

ЖЕНСКИЙ АУТИЗМ

«НЕВИДИМЫЕ» В СПЕКТРЕ ДЕВОЧКИ





Дэрил Ханна, актриса, режиссер

В детстве она страдала бессонницей, и врачи диагностировали аутизм. Врачи настаивали на госпитализации и выписывали многочисленные лекарства. Но вместо этого девушка сосредоточилась на своих страстях, мечтах, балете, а в последнее время она развернула крупную кампанию по защите окружающей среды.



Сюзан Бойл, певица

Сюзан стала сенсацией после появления на ТВ-шоу Золотые таланты Великобритании в апреле 2009 года. В ноябре того же года Сюзан выпустила свой первый альбом, который стал хитовым альбомом номер один по всему миру. В 2013 году Сюзан написала эссе для Daily Beast, в котором подробно описала свой диагноз «синдром Аспергера».



Донна Уильямс, писательница, художница, певица

Донна страдала нарушением слуха в детстве, у нее не был диагностирован аутизм вплоть до ее двадцатилетия. Донна написала книгу «Никто нигде», которая стала международным бестселлером. Была международным оратором и консультантом по проблемам аутизма.

Над брошюрой работали



Организатор
Проект поддержки
людей с аутизмом
Антонина Стейнберг
support@aspergers.ru



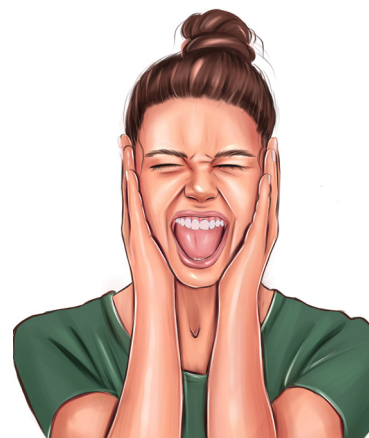
Исполнитель
Издательство АСПИ
Светлана Кудашова
kuznetcova_svetlana@
inbox.ru



Иллюстратор
Ольга Круглова
madudia@list.ru
instagram @
ola_la_artyy



» с. 12



» с. 20

4 ВВЕДЕНИЕ

Потому так важно всё громче говорить об аутичных девочках и женщинах. Автор — организатор ресурса поддержки людей с аутизмом, эксперт в области РАС.

14 ВУЗ

Переходный возраст. Взросление. Романтическая жизнь. Становится ли легче после школы.

5 СТАТИСТИКА

Почему аутизм у мальчиков выявляется чаще чем у девочек. Что изменилось за последние годы?

15 РАБОТА

Как удержаться на работе. К каким проблемам приводят дефициты социальных и коммуникативных навыков.

7 ДИАГНОСТИКА

Как стереотипы влияют на результаты. Какие последствия мы наблюдаем. Выводы о необходимости внесения изменений.

17 БРАК

Является ли аутизм помехой для брака. Как построить отношения, если у партнера РАС.

9 МАСКИРОВКА

Особенность девочек и женщин скрывать аутизм под «камуфляжем». Искусство маскировки. Тяжелейшие последствия.

18 МАТЕРИНСТВО

Особенности родителей в спектре аутизма. Как можно помочь маме с РАС.

12 ШКОЛА

Почему в школе девочки с РАС такие незаметные? Трудности, возникающие у девочек в школе.

20 ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

К чему приводят отсутствие диагноза или поздняя диагностика. Как это влияет на жизнь и благополучие.



Долгое время аутизм (расстройства аутистического спектра) оставался диагнозом, ассоциированным преимущественно с мужским полом.

Статистические данные говорили об огромном гендерном перекосе в сторону мужчин. В научных исследованиях были представлены в основном мужчины. Диагностические критерии формировались и пересматривались на опыте мужского аутизма.

Этому способствовали как исторические проблемы с правами и возможностями женщин, так и стереотипы о гендерной роли девочек и женщин. Возникли вредные и опасные мифы о женском аутизме как о чём-то выдуманном, несуществующем, редком. И это несмотря на то, что первый известный самоадвокат с аутизмом Темпл Грандин — женщина.

В последние годы ситуация стала меняться к лучшему: говорится о пересмотре диагностических методик с учётом проявлений аутизма у женщин, проводятся семинары и даже конференции для специалистов самых разных областей, посвящённые исключительно аутизму у женщин. Всё больше аутичных девочек получает возможность с раннего детства пройти диагностику и оказаться в системе помощи и поддержки. Ведь именно вовремя поставленный диагноз и знание особенностей аутизма у девочек и женщин даёт доступ к адаптированным учебным программам, социальной поддержке, качественной медицинской помощи.

С усилением видимости аутичных женщин становится очевидно, что им нужны специальные программы профилактики и защиты от насилия, обучение гигиене, учёт их особенностей в школе, вузе, на работе. Требуется больше квалифицированных специалистов, понимающих женский аутизм и умеющих работать именно с аутичными девочками и женщинами.

Опыт предыдущих поколений женщин, получивших диагноз после череды неверных заключений лишь во взрослом, иногда даже в пожилом возрасте, явно показывает, какой тяжёлой была их борьба за право знать, что с ними. Сколько травли, упрёков, неприятия и нелюбви было на этом пути. Потому так важно всё громче говорить об аутичных девочках и женщинах. Они становятся видимы. И, к счастью, от этого факта уже нельзя отвернуться.

А. Стейнберг

Невидимые в спектре девочки и женщины

Ошибочна ли статистика? Почему женский пол «пролетает под радаром»?

Сложилось так, что расстройство аутистического спектра (РАС) *диагностируют у девочек (женщин) намного реже, чем у мальчиков.*

Еще в начале 1990-х годов соотношение составляло примерно 1 к 4. Но в те годы не было хороших инструментов диагностики аутизма.

К 2012 году мальчики получали диагноз в 4,5 раза чаще, чем девочки. Но уже к 2014 году гендерный разрыв снова сократился, и, согласно статистике, мальчики получали диагноз в 4 раза чаще, чем девочки.

В 2018 году эти же цифры подтвердили Центры США по контролю и профилактике заболеваний, указав, что приблизительно у 1 из 59 детей диагностируется РАС. При этом аутизм у мальчиков диагностируют в четыре раза чаще, чем у девочек (мальчики — 1 из 37; девочки — 1 из 151).

В настоящее время большинство источников оценивает соотношение мальчиков и девочек с аутизмом как 4:1. Такие показатели основаны на данных 54 исследований, проведенных в разных странах мира, которые охватили почти 14 миллионов человек, из них 53 712 — дети с аутизмом.

Положительным моментом является то, что *многими центрами аутизма фиксируется рост числа женщин и девочек с РАС.*

И такие результаты означают следующее:

- чем более активно и широко проводится скрининг аутизма, тем больше выявляется девочек;
- инструменты диагностики аутизма значительно улучшаются.

