



Giovedì 23 maggio 2019
Aula Magna Facoltà di
Medicina e Psicologia
Via dei Marsi, 78 - Roma



SPETTRO AUTISTICO
CONVERSAZIONE CON TONY ATTWOOD



Roma



23 Maggio 2019

ABILITÀ COGNITIVE: UN MODO DIVERSO
DI PENSARE ED APPRENDERE

PROBLEMATICHE ADOLESCENZIALI PER GIOVANI
CON AUTISMO DI LIVELLO 1 (EX SINDROME DI ASPERGER)

Abilità Cognitive

Un Modo Diverso Di Apprendere

Molti bambini con ASD hanno:

- prestazioni a livelli **estremi delle abilità cognitive**
- un **profilo molto disomogeneo** nei risultati scolastici
- uno **stile di apprendimento** peculiare
- una storia di **auto-apprendimento per quanto riguarda lettura e matematica** (*parlano con un accento straniero*)

Visualizzatori

Ingegneri e Artisti

- L'apprendimento può essere facilitato da una **illustrazione** senza testo
'Un'immagine vale più di centomila parole'
- Difficoltà a **convertire pensieri e sentimenti in parole (42)**

Visualizzatori

Ingegneri e Artisti

- **Elaborazione uditiva:** *“troppe voci”*
- Sequenze di azioni in **fotografie o video**
- **Memoria di lavoro uditiva:**
creare un video mentale

Curriculum su iPad

- Bronwyn Sutton
- www.learningappguide.com.au
- The Learning App Guide to Autism and Education

Verbalizzatori

- **Capacità di ragionamento verbale** relativamente alte
- Comprensione del **testo scritto** piuttosto che del parlato
- **Vocabolario e informazione** ben sviluppati
- La comprensione può essere migliorata dalla **lettura** sul concetto
- Talento per le lingue e la letteratura classica

Tempi di Elaborazione

- Tempi di elaborazione lenti
- Elaborazione **linguistica, cognitiva e dell'informazione sociale** molto accurata
- Focalizzazione sui dettagli
- Verifica di tutti i link
- Votazioni scarse su test a tempo in relazione alla incapacità di lavorare veloci per i tempi di elaborazione lenti, al fatto di essere pedanti, all'essere distratti dai dettagli e a problemi di scrittura manuale

Tempi di Elaborazione

- **Ritardo nella risposta** ad un atto, reazioni ore o giorni dopo
- Tempi di elaborazione per identificare le proprie emozioni
- Nell' adolescenza, the 'quick and the dead'

Lettura

- Può essere più bravo nell'accuratezza della lettura che nella comprensione del testo
- Conseguenze negli anni delle scuole secondarie superiori sul rendimento accademico e sull'autostima
- Necessità di una **valutazione e intervento precoce**
- I normali programmi di recupero sulla lettura non sono stati così efficaci come con i bambini tipici

Lettura

- **Percezione**, ampiezza del focus
- Percezione delle lettere (Coperture Irlen)
- Cambiare il font, una nuova parola
- Lettura: problemi nella rievocazione delle parole
- **Iperlessia**, per acquisire conoscenze riguardo ad un interesse speciale

Matematica

- Talento o difficoltà
- I numeri possono essere percepiti come forme piuttosto che come quantità
- Quando c'è il talento, difficoltà a spiegare a parole come sono arrivati alla soluzione

Matematica

- Piacere per le regole e la certezza associata a calcoli e tabelle
- Le abilità matematiche possono includere aree di difficoltà matematiche

I numeri di David LeBlond

Mi piacciono i numeri
fanno solo somme e sottrazioni
non urtano i sentimenti degli altri
o reagiscono in maniera eccessiva

Puoi contare sui numeri
per far funzionare le cose
non ci sono seconde ipotesi
né preoccupazioni e dubbi

I numeri sono la mia tregua
la mia porta nella tempesta
quando il mondo è crudele e freddo
loro sono sicuri e caldi

Non sono un granché a guardarli
(sebbene l'8 non sia male)
non ti fanno innamorare
o sentire triste

Una cosa dei numeri
che non si può negare
è che giocano secondo le regole
- non puoi nasconderti

Se fai un errore
o dimentichi dove sei arrivato
non perdonano
... per quello ci vogliono le persone

Calligrafia

Mente a binario unico

- Binario del treno
- Mente a binario unico
- L'ultimo a cui chiedere aiuto se siete sulla strada sbagliata
- Perde il filo del ragionamento se viene interrotto

Mente a binario unico

- Continuare a usare strategie errate e non apprendere dagli errori
- Non ascoltare i consigli
- Non vedere i treni sugli altri binari
- Compulsione alla conclusione (cambiare binario)
- L'ansia aumenta la rigidità cognitiva
- Programmi di rilassamento
- Essere calmi per ascoltare, comprendere e cercare una strategia alternativa

Schemi e Sequenze

- Talento e interesse a identificare schemi e sequenze
- Identificare le aree dove gli schemi cambiano
- Identificare imprecisioni ed errori (conseguenze sociali)

Problem Solving e Frustrazione

- ‘Termometro’ del disagio
- Velocemente ‘schiaaccia il pulsante del panico’
- Intense reazioni emotive negative
- La resa allevia il dolore

Lo Schedario Mentale

- Emozioni intense 'chiudono lo schedario mentale'
- Bisogno di calmarsi per avere accesso a strategie di soluzione

Errori

Paura di Fare Errori

- Una reazione **fobica**
- Se non provi, non fai errori
- **Paura di apparire stupido** ed essere ridicolizzato dai compagni
- Gli errori dimostrano che sei stupido
- Non si può cambiare idea perché farlo sarebbe come ammettere di aver precedentemente fatto un errore
- Allergia agli errori

Affrontare gli Errori

- Percezione di se stessi come adulti
- Limitate capacità di tollerare la frustrazione
- Assenza di piano B (flessibilità mentale, mente a binario unico)

Strategie

- L'abilità di un adulto non è perfetta.
- Fare da modello su come affrontare la frustrazione.

