

8 jednoduchých způsobů, jak zvládnout sociální stres



Zpracovala Jana Káňová

Studentka LF MU, dobrovolník Mise naděje, z.s. (www.misenadeje.cz)

První narozeniny našeho syna pro nás byly velkou událostí – kouzelníci, nafukovači balónek, malování na obličej, klauni, maskoti – prostě všechno. Každé další narozeniny jsme slavili se stejným nadšením, v očekávání, že nám náš syn brzy řekne, jak by je chtěl slavit on. No, autismus tento plán trochu změnil.

Po čase jsme zjistili, že neměl vůbec tušení, co narozeniny jsou, co jsou oslavy nebo jaké to je dostávat dárky – nikdy o žádný nepožádal, a ani se nezdálo, že by měl zájem o ty, které dostal. Na svých narozeninových oslavách vypadal odtažitě, jako by se byl ocitl mezi mimozemšťany, nemajíc tušení, co se děje. Tehdy jsme si uvědomili, že nemusíme slavit narozeniny, tak jak se od nás očekávalo. Místo toho jsme se rozhodli zahrnout ho tím, o čem jsme věděli, že by ho bavilo, kterýkoliv jiný den. A tak, jak je naším zvykem, zarezervujeme vstupenky do aquaparku a necháme ho užít si to, co ho baví. Miluje to.

Zatímco tohle vyřešilo úzkost z jeho narozenin, stále jsme se museli vypořádat se společenskými událostmi – grilování, dětské oslavy, Vánoce, Halloween a mnoho dalších. Přestože jsme chtěli být součástí oslav, být tam s naším dítětem bylo příliš náročné. Brečel, snažil se utéct, tahal nás k autu, měl nehody, stranil se ostatních v koutě, nebo někdy byl příliš rozrušený a došlo k agresivitě vůči ostatním hostům. Naše automatická reakce byla se těchto událostí již neúčastnit. Hostitelům jsem vždy řekla nějakou výmluvu, proč se nezúčastníme, ale brzy mi výmluvy došly. Tehdy jsem se rozhodla, že schovávat se není řešení. Pokud měl můj syn v tomto světě přežít, musel se naučit tyto situace zvládat, a my jsme mu k tomu měli pomoci. Po čase jsme s manželem přišli na méně stresující způsob, jak tento problém řešit. Některé způsoby, které zajistí „úspěšný“ (pro každého to může znamenat něco jiného) den ve společnosti jsou:

1. Změňte očekávání

Tohle byla největší změna, kterou jsme udělali. Fakt, že náš syn postrádal sociální schopnosti, pro nás nebyla novina. Museli jsme pochopit, že společenské události byly spíše sociální experiment než zábava. Nemohli jsme přijít na oslavu v očekávání, že náš syn se posadí s ostatními dětmi a bude hrát deskové hry nebo běhat okolo a hrát na honěnou. Museli jsme přijmout, že to pro něj bude těžké být mezi tolika lidmi, v takovém hluku, a že bude na nás, abychom ho udrželi v klidu. Když se toto očekávání změnilo, už jsme věděli, do čeho jdeme. Stěžovali jsme si méně, protože jsme věděli, že je to spíše zkušenost, která má našeho syna něco naučit než možnost pro nás rodiče si odpočinout. Těžké, ale praktické.

2. Nastavte limit

Tohle byla druhá nejdůležitější věc, na které jsme se museli shodnout. I když jsme věděli, že to bude pro našeho syna nepříjemné a pravděpodobně ho to nebude bavit tak jako ostatní děti, přesto jsme museli pochopit, co pro něj bude příliš. Některé oslavy mohou být opravdu hlučné, některé docela klidné. Museli jsme vědět, kdy nastal čas poděkovat hostitelům a odejít. Museli jsme zajistit, aby daná zkušenost byla pro našeho syna tolerovatelná, pokud ne příjemná, aby náš syn nebyl úzkostný při příští společenské akci.

3. Přijít první a odejít poslední není důležité

Vždy jsem informovala hostitele, že přijdeme pozdě a brzy odejdeme. Tohle sloužilo dvěma účelům – zaprvé, minimalizovalo to stres pro nás všechny, protože to netrvalo tak dlouho, a za druhé to našemu synovi poskytlo možnost být na zábavné akci, ale nebyt tím přetížen. Snažili jsme se odejít předtím, než to pro něj bylo příliš. Když si více zvykl na podobné situace, mohli jsme takto trávit delší časové úseky a více si to užít.