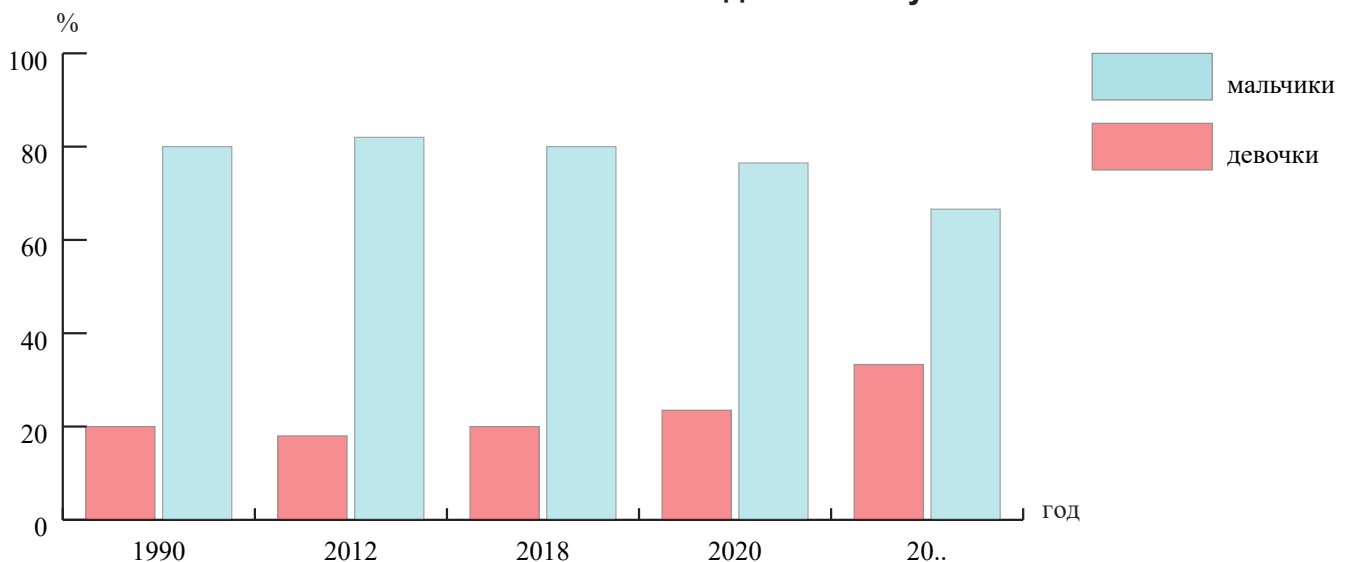
Именно эти факторы приводят к выравниванию диагностического соотношения и сокращению гендерного разрыва. К примеру, соотношение уменьшается до 3,25 мальчиков на одну девочку, если исследователи сами проводят клиническую оценку детей, а не опираются на опросы родителей и изучение школьных и медицинских карт.

Некоторые исследователи считают, что соотношение мальчиков и девочек с аутизмом на самом деле может быть ниже, чем 3:1.

“Я полагаю, что когда мы научимся очень хорошо определять аутизм у женщин, всё равно останется этот перекос в сторону мужчин. Он просто будет не так выражен, как четыре к одному. Скорее, будет около двух к одному.

— Саймон Барон-Козн, профессор-психопатолог в области развития, директор Центра исследования аутизма Кембриджского университета.

Соотношение мальчиков и девочек с аутизмом



Кроме того, проведённое в Шотландии в 2016 году исследование определило, что показатели распространённости среди мужчин и женщин составляют:

- 5,5 мальчиков на каждую 1 девочку для очень маленьких детей;
- 3,5 к 1 для детей и подростков в целом;
- 2,3 к 1 только для подростков;
- 1,8 к 1 во взрослом возрасте.

Эти данные свидетельствуют не только о том, что **истинная распространённость РАС у женщин намного выше, чем считалось ранее, но и о том, что женщины диагностируются гораздо позже.**

? Почему такой разброс в данных? Почему девочки получают диагноз реже и позже?

Генетические факторы

Некоторые исследования показали, что в семьях, в которых девочки затронуты аутизмом, наблюдается больше мутаций, известных как «вариация числа копий генов», чем в семьях, где аутизм есть лишь у мальчиков.

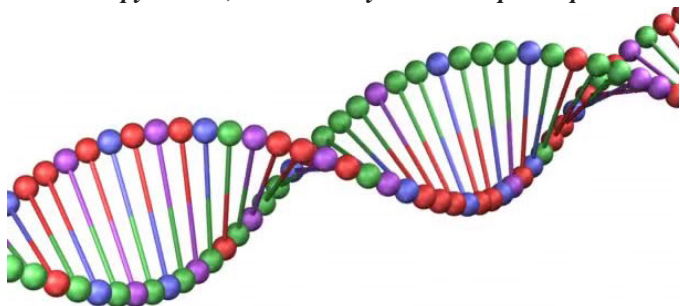
По результатам одного из изысканий было выявлено, что у женщин с аутизмом количество «вариаций числа копий генов» было на 300% больше, чем у мужчин.

Иное исследование продемонстрировало, что у младших братьев и сестёр девочек с аутизмом с большей вероятностью есть РАС, чем у младших братьев и сестер аутичных мальчиков.

Другие исследования показывают, что **девочки более устойчивы к связанным с аутизмом мутациям, чем мальчики**—то есть девочки могут быть носителями тех же мутаций, что и аутичные мальчики, и всё же не иметь аутизма.

Кроме того, некоторые исследования показывают, что для запуска аутизма у девочек требуется больше мутаций, чем у мальчиков.

Совместно эти результаты говорят о том, что девочки могут каким-то образом быть устойчивыми к мутациям, вносящим вклад в аутизм, и им **нужно больше генетических нарушений, чтобы получить это расстройство.**



В одном из исследований указывалось, что средний возраст диагноза РАС у мальчиков во всём мире составляет 8 лет, а у девочек — 13 лет.

Аутизм у девочек выглядит по-другому

Аутичные девочки проявляют менее выраженное ограниченное и повторяющееся поведение, чем мальчики с аутизмом.

Аутизм зачастую характеризуется отсутствием притворной игры, однако исследования показывают, что в случае девочек это не всегда является верным. У девочек больше развито воображение, они чаще заняты сюжетно-ролевыми играми.

Социально-коммуникативные **нарушения у девочек проявляются позже.** В возрасте около 7 лет у девочек меньше проблем с общением, чем у мальчиков, но эти проблемы могут усугубиться у девочек к возрасту 16 лет.

АУТИЗМ АУТИЗМ

У девочек, как правило, более «социально приемлемые» специальные интересы, схожие с увлечениями обычных девочек.

Девочки, выстраивающие в ряды флаконы духов, фигурки животных или ракушки разного размера, не привлекают внимания родителей. Часто специнтересы связаны с искусством, природой и животными.

Также, в отличие от мальчиков, разница между типичным и аутичным развитием у девочек может лежать не столько в природе их интересов, сколько в уровне их интенсивности.

Многие симптомы проявляются у девочек иначе в отличие от мальчиков

Поведение при аутизме у женщин/девочек также довольно часто не вписывается в понятие «проблемного». Девочки более мотивированы учиться. А тихая, играющая сама с собой девочка вызывает меньше вопросов, чем мальчик, демонстрирующий аналогичное поведение. Мальчики чаще проявляют агрессивное поведение, ввиду чего направляются на диагностику.

Женщины **проявляют более высокие когнитивные и языковые способности.** Часто женщины и девочки

выучивают требуемое в социальной среде поведение. Таким образом, получая более благоприятный долгосрочный прогноз в плане становления и развития социальных навыков.

Исполнительные функции:

- контроль импульсов;
 - концентрация внимания;
 - многозадачность и пр.;
- лучше развиты.

Одним из симптомов аутизма часто указывается отсутствие интереса в социализации. Однако аутичные девочки, в отличие от мальчиков, обычно проявляют гораздо большее желание вступать в контакт. Девочки чаще осознают и чувствуют потребность в социальном взаимодействии.

Девочки и женщины «маскируют» свои аутичные черты

Девочки могут обладать большими возможностями скрывать свои симптомы, и для этого существуют биологические предпосылки. Например, ученые сообщили, что достигать маскировки помогает активность в «социальной» области мозга под названием «вентромедиальная префронтальная кора».

Женщины с более высокими когнитивными и языковыми способностями *могут умело «маскировать» социально-коммуникативные трудности.*

Девочки более способны изображать общепринятые социальные действия, потому что наблюдают за окружающими и копируют их манеры, голос и образ. Такое поведение называется «социальная эхолалия» или зеркальное отображение.

