

Coronavirus e autismo

Un vademecum di buone pratiche

Quello dell'autismo è un mondo unico che in questo particolare momento storico sta vivendo un estremo disagio sul fronte psicologico, proprio per le caratteristiche intrinseche del disturbo.

Per delineare un contributo che tenga conto degli elementi che caratterizzano questa realtà così sfaccettata, alla luce del recente rapporto dell'Istituto Superiore di Sanità, è stato elaborato all'interno della comunità degli Psicologi un vademecum di riflessioni e buone pratiche utili a chi vive da vicino il mondo dell'autismo

1

Fattori di vulnerabilità

Tra i principali vi sono le difficoltà di comunicazione, la frequente coesistenza di disabilità intellettuale, l'estremo disagio per i cambiamenti di routine e l'alto rischio di sviluppare un disturbo psichiatrico.

Per questo motivo l'impatto causato dalle misure per il contenimento del COVID-19 può favorire l'incremento di condotte stereotipate, oppositività e condotte aggressive verso se stessi e gli altri oltre che lo sviluppo di comorbilità psichiatriche.

Tali comportamenti vanno tenuti in considerazione per attuare azioni quotidiane utili a prevenire o gestire il disagio a livello psicologico e comportamentale.

2

Favorire la comprensione del contesto

Ogni persona con autismo ha proprie capacità di comprendere ciò che realmente sta accadendo attorno a sé e quali comportamenti vanno messi in atto in virtù dell'emergenza sanitaria.

È importante che le precauzioni attualmente in vigore (ad esempio il lavaggio frequente delle mani o le regole di distanziamento sociale) e le informazioni sulla natura e la diffusione del virus siano raccontate e spiegate in maniera coerente con le capacità cognitive della persona.

È da privilegiare il linguaggio concreto, chiaro e diretto a discapito di metafore e termini astratti.

A seconda delle risorse cognitive del soggetto, è opportuno tenere in considerazione la possibilità di avvalersi di strumenti di comunicazione aumentativa, di storie sociali, di supporti visivi o supporti tecnologici.

3

Lo scorrere del tempo

Modificare gli stili di vita e le abitudini significa cambiare il modo in cui si trascorrono le giornate. Per alcune persone con autismo può risultare difficile gestire il tempo, ancor di più in questo periodo.

Può essere utile utilizzare strumenti visivi che aiutino a scandire la giornata e a esercitare una qualche forma di controllo su di essa.

Ad esempio si può realizzare un calendario (mensile, settimanale o giornaliero) che consenta di visualizzare e tracciare il tempo trascorso, includendovi la successione delle attività da svolgere in quel dato lasso di tempo.

4

Esprimere il disagio

Le persone nello spettro autistico possono avere difficoltà ad esprimere in modo articolato le proprie sensazioni e il proprio vissuto in relazione ai cambiamenti cui sono sottoposti in questo periodo.

Il disagio può essere paleato attraverso altre modalità come il cambiamento del ritmo sonno/veglia o dell'alimentazione, un aumento dei comportamenti stereotipati, un'eccessiva preoccupazione o ruminazione, un aumento dell'agitazione o dell'irritabilità.

I familiari che ben conoscono le abitudini dei propri cari, possono rendersi conto immediatamente dell'insorgere di alcuni di questi comportamenti: devono essere supportati dagli operatori di riferimento nel decifrare questi segnali al fine di valutare le più opportune strategie di supporto.

È auspicabile fornire la possibilità alle persone autistiche di esprimere con regolarità il proprio vissuto, attraverso il dialogo coi genitori, colloqui individuali con gli operatori di riferimento o attività quali la musica, la scrittura o il gioco.

- Per prevenire il senso di spaesamento e di perdita di controllo rispetto a quello che accade attorno a sé, è opportuno creare durante la giornata dei momenti in cui avere la possibilità di esprimere il proprio parere su ciò che accade ma anche esplicitare la propria preferenza su scelte quali, ad esempio, cosa mangiare o quali attività svolgere.

5

Routine e attività

Le persone con autismo generalmente traggono beneficio nel vivere le proprie giornate organizzate secondo precise regole e routine. La rigidità nel dover aderire ad esse rappresenta un fattore di vulnerabilità in quanto al momento non è possibile svolgere la maggior parte delle attività che si svolgevano prima dell'emergenza sanitaria o le si deve svolgere secondo regole e modalità differenti, causando disagio.

È importante mantenere le vecchie routine quando questo è possibile oppure, in alternativa, strutturarne di nuove.

Riorganizzare cosa fare durante la giornata permette di rendere prevedibili anche i nuovi ritmi di vita, dando alla persona la possibilità di recuperare il senso di controllo del proprio tempo con un conseguente beneficio a livello di sicurezza personale.

A supporto di questo tipo di intervento può essere utile la realizzazione di un piano visivo che renda tangibile alla persona cosa fare e come farlo (ad esempio un elenco con immagini/scritte da staccare ed incollare, posto nella propria camera da letto da consultare per sapere cosa fare durante la giornata). Il formato, la tipologia e la lunghezza del programma possono variare in base alle esigenze individuali.

6

Isolamento sociale

Nell'immaginario collettivo le persone con autismo sono considerate come totalmente indifferenti alle relazioni sociali. Questo fraintendimento diffuso è probabilmente generato dal fatto che le persone nello spettro autistico hanno un modo differente di vivere, interpretare e gestire gli scambi sociali. Esse, esattamente come tutte le altre, sono suscettibili all'isolamento e questo può essere aggravato in un periodo di quarantena.

È opportuno fornire loro un supporto sociale e per far questo è probabile che vi si abisogni di una guida più strutturata nel garantirgli tale supporto attraverso i mezzi di comunicazione attualmente disponibili.