Strategie

- Considera un errore come una opportunità e una fonte di dati
- Essere calmi è essere intelligenti (crolli di QI)
- Forza fisica e forza intellettuale
- *“Se sto calmo, troverò prima la soluzione”*

IL RIDICOLO È IL TRIBUTATO
PAGATO AL GENIO DAI
MEDIOCRI

Coerenza Centrale Debole

Una ridotta abilità a integrare diverse informazioni per costruire un significato di più alto livello.

Coerenza Centrale Debole

- Capacità notevole nel prestare attenzione ai **dettagli**, ma anche notevoli difficoltà nel percepire e comprendere il **quadro generale** o il nocciolo della questione.
- Rolled up paper “carta arrotolata”
- Quello che è rilevante e ridondante.
- Decifrare il significato generale.

Coerenza Centrale Debole

- Notare schemi non percepiti dagli altri
- Originalità nel problem solving
- Camminare in una stanza strana
- Attenzione ai dettagli nell'arte

Effetti sulle Aree delle Abilità e del Comportamento

- **Comunicazione non verbale:** Vedere parti di una faccia, espressione: arrabbiato, preoccupato o vecchio
- **Linguaggio:** Pedante, eccessiva attenzione ai dettagli, problemi a sintetizzare
- **Abilità sociali:** Identificare i segnali sociali rilevanti
- **Abilità organizzative:** Dare priorità ai diversi problemi e sistemi di organizzazione non convenzionali

Effetti sulle Abilità e sul Comportamento

- **Comportamento** : Necessità di coerenza per provare a decifrare lo schema
- **Ipotesi scorrette** sul perché le cose succedono (logica Aspie, macchine rosse e gialle, *Lo strano caso del cane ucciso a mezzanotte*)
- **Archeologia psicologica** per credenze insolite

Effetti sulle Abilità e sul Comportamento

- **Abilità sociali:** Identificare i segnali sociali rilevanti
- **Memoria:** Sapere cosa ricordare e cosa dimenticare
- **Abilità organizzative:** Dare priorità ai diversi problemi e sistemi di organizzazione non convenzionali.

Abilità ad Attribuire Significato Sociale

- Notare oggetti e fatti piuttosto che pensieri, sentimenti e intenzioni.

LDA
Language
Cards:
Emotions

LDA Language Cards: Emotions

Descrizioni di
immagini ed eventi
possono non
includere pensieri e
sentimenti.

Potresti farmi un disegno della tua classe e di dove vai a giocare?

Cosa c'è di inusuale in tutti questi disegni?

ASD-Classe amica

Motivazione

- Completamento
- Assenza di errori
- Interesse speciale
- Vanità intellettuale
- Cosa c'è per te in questo

Classe

- Classe **calma e ben strutturata**
- Evitare il **sovraccarico sensoriale**
- **Cambi minimi nelle procedure e nel personale**
- **Schemi giornalieri** visualizzati delle attività e preparazione delle **transizioni**
- Attività di **gruppo**
- **Insegnante assistente**
(Teacher assistant)

Un insegnante che:

- conosce lo specifico **stile di ragionamento e apprendimento**
- è **calmo e rassicurante**, specialmente quanto l'allievo è confuso o in preda ad una crisi emotiva (meltdown)
- **gestisce gli altri studenti** in maniera tale che il bambino si senta sicuro e riesca a concentrarsi
- sa quando il bambino ha bisogno di **fare un'interruzione o di rimanere da solo**
- prepara il bambino in vista di **cambiamenti e transizioni** nel programma giornaliero
- si assicura che gli altri allievi seguano le **regole della classe**
- comprende la **prospettiva, le esperienze e gli elementi di motivazione** del bambino
- aiuta il bambino a **gestire gli errori** e non lo fa sentire stupido

Nita Jackson

- *Il signor Osbourne era sempre vivace e pronto a fare uno scherzo spensierato su qualsiasi cosa. Raramente si arrabbiava o alzava la voce come facevano altri miei insegnanti. Lasciava che mi nascondessi nell'armadio della sala musica al momento della ricreazione, senza battere ciglio, era come se capisse e accettasse perché avevo bisogno di arrivare a misure ridicole per isolarmi dagli altri. Avevo rispetto per lui per il fatto di non insistere per avere risposte come qualsiasi altra persona faceva. Ogni tanto avrebbe bussato sulla porta, dicendo "buu!" e offrendomi un biscotto (che non rifiutavo mai). L'ultimo giorno del periodo scolastico, gli portavo una scatola di biscotti in cambio per tutti quelli che mi aveva dato.*

Questioni Adolescenziali per Ragazzi con Sindrome di Asperger

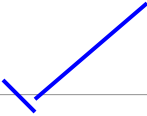
Cambiamenti Fisici della Pubertà

- Affrontare nuove esperienze e cambiamenti.
- Dimensioni e proporzioni corporee.
- Ciclo mestruale.
- Voce.
- Peluria.
- Istruzione un po' di tempo prima dei cambiamenti.
- Igiene personale.

Cura del Tuo Corpo

- Igiene personale inclusi il lavarsi, la cura della pelle, dei capelli e delle unghie.
- Barba e depilazione
- Trucco e body-art

Igiene

Passi per una buona igiene	Lunedì A.M. P.M.		Martedì A.M. P.M.		Mercoledì A.M. P.M.		Giovedì A.M. P.M.		Venerdì A.M. P.M.		Sabato A.M. P.M.		Domenica A.M. P.M.	
														