Критерии диагностики

Как сложившиеся стереотипы влияют на статистику ?

С первого взгляда всё выглядит очень логичным, ведь девочки изначально отличаются по многим параметрам от мальчиков. И что в этом странного, что и многие из симптомов РАС у девочек не соответствуют принятым представлениям об аутизме у мальчиков? Ответ прост.

Инструменты, используемые для диагностики и скрининга аутизма, основаны в первую очередь на данных для мальчиков.

Широко используемый диагностический тест под названием «План диагностического обследования при аутизме» (*Autism Diagnostic Observation Schedule, ADOS*) реже выявляет девочек с аутизмом, чем мальчиков.

- 15% девочек не достигают порога ADOS для диагноза «аутизм» по сравнению со всего лишь 6% мальчиков;
- исходя из анализа баллов по ADOS было обнаружено, что даже в тех случаях, когда у девочек и мальчиков количество баллов равно, то, как правило, у девочек были более серьезные нарушения.

На основе данных следует, что девочки, достигающие порога для диагноза РАС, либо имеют больше поведенческих проблем, либо (или и то, и другое) низкий уровень IQ.

В остальных случаях девочки «пролетают под радаром».

Поведенческие критерии аутизма основаны на признаках, источником которых являются мальчики и мужчины. А значит, тесты часто не учитывают различия в характеристиках аутизма для разных полов. То есть стандартные диагностические меры могут «не уловить» аутизм у девочек.

Данные показывают, что:

- девочки с аутизмом, а отличие от мальчиков, склонны получать меньше баллов по 5 пунктам шкалы теста (3 из которых являются критичными для набора достаточного для диагноза числа баллов). В том числе пункт, связанный с ограниченными интересами и стереотипным поведением;

Последствия

Иными словами, девочки, соответствующие критериям РАС, подвергаются непропорционально высокому риску не получить клинический диагноз.

Из-за сложившегося стереотипа (аутизм — мужской диагноз) у *девочек реже диагностируют аутизм* (даже если их симптомы имеют ту же степень тяжести, что и мальчики), многие аутичные женщины и девочки получают диагноз поздно или не получают его вовсе. Множество девочек *вообще не направляют на обследование*, поэтому они не учитываются в статистике.

Специалисты «пропускают» девочек с неярко выраженными чертами и с высоким IQ. *Врачи не решаются поставить диагноз*, если признаки недостаточно очевидно отличаются от норм поведения и способностей,

к примеру, когда видят тихих девочек или девочек, у которых «вроде бы как» есть проблемы с социализацией. Множество девочек с синдромом Аспергера остаются незамеченными и не включаются вообще ни в какую статистику.

Таким образом, **проблемы девочек/девушек часто преуменьшаются или неправильно интерпретируются**. Ставятся такие диагнозы, как синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) или даже анорексия.

■ Девочки оказываются лишёнными возможности получить необходимую им помощь.

“ В настоящее время всё больше и больше специалистов признают проблему гендерной предвзятости при определении аутизма:

«Всё, что мы считали верным об аутизме, по-видимому, верно лишь для мальчиков»

— Кевин Пелфри, ведущий исследователь аутизма, Центр детских исследований Йельского университета

«Это — женский фенотип, который довольно сильно отличается, даже в ADOS»

— Лаура Халл, аспирантка лаборатории Университетского колледжа, Лондон

? Стоит ли полагаться исключительно на ADOS при диагностике аутизма? Какие изменения должны быть проведены в будущем?

При диагностике аутизма у девочек не стоит полагаться исключительно на ADOS. Кроме того, все заключения специалистов и результаты исследований приводят к единому логичному выводу:

■ Необходимо модифицировать диагностические тесты и критерии для лучшего выявления РАС у девочек.

В системе подсчёта баллов должна учитываться такая женская способность адаптации как демонстрация сложных жестов и мимики, потому что девушки могут научиться их копировать и имитировать, наблюдая за социальными взаимодействиями сверстников.

Также требуются скрининговые инструменты, созданные специально для выявления аутизма у девочек и девушек подросткового возраста.

Процедура диагностики должна подвергнуться изменениям в сторону учёта вариативности симптоматики.



«Ты идёшь к врачу... и тебе диагностируют множество различных расстройств личности, не имеющих никакого отношения к тому, кем ты являешься»

— участница исследования женского фенотипа аутизма

«Маскировка» или «камуфляж»

Что такое маскировка? Зачем она нужна ?

Одной из причин гораздо более позднего и редкого получения девочками диагноза по сравнению с мальчиками является *способность девочек и женщин «маскировать» свои аутичные черты*. Хотя мужчины в спектре тоже маскируются, но не так часто, как женщины. И не так искусно.

Как только специалисты начали подозревать, что аутизм у девочек выглядит по-другому, тогда они и стали замечать проблески явления, которое они называют «маскировкой» или «камуфляжем».

Если, например, у кого-то есть интенсивные черты аутизма, но они не проявляются в поведении, то это несоответствие и означает, что имеет место маскировка аутистических особенностей.

Исследователи подтвердили, что маскировка распространена, по крайней мере, среди женщин с высоким IQ.

■ Маскировка — это разница между тем, как люди выглядят в социальных ситуациях, и что происходит с ними внутри.

Маскировка может быть во всем: от подавления повторяющегося поведения, известного как стимминг (аутистимуляция), или подавления разговора о навязчивых интересах, до притворства в заинтересованности и имитации нейротипичного поведения.

Цель искусства камуфляжа

Что мотивирует женщин скрывать свои черты аутизма? Некоторые сообщают, что маскируются для того, чтобы общаться с друзьями, найти хорошую работу или встретить романтического партнёра. Девочки с аутизмом в большей степени зависят от социального признания и неприятия, чем мальчики.

Учёные говорят, что у девочек может быть более сильная мотивация «вписаться в общество», чем у мальчиков, поэтому они больше стараются.

Другие говорят, что они маскируются, чтобы избежать расправы и защититься от того, что их избегают или нападают, или чтобы их считали «нормальными».

Методы и способы маскировки

Методы, используемые женщинами, для сокрытия своих трудностей в социальных ситуациях, избегания проблем и получения признания, весьма разнообразные и творческие. Например, при сложностях с началом разговора девушки сначала *изучают поведение других людей и учатся жестам или фразам*, которые излучают уверенность; практикуются перед зеркалом в улыбке, подготавливают шутки.

Многие заготавливают и выучивают речи для разных аудиторий. Девочки, которые занимаются в театральных кружках, получают возможность для отработки навыков и развития языка тела.

Девушки с феноменальной памятью запоминают диалоги всех персонажей произведения, и в дальнейшем стараются сформировать «сценарий» реальных разговоров в жизни.

Также девушки с целью поддержания беседы (чтобы не говорить слишком много о своем специнтересе) они могут отрепетировать другие темы разговора.

Женщины в спектре часто составляют список возможных вопросов и ответов и заучивают наизусть не только для бесед, но и, к примеру, перед собеседованием.

Чтобы скрыть беспокойство и тревожность, к примеру, девушки подыскивают подходящие фразы («Сейчас я расстроена. Я не могу сосредоточиться, я не могу общаться с вами прямо сейчас»).

Девушки прилагают много усилий, чтобы скрыть стимминг, несмотря на то, что это — способ самоуспокоения, саморегуляции и снятия тревоги.

Чтобы сделать стимуляцию менее заметной женщины стараются перенаправить энергию на менее заметные движения мышц (посасывание и сжатие зубов, напряжение и расслабление мышц бёдер).

В ином случае девушки используют более социально приемлемые движения (постукивание ручкой, рисование или игра с предметами под столом). Некоторые девушки пытаются полностью предотвратить стимуляцию с помощью воли или сдерживания себя, например, сидя на руках.

