

Co to jest autyzm, czym charakteryzują się zaburzenia ze spektrum autyzmu?

Autyzm to **zaburzenie neurorozwojowe** (ang. autism spectrum disorder, ASD) charakteryzujące się spektrum objawów o różnym nasileniu. Oznacza to, że u każdej osoby może przyjmować odmienną formę i objawiać się nieco inaczej. Dlatego pełną, poprawną nazwą jest spektrum autyzmu, a nie sam autyzm. Na czym polega? Charakteryzuje się przede wszystkim trudnościami komunikacyjnymi i interpersonalnymi. Może, lecz nie musi, łączyć się z zaburzeniami rozwoju intelektualnego oraz z zaburzeniami rozwoju mowy.

Czym objawia się autyzm?

Do dwóch najważniejszych cech charakterystycznych dla autyzmu można zakwalifikować **deficyty w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji społecznych** oraz powtarzalne i ograniczone wzorce zachowań.

Najczęściej wśród symptomów wymienia się:

- trudności z rozumieniem emocji własnych oraz przeżywanych przez innych ludzi,
- unikanie kontaktu wzrokowego,
- niechęć do wchodzenia w relacje,
- izolowanie się od innych,
- utrzymywanie procedur i schematów działania,
- echolalia, czyli powtarzanie tych samych słów i wyrażen,
- problemy z komunikowaniem potrzeb,
- trudności z odczytywaniem komunikacji niewerbalnej.

Należy pamiętać, że choć objawy te mają charakter stały, mogą różnić się stopniem natężenia w różnych sytuacjach.

Bardzo często u osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu mogą pojawiać się **zachowania usztywnione**, do których kwalifikują się przykładowo: chodzenie tą samą trasą, jedzenie obiadu w taki sam sposób, wybieranie dokładnie tych samych potraw, interesowanie się tylko jednym tematem lub posiadanie jednego zainteresowania. Dzieci z autyzmem mogą wykazywać także takie zachowania jak wpatrywanie się w wirujące obiekty (takie jak pralka), układanie zabawek w sposób precyzyjny i przemyślany, zawsze taki sam, czy też odbieranie bodźców w sposób nadmiernie

intensywny (np. jeśli chodzi o hałasy, zapachy). Ponadto często zauważalne jest nienawiązywanie kontaktu wzrokowego i **niechęć do kontaktów fizycznych**, np. do przytulania się.

Współcześnie **autyzm diagnozowany jest u 1 na 56 dzieci w Europie**, przy czym trzy razy częściej u chłopców niż dziewczynek. Symptomy zaburzeń ze spektrum autyzmu u kobiet są częściej pomijane lub wizyta u specjalisty odbywa się dopiero w dorosłym życiu. Dzieje się tak, ponieważ u dziewczynek symptomy autyzmu często są subtelniejsze i mniej typowe, co utrudnia ich rozpoznanie. Ponadto płęć żeńska bardziej maskuje trudności za sprawą skłonności do naśladowania i dostosowywania się społecznie. Dodatkowo kryteria diagnostyczne bazują głównie na męskich wzorcach, co prowadzi do pomijania objawów u dziewcząt.

Czy autyzm to choroba?

Zaburzenie to bywa mylnie utożsamiane z chorobą, szczególnie psychiczną. Dlatego należy podkreślić, że według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-11 spektrum autyzmu należy do grupy zaburzeń neurorozwojowych. Co oznacza, że **autyzm to nie choroba, lecz zaburzenie** wpływające na sposób postrzegania świata i funkcjonowanie społeczne. Z tego też powodu odpowiedź na pytanie, czy autyzm da się wyleczyć lub jak wyleczyć autyzm, jest negatywna i niemożliwa.

Autyzmu nie można nabyć, autyzm nie wpływa również na wygląd zewnętrzny, w tym na rysy twarzy, jeśli nie występuje wraz z innymi zaburzeniami, takimi jak upośledzenie czy niepełnosprawność genetyczna. Osoby z autyzmem nie mają charakterystycznych cech fizycznych, które pozwalałyby rozpoznać to zaburzenie po wyglądzie.