Corpo														
Faccia due volte al giorno														
Deodorante														
Denti due volte al giorno														
Vestiti Puliti														
Periodo (cambiare assorbenti ogni 2-4 ore)														

Funzioni Esecutive

- **Pianificare** come portare avanti un'attività
- **Organizzare** quello che serve
- **Ricordare** Dimenticare cosa fare
- **Percezione del tempo** Sapere quanto ci vorrà per completare un'attività

Necessità di una Segretaria Esecutiva

Segretaria Esecutiva:

- La mamma può inavvertitamente rimandare o inibire l'indipendenza
- Abilità di vita quotidiana
- Possono esserci problemi nella vita quotidiana per l'assenza di schemi procedurali
- “Mamma l'ha fatto prima non notando i segnali che lei ha notato”
(Joshua Muggleton)

Stress e Affaticamento Mentale

- **Il curriculum educativo e sociale.**
- Ridurre il curriculum delle scuole superiori
- Assenza di vere interruzioni.
- Distrazione a causa dei compagni
- Bullismo e prese in giro
- La scuola è per apprendere, casa per divertimento e rilassamento.
- Compiti a casa

Strategie per i Compiti a Casa

- Creare un ambiente per l'apprendimento
- Agenda oraria per i compiti e diario
- Definizione dei tempi
- Parti di attività e pause
- Motivazione
- Ne vale la pena?

Amicizie Adolescenti

Amicizie Adolescenziali

- L'accettazione del gruppo dei pari è più importante dell'opinione dei genitori.
- Maggiore profondità e ampiezza nell'apertura personale.
- Desiderio di essere capito dall'amico.
- Carattere dell'amico compatibile con il proprio.

Amicizie Adolescenziali

- Bisogni complessi soddisfatti da differenti tipi di amicizia.
- “Mi accetta per quello che sono”
- “Pensiamo allo stesso modo”
- Ragazze: apertura personale, affetto ed empatia
- Ragazzi: competitivi e camerateschi

Problemi nelle Amicizie Adolescenziali

- Uso dell'humour
- Strategie di entrata e uscita tra pari
- Organizzare un'occasione sociale
- Pressione dei pari e sfruttamento
- Risoluzione di discussioni e liti
- Scelta degli amici appropriati
- Buona pratica sportiva
- Dicerie e pettegolezzi

Solitudine

- Animali per amici
- Amici per internet

Casa è un Castello

Lezioni di recitazione

- Sorella Victorine in Austria.
- Come recitare nelle occasioni di tutti i giorni
- Recitazione senza copione
- Identificare individui bravi in una particolare abilità

Lezioni di recitazione

- Osserva il linguaggio del corpo e ricorda il loro “copione”.
- Copia il loro “stile” sociale.
- Modelli buoni e cattivi.
- *“Come essere in una rappresentazione e tutti gli altri attori conoscono la loro parte e tu non hai mai visto il copione”*

Spiegazione

- Fornire una spiegazione del perchè la persona è diversa in differenti situazioni sociali.
- “Ho bisogno di guardare altrove per riuscire a concentrarmi sulla risposta alla tua domanda”.
- “Sono il tipo di persona che.....”
- Storia Sociale Parlata

Ragazze Adolescenti con la Sindrome di Asperger

- La fine invisibile dello spettro (Ruth Baker)
- Volare sotto il radar della diagnosi
- Meccanismi di osservazione, analisi e imitazione per la gestione e il camuffamento

Imitazione

- Per un breve periodo, 'curato' dall'autismo
- Socialità di superficie ma mancanza di identità sociale
- Mascherarsi: guardare ed imitare per nascondere la confusione sociale
- Fonte di ansia e stress
- Mancanza di identità si sé
- I problemi di salute mentale legati allo stress non sono notati a scuola
- *Ho fatto un così grande lavoro a fare finta di essere normale che nessuno riusciva a credere che avevo la sindrome di Asperger.*

La Maschera

- *Emily maschera in pubblico e avrà una crisi emotiva non appena fuori dalla situazione.*
- Dr Jekyll e Mr Hyde.

Abbigliamento e Moda

- *La maggior parte del mio abbigliamento è unisex. Generalmente non mi piacciono vestiti o camicie e li trovo spesso non pratici, troppo ornamentali e scomodi; come le scarpe da donna. Di solito indosso scarpe da ginnastica o mocassini marroni.*
- *Niente di femminile o decorato!*
- *Niente elementi floreali o merletti*

Abbigliamento e Moda

- *I vestiti da ragazza vestono meglio, ma cerco sempre di trovare quelli androgini.*
- *I vestiti dei ragazzi sono in genere più comodi*
- *Preferisco jeans e magliette in modo che non devo pensare a cosa indossare. Gli stili di abbigliamento non mi interessano affatto. Mi sento strana quando mi vesto alla moda e non sono sicura se mi sono vestita troppo o troppo poco.*

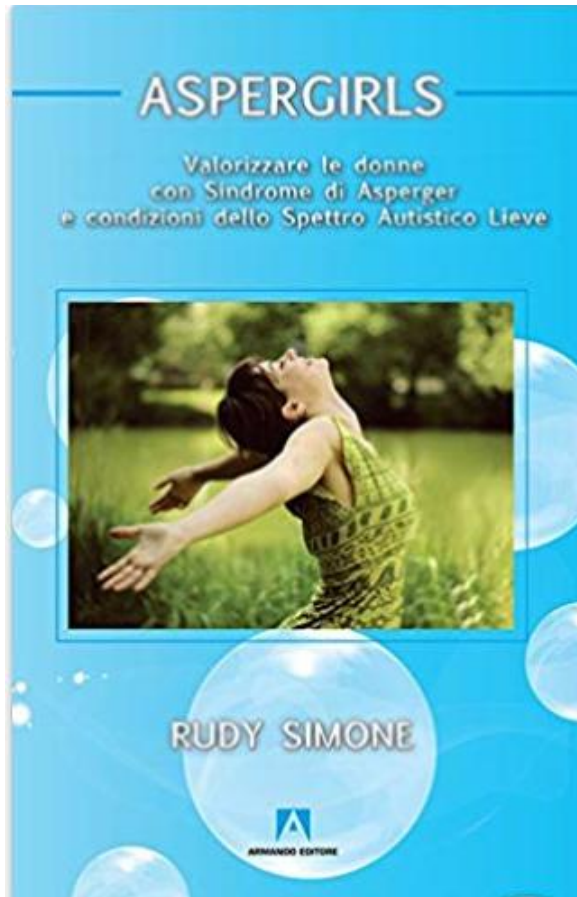
Trucco e Profumi

- *I profumi non dovrebbe essere permessi in pubblico o mostrati sulle riviste*
- *Se qualcuno sta sfoggiando troppi odori, dovremmo poter spruzzargli dei prodotti deodoranti*
- *Il trucco è difficile / impossibile da applicare*
- *Le scelte della bellezza femminile sono difficili da capire*
- *Trucco, unghie finte, prodotti per capelli possono essere molto scomodi (è una questione sensoriale)*