■ Все эти стратегии выполняются целенаправленно и требуют значительных интеллектуальных и психологических усилий.



? К чему приводит такой камуфляж?

При использовании женщинами маскировки каждый выход из дома сопровождается притворством и связанным с ним когнитивными усилиями. Подобный подход может помочь достичь карьерного успеха, принятия в обществе... **Но какой ценой!**

За непринуждённой улыбкой скрывается бесконечная борьба с такими проблемами, как трудности в общении, потребность в рутине, отказ от своих специнтересов.

Маскировка **мешает самопониманию и самопринятию**. Некоторые девушки признаются, что считают дружбу ненастоящей, поскольку она основана на лжи, усиливающей чувство одиночества. Многие говорят, что они сыграли так много ролей, чтобы маскировать себя на протяжении многих лет, что потеряли из виду свою истинную личность.

Вечное притворство **порождает тревогу, депрессию** и расстройства пищевого поведения.

Попытки выглядеть социально приемлемо и следовать поведению, ожидаемому обществом от них, приводят к тому, что девушки копят эмоции и переживают их взрыв внутри себя, а не выплёскивают наружу. Это никак не способствует психическому и физическому благополучию. Желание скрывать мелтдауны (срывы), делать так, чтобы они происходили в спальне, ванной, машине, **изнуряет и выматывает**.

Неимоверные затраты на притворство истощают нужный запас сил. Многим не хватает сил для контроля над своими эмоциями, происходят психические срывы.

■ **Истощение — почти универсальный результат маскировки.**

Взрослые описывают чувство полного истощения (умственно, физически и эмоционально), так как прилагают столько сил, пытаясь стать тем, кем они не являются

■ **Уровень самоубийств «маскирующихся» аутичных людей, делающих всё возможное, чтобы не выделяться, очень высок**

Женщины в результате подавления стимминга чувствуют себя «нездоровыми», потому что аутоstimуляция помогает им регулировать свои эмоции, восприятие сенсорных стимулов или способность фокусироваться.

Из-за камуфляжа им приходится тратить так много усилий, чтобы приспособиться, что в итоге остаётся мало физической энергии для других таких и мало умственной энергии для обработки своих мыслей и взаимодействия.

Маскировка способствует низкой самооценке.

Как быть собой? Можно ли «снять маску» и перестать скрывать свою истинную личность?

Раз маскировка способствует низкой самооценке, тревоге и депрессии, а также требует невероятных затрат и фактически истощает запас сил, то возникает вопрос: «А можно ли отказаться от нее?»

Смягчение негативных последствий

Последствия могут быть *менее тяжелые*, если девушки:

- делают запланированные перерывы (поход в туалет; уход с мероприятия раньше или даже до отказа от него);
- используют техники маскировки, к примеру, при первом знакомстве, но со временем становятся более настоящими;
- могут позволить себе жить без маски с друзьями, мужем и детьми, которые любят её такой, какая она есть.

Снять маску — значит перестать скрывать свою истинную личность и притворяться ради того, чтобы вписаться, ради комфорта нейротипичных людей.

Полный отказ от маскировки

Да, иногда диагноз заставляет некоторых женщин отказаться от маскировки. Как только они осознают, что они не «ненормальные», что у них просто другая неврология, отличающаяся от большинства людей, и что, на самом деле, с ними всё в порядке, девушки снимают маску.

Однако это — непростой шаг. Окружающие, привыкшие к «нормальному» поведению, *часто не готовы принять истинную личность*. Люди могут говорить такие фразы как «Это не ты», «Я так в тебе разочаровалась»...

Попытки быть самой собой приводят к постоянной негативной обратной связи. Женщины с РАС вынуждены жить с пониманием того, что их «я» не приветствуется в нейротипичном мире.

стереотип
общества



настоящая
личность



Девочки с РАС в школе



Почему девочки с аутизмом сливаются с толпой?

Хотя даже у маленьких девочек с РАС бывают развиты способности к подражанию и маскировке, в школе они испытывают социальные проблемы, сенсорные трудности и огромный стресс.

Довольно часто девочки с синдромом Аспергера именно из-за способности «мимикрировать» и из-за «непроблемного» поведения, вписывающегося в понятие «нормального поведения девочек», *сливаются с толпой и воспринимаются как обычные девочки.*

В школе девочки с аутизмом:

- обычно строго придерживаются правил и соблюдают распорядок дня;
- применяют когнитивные навыки для анализа социальных взаимодействий;
- часто бывают застенчивы, наивны и непритязательны; кроме того девочки очень неохотно обращаются за помощью, чтобы не привлекать внимание;
- могут участвовать в социальных играх, но с позиции подражания ровесникам и на вторых ролях, самостоятельно не иницируя контакты.

“*Меня часто обвиняли в грубости, когда я не имела абсолютно никакого намерения грубить... Учитель говорил, что я не стараюсь и что я — пустая трата его времени.*

— участница исследования женского фенотипа аутизма

Со временем некоторые могут освоить тонкости дружбы с одним человеком, у многих из них есть лучшая подруга. Однако им *тяжело понять, как устроена группа*, в частности, дружеская компания, с распределением ролей, соблюдением правил, необходимостью действовать по очереди.

Бывает, что девочка с аутизмом настолько хорошо маскируется и подражает, что никто, кроме её родителей, не верит, что у неё аутизм. Учителя или директор школы выражают сомнения относительно диагноза.

Цена усилий

Цена усилий, направленных девочками на сокрытие своих сложностей, *очень высока как в эмоциональном, так и в физическом плане.*

После целого дня в школе, разыгрывания социальной роли девочки часто возвращаются домой измученные, раздраженные и чрезмерно эмоциональные. У них часто высокий уровень тревожности.

Трудности у девочек в школе

Медлительность при обработке информации о социальных ситуациях и эмоциях.

Элективный (селективный) мутизм — временная утрата способности к устной речи из-за сильной тревожности или сложности с саморегуляцией.

Трудности с пониманием невербальной коммуникации (языка тела, выражений лица) учителей и сверстников и выражением ответной реакции.

Алекситимия — сложности со словесным описанием своих мыслей и эмоций; например, девочка не отвечает на вопрос о том, что она думает или чувствует, не потому, что не хочет, а потому, что действительно не понимает, что сказать.

Нарушения исполнительной функции (проблемы с планированием, самоорганизацией, установлением приоритетов, инициацией действий).

Большие трудности с выражением своих потребностей и желаний.

“*Со мной обращались как с инопланетянкой...*

— Кириана Ковансадж

Сенсорные перегрузки (от яркого света, определенных звуков, запахов духов или освежителей воздуха)

Трудности с концентрацией внимания, истощение, зависание, раздражительность.

Сильный стресс и раздражение из-за изменений привычного порядка вещей или переключения на другую деятельность.

Потребность в четкой структуре во время перемен или походов в столовую.

Из-за своей непохожести девочки могут стать объектом издевательств и травли.

Все перечисленные трудности приводят к тому, что девочки с РАС:

- сильно нервничают в социальных ситуациях;
- неохотно участвуют в школьных и классных мероприятиях;
- в ряде случаев временно не могут общаться голосом;
- чувствуют, что ровесники плохо к ним относятся;
- не хотят взаимодействовать.

■ Получение диагноза — отправная точка для предоставления поддержки девочкам в спектре аутизма.

Своевременность диагноза *позволяет девочкам избежать многих трудностей.*

Школьные работники *должны дополнительно обучаться* тому, как распознавать и удовлетворять потребности учеников аутистического спектра.

Школе следует быть *дружественным местом*, в котором девочек персонально обучают социальным навыкам, к примеру, помочь с неписаными правилами общения между девочками.

