**Как помочь при сенсорной перегрузке?**

Люди с дисфункцией сенсорной интеграции (ДСИ) или с такими ассоциированными с ДСИ статусами, как аутизм, иногда могут переходить в острое состояние — состояние сенсорной перегрузки. Люди без дисфункций также могут иногда переживать сенсорную перегрузку, особенно если они чувствительного склада. Перегрузка возникает, когда они испытывают слишком много сенсорной стимуляции, особенно того сорта, с которым они не очень хорошо справляются. Думайте об этом, как о чём-то вроде ситуации с компьютером, пытающимся одновременно обработать слишком много данных. Здесь написано, как помочь человеку, который перегружен:

Шаги:

1. **Распознайте наступление перегрузки**. Перегрузка может проявляться у разных людей по-разному. Они могут выглядеть как переживающие паническую атаку, возбуждённые, отключившиеся или впавшие в истерику. Если вы знаете, что у человека есть дисфункция, ассоциированная с процессами обработки сенсорной информации, то будет верней предположить что это перегрузка, а не какая-то нарочитая дикость в поведении или проявление тревоги. Если создаётся впечатление утраты способностей, которые у человека обычно есть, например, утраты речи, то зачастую это является сигналом сильной перегрузки. Если вы хорошо знаете человека, вам легче уловить перегрузку, поскольку вы выучиваете специфические её признаки у него. Например, многие аутичные люди, когда перегружены, применяют другие "стимы" (повторяющиеся моторные движения), чем в иное время (например, раскачиваются, когда довольны, и трясут руками, когда перегружены), но у каждого человека они индивидуальны.

2. **Понизьте уровень шума**. Если вы находитесь в шумном месте, то постарайтесь проводить человека куда-нибудь, где потише. Давайте ему время на обдумывание ваших вопросов и ответов, поскольку перегрузка склонна замедлять их обработку. Если вы можете проконтролировать уровень шума, например, выключив музыку, сделайте это.

3. **Не дотрагивайтесь до человека и не толкайте его**. Многие люди с проблемами с сенсорным восприятием гиперчувствительны к прикосновениям, и прикосновения или мысли о том, что до них намереваются дотронуться, могут усугубить перегрузку. Также не возвышайтесь над человеком. Если он сидит или если это маленький ребёнок, опуститесь до его уровня, а не маячьте над ним.

4. **Не говорите больше, чем это необходимо**. Задавайте вопросы, если это нужно для оказания помощи, но не старайтесь сказать чтото успокаивающее или заговорить о чём-либо ещё. Речь — входная сенсорная информация и может усугубить перегрузку. Кроме того, сенсорная перегрузка в некоторых случаях может ухудшать речевые навыки человека, и слова могут потребовать от него усилий.

5. **Если у человека есть куртка, он может захотеть её надеть и накинуть капюшон**. Это помогает снизить стимуляцию, и многие люди находят вес куртки успокаивающим. Если куртка находится вне пределов досягаемости, спросите у человека, не принести ли её.

6. **Не реагируйте слишком остро на агрессивность**. Некоторые люди при перегрузках становятся физически или вербально агрессивными. Не принимайте это на свой счёт, они не владеют своими поступками. Кроме того, не поддавайтесь панике. Очень редко люди в состоянии перегрузки наносят серьёзный ущерб, поскольку в действительности они не хотят повредить вам, а лишь желают найти выход из ситуации. Чаще всего физическая агрессия случается из-за того, что вы пытаетесь дотронуться до человека, удержать его или помешать выйти вон.

7. **Когда человек успокоился, знайте, что он, вероятнее всего, устал и ещё долго после этого будет более восприимчив к перегрузке.** Полное восстановление после эпизода сенсорной перегрузки может занять часы или дни. Если можете, постарайтесь также уменьшить в последующее за перегрузкой время стрессы.

8. **Прислушивайтесь к человеку**. Он знает о себе и своих перегрузках. Если он говорит вам, что ему нужно восстановиться, проявите внимание. У разных людей разные стратегии. Если человек пытается успокоиться при помощи поведения, которое выглядит странным, например, раскачиваясь, уставившись на светящиеся предметы или с помощью других необычных действий, не вмешиваетесь, если эти действия не опасны. Иногда люди, с благими намерениями пытающиеся помочь человеку с аутизмом или с нарушенным сенсорным восприятием соответствовать требованиям общества, по ошибке препятствуют полезным механизмам, позволяющим справляться с перегрузками.

**Советы:**

• Лучшее решение — профилактика. Если вы регулярно контактируете с человеком, узнайте, что вызывает у него перегрузки и избегайте этого. Если избежать невозможно, предупредите человека заранее и обсудите, как справиться с перегрузкой, если она произойдёт.

• Сенсорная перегрузка не обязательно предполагает какие-либо эмоции. Хотя кто-то при перегрузке может казаться паникующим или угнетённым, человек может быть крайне сенсорно перегружен, не чувствуя никаких отрицательных эмоций. Это скорее когнитивное состояние, чем эмоциональное.

• Оккупационная терапия может помочь со временем снизить сенсорную чувствительность и, соответственно, уменьшить перегрузки. Лучше, если вмешательство начнётся как можно в более юном возрасте и будет осуществляться терапевтом, имеющим опыт в решении сенсорных проблем.

Внимание!

• Если человек прежде не имел проблем с сенсорными перегрузками и не находится в ситуации, в которой обычный человек мог бы перегрузиться, у него может быть инсульт или другой медицинский кризис. Помните о признаках инсульта.

• Если человек начинает наносить самоповреждения, вам обычно не следует пытаться его остановить. Хотя вид человека, наносящего себе удары, может удручать, попытка ухватить его руками, вероятнее всего, усугубит перегрузку. Вмешивайтесь только если он делает что-то, что может привести к серьёзным травмам, например, при глубоких укусах или битье головой (риск сотрясения мозга или отслоения сетчатки). Лучше иметь дело с самоповреждениями косвенно, уменьшая перегрузку.

Представленный выше материал — перевод текста "How to