Trucco e Profumi

- *Non riesco a sopportare la sensazione del fondotinta sulla pelle e il trucco per gli occhi mi pizzica. Utilizzo molto rossetto. Il trucco è grasso e disgustoso.*
- *Sensibilità olfattiva per i profumi.*
- *Ho una grande avversione per il profumo sulle persone.*
- *Non mi curo della moda o delle acconciature dei capelli e ho smesso di truccarmi dopo sposata*

Aspergirls – di Rudy Simone



Convenzioni Ultra-femminili o Anti-sociali

- Cercare di adattarsi nella scuola primaria mostrandosi ultra femminili (rosa e merlettate)
- Nell'adolescenza, quando non funziona, il pendolo può andare dall'altra parte
- Disprezzare la femminilità e sfidare le convenzioni sociali e di genere
- *Confusione. Sono una lesbica? Sono gay?*

Bassa Stima di Sè

- *Avevo paura di essere me stesso perché pensavo di non essere abbastanza in gamba*
- *Preso in giro senza pietà perché a scuola gli altri studenti non capivano il mio modo di ragionare*
- *Non ho mai capito perché non riesco ad adattarmi*
- *Identità di sé basata sulle critiche*

Il Sè Profondo

- *Non so chi sono*
- *Non posso comunicare il mio io profondo con quelli che voglio. Non sono in grado di comunicare ad un livello realmente più profondo.*
- *Ho paura di essere me stesso. Se mi vedono per quello che sono, potrei non piacergli.*

Ragazze Adolescenti

- Puritane
- Sessualità come un modo per essere popolari
- *“Avevo aspettative molto basse e come risultato andavo verso persone tendenti all’abuso”*
- Giudizi sul carattere
- Vulnerabile ai predatori di relazioni

Sessualità Asperger Maschi e Femmine

- Cinque anni indietro in esperienze romantiche
- La sottile arte del corteggiamento e delle relazioni amorose
- Segnali di attrazione reciproca
- Espressioni di affetto
- Fraintendimenti sulle intenzioni

Essere Pazienti

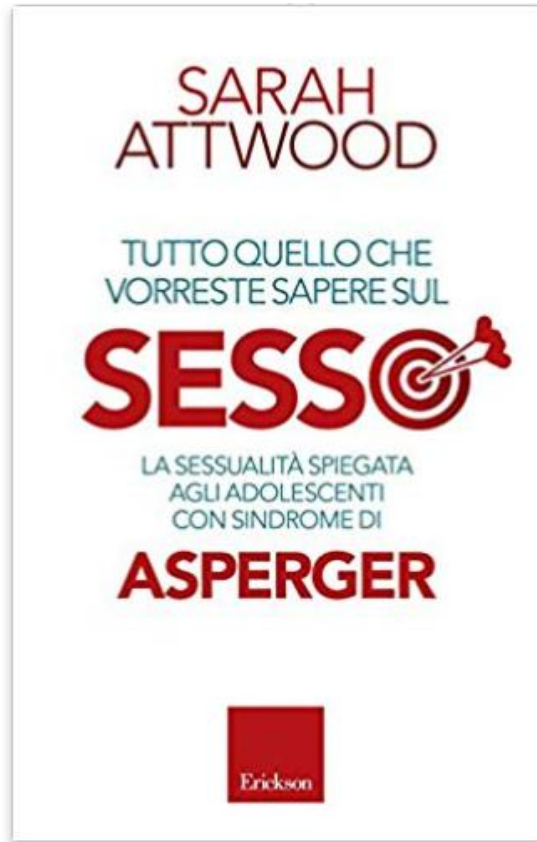
- Aspetta e si paziente
- Uomini Aspie attraenti quanto le donne diventano materne