Обязательной частью образовательной программы должны быть *лично ориентированные вопросы здоровья и социализации.*



“ Я настраивала одноклассников против себя одним лишь своим существованием.
—участница исследования женского фенотипа аутизма



Что меняется при поступлении в ВУЗ? Становится ли легче после школы?

Конечно, подростковый возраст является нелёгким для многих, но он особенно труден для аутичных девочек.

Половое созревание

Половое созревание включает в себя такие **непредсказуемые изменения** как развитие груди, перепады настроения и менструацию. Некоторые вещи аутичные девушки могут ненавидеть ещё больше, чем изменения без предупреждения.

Из-за гормональных скачков **могут усилиться симптомы и проявления аутизма.**

Кроме того, обучение в среднем или высшем учебном заведении как правило сопряжено с повышением уровня самостоятельности. Часто студентам приходится жить отдельно от родителей, в том числе в общежитиях. Или необходимо добираться до учебного заведения на общественном транспорте. Смена привычного ритма, внезапно навалившиеся задачи и ответственность **могут привести к стрессовому состоянию.**

“Сидеть в аудитории для меня невозможно... Я впадала в истерику от скопления людей и шума, не выносила прикосновений к себе и чересчур облегающую одежду.”

—Татьяна

Сенсорные трудности

Не стоит забывать и о сенсорных сложностях. В зависимости от особенностей восприятия новая среда и факторы (замкнутое пространство маршрутки, нахождение в толпе в метро, высокие потолки и длинная сеть коридоров колледжа, аудитории с микрофоном, шумные соседи в общежитии) могут вызывать сенсорные перегрузки.

■ **Результатом стресса и сенсорных перегрузок в том числе являются панические атаки, мелтдауны и срывы, вплоть до попадания в больницу.**

Отличия становятся более заметны

Многие девушки к данному возрасту всё больше чувствуют свое отличие от других. Они видят явное несоответствие интересов, чувствуют себя такими изолированными, как будто между ними и другими людьми огромная стена.

Тем, кому удаётся справиться с более простым типом дружбы в школе, могут зайти в тупик, столкнувшись с «плохими девчонками» более старшего возраста и тонкостями флирта и свиданий.

Девушки с РАС **могут подвергаться издевательствам** просто из-за внешнего вида. Ведь многие из них могут испытывать сложности с мытьём головы, использованием дезодоранта и выбором подходящей одежды.

Девушки, желающие, но не умеющие общаться, страдают от своего одиночества.

Ведь им отчаянно хочется стать частью окружающего мира, но это так трудно. Порой изоляция становится невыносимой.

Романтические отношения

Романтическая жизнь также довольно ограничена. Ведь нейротипичные сверстницы уже понимают тонкости отношений и овладели мастерством флирта. Девушки с РАС, к примеру, не могут распознать, отвергает ли их кто-то вежливо или флиртует, чтобы показать интерес.

В то же время аутичная склонность быть прямолинейной и понимать вещи буквально может привести к опасным ситуациям.

■ **К примеру, аутичные девочки и женщины легко могут стать жертвами сексуальной эксплуатации.**

Например, некоторые не знали, что они могли бы сказать «нет», когда хотели отказаться от секса или ухаживаний.

Порой, даже если они знали, что могут отказаться, девушки не знали, как именно сказать «нет» или как выйти из ситуации, пока не стало слишком поздно. Другие сообщали о том, что оказывались втянуты в нездоровые отношения. **Эта проблема является «хронической» среди женщин в спектре. Они часто становятся объектом сексуальных домогательств.**



“Все отношения с молодыми людьми были похожи на пытку и быстро заканчивались.”

—Татьяна

Взрослая жизнь

Как женщине с РАС удержаться на работе?

В целом женщинам с РАС сложнее, чем нейротипичным женщинам с такой же квалификацией, найти и сохранить подходящую работу или строить карьеру. Даже если девушка с аутизмом обладает огромными познаниями в области профессии, у нее зачастую нет таланта к работе с людьми. А значит, ей очень и **очень сложно постичь офисную политику**, личностные взаимоотношения и корпоративную этику.

“Предполагается, что, достигнув определённого возраста, вы поймете социальные нормы и офисную политику, поймете, что вы должны и что не должны говорить, но для многих взрослых в спектре аутизма это сложно.

—Татьяна

? Какие трудности возникают при работе в офисе, в коллективе?

- Сенсорные
 - гиперчувствительность к мерцанию флуоресцентных ламп;
 - звук ударов по клавиатуре очень отвлекает;
 - мобильные телефоны в режиме громкой связи;
 - сильно пахнущий парфюм или освежитель воздуха.

Проблемы с обработкой слуховой информации могут затруднить следование устным инструкциям, особенно если их последовательность включает больше 2—3 шагов; трудно следить за разговорами в группе

Сложно или невозможно одновременно уделить внимание многим сенсорным каналам (например, поддержание зрительного контакта и выслушивание речи).

- Организация и **установление приоритетности информации** могут оказаться непростыми задачами из-за слабого действия центрального согласования и проблем с исполнительными функциями. Также внимание будет фокусироваться на специфических деталях.
- Неумение видеть общую картину (сопоставить увиденное, услышанное извлечь из памяти, а также **знать и помнить о мотивах и желаниях других людей**).

- Организация времени, многозадачность, быстрое переключение внимания могут быть весьма затруднительными.
- Скорость обработки информации (элемент исполнительной функции). Некоторым достаточно сложно быстро усвоить информацию.
- Трудности с моторикой (не в состоянии писать разборчиво или аккуратно сложить и засунуть бумаги в конверт; угловатая походка)
- Визуально-пространственные проблемы могут затруднить нахождение предметов на столе или осознание человеком того, что он стоит чересчур близко к другим.
- Иные сложности:
 - прозопагнозия (лицевая слепота) может доставлять проблемы в карьере, ведь человеку сложно запоминать и узнавать коллег в лицо.
 - особая просодия (тембр голоса, ритм, скорость, громкость и т.д.). Человек может не осознавать, что он или она говорит слишком громко, слишком тихо или монотонно.

■ Дефицит социальных и коммуникативных навыков приводит к серьезным проблемам.

К ним относятся:

- работа в команде;
- обязанности менеджера;
- способность справиться со стрессом и беспокойством при коммуникации;
- соответствие работы квалификации (тенденция к превышению уровня квалификации);
- неправильная интерпретация инструкций;
- риск упустить возможности;
- принятие советов (которые могут быть расценены как критика);
- проблемы с просьбой о помощи;
- неумение разрешать конфликты, склонность обвинять других;
- иные сложности, связанные с общением.

■ Особенности РАС могут привести к серьёзным недоразумениям и даже к потере работы.

“Сплетни... в женской среде могут быть довольно жестокими... ты беспокоишься, что если скажешь что-то не то в беседе с другой женщиной, о тебе станут говорить за твоей спиной.

— участница исследования женского фенотипа аутизма

Коллеги могут считать девушку с аутизмом грубой, не соблюдающей субординацию. Из-за внешнего вида или недостаточной гигиены женщина может не соответствовать писаным и неписаным требованиям к внешнему виду в учреждении. Недостаток здравого смысла, необычная наивность и доверчивость или странные реакции делают *женщину уязвимой для насмешек и травли*.

Поэтому, даже несмотря на высокий IQ и на профессионализм, *женщины с РАС могут терпеть неудачи с работой*.

Многие женщины рассказывают о сложности удержаться на работе (а не устроиться), несмотря на превосходную квалификацию, из-за несоответствия социальным ожиданиям. Коллеги не готовы терпеть сотрудницу из-за «отношения». Часто *начинается травля* (как открытая, так и завуалированная), что включает в себя: грубые замечания и оскорбления; придирки и злоупотребление; унижение и исключение; лишение возможностей для повышения итд.

Из-за повышенного *стресса и тревоги девушки порой вынуждены сами увольняться*.

? Что делать?

