



## **Ifj-ÚJSÁG rovat**

*A rovatot készítette: Szabó Dóra*

Ebben a hónapban a kamaszoknak szóló rovatunk az autizmus spektrumzavarral járó egyik fő problémáról, a szenzoros érzékenységről szól. Az érzékenység jellemzőinek feltárása mellett ismét olyan szempontokat, tanácsokat osztunk meg, amelyek segíthetnek megérteni ezeket a tüneteket, és adott esetben segíteni rajtuk.

### **A szenzoros érzékenység**

A szenzoros problémák megértése kívülről azért nagyon nehéz, mert egyénenként is eltérőek lehetnek. Ez az érzékenység bármelyik érzékszerv esetében előfordulhat, és az egyes érzékszervek érzékenysége is hullámzó lehet. Az alábbiakban felsoroljuk a különböző érzékszervekre jellemző problémákat és a szenzoros túlterheltség lehetséges tüneteit.

### **A szenzoros túlterheltség típusai**

- **Hallás:** Az egyik legszembetűnőbb viselkedés, amikor olyan hang hatására fogja be a fülét az adott személy, ami átlagos esetben másnak nem annyira kellemetlen. Ilyen hangok lehetnek a kiabálás, zsúfolt helyek, építkezés zaja, hangos járművek, a tűzijáték, de akár egy lufi érintése vagy a filctoll hangja a papíron.
- **Tapintás:** Nagyon gyakori, hogy az autizmussal élő személyek kerülnek az érintéseket, ebből fakadhatnak például az öltözködéssel kapcsolatos nehézségek, de előfordulhat a tapintási ingerek intenzív keresése is.
- **Látás:** Zavaró lehet a szenzorosan érzékeny személyek számára a túl erős fény, a tömeg, a hirtelen megmozduló dolgok, vagy éppen ezek folyamatos keresése és élvezete.
- **Ízlelés:** A válogatós étkezés háttérében az ízlelésre vagy az ételek állagára való érzékenység áll.
- **Szaglás:** Jellemző a szagokra, illatokra való túlzott érzékenység, egy parfüm illata például már nagyon kellemetlen lehet egy szenzorosan érzékeny személynek, de az is

előfordul, hogy szagok alapján tájékozódnak, azonosítanak másokat, egyesek pedig kifejezetten keresik az intenzív illatokat.

### **Néhány tünet, amelyet a szenzoros túlterheltség okozhat:**

- Nehézség a koncentrációban, fókuszálásban
- Extrém mértékű ingerlékenység
- Nyugtalanság
- Félelem és szorongás, amit az adott környezet okoz
- Az arra irányuló késztetés, hogy eltakarja a fülét, szemét

Ha tisztában vagy a fenti tünetek típusaival, a szenzoros túlterheltség lehetséges megjelenési formáival, akkor néhány tipp segítségével fel tudod ismerni, ha saját magad vagy egy társad ezeket a nehézségeket tapasztalja.

### **Tippek a szenzoros ingerlés elkerüléséhez/enyhítéséhez**

- Próbáld tudatosan figyelni a szenzoros túlterheltséget megelőző jelekre! Ha felismered, hogy az adott helyzet megterhelő lehet neked vagy egy társadnak (pl. tudod, hogy milyen típusú inger jelent nehézséget), figyelj a stressz jeleire. Fontos a környezet igazítása az igényeidhez: ha tisztában vagy azzal, hogy milyen ingerek okoznak nehézséget, akkor fel tudsz készülni rájuk vagy el tudod kerülni azokat (például felkészülhetsz fülhallgatóval a zaj ellen). Emellett, ha egy társadról van szó, tudatosan figyelj általánosságban az ingerek csökkentésére, és a személy felkészítésére egy adott helyzetben megjelenő ingerekre.
- Ha egy nagyobb összejövetelen vagy, törekedj arra, hogy a beszélgetéseket a helyiség sarkában, vagy egy másik, csendesebb szobában folytasd.
- Ha előre tudod, hogy egy szenzorosan túlingerlő helyzetben leszel, készülj fel, próbáld meg előre kitalálni, hogy hogyan tudod majd magad megnyugtatni, vagy milyen módon tudod elhagyni a szituációt, ha szükséged van rá. Ezt a tervet megoszthatod valakivel, akiben bízol, így ő is tud neked segíteni, ha esetleg úrrá lesz rajtad a szorongás.
- Bizonyos relaxációs technikák/meditáció megtanulása is sokat segíthet, amit magadtól is tud alkalmazni egy túlterhelő helyzetben.
- A fentiekhez hasonlóan olyan egyszerű technikák, mint a tízig számolás, a sétálás, zenehallgatás vagy könyvolvasás is segíthet elterelni a figyelmet az adott ingerről.

***A rovat forrásai:***

SZENZOROS PROBLÉMÁK ÉS AUTIZMUSSPEKTRUM-ZAVAROK

<https://aosz.hu/esoember/szenzoros-problemak-es-autizmuspektrum-zavarok/>

A szenzoros túlterheltség – Angol nyelvű cikk

<https://www.ivyrehab.com/news/sensory-overload-tips-for-helping-sensory-sensitive-kids/>

Mi az a szenzoros túlterheltség? – Angol nyelvű cikk

<https://www.healthline.com/health/sensory-overload#treatment>

Szemléltető videók a szenzoros túlterheltségről

<https://www.youtube.com/watch?v=K2P4Ed6G3gw>

[https://www.youtube.com/watch?v=aPknwW8mPAM&ab\\_channel=NationalAutisticSociety](https://www.youtube.com/watch?v=aPknwW8mPAM&ab_channel=NationalAutisticSociety)

**Vadaskert Alapítvány**  
**Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia**  
**[www.vadaskert.hu](http://www.vadaskert.hu)**  
**[www.vadaskertem.hu](http://www.vadaskertem.hu)**

**Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!**  
**Adószámunk: 19007191-1-41**