Il Quoziente Sociale

Sessualità

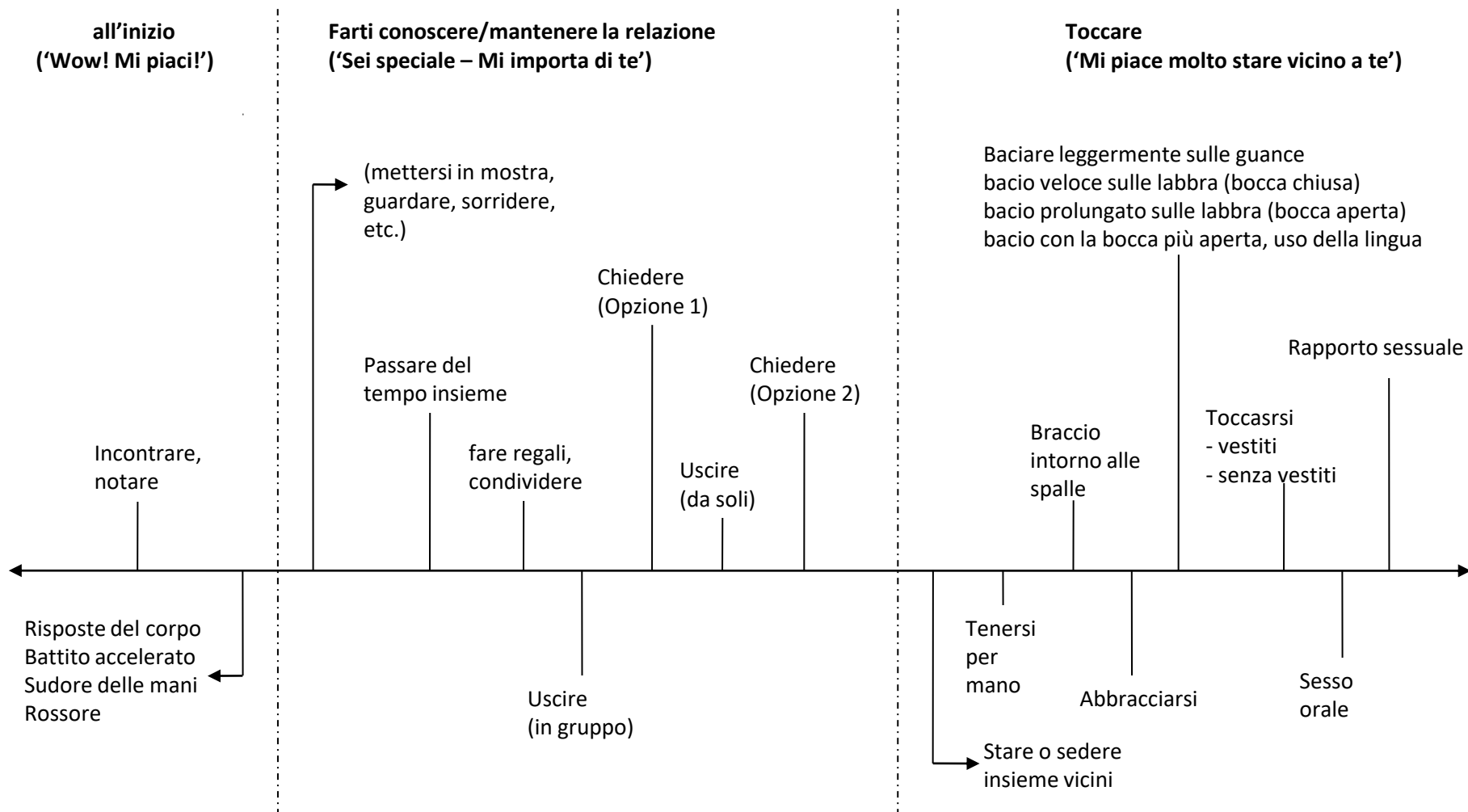
- Infatuazione
- Vulnerabilità
- Il continuum di relazione
- Fonti di informazione

Tutto quello che vorreste sapere sul sesso – di Sarah Attwood

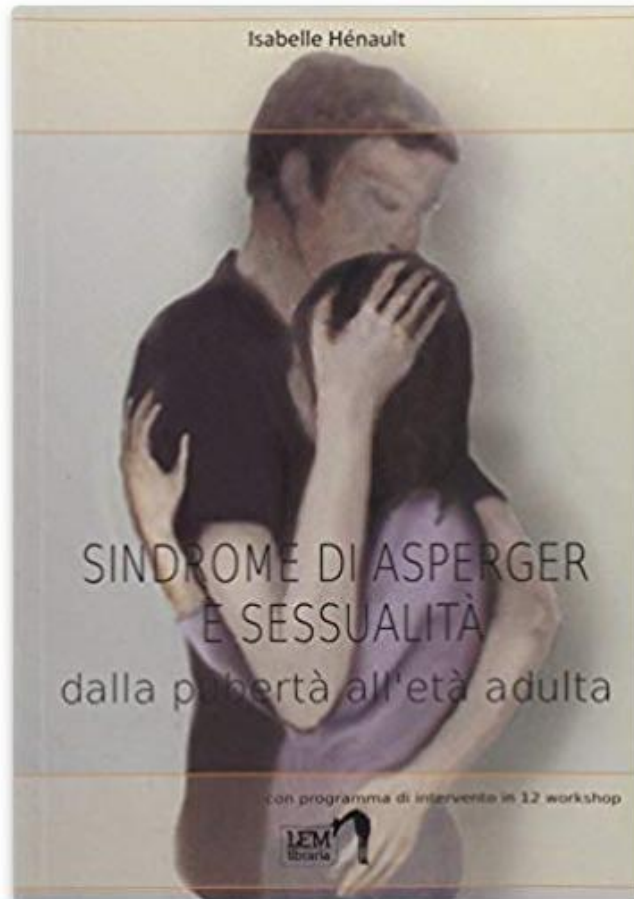


Relazioni Sessuali

Il continuum di relazione



Sindrome di Asperger e sessualità dalla pubertà all'età adulta – di Isabelle Hénault



Fonti di informazione

- Film di Hollywood
- Soap Operas
- Pornografia

Al vincitore il bottino,
al perdente la pornografia

Pornografia

- Isolamento sociale e bisogno di informazioni
- La pornografia diventa il tutor, documentario sulla sessualità e il fisico
- Fuggire nell'immaginazione
- Rifugio sicuro in casa

Pornografia

- Nessun rischio di ridicolo o rifiuto
- Risposta sensoriale
- Poco piacere interpersonale e esperienza romantica

Pornografia

- Computer associato con ricreazione e divertimento
- Pornografia che diventa un interesse speciale
- Collezionare e catalogare la pornografia
- Completare la collezione
- Vedere pornografia illegale
- Bisogno di riconoscere i limiti e le conseguenze

Percorsi di Disforia di Genere

- Evidente fin dagli anni **prescolastici**
- **Scuola primaria:** bambine come maschiacci, maschietti che trovano supporto e amicizia con le bambine
- **Scuole superiori**
- Senso del sé, esplorazione di tutti gli aspetti della sessualità
- Risolvere un problema (cura per l'ASD, bullismo, isolamento sociale)
- Interesse speciale, conoscenza pratica
- Determinazione a procedere con il trattamento medico (ormoni) e la chirurgia

Gestione delle Emozioni: Ansia

Esserci. Fallo. Provalo!