Можно сказать о диагнозе при устройстве на работу. Но для того, чтобы обеспечить эффективную работу людей с аутизмом, необходимо знать их особенности мышления, восприятия и эмоциональной сферы.

Так как характер проблем зачастую не очевиден (аутизм нередко называют «невидимой инвалидностью»), то для предоставления адаптированной среды специальные знания становятся особенно важными.

Существуют советы и рекомендации для работодателя.

Вот некоторые из них.

- Дайте людям с аутизмом работу, шанс попробовать.
- Поймите, что у людей с аутизмом иной тип мышления.
- Дайте людям с аутизмом проявить их таланты.

Пример рекомендаций.

- Информирование персонала об аутизме.
- Тактичное объяснение сотруднику с аутизмом личных границ и субординации.
- Чёткие инструкции и возможные варианты на случай перемен.
- Принятие самостимулирующего поведения.
- Возможность находиться в наушниках на рабочем месте.
- Максимальное удаление от источников освещения или звуков, вызывающих перегрузку.
- Будьте терпеливы при обучении и разбивайте инструкции на мелкие сегменты.

Именно работодатели и коллеги могут помочь женщине с РАС быть продуктивной и успешной в её работе. Если они поймут, как задействовать сильную сторону девушки с аутизмом, тогда они, вполне вероятно, получат лучшего и самого верного работника.



Аутизм браку не помеха

Как создать гармоничные отношения ?

У многих женщин с синдромом Аспергера (высокофункциональным аутизмом) есть супруги и дети. Для некоторых брак и семейная жизнь складываются удачно, а у других возникают значительные трудности. В романтических и семейных отношениях **диагноз часто не принимают, или не соизмеряют с поведением**. Поэтому, маскируясь, девушки стараются принять образ симпатичной и эксцентричной, привлекательной и неловкой, но не человека с «аутизмом». Но в данном случае «Ты — очаровательная чудачка» рано или поздно становится «Да что с тобой, чёрт возьми?»

“Я почти ощущаю давление со стороны общества: тебе сказали, что это ожидается от тебя, если хочешь быть хорошей девушкой для своего парня. И ты думаешь, что если этого не сделаешь, то не выполнишь свои обязанности.

— участница исследования женского фенотипа аутизма

Отношения рушатся, причиняя девушкам боль и разочарование, потому что часто они даже не видят причину разлада.



Какие трудности есть в отношениях?

Коммуникация, понимание состояния другого человека, социальное взаимодействие и эмпатия — очень важные **составляющие, которые нужны для формирования и поддержания отношений**.

То, что кажется довольно ясным и очевидным, на самом деле должно быть детально разъяснено. Например, уместность и важность комплиментов и выражения тёплых чувств по отношению к их партнёрам. Недостаток эмоциональной поддержки и эмпатического понимания приводит к тому, что партнёр чувствует себя недооценённым и критикует за несоответствие своим эмоциональным нуждам. **Трудности с чтением «языка тела»** партнёра могут привести к разрыву или непониманию в отношениях. Пока партнёр не выразит словами и не объяснит свои чувства, они будут либо полностью упущены, либо неправильно поняты девушкой с РАС.

“Мой потрясающий муж очень мил со мной. Я не знаю другого мужчины, у которого достаточно уверенности в себе, чтобы терпеть, когда его иногда отталкивают (в том числе и резко), как физически, так и эмоционально. Он был очень нежным и терпеливым (и иногда эмоционально истощённым), пока мы учились справляться с моей потребностью в пространстве и склонностью уходить в свой собственный мир, с моей чувствительностью к прикосновениям.

— аноним, сотрудница CNN

Сенсорная чувствительность может очень сильно влиять на сексуальное поведение. Специфическая чувствительность способна вызывать как недостаточную, так и избыточную реакцию на стимулы во время сексуальных отношений. Прикосновения (или специфический вид прикосновений вроде лёгкого поглаживания или щекотки) могут ощущаться человеком с РАС как нечто очень неприятное или даже болезненное, что приводит к тому, что они вовсе избегают их. Это может вызывать непонимание у партнёра и чувство отвержения или противостояния, когда девушка отстраняется или не даёт себя раздевать.

Конечно, как и в любых отношениях, оба партнера должны быть готовы работать над тем, что и как можно улучшить и над тем, как принять то, что нельзя изменить.

Однако, если партнер знает о диагнозе, принимает его и готов работать над отношениями, то ситуация может измениться кардинально!

Советы

Некоторые советы как для людей с аутизмом, так и для их нейротипичных партнеров, приведены ниже:

- Извиняйтесь, если сделали то, что партнер воспринимает болезненно
- Пытайтесь соблюсти баланс между сенсорной чувствительностью партнера с аутизмом и физиологическими потребностями нейротипичного партнера.
- Идите на компромисс, даже если компромиссы, которых вы достигаете, нетрадиционны.
- Согласитесь, что есть вещи, которые вы никогда не поймете в своем партнере.
- Имейте реалистичные ожидания, но не прекращайте попытки расти и улучшать ваши отношения
- Хотя женщина с аутизмом искренне любит своего супруга, но иногда не знает, как показать это на практике.
- Партнер должен понимать особенности аутизма для того, чтобы работать над отношениями. Понадобится терпение и настойчивость, а также понимание того, что девушка с РАС существует на другом эмоциональном уровне.

Матери с аутизмом



Как влияет РАС на способность воспитывать ребенка?

Кажется, и тут существует негласное предположение, что, если девушке с аутизмом удастся найти себе партнера или супруга и завести детей, то они просто «недостаточно аутичны». А значит, не нуждаются в поддержке. Это представление категорически неверно! Именно поддержка может изменить жизнь аутичных родителей, особенно мам с аутизмом.

“Я знаю, что не была идеальной матерью, но я также знаю, что идеальной матери не существует.

— Синтия Ким

Как мамы, мы делаем все, что в наших силах, в зачастую сложных обстоятельствах. У каждого из нас как у родителей, независимо от наличия РАС, есть свои сильные и слабые стороны.

У родителей с РАС есть особенности

На способность эффективно, компетентно воспитывать детей, может повлиять всё: **от проблем с сенсорной перегрузкой до проблем с социальным взаимодействием.**

Тони Этвуд перечисляет некоторые из многих проблем, с которыми может столкнуться семья, когда у одного из родителей есть аутизм:

- навязывание негибких расписаний и ожиданий;
- нетерпимость к шуму, беспорядку;
- нетерпимость к любому вторжению в уединенную деятельность родителей (появление в доме друзей детей);
- черно-белое восприятие.

Потенциальные проблемы могут начать проявляться во время беременности и быстро усугубиться с появлением ребенка.

Особенно тяжело матерям с РАС во время младенческого периода. Младенцы непредсказуемы и требовательны. Часто кричат. Их нужно мыть от испражнений. И им все равно, недосыпает мама или страдает от сенсорной перегрузки, считает ли кормление грудью болезненным или ей нужно пару часов побыть наедине с собой. Если вы к этому добавите послеродовые гормональные колебания и особенности аутизма, неудивительно, что результатом могут быть эпические срывы у молодой матери.

Один из ключей к выживанию в первые месяцы материнства — это поддержка.

Всем молодым мамам нужно время, чтобы отдохнуть, но для мам с РАС это особенно важно. Обязательно нужно просить помощи у партнера, у родных или няни, чтобы сделать перерыв. Бывают моменты, когда ребенок не перестаёт плакать, никак не успокаивается, не хочет спать или, наоборот, в настроении играть, а мама очень устала. Матери с аутизмом требуется передышка.

Такой тайм-аут поможет предотвратить срыв.

И никаких обвинений в адрес молодой мамы. Перерыв не делает её плохой матерью. Возможность побыть час наедине с собой **снизит уровень стресса и беспокойства**, что, в конечном итоге, сделает её лучшей мамой.