Autyzm – przyczyny

Przyczyny autyzmu nie zostały jeszcze w pełni wyjaśnione, ale istnieje wiele teorii dotyczących jego genezy. Przeważająca hipoteza wskazuje na **czynniki genetyczne**, które mogą predysponować do rozwoju zaburzeń ze spektrum autyzmu. Odpowiedź na pytanie, czy autyzm jest dziedziczny, nie jest jednoznaczna. Ponadto obliczono prawdopodobieństwo, że pojawienie się objawów autyzmu u osób spokrewnionych w pierwszej linii (rodzeństwo) wynosi pomiędzy 18 a 20% i jest zdecydowanie wyższe niż dla reszty populacji.

Choć niektóre teorie podkreślają także rolę **czynników środowiskowych**, takich jak infekcje w okresie prenatalnym, starszy wiek rodziców czy komplikacje podczas porodu, nie ma jednoznacznych dowodów na ich dominującą rolę. Współczesne badania wskazują na **wieloczynnikowy charakter autyzmu**, w którym zarówno geny, jak i środowisko mogą mieć znaczenie, ale temat wymaga dalszej eksploracji.

Autyzm a ADHD

Autyzm i ADHD to dwa różne zaburzenia neurorozwojowe, choć mogą współwystępować u jednej osoby. Autyzm charakteryzuje się wspomnianymi już trudnościami w interakcjach społecznych, komunikacji oraz sztywnymi wzorcami **zachowań. Z kolei ADHD objawia się deficytami uwagi (np. problemy z koncentracją)**, ruchliwością i impulsywnością. W Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-11 możliwe jest jednoczesne rozpoznanie obu zaburzeń, jednak nie należy ich mylić, ponieważ różnią się mechanizmami i wymagają innych strategii wsparcia. Choć niektóre objawy, takie jak **trudności z uwagą czy impulsywność**, mogą się pokrywać, ich przyczyny i kontekst są zupełnie inne.

Spektrum autyzmu a autyzm, czyli rodzaje autyzmu

W przyjętym podziale chorób ICD-11 wyróżnia się **7 typów zaburzeń ze spektrum autyzmu**, różnicowanych ze względu na obecność, stopień nasilenia lub brak objawów dotyczących zaburzeń rozwoju intelektualnego i zaburzeń języka funkcjonalnego. Mimo to w środowisku medycznym wciąż funkcjonują pojęcia dotyczące typów autyzmu pochodzące z wcześniejszych badań na temat tego zaburzenia. Można więc spotkać się z określeniami takimi jak: autyzm atypowy, zespół Aspergera, autyzm dziecięcy, autyzm wysokofunkcjonujący lub autyzm u dorosłych.

- autyzm atypowy

Autyzm atypowy, również mieszczący się w spektrum zaburzeń autystycznych, wyróżnia się tym, że **jego objawy pojawiają się dopiero po około 3. roku życia**. Nie zawsze obejmuje wszystkie kluczowe obszary, takie jak trudności w interakcjach społecznych, problemy z komunikacją czy sztywne schematy zachowań. Często reprezentuje objawy o mniejszym nasileniu, ale wśród nich mogą znajdować się także te dotyczące nadwrażliwości sensorycznej (np. skórnej na faktury materiałów, zbyt dopasowane ubrania), zaburzeń mowy funkcjonalnej lub w rozumieniu mowy w ogóle.

- Zespół Aspergera

Jest to zaburzenie, które **wpływa na sposób komunikacji i nawiązywania relacji z innymi**. Osoby z tym zespołem często mają trudności w rozumieniu norm społecznych, mogą wydawać się mało empatyczne, ale jednocześnie wykazują dużą wiedzę w wybranych, wąskich dziedzinach. Często poświęcają więc mnóstwo czasu na kompulsywne zgłębianie wybranych zagadnień. Rozwój mowy u osób z zespołem Aspergera najczęściej przebiega prawidłowo. Warto zaznaczyć, że autyzm i Asperger to pojęcia powiązane wchodzące w spektrum autyzmu.