L'**86%** di circa 300 adulti che hanno la sindrome di Asperger riferiscono di avere problemi quotidiani con l'ansia

Ansia

- *“L’ansia è il mio compagno costante”*
- *“Gran parte della mia vita e dei miei sforzi sono stati spesi per l’ansia”*
- *“Posso sognare un infinito numero di cose per essere ansioso”*
- *“L’ansia ha controllato la mia vita in molti modi diversi”*

Scatenatori

- Transizioni (specialmente se affrettate)
- Abbandonare programmi o routine
- Altri che non seguono le regole
- Ipersensibilità agli stimoli sensoriali
- Abbandono (separazione da un genitore)
- Cambiamento ambientale inaspettato (nuova dislocazione della mobilia)
- Luoghi pubblici affollati (stare in fila, locali)
- Attenzione sociale indesiderata
- Essere preso in giro

Eventi favorenti

- Sovraccarico (sovrastimolazione da eventi sociali prolungati)
- Incertezza (eventi o cambiamenti sconosciuti)
- Anticipazione degli eventi imminenti “noti” (inizio della scuola)
- Preoccupazioni sull'imperfezione o il fare errori
- Situazioni in cui i bambini non sentono di poter controllare gli eventi
- Concetto di **Intolleranza dell'incertezza**

Gestione dell'Ansia

Controllare le tue esperienze

- Ricatto emozionale
- Minacce
- Passico aggressivo
- Oppositivo e non accondiscendente
- Evitamento Patologico delle Richieste

Minacce

Gestione dell'Ansia

- **Terrorista domestico**
- Il genitore diventa uno “schiavo”, mancanza di rispetto e da punire, non fa quello che il padrone ordina
- Bambino o adolescente **intossicato** dal proprio potere
- Essere **assertivo**, la decisione non è negoziabile, essere inattaccabile dal ricatto emotivo
- Negoziazione dell'ostaggio: mai mentire, mai promettere

Gestione dell'Ansia

Routine e rituali

- Tranquillizzare e rilassare, per sentirsi **calmi**
- Possono diventare **compulsioni** che alleviano l'ansia
- Diventano **prolungate** e più elaborate

Gestione dell'Ansia

Bloccatori del pensiero

- **Interesse speciale**
- **Videogiochi**
- Sopprime non riduce l'ansia
- Bisogno di rallentare la fuga di pensieri
- **Alcool e Marijuana**

Gestione dell'Ansia

- Esplosione o **crisi emotiva (melt-down)**
- Pulire il sistema o chiarire la situazione
- *“E’ un po’ come voler vomitare e sapere che starai male fino a quando non rigetti. Lo fai e ti senti meglio. Lo tiri fuori dal sistema”*

Crisi emotive

Due tipi di crisi emotive:

- diretta all'**esterno** e 'rabbia cieca', cerca di colpire e distruggere

Esplosione

- diretta all'**interno**, scoraggiato, un 'attacco' di depressione

Implosione

GPS

- Come un GPS, ridirigi l'emozione in maniera calma (Sue Larkey)

Cassetta degli Attrezzi Emozionale: Per Aggiustare i Sentimenti

Strumenti dell'Attività Fisica

Rilascio veloce dell'energia emotiva

- Trainer personale
- Esercizio fisico, camminare, correre, tappeto elastico
- Sport (basket, golf, sollevamento peso) o danza
- “Correre tiene l'ansia lontana”
- Distruzione creativa (riciclare)

Strumenti dell'Attività Fisica

Rilascio lento dell'energia emotiva

- Addestramento al rilassamento
- Solitudine
- Disegno
- Massaggi
- Dormire

Strumenti di Rilassamento

- Passare il tempo nella natura (camminare, pesca, campeggio)
- Stare con gli animali (animali domestici, cavalli, uccelli, anche rettili e insetti)

Rilassamento e Strumenti di Consapevolezza

- Mindfulness
- Meditazione
- Yoga/QiGong/Tai Chi/Tai Kwon Do
- Consapevolezza delle sensazioni corporee
- Consapevolezza di pensieri e sentimenti

Strumenti Speciali

- Passare il tempo con un membro familiare o un amico
- Autorivelazione (scrittura, musica, poesia)
- Cercare consigli
- Confermare sentimenti
- Stare con un animale domestico

Strumenti sociali: Affetto

- Approvazione
- Intensità
- Durata

*“Non riesco a comprendere perché
la pressione sul corpo umano debba
essere considerata piacevole”*

Pensiero e prospettiva

- Metti gli eventi in prospettiva
- Immagina cosa ti piacerebbe fare e dire
- Essere calmi è essere intelligenti (QI)

Interessi Speciali

- Un mezzo di rilassamento, di piacere
- Conoscenza per superare le paure
- Mantiene l'ansia sotto controllo
- Blocco del pensiero
- Danno energia quando esausto o triste

Interessi Speciali

- Collezionare e catalogare
(deframmentazione personale)
- Distrazione durante la crisi emotiva
- Il 'pulsante off'
- Motivazione e concettualizzazione
(*Dr. Who*)

Strumenti Sensoriali

- **Suoni:** Tappi per le orecchie, cuffie
- **Luci:** Lenti Irlen, cappello, occhiali da sole
- **Aromi:** deodoranti, prodotti detergenti
- **Sensazioni tattili:** Vestiti

Medicinali

- Trattamento di un disturbo d'ansia o di una depressione clinica (SSRI)
- Cicli dell'umore (anti-convulsivi)
- Sedazione (anti-psicotici)
- Non cambiando l'esperienza profonda ma riducendo la reazione o l'espressione