Если же мама с аутизмом понимает, что близка к срыву, а рядом никого нет, можно использовать стратегии для снижения уровня стресса, рекомендуемые другими мамами с РАС.

“Были дни, когда мне казалось, что я сойду с ума, если ребенок не перестанет плакать. Я помню один день, когда я обнаружила, что стою на кухне, бесконтрольно рыдаю и бьюсь головой о стену.

— Синтия Ким

Стратегии

- Помните, что многие вещи, которые успокаивают младенцев и детей ясельного возраста, также могут успокаивать мам с аутизмом.
- Покачайтесь с ребенком в кресле-качалке. Многие взрослые с РАС считают качание успокаивающим действием.
- Используйте музыку: пойте для малыша, танцуйте с малышом или просто слушайте вашу любимую песню или музыку.
- Водные процедуры. Многих людей с аутизмом успокаивает погружение в воду. Просто примите теплую ванну с малышом (он поиграет, а вы отдохнете). Еще лучше провести время в бассейне.
- Домашние животные. Гладить, прижиматься или тихо поиграть с домашним животным — это способ провести время с ребенком.

- Ходьба. Прогулка в тихом месте сочетает физическую активность, свежий воздух и солнечный свет. Это хороший способ предотвратить потенциальный срыв для мамы и часто ускоряет сон малыша.
- Вождение по тихим дорогам. Многие дети любят спать в машине во время движения. И это тоже способ провести час в тишине.

Не все стратегии всем подходят, но уже этот список можно использовать, как начальную точку поиска «спасательных» совместных занятий с ребенком.

Вообще, матери с РАС наделены детским чувством удивления и невинности, которое никогда не проходит.

Открывать мир заново вместе со своим ребенком — это невероятный опыт. К тому же большинству мам очень **будет нравиться рутина и распорядок дня**. Для мамы в спектре нет ничего плохого в том, чтобы читать одну и ту же сказку каждую ночь перед сном шесть недель подряд. И маме не надоест смотреть один и тот же эпизод мультфильма десять раз подряд.

Какие же чувства возникают у мамы аутизмом ?

Такие же как и у других женщин! Несмотря на все сложности в период младенчества, женщинам с РАС действительно нравится быть мамой.

Особенно, когда пишущий комочек начинает ходить, говорить и исследовать мир. Да, это по-прежнему требовательный и непредсказуемый ребенок, но при этом он доставляет массу удовольствия. И когда двухлетний ребенок начинает бесконечно задавать вопрос «почему?», **мама с РАС будет по-настоящему объяснять**, почему дует ветер или почему лают собаки.

Конечно, мамы столкнутся со специфическими проблемами (иногда придется общаться с другими мамами на детской площадке; страх перед школой). Но все остальные проблемы (ребенок не желает одеваться или отказывается от каши; сложности подросткового возраста и т.п.) ничем не отличаются от проблем других мам.



Женщинам с РАС может по-настоящему нравиться быть мамами

Опыт женщин с РАС

“

Женщин моего возраста не называли «аутистами» в детстве. Мы были неловкими или «грубыми». И для нас не существовало службы поддержки.

—Джою Мерфи

“

“Что с тобой не так?” — этот вопрос мне задавали на протяжении всего моего детства.

—Джою Мерфи

“

Я всегда тревожилась и испытывала трудности в важных ситуациях, пыталась дать верный ответ и сказать правильные вещи. А люди просто предполагали, что я тупая, это было унижительно и больно.

—София Греч

“

Я искала формальный диагноз. Мне было 42. Я устала быть катастрофой.

—Джою Мерфи

“

Надеюсь, что я последняя из поколения, которое считалось плохим или ленивым, а на самом деле просто нуждалось в диагнозе.

—Джою Мерфи

“

В юности я была гораздо более уязвима к сексуальному насилию, потому что пропускала социальные сигналы.

—Джою Мерфи

“

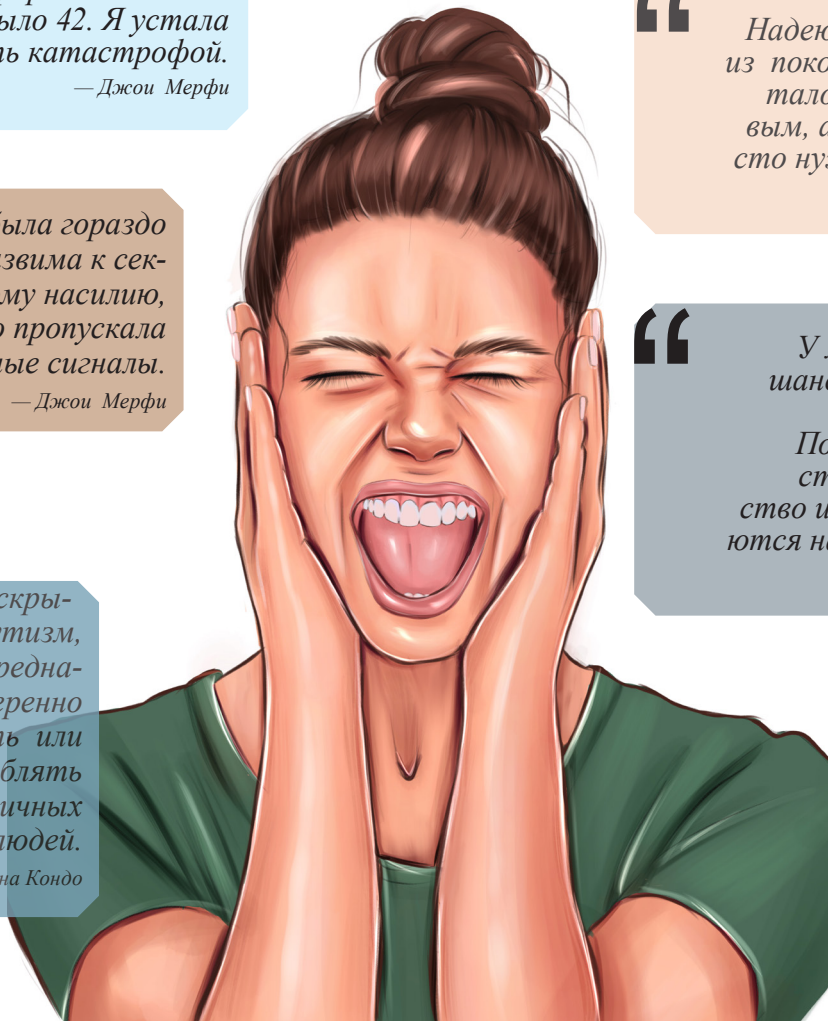
У меня также больше шансов умереть от суицида, чем у других. Посттравматическое стрессовое расстройство и депрессия сказываются на жизни постоянно.

—Джою Мерфи

“

Я научилась скрывать свой аутизм, чтобы непреднамеренно не огорчать или не оскорблять нейротипичных людей.

—Кристина Кондо



Очень многие женщины получают диагноз слишком поздно. Слишком поздно, чтобы быть принятыми, чтобы понимать самих себя... Позади годы размышлений, отторжения, одиночества и страданий. То, что из-за отсутствия диагностики помечено жирным знаком вопроса и штампом «неисправимо».

Отсутствие диагноза «аутизм» приводит к тому, что женщины испытывают серьезные проблемы с депрессией и тревожностью, не понимая, почему им так сложно в отношениях или с сенсорными проблемами, почему изменения настолько трудно им даются. Всё это сильно влияет на их благополучие.

С ростом осведомлённости об аутизме женщины и девочки получают всё больше шансов быть диагностированными; новое поколение, несомненно, имеет значительные преимущества по сравнению с прошлыми.