- autyzm dziecięcy

Znany także jako autyzm wczesnodziecięcy lub autyzm u dzieci, to **zaburzenie rozwojowe, którego objawy pojawiają się przed 3. rokiem życia**. Charakteryzuje się trudnościami w trzech kluczowych obszarach: interakcjach społecznych, komunikacji oraz w powtarzalnych i sztywnych wzorcach zachowań. Dzieci z autyzmem dziecięcym często mają problemy z reagowaniem na emocje innych, utrzymywaniem rozmowy czy wykorzystywaniem języka w adekwatny sposób (tendencje do echolalii). Mogą również unikać zabaw opartych na wyobraźni i wykazywać silną niechęć do najdrobniejszych zmian w codziennej rutynie. Choć objawy autyzmu u niemowlaka muszą wystąpić w pierwszych trzech latach życia, diagnoza może być postawiona także później na podstawie analizy wczesnego rozwoju.

- autyzm wysokofunkcjonujący

To forma zaburzenia, w której osoba wykazuje **ponadprzeciętną inteligencję i dobrze rozwinięte umiejętności językowe**. Często ma doskonałą pamięć, bogate słownictwo i dobrze przyswaja wiedzę. Jednak mimo tych zdolności zmaga się z trudnościami w wyrażaniu i rozumieniu emocji oraz w nawiązywaniu relacji interpersonalnych. Wiąże się to również z problemami w myśleniu abstrakcyjnym i w rozumieniu przenośni, co utrudnia funkcjonowanie w sytuacjach wymagających elastyczności lub interpretacji ukrytych znaczeń. W społeczeństwie może sprawiać wrażenie osoby introwertywnej i zamkniętej w sobie lub niezręcznej w kontaktach międzyludzkich.

- autyzm u dorosłych

Autyzm u dorosłych nie stanowi osobnej jednostki klasyfikacyjnej. Nie jest to także autyzm nabyty czy autyzm wtórny. Nazywany jest tak, ponieważ często **nie został zdiagnozowany w dzieciństwie** z powodu ograniczonej w przeszłości wiedzy na temat symptomów autyzmu i zaburzeń ze spektrum w ogóle. Objawy obejmują więc dokładnie te obszary, co w przypadku innych podtypów, a więc trudności w interakcjach społecznych, komunikacji oraz obecność specyficznych wzorców zainteresowań. Dorośli z autyzmem mogą mieć problemy z nawiązywaniem i utrzymywaniem relacji, z interpretowaniem sygnałów niewerbalnych czy z dostosowywaniem się do zmian. W codziennym życiu mogą funkcjonować samodzielnie, ale często towarzyszą im problemy z przystosowaniem się w środowisku pracy.

Jak rozpoznać autyzm?

Przede wszystkim należy podkreślić, że diagnoza autyzmu to proces obejmujący spotkania z zespołem różnych specjalistów w tym z psychologiem lub neuropsychologiem, z logopedą lub neurologopedą, z pedagogiem i psychiatrą. Nie wystarczy wyłącznie jeden test na autyzm, aby postawić diagnozę. W tym celu należy udać się do specjalistycznej poradni zajmującej się diagnozą i terapią w tym zakresie.

Jeżeli cokolwiek w zachowaniu dziecka nas niepokoi, nie warto zwlekać, tylko udać się do specjalisty. Obecność jednego lub kilku z wyżej wymienionych objawów nie oznacza jeszcze, że problemem na pewno jest autyzm. Nie diagnozujemy naszych pociech na własną rękę — poprośmy o pomoc pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznej lub lekarza psychiatrę.

Czy autyzm jest wyleczalny? Terapia zaburzeń ze spektrum autyzmu

Autyzm nie jest chorobą, którą można wyleczyć, lecz zaburzeniem neurorozwojowym wpływającym na sposób przetwarzania informacji przez mózg. Dlatego też powinno mówić się o **terapii autyzmu** zamiast o jego leczeniu. Celem procesu terapeutycznego jest złagodzenie objawów i poprawa jakości życia osoby w spektrum autyzmu. Jednak niemożliwe jest całkowite usunięcie symptomów. Osoby z autyzmem mogą nauczyć się nowych wzorców zachowań, komunikacji i radzenia sobie w różnych sytuacjach, co pozwala im lepiej odnajdywać się w relacjach społecznych.