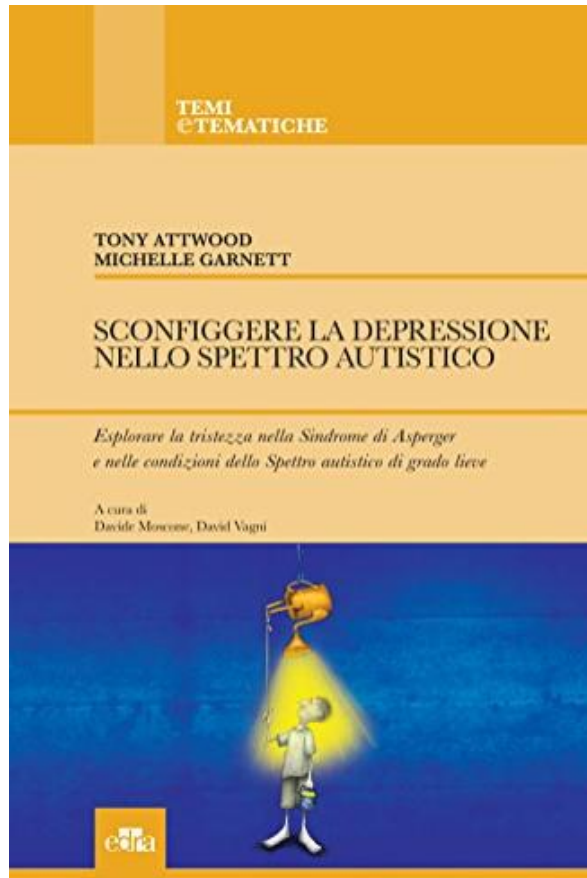
Conoscenza e Atteggiamenti

“Le persone come voi sono la causa del perché persone come me hanno bisogno di prendere medicinali”

Strumenti Inappropriati

- Violenza
- Rimanere soli troppo a lungo
- Scaricare lo stress su qualcun'altro
- Autolesionismo per concentrarsi su un'altra sensazione
- Altre persone che diventano emotive e conflittuali
- Uso di alcool e droghe illegali

Esplorare la Depressione e Sconfiggere la Tristezza



Sconfiggere la Depressione
nello spettro autistico –
di T. Attwood e M. Garnett

Caratteristiche della Depressione Associata con la Sindrome di Asperger

- Cambiamento dell'interesse speciale in un **argomento morboso o macabro**
- Guardare filme con un tema di **morte e disperazione**
- Un tentativo di comprendere pensieri morbosi e emozioni profonde negative

Caratteristiche della Depressione Associata con la Sindrome di Asperger

- **Attacco di depressione**
- Un permanente atteggiamento di **pessimismo**
- **Rabbia** come esplosione per 'pulire il sistema' e scaricare sentimenti negativi.
- Piuttosto che arrendersi alla depressione (incolpare se stessi), andare al 'modo di attacco', incolpando gli altri
- **Mancanza di auto-consapevolezza:** Inabilità a concettualizzare, contemplare e comunicare i propri sentimenti e pensieri più profondi. Mancanza di una Teoria della Mente 'interna'

Assessment 1: Ragioni perché qualcuno con la sindrome di Asperger può talvolta sentirsi triste.

Segna quelli che si applicano a te.

- ☐ Solitudine
- ☐ Essere rifiutato o umiliato da persona a scuola/lavoro
- ☐ Essere bullizzato o preso in giro da persone a scuola/lavoro
- ☐ Sentirmi esausto per aver cercato di essere accettato e apprezzato
- ☐ Credere alle critiche dei compagni a scuola o colleghi a lavoro
- ☐ Essere sensibile alle sofferenze degli altri

- ☐ Esaurimento per il fatto di sentire sempre ansia
- ☐ Essere consapevole degli errori ed essere un/a perfezionista
- ☐ Prendere le correzioni a scuola/lavoro come una critica personale
- ☐ Essere annoiato/a a scuola/lavoro
- ☐ Non essere compreso/a dall'insegnante/capo/colleghi/amici
- ☐ Non ottenere voti scolastici o valutazioni delle prestazioni che sono all'altezza della tua intelligenza o competenze
- ☐ Preoccupazioni sul fatto che avrai mai relazioni

- ☐ Preoccupazione se avrai una carriera di successo o un cambio di carriera
- ☐ Credere che le cattive esperienze del passato continueranno per sempre
- ☐ Sentire costante pressione ad adattarsi ed essere come chiunque altro
- ☐ Sperimentare la perdita di amicizia, di un animale domestico o di un membro familiare
- ☐ Non essere in grado di gestire la sensibilità sensoriale intensa
- ☐ Sperimentare troppi cambiamenti nella tua vita
- ☐ Essere diagnosticati/e con la Sindrome di Asperger

- ☐ Avere problemi con la rabbia
- ☐ Non avere abbastanza strategie per sentirsi felici di nuovo
- ☐ Non essere compreso/a dai propri genitori/partner o altri membri familiari stretti
- ☐ Sentirsi invisibili a scuola/lavoro
- ☐ Iperanalizzare la tua prestazione in situazioni sociali
- ☐ Essere attento e sensibile all'ingiustizia sociale
- ☐ Essere disoccupato o sotto-occupato
- ☐ Sperimentare o aver sperimentato l'abuso
- ☐ Disagio riguardo all'identificazione di genere

Suggerimenti da Adulti Maturi con ASD

Bassa AutoStima

- *Ho paura ad essere me stesso perché penso che non valgo abbastanza*
- *Preso in giro senza pietà a scuola perché gli altri studenti non comprendono il mio modo di ragionare*
- *Non riesco a comprendere perché non vado bene*
- *Identità di sé basata su critiche e non sui complimenti dei pari*

L'io Profondo

- *Non so chi sono*
- *Non posso comunicare il mio io profondo a quelli con cui vorrei farlo. Sono incapace di comunicare ad un livello realmente profondo.*
- *Ho paura di essere me stesso. Se mi vedessero per quello che sono, potrei non piacergli.*

Qualità e Abilità

- **Alexipersona** La mancanza di vocabolario per descrivere le caratteristiche di personalità è una caratteristica associata alla sindrome di Asperger
- Una lista di aggettivi di personalità positivi come stimoli per descrivere le qualità di personalità