4. Střídejte se

Aby unikl senzorickému přetížení, pokusil se náš syn při několika příležitostech uprchnout. Být v neznámém prostředí způsobovalo, že měl nehody, a když nebyl hlídán, polykal různé drobné předměty. Proto jsme se s manželem dohodli, že se budeme střídat. Zatímco já jsem ho hlídala prvních 15 minut, manžel mohl trávit čas se svými přáteli a pak jsme se vyměnili...jako policejní jednotka. Takto jsme mohli strávit čas s našimi přáteli a ani nenechat našeho syna samotného a nejistého. Jeden z nás byl vždy s ním nebo ho hlídal.

5. Účast není povinná

Můj syn nikdy nedal najevo, že by měl zájem o své narozeniny; tak proč by byl nadšený z cizích? Přestala jsem ho tahat okolo dortu, nutit ho zpívat, tleskat a pózovat na fotografie. Byla to taková úleva. Předtím jsem ho do těchto věcí nutila, protože to děti přece dělají. Ale nakonec jsme z toho byli jen oba rozmrzelí. Teď, když jsem přestala, jsem si všimla, že má radost, když pozoruje ostatní děti a někdy dokonce tleská sám. Více se angažuje, když do toho není nucen. Stejně tak to platí pro hry. Víím, že nesnáší, aby mu někdo maloval po obličejí, nebo aby byl uvnitř skákacího hradu, proto ho nenutím. Povzbuzuji ho a chci, aby zkusil něco nového, ale tak aby mu to nebylo nepříjemné. Budu radši pokud z oslavy odejde šťastný a v klidu, než smutný a vystresovaný.

6. Budte otevření

Oslavy mohou být stresující s mnoha cizími lidmi. Stále se vyhýbám oslavám, pokud víím, že tam bude mnoho neznámých tváří. Takové příležitosti obvykle znamenají, že hosté neví o diagnóze mého syna, a to je konverzace, kterou nemám zase tak často, obzvlášť pokud jsme se sešli něco slavit. Avšak pokud jsem se synem a někdo na něj zvědavě hledí, tak se raději představím a řeknu jim o něm. Když to vííme oba, odpadne ze mě ta tíha a mohu opět volně dýchat, zatímco oni přemýšlí o této nové informaci. Být otevřená o autismu mého syna na oslavách je obecně jedno z nejlepších rozhodnutí, jaké jsem kdy udělala.

7. Senzorická aktivita

Vím, jaké hračky mého syna na chvíli uklidní, a tak nosím jednu všude s sebou. Tohle ho udržuje v pozornosti a sebekontrolo, a já tím získám víc času. Snažím se ho čas od času zapojit do jakékoliv senzorické aktivity, která mě napadne – obejmutí, zatočit s ním dvakrát dokola, lechtání, klidná hudba – to mu na chvíli pomáhá zvládat náročné prostředí.

8. Promluvte si o tom

Můj syn není jen neverbální, nedokáže ani porozumět konverzacím. Stejně, když jdeme na nějakou společenskou akci, ujistím se, že je cestou tam o všem poučen. Řeknu mu, kam jedeme, koho potkáme, o čem ta oslava bude, a co tam může očekávat. Nepředpokládám, že tomu všemu rozumí, i když jednou třeba bude, ale nechci, aby byl překvapen, až tam dorazíme. Přestože zachytí jen části toho, co říkám a z toho si udělá nějaký obrázek, je to lepší než mu neříct nic. Jsem si jistá, že se posílí na to, co ho čeká, pokud je lépe informován. Také se snažím nadšeně zavzpomínat na to, co jsme na oslavě prožili, aby si udržel hezké vzpomínky.

Strategie, které používáme, obvykle fungují dobře, ale jsou i dny, kdy máme, nějaká překvapení, jako to někdy dělá každé dítě. Kdo řekl, že autismus je snadný? Musíme na tom pracovat. Jeden den to může být zábava a jinak spíše náročná výzva. Ale dokud se snažíme, tak to stojí za to. Můžeme selhat, ale dokud nás to neodradí, tak se budeme snažit najít naši cestu a užít si to, dokud to jde.

Z anglického originálu: 8 Simple Ways to Combat Social Time Stress by Tulika PRASAD, Autism Parenting Magazine, issue 57, page 25.

Prohlášení:

Autor tohoto článku si nijak nenárokuje autorská práva k ničemu v něm uvedenému. Tento článek není lékařskou radou ani lékařskou pomocí, je určen výhradně k informačním a vzdělávacím účelům a má nekomerční povahu.