowych rzeczy, w najlepszy możliwy sposób korzysta z własnego potencjału i kompetencji. W kontakcie z innymi widoczna jest uważność i zaciekawienie oraz optymalna zdolność do elastyczności i współpracy.

#### 2. Reakcja walcz lub uciekaj („muszę”)

Kiedy pojawia się poczucie zagrożenia lub liczba albo intensywność stresorów/ czynników pobudzających rośnie lub przeciąga się w czasie, w funkcjonowaniu widoczne są: wzmożona czujność i napięcie ciała, intensywne emocje (najczęściej złość lub lęk), mobilizacja i szybkie reakcje (bez refleksji, więc nie zawsze adekwatne).

Zdolność do swobodnej interakcji z drugim człowiekiem ulega w takich sytuacjach ograniczeniu, prawdopodobne jest postrzeganie innych jako wrogich i zagrażających (nawet jeśli nie mają takich intencji). Rośnie ryzyko nieporozumień, eskalacji konfliktów oraz gwałtownych reakcji.

Ten stan biologicznie determinowanej gotowości do walki z przeciwnościami lub ucieczki od nich w założeniu ma służyć zmobilizowaniu sił do pokonania lub uniknięcia zagrożenia.



#### 3. Stan przeciążenia

Następuje w kontakcie z czynnikiem o bardzo dużej intensywności lub trwającym długo w czasie (bez możliwości zdystansowania się od niego i powrotu do równowagi).

Może też być skutkiem skumulowanego działania wielu stresorów rozłożonych w czasie (niekiedy w długiej perspektywie czasowej – nawet tygodni czy miesięcy).

### PRZECIĄŻENIE

Reakcje, które mogą wystąpić w efekcie tzw. przebodźcowania oznaczają, że człowiek przyjął więcej informacji z pięciu zmysłów, niż może przetworzyć w danej chwili mózg, a tym samym nie jest w stanie im nadać sensu czy skupić się na tym, co dzieje się wokół.



#### Shutdown – czyli tzw. zamknięcie

Osoba doświadczająca shutdownu wycofuje się z aktywności, może nie nawiązywać kontaktu z otoczeniem, nie odpowiadać na komunikaty, chować się, kulić lub wyglądać jakby była zamrożona.

#### SHUTDOWN

Jest to automatyczna reakcja, która pozwala odciąć się od nadmiaru bodźców i chronić przed dalszym przeciążaniem.



#### Meltdown – czyli tzw. krach (częściej występuje u dzieci / młodzieży, choć zdarza się również osobom dorosłym)

W trakcie meltdownu mogą pojawiać się ekstremalnie intensywne reakcje, takie jak: krzyk, wydawanie dźwięków, zachowania agresywne lub autoagresywne.

#### MELTDOWN

Jest to bardzo stresujące dla otoczenia, ale przede wszystkim dla osoby, która przeżywa skrajne napięcie.

### PAMIĘTAJ

Meltdown/ shutdown nie jest wyrazem uporu, złości, lenistwa, choroby psychicznej czy braku szacunku. To mimowolna, bolesna i wyczerpująca reakcja służąca chronieniu układu nerwowego przed zniszczeniem. Jej intensywność związana jest z wrażliwością na bodźce.

Bądź cierpliwy, życzliwy i wyrozumiały. Daj czas – ten stan nie trwa w nieskończoność.

### POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA



Typowe czynniki przeciążające u osób w *spektrum autyzmu* (choć nie tylko u nich):

- przeciążenie sensoryczne (doznania wzrokowe, dźwiękowe czy związane z dotykiem lub naruszeniem przestrzeni osobistej, a także zapachy),
- zbyt dużo poleceń i oczekiwań na raz, szczególnie jeśli nie są ze sobą powiązane,
- nieoczekiwane zmiany,
- przeciążenie społeczne (zbyt dużo lub zbyt intensywne albo trwające długo kontakty z ludźmi).