Każda osoba ze spektrum autyzmu będzie potrzebowała innej pomocy, w zależności od rodzaju i nasilenia trudności oraz aktualnej sytuacji życiowej. U dzieci popularną metodą wspomagania rozwoju jest **integracja sensoryczna**, czyli terapia skoncentrowana na ćwiczeniu lepszego przetwarzania bodźców sensorycznych, takich jak dotyk, dźwięk i ruch. Często stosowane są różne rodzaje **terapii behawioralnej**, która ma na celu nauczanie bardziej akceptowalnych społecznie zachowań poprzez techniki oparte na ich obserwacji i analizie. Skupia się na eliminacji niepożądanych działań oraz uczeniu umiejętności społecznych, komunikacyjnych i samodzielności. Inną metodą wspierania osób autystycznych jest **arteterapia**. Wykorzystuje ona sztukę jako narzędzie do wyrażania emocji, rozwijania komunikacji i wspierania rozwoju sensorycznego, co może przyczynić się do poprawy zdolności interpersonalnych i samoregulacji u osób z tym zaburzeniem. Bardzo często stosowanym narzędziem są też **treningi relaksacyjne**, które przede wszystkim pomagają w redukcji stresu i napięć, wspomagają regulację emocji i poprawiają ogólny komfort psychiczny i fizyczny. W kontekście terapii osób ze spektrum z mniej nasilonymi objawami najczęściej wspomina się o **treningach umiejętności społecznych**, które mają na celu naukę rozpoznawania i reagowania na emocje własne i innych ludzi w taki sposób, aby było to jak najbardziej adekwatne do norm obowiązujących w danej grupie społecznej.

Autyzm – choroby towarzyszące

Szacuje się, że aż do 72% osób z rozpoznaniem autyzmu może mieć różnorodne choroby towarzyszące. Autyzmowi mogą towarzyszyć różne zaburzenia związane z funkcjonowaniem psychologicznym. Najczęściej wymienia się:

- ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej),
- zespół Tourette’a,
- rozwojowe zaburzenie koordynacji,
- dysleksję,
- zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne,
- zaburzenia lękowe,
- depresję i inne zaburzenia nastroju,
- zaburzenia snu,
- zaburzenia odżywiania

Z autyzmem, zwłaszcza u dzieci, często wiąże się występowanie nietolerancji pokarmowych, alergii i problemów trawiennych. Zdarza się także współwystępowanie autyzmu z epilepsją. Inne choroby, które mogą współwystępować z autyzmem, to m.in. zespół łamliwego chromosomu X, stwardnienie guzowate, nerwiakowłókniakowatość, fenyloketonuria, dystrofia mięśniowa Duchenne’a i różyczka wrodzona.

Z autyzmem mogą wiązać się różne powikłania zdrowotne i społeczne. Przykrą konsekwencją bywa doświadczanie przez osoby ze spektrum **niezrozumienia** ze strony neurotypowego otoczenia i izolacji społecznej z powodu „inności”. Może to prowadzić do wtórnego rozwijania się zaburzeń nastroju takich jak depresja. Rokowania zależą od stopnia wsparcia, jakie dzieci i dorośli otrzymają od rodziny, terapeutów i specjalistów, a wczesna diagnoza i interwencja mogą znacząco poprawić prognozę rozwoju i funkcjonowania. Niestety, niektóre osoby z autyzmem mogą mieć trudności w samodzielnym funkcjonowaniu i wymagać długotrwałego wsparcia i opieki. Jednak zależy to od głębokości objawów — z odpowiednim wsparciem i terapią, wielu osobom udaje się osiągnąć znaczące postępy w integracji społecznej i prowadzić satysfakcjonujące życie.

Pamiętajmy jednak, że **autyzm nie jest chorobą, lecz stanowi część naturalnej ludzkiej różnorodności**. Zamiast zapobiegać autyzmowi, warto zrozumieć i docenić płynące z niego różnice, które wzbogacają nasze społeczności.

Opracowanie: Anna Kula – nauczyciel współorganizujący proces kształcenia

Bibliografia:

K. Król-Groszek, Spektrum autyzmu, Psychiatria Plus, 26 marca 2023.

G. Walendzik, V. Nowak, Wsparcie osób z autyzmem i zespołem Aspergera: Przygotowanie do samodzielnego funkcjonowania, „Kontrola Państwowa”, nr 66, 2021.

J. Grochowska, Klasyfikacja ICD-11. Dlaczego to taka ogromna zmiana?, Fundacja dla dzieci i dorosłych z autyzmem SYNAPSIS, 23 stycznia 2024.