Aggettivi di Personalità Positivi

Affabile	Clemente	Entusiastico	Premuroso
Affettuoso	Compassionevole	Fantasioso	Pulito
Affidabile	Coraggioso	Fidato	Razionale
Allegro	Cortese	Generoso	Riflessivo
Ambizioso	Cortese	Gentile	Riservato
Amichevole	Creativo	Giusto	Sciocco
Arguto	Determinato	Inventivo	Serio
Articolato	Disponibile	Leale	Simpatico
Artistico	Divertente	Malizioso	Sincero
Attento	Educato	Ordinato	Studioso
Avventuroso	Egoista	Orgoglioso	Timido
Bullo	Empatico	Ostinato	Tollerante
Calmo	Energico	Pratico	Vanesio

Libro “*Questo è quello che sono*”: Qualità della Personalità e Abilità

Personalità

- Gentile
- Interessato agli altri
- Amico fedele
- Onesto
- Franco
- Perfezionista
- Determinato
- Coraggioso
- Con senso dell’umor

Abilità

- Disegno e arte
- Creazione modelli Lego
- Memoria a lungo termine eccezionale
- Talento in matematica
- Nota i dettagli
- Esperto in

Quaderno ad Anelli o Programma di Computer

- Ogni qualità in cima ad una pagina
- Scrivi esempi dell'espressione di quella qualità (un diario)
- Fotografie, copie di valutazioni e votazioni, complimenti da amici e familiari

Quaderno ad Anelli o Programma di Computer

- Qualità di un eroe in famiglia o personaggio in un film o programma TV (ad es. Dr Who)
- Ogni qualità ammirata dell'eroe ha una pagina
- Aggiungere inserimenti durante tutto e dopo il programma
- Confermare progressi verso una personalità di valore
- Il libro è un antitodo alla depressione e costruisce una positiva immagine di sé

Diario dei Complimenti

- Fare e ricevere complimenti può essere un buon modo di riconoscere le tue qualità nelle abilità e di personalità
- Decidi di farti ogni giorno due complimenti
- Registra i complimenti e l'effetto sul tuo umore

Alla Scoperta degli Aspie di Attwood e Gray

Muovendo dalla **Diagnosi alla Scoperta**

- La sindrome di Asperger definita attraverso i punti di forza

Impegno di Auto-Affermazione *Liane Holliday Willey*

- Non sono difettosa
- Sono differente
- Non sacrificherò la mia autostima per l'accettazione dei pari
- Sono capace di vivere nella società
- Chiederò aiuto quando ne avrò bisogno
- Sarò paziente con quelli che hanno bisogno di tempo per comprendermi
- Accetterò me stessa per quella che sono

Apprezzamento

Elenca almeno **5 cose per le quali sei grato/a**

Crea un collage per esprimere le cose principali per le quali sei grato/a nella vita come:

- la tua intelligenza
- i tuoi animali domestici
- i tuoi genitori
- il computer
- JK Rowling
- Star Trek

Contabilità Energetica

- **Maja Toudal:** Concetto di un **conto della banca di energia**
- **Prelievi e depositi** di energia durante tutto il giorno
- Rischio di **esaurimento dell'energia** che porta alla depressione
- Esaurimento di energia come maggiore causa della depressione per le persone con ASD

Conto della Banca di Energia: Prelievi e Depositi

Prelievi

- Socializzare
- Cambiamenti
- Fare errori
- Sensibilità sensoriale
- Abilità della vita quotidiana
- Gestione dell'ansia
- Iperanalizzare le prestazioni sociali
- Sensibilità all'umore degli altri
- Essere preso in giro ed escluso
- Affollamenti
- Agenzie governative
- La forma del corpo
- Percezione delle ingiustizie
- Certe persone

Depositi

- Solitudine
- Interessi speciali
- Attività fisica
- Animali e natura
- Videogiochi
- Meditazione
- Curarsi degli altri
- Nutrizione
- Sonno
- Leggere I libri di Harry Potter
- Giorni di vacanza per la salute mentale
- Informazione su Internet
- Stare con gli animali domestici
- Certe persone

Conto Energetico

Valuta: misura numerica o valore di quanto una attività o esperienza assorbe o rinnova energia di giorno in giorno

Campo di variazione dell'energia valutato da 1 a 100 per ogni attività o esperienza nella colonna dei prelievi o dei depositi

In alcuni giorni, socializzare può assorbire energia ad un valore vicino a 20 ma altri giorni potrebbe essere 100

Modulo Giornariero del Conto Energetico

Prelievi		Depositi	
Attività/Esperienza	(1-100)	Attività/Esperienza	(1-100)

Campo di Variazione dei “prelievi” e dei “depositi”: Ragazza 15enne con sindrome di Asperger

Prelievi

- Ritardo a scuola 10-40
- Folla 20-60
- Mamma irritabile 30-100
- Amici non carini uno con l'altro 20-30
- Problemi personali degli amici 20-90
- Rumore in classe 20-30

Depositi

- Leggere Harry Potter 30-80
- Ballare liberamente in camera da letto 30-50
- Parlare con i ragazzi a scuola 10-30
- Tranquilla a letto 20-80

Fare il Bilancio

- Somma tutti i valori numerici in ognuna delle due colonne per vedere se il bilancio della banca energetica alla fine del giorno è a **debito** o a **credito**
- Se necessario, **programma** più attività che portano energia per il giorno o settimana successiva

Ai sensi delle legge 248/00 il presente materiale può essere utilizzato solamente citando l'autore e la fonte.

ATTWOOD T. (2019) Slide del Convegno «Spettro Autistico: conversazione con Tony Attwood» su “Abilità cognitive: un modo diverso di pensare ed apprendere” e “Problematiche adolescenziali per giovani con Autismo di livello 1 (ex sindrome di Asperger)” – Roma, 23 maggio 2019