После диагностики некоторые девушки проходят все стадии принятия диагноза. Но многие чувствуют облегчение.

“*Наконец, психиатр сложил все признаки вместе и диагностировал синдром Аспергера. Этот диагноз положил конец затяжному личностному кризису. Впервые я поняла, чем объясняется мой особый талант быть одновременно такой умной и такой глупой.*

— Кириана Ковансадж

“*Это новое понимание себя изменило мой мир. Но интересно, сколько же других женских способностей и сил, кроме меня, было потеряно в этом мире таким же образом.*

— Джои Мерфи

“*Мне 37 лет, и вот я получила ответ на вопрос, который озадачивает меня всю мою жизнь, — почему мне так трудно даётся то, что для других людей само собой разумеющееся. Аутизм.*

— Карен Харпер

Однако, многие наконец-то получают ответ, который искали всю жизнь, и одновременно с этим узнают, что во взрослом возрасте невозможно получить помощь. Что в таком случае происходит после диагностики? Женщины с аутизмом черпают большую часть информации (и внутренних сил) в интернет-сообществах, посвященных аутизму, особенно на форумах, но и там все ещё преобладают мужчины. На женских форумах порой больше вопросов, чем ответов. У женщин с аутизмом много различных проблем и особенностей, но очень мало мест, куда можно обратиться за помощью.

“*Мне поставили диагноз «аутизм» в возрасте 28 лет, после 10 лет терапии. Три разных терапевта диагностировали мне депрессию, тревожность, маниакальность, говорили, что у меня расстройство адаптации и расстройство пищевого поведения. И ни один из них, ни разу не упомянул об аутизме.*

— Мадлен Райан

“*Я провела остаток ночи в поисках в интернете «девушек с синдромом Аспергера» и в слезах.*

— Джои Мерфи

Кому-то удастся поменять свою жизнь: получить помощь с проблемой тревожности или научиться лучше справляться с ситуациями. Если родные, партнер и близкие друзья знают о диагнозе и понимают сложности, то качество жизни также может улучшиться. К примеру, близкие друзья смогут предупредить о сенсорно недружелюбной среде и предложить пойти в другое место. А партнер может учитывать социальные сложности, понимать, что женщина с РАС не умеет читать язык тела, не распознает намёки и не всегда правильно распознает эмоции.

“*Даже сейчас, в свои 40 лет, после целой жизни наблюдений за людьми и практики социальных тонкостей, я всё ещё терплю неудачи в некоторых социальных ситуациях, потому что моё социальное поведение не инстинктивно, а отрететировано.*

— Кристина Кондо

“*После того, как в возрасте 45 лет диагностировали высокофункциональный аутизм, я почувствовала облегчение — это многое объяснило. Всё внезапно обрело смысл: от страха перед званым обедом до чувствительной кожи.*

— София Греч

Сколько лет потребуется, чтобы изменить ситуацию???

Аутичные девушки и женщины так много могут предложить!! Ведь они умны, чувствительны и динамичны. Их подход к решению проблем и социализации многомерный и творческий. Они — удивительны!

СПИСОК СТАТЕЙ

1. Тони Эттвуд и Мишель Гарнетт «Понимание девочек в спектре аутизма»
2. Саманта Крафт «Черты синдрома Аспергера у женщин и девочек»
3. Тони Эттвуд и Мишель Гарнетт «Маскировка у девочек и женщин в спектре аутизма»
4. Юдит Гулд и Джеки Эштон Смит «Женщины и девочки в спектре аутизма»
5. Руди Симон «Аспи-девочки. Расширяя права и возможности женщин с синдромом Аспергера»
6. Николетте Зелиадт «Диагностические тесты не замечают признаков аутизма у девочек»
7. Сара Барджела, Робин Стюард, Уильям Мэнди «Опыт женщин с поздно диагностированными состояниями аутистического спектра: исследование женского фенотипа аутизма»
8. Кириана Ковансейдж «Аспи в большом городе: синдром Аспергера у женщин»
9. Мадлен Райан «Три вещи, которые люди не знают про аутичных девочек и женщин»
10. Сара Деверт «Соотношение полов при аутизме вновь сокращается»
11. Марк Хаттон «Почему у женщин меньше шансов быть диагностированными»
12. Аутизм: факты и цифры <https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/data.html>
13. Пять актуальных тем исследований по аутизму в 2018 году www.spectrumnews.org
14. Кристина Кондо «Ты не выглядишь аутистом, или реальность высокофункционального аутизма»
15. «"Чучело" – это про меня». История преодоления воронежской девушки-аутиста <https://giavrn.ru>
16. Франсин Руссо «Издержки маскировки аутизма»
17. Джошуа Кинг «Советы учителям: девочки с РАС»
18. Майя Салавитц «Аутизм: у девочек он отличается»
19. Ханна Фурфадо «Защитный эффект женского пола»
20. Лиза Джо Руди «Разные типы аутизма»
21. Джои Мерфи «Что с тобой не так?»
22. Хелен Хоанг «Аутичный каминг-аут»

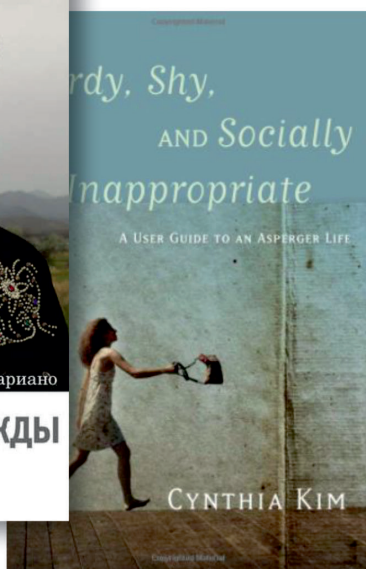


КНИГИ О ЖЕНСКОМ АУТИЗМЕ

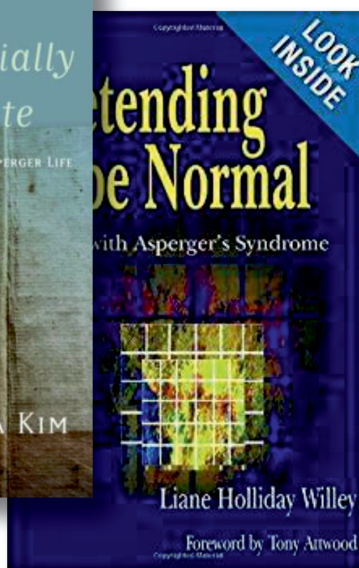
Темпл Грандин
«Отворяя двери надежды»



Синтия Ким
«Ботаники, застенчивые
и социально неловкие»



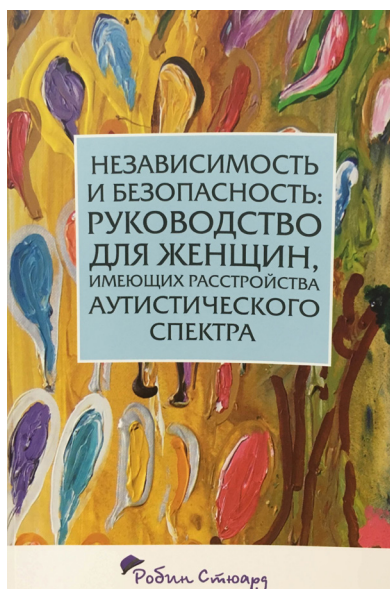
Лиан Холлидей Уилли
«Притворяясь нормальной»



Донна Уильямс
«Никто Нигде»



Робин Стюард
«Независимость и безопасность:
руководство для женщин, имею-
щих расстройства аутистического
спектра»



Ирис Юханссон
«Особое детство»



Донна Уильямс **НИКТО НИГДЕ**
удивительная автобиография аутичной девочки

Руди Симон
«Аспи-девочки»

