

**NZOZ Centrum Terapii DIALOG to wysokospecjalistyczna przychodnia psychiatryczno-psychologiczna.** W ciągu 13 lat przyjęliśmy ponad 100 000 pacjentów.

Łączymy siły **ponad 200 doświadczonych specjalistów** – lekarzy psychiatrów, neurologów i psychologów-psychoterapeutów – aby dokładnie diagnozować i profesjonalnie pomagać i leczyć.

**Zapewniamy pomoc stacjonarnie w placówkach, on-line lub telefonicznie Pacjentom z całej Polski.** Posiadamy osiem placówek w Warszawie, które są otwarte przez **7 dni w tygodniu** od 7:30-22:00 od poniedziałku do piątku oraz od 8:00-20:00 w sobotę i niedzielę.

Dzięki szerokiemu doświadczeniu naszych Specjalistów prowadzimy **poradnie specjalistyczne** w różnorodnych, wąskich obszarach - m.in. **w leczeniu zaburzeń snu, depresji, uzależnień, czy przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu.**

W ramach Dialogu działa Centrum Psychoterapii. Pacjenci mają możliwość skorzystania z bezpłatnego **indywidualnego doboru psychoterapeuty** - doradca dobiera specjalistę posiadającego największe doświadczenie w problemach, z którymi zgłasza się Pacjent.

Dzięki **ściślej i bezpośredniej współpracy między psychoterapeutami a lekarzami psychiatrami** nasi Pacjenci mają zapewnioną **kompleksową opiekę.**

Przez 13 lat działalności wypracowaliśmy **autorskie procedury**, które pozwalają nam zapewnić Pacjentom **najwyższą jakość obsługi** - od momentu pierwszego kontaktu.

# NASTOLATEK Z ZESPOŁEM ASPERGERA

Krótki przewodnik

## Co to jest Zespół Aspergera?

To zespół objawów mieszczących się w Spektrum Autyzmu, które obejmują nietypowy sposób myślenia dotyczący własnej osoby i kontaktów z innymi, specyficzne trudności w zakresie umiejętności społecznych oraz problemy w akceptowaniu zmian.

## Jaka jest przyczyna Zespołu Aspergera?

Nie jest to zaburzenie „zaraźliwe” ani takie, które pojawia się w życiu nagle. Jego przyczyny nie są do końca poznane. Wiemy, że wiążą się ze specyficznym rozwojem mózgu od początku życia, już w okresie życia płodowego.

## Ale przecież ja nie zachowuję się tak, jak „typowe” osoby z Autyzmem!

Zespół Aspergera jest jedną z postaci autyzmu. Objawy są mniej nasilone, ponieważ osoby z Zespołem Aspergera w porównaniu z osobami z głębokim autyzmem wykazują się dużo lepszą zdolnością radzenia sobie w różnych sytuacjach społecznych w kontaktach z innymi ludźmi. Często zaburzenie to rozpoznajemy dopiero u nastolatków, ponieważ jest to okres w życiu, w którym kontakty z rówieśnikami stają się dużo ważniejsze, niż kiedykolwiek były. Z tego powodu rozpoznaje się Zespół Aspergera u wielu osób dopiero w okresie, gdy zaangażowanie dorosłych opiekunów jest już mniejsze, a więc w wieku dojrzewania.



## Na czym polegają objawy Zespołu Aspergera?

Tak jak we wszystkich problemach ze zdrowiem, objawy charakterystyczne dla ZA u każdej osoby mogą prezentować się w inny sposób. Poniżej wypisano objawy, które mogą być dla Ciebie zauważalne:

### 1. Trudności z rozumieniem emocji i intencji innych ludzi

Osoby z Zespołem Aspergera mogą zbyć dosłownie rozumieć wypowiedzi innych. Na przykład jeśli koleżanka mówi: "Mam dosyć swoich starych, jeśli jeszcze raz powiedzą, że nie mogę wyjść na imprezę to chyba się zabiję", oznacza to, że złości się na rodziców, których zachowanie jest dla niej niepożądaną, z niechęcią myśli o kolejnej trudnej sytuacji z rodzicami. Nie oznacza to jednak z reguły, że jest gotowa uciec z domu albo zrobić sobie krzywdę. Po prostu mówi tak, bo chce odnieść swoje emocje. Oczywiście, ten przykład może wydawać się Tobie dbyć "prostym", czasami jednak wspomniane trudności mogą dotyczyć problemów z czytaniem dużo bardziej a czasami delikatnych niuansów społecznych.

### 2. Trudności z nazwaniem i przekazaniem tego, co się samemu czuje

Zachowania osoby z Zespołem Aspergera mogą być dla innych niezrozumiałe. Osoby z Zespołem Aspergera mają trudność z nazwaniem i przekazaniem tego, co tak naprawdę czują.

