

Помните, аутизм – не болезнь, а часть личности. Если «убрать» аутизм, человек перестанет быть собой. Аутизм влияет на то, как человек думает, воспринимает общение, воспринимает культуру, чувствует мир, и даже на то, как он относится к своим интересам.

## 5 простых способов помочь аутистам

1) Узнайте об аутизме побольше. Очень часто мифы и предрассудки мешают аутичным людям жить. Запоминайте всю информацию об аутизме, которую вы уже знаете и используйте ее в повседневной жизни. Проверяйте информацию об аутизме, которую вы встречаете.

2) Никогда не судите других людей, в том числе случайных знакомых, по себе. Другие люди могут мыслить совсем иначе.

3) Говорите с аутичным человеком так, как вы говорили бы с неаутичным человеком того же возраста. Не надо сюсюкаться с нами как с малышами.

4) Учитывайте мнение аутистов во всех вопросах, касающихся их жизни. Помните, аутичные люди знают лучше неаутичных, какая именно помощь им нужна.

5) Вам было бы сложно постоянно играть какую-то роль, постоянно притворяться другим человеком? Вести себя так, как вы не привыкли себя вести? Аутичным людям тоже сложно постоянно притворяться. Позвольте аутичным людям вести себя естественным для них образом.

*Вы можете узнать больше на сайтах «Аутичная Инициатива За Гражданские Права» и «Нейроразнообразие в России».*

*Подготовлено инициативной группой «Аутичная инициатива за гражданские права». ([autisticinitiativerussia@gmail.com](mailto:autisticinitiativerussia@gmail.com))*



*(Радужный знак бесконечности - символ движения за права аутичных людей)*

## ЧТО ТАКОЕ АУТИЗМ?

Вы встречаете аутичных людей каждый день, потому что по статистике примерно каждый сотый человек – аутист. Аутисты могут быть среди людей, которых вы встречаете в метро, среди ваших знакомых, родственников, коллег и друзей. Они могут сами не знать о том, что они аутисты. Вы тоже можете быть аутистом, и не знать об этом.

### Аутичные люди:

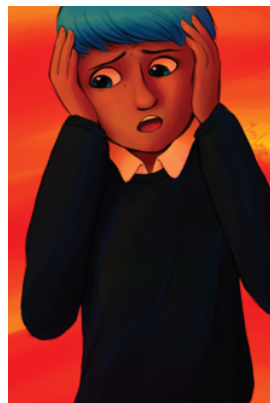
- 1) Рождаются аутичными и не могут стать неаутичными.
- 2) Бывают всех возрастов, но взрослые аутисты гораздо реже имеют официальный диагноз, и гораздо реже знают о своей аутичности.
- 3) Могут иметь семью. У многих взрослых аутистов есть дети. Часто эти дети тоже аутисты.
- 4) Могут быть любого пола, любой веры, расы, национальности, сексуальной ориентации и гендерной идентичности.
- 5) Знают, что такое аутизм, лучше любого специалиста по вопросам аутизма, потому что аутизм – часть их жизни.
- 6) Зачастую не считают аутизм болезнью.

## Аутичным людям может быть сложно:

- 1) Формулировать свои мысли словами. Поэтому они могут «тормозить» во время разговора. Часто аутистам сложно описать устно то, что они думают и чувствуют. Некоторые аутисты вообще не могут говорить или начинают говорить позже своих сверстников.
- 2) Смотреть в глаза и одновременно формулировать свои мысли.
- 3) Понимать намеки, слова, обозначающие эмоции и абстрактные понятия.
- 4) Понимать эмоции по лицу, жестике и голосу собеседника.
- 5) Запоминать лица людей.
- 6) Заниматься делами, в которых надо устанавливать и соблюдать четкую последовательность действий, например, выполнять уборку по дому.
- 7) Приспосабливаться к смене планов и к неожиданным переменам.
- 8) Терпеть прикосновения.



Устройства для альтернативной коммуникации которые используют некоторые аутичные люди вместо устной речи.



Сенсорная перегрузка (Из статьи WikiHow) Автор: Miss Luna Rose

## Аутичным людям может быть очень легко:

- 1) Понимать эмоции других аутичных людей по их голосу, выражению лица и жестике.
- 2) Понимать, как мыслят другие аутичные люди.
- 3) Изучать темы, которые их интересуют. Это может быть что угодно, от ядерной физики до огнетушителей. Многие аутичные люди, фактически, живут своими интересами.
- 4) Рассуждать о чем-то, основываясь на логике, а не на стереотипах.
- 5) Успокаиваться и приходиться в себя, тряся руками, повторяя определенные фразы, раскачиваясь из стороны в сторону, кружась, бегая туда-сюда или повторяя другие подобные действия. Многие аутичные люди, таким образом, не только успокаиваются, а и просто выражают свои эмоции, как вы выражаете их с помощью улыбки или слез. Да, и при этом они, как и вы, тоже могут смеяться и улыбаться.

Зачастую у аутистов память бывает лучше, чем у неаутистов. Многие аутичные люди имеют хорошие способности к языкам, к точным наукам или к пониманию физических явлений. Большинство аутистов менее восприимчиво к пропаганде, чем неаутисты.

*Как видите, у аутичного нейротипа, как и у вашего, есть свои преимущества и недостатки.*



Аутичный мальчик трясет руками (из статьи WikiHow) Автор: Miss Luna Rose