W wielu opracowaniach osoby z Zespołem Aspergera opisywane są jako nie posiadające empatii, czyli zdolności odczuwania stanów psychicznych innych osób oraz umiejętności przycięcia ich sposobu myślenia, spojrzenia z ich perspektywy na rzeczywistość. Nie oznacza to jednak, że osobom z ZA brakuje wrażliwości na drugiego człowieka! Osoby z Zespołem Aspergera często bawią się bardzo, bardzo wrażliwie i zaabsorbowane tym, co przekazują inni. W świecie rówieśników mogą uchodzić jednak za dziwaków, równieśnicy, którzy powierzyli sobie z Zespołem Aspergera swój problem mogą myśleć, że osoba z Zespołem Aspergera jest nim zupełnie niezainteresowana i nie mówi albo, że jest bardzo nieczuła i odporna na wszelki stres, ponieważ osoba dać koleżance bardzo rzeczową radę, którą wygłasza jedностajnym tonem. Tymczasem osoba z tym zaburzeniem może być zaabsorbowana tym, co usłyszała, do tego stopnia, że będzie to długo ewentualnie przeżywała. W dodatku będzie miała znaczną trudność w rozumieniu tego, co przeżywa i tego, jak to się stało, że aż tak bardzo to przeżywa. Może bardzo cierpieć, a nie będzie to widoczne dla osób z zewnątrz. Bardzo często osoby z tym zaburzeniem mają inną niż zdrowi ludzie mimikę twarzy, na przykład nie patrzą w oczy, gdy rozmawiają, słabej gestykulują, mają niezmienny wyraz twarzy, wypowiedzają się dość jednostajnym tonem - mogą sprawiać wrażenie nadmiernie dorosłych lub niezainteresowanych.

### 3. Specyficzna „logika” myślenia

Spotkanie osoby zdrowej i osoby z Zespołem Aspergera to trochę tak, jakby spotkały się osoby z dwóch różnych światów. Niby mówią o tym samym ale każda odwołuje się do innych znaczeń.



### 4. Specyficzne zainteresowania

Osoby z Zespołem Aspergera już od wczesnego dzieciństwa mają zainteresowania, w które potrzebują się tak bardzo mocno zaangażować, że wszystko inne przestaje być dla nich ważne. Z tego powodu mogą zaniedbywać obowiązki takie jak nauka szkolna czy kontakty z innymi ludźmi a nawet rodziną. Czasami trudno zauważyć ten aspekt, ponieważ zainteresowania nastolatka mogą koncentrować się wokół dość powszechnych tematów takich jak gry komputerowe, anime czy muzyka koreańska. Jednak osoba z Zespołem Aspergera z reguły bardziej „poważnie” niż inni traktuje swoje zainteresowania, co przejawia się czasem i w większej ilości godzin, które im poświęca albo w większej intensywności przyczęć związanych ze swoją pasją.

### 5. Nadwrażliwość sensoryczna

Osoba z Zespołem Aspergera od dziecka może być inaczej niż inni wrażliwa na różne bodźce, na przykład hałas, dotyk, czy smak.

### 6. Trudności w koordynacji psychoruchowej

Osoba z Zespołem Aspergera ma często mniej lub bardziej nasilone trudności zwiążane z koordynacją ruchów, co może być widoczne np. na zajęciach z wychowania fizycznego.

### 7. Trudności w zakresie tolerancji zmian i integracji zadań, czyli z wykonywaniem złożonych czynności

Osobie z Zespołem Aspergera trudno jest znośić zmiany, nawet takie, z którymi ludzie zazwyczaj radzą sobie bez większych emocji. Trudno jest jej także elastycznie zmieniać swoje zachowanie, na przykład wykonywać kilka zadań w jednym czasie. Jak już wspomniano, wiele osób z Zespołem Aspergera ma trudności szkolne, ponieważ mocno „poważnie” angażuje się w interesujący dla nich temat czy przedmiot, a nie ma już miejsca na rzeczy mniej interesujące.

## Ojej, to jak ja sobie poradzę z takim Zespołem Aspergera w życiu?

Całkiem nieźle możesz sobie poradzić ;) Niektóre cechy Zespołu Aspergera mogą być bardzo przydatne - na przykład tendencja do poważnego traktowania swoich zainteresowań to cecha dobrego pracownika (jeśli będziesz zadowolony z tego, co polubisz). Osoba z tym rozpoznaniem może być też bardzo wiernym przyjacielem.

Natomiast trudności, które wiążą się z objawami warto rozwiązywać. Możesz to robić poprzez:

1. Rozmowy z profesjonalistą, który wie masz Zespół Aspergera i pomoże Tobie zauważyć momenty, w których objawy utrudniają życie.
2. Psychoedukację rodziny i terapię rodzinną - członkowie rodziny mogą nie rozumieć niektórych Twoich zachowań, czuć się w Twojej obecności jak z przybyszem z innego świata. Warto więc skorzystać z pomocy profesjonalnej, aby każdy mógł lepiej zrozumieć, o co chodzi drugiej osobie.
3. Kontakt z lekarzem, jeśli Twój obecny stan wymaga leczenia farmakologicznego.
4. Edukację – czytanie literatury i informacji na temat Zespołu Aspergera. Pamiętaj jednak, że nie wszystkie co przeczytasz w internecie napisali profesjonalści - warto te informacje zweryfikować w rozmowie z osobą, która posiada wiedzę merytoryczną o Zespole Aspergera.

