

Ja darbiniekam ir autiskā spektra traucējumi

Kas ir autisms?

Autisms ir neirālās attīstības traucējums, kas visa mūža garumā ietekmē cilvēka pasaules uztveri un saskarsmi ar citiem. Autisma ārēji novērojamās pazīmes ir sociālas un komunikācijas grūtības, kā arī vienveidīga uzvedība un palielināts vai pazemināts jutīgums uz apkārtējās vides kairinātājiem. Svarīgi ņemt vērā, ka autisms nav slimība, bet gan viens no cilvēka centrālās nervu sistēmas attīstības variantiem. Domājot līdzībās, varētu teikt, ka autisms ir cita operētājsistēma.

"Spektra traucējumi" nozīmē, ka ikvienā individuā tie izpaužas atšķirīgi. Lai gan sabiedrībā ir izplatīts uzskats, ka autisma spektrs ir lineārs no "viegla autisma" līdz "smagam autismam", patiesībā dažādās autismam raksturīgās iezīmes katrā cilvēkā ar autismu izpaužas ar atšķirīgu smaguma pakāpi.

Autiskā spektra traucējumiem raksturīgas iezīmes ir:

- grūtības sociāla rakstura attiecībās,
- grūtības ar verbālo un neverbālo komunikāciju,
- vienveidīga, atkārtotoša uzvedība,
- pazemināts vai palielināts jutīgums uz apkārtējās vides kairinātājiem,
- vadības funkciju traucējumi,
- informācijas apstrādes, uzmanības un koncentrēšanās atšķirības,
- nevienmērīgs kognitīvais profils ar izteiktām stiprajām un vājajām pusēm (var būt izteikti talanti kādā jomā un izteiktas grūtības citā),
- grūtības domāt abstrakti,
- saasinātas reakcijas, saskaroties ar nepārvaramām situācijām.

Cilvēkiem ar autismu var būt grūtības pielāgot uzvedību sociālajam kontekstam, piemēram, var būt raksturīga šķietama vienaldzība pret apkārtējiem cilvēkiem, vēlme turēties savrup vai, tieši pretēji, robežu nejušana un neapvaldīga, uzstājīga vēlme komunicēt. Viņiem var būt grūtības izprast citu domas, emocijas un perspektīvas, kas savukārt sagādā grūtības starppersonu attiecībās. Sociālās apjausmas un komunikācijas īpatnību dēļ var būt grūti iesaistīties sarunā. Piemēram, nepilnīga izpratne par vispārpieņemtu žestu, sejas izteiksmju un balss toņu nozīmi var radīt pārpratumus, kā arī dzirdētais bieži tiek interpretēts burtiski. Daļai cilvēku ar autismu ir enciklopēdiski plašs vārdu krājums, citi sarunājoties izmanto tikai nelielu vārdu krājumu, stereotipiskus izteicienus un bieži atkārtoti vienus un tos pašus vārdus, frāzes vai teikumus, savukārt vēl citi izmanto alternatīvas saziņas metodes, piemēram, kartītes ar attēliem vai mobilās lietotnes. Daudziem cilvēkiem ar autismu sociālas situācijas rada lielu trauksmi.

Atkārtotoša uzvedība var izpausties dažādos veidos, tostarp kā atkārtotas ķermeņa kustības (piem., soļošana, šūpošanās, pirkstu klikšķināšana, roku plivināšana, lēkāšana, matu virpināšana, bungošana pa virsmām), neparastas darbības ar priekšmetiem (piem., atkārtota priekšmetu kārtošana, grozīšana vai pārvietošana, nepieciešamība nēsāt līdzīgu kādu konkrētu priekšmetu), pārņemība ar noteiktiem stimuliem (piem., vienas un tās pašas mūzikas klausīšanās atkal un atkal, atkārtota gaismu ieslēgšana un izslēgšana) vai sevišķa aizraušanās ar vienu vai vairākām īpašām interesēm. Pateicoties savai aizrautībai, cilvēki ar autismu bieži apgūst prasmes un zināšanas pašmācības ceļā un kļūst par profesionāļiem savu interešu jomā.

Plašākā nozīmē atkārtotoša uzvedība ietver arī nespēju pielāgoties neierastai lietu kārtībai. Tā var izpausties kā stingra noteikumu ievērošana, pieturēšanās pie noteiktas rutīnas, pretošanās izmaiņām dienas kārtībā, domāšanas neelastība, kā arī izteikta stūrgalvība. Neierasta vide un straujas pārmaiņas cilvēkiem ar autismu izraisa stresu, savukārt izmainītā maņu jutīguma dēļ cilvēks ar autismu var daudzās vidēs kļūt satraukts, pat piedzīvot fiziskas sāpes.

Kāds darbs ir piemērots?

Cilvēkiem ar autismu bieži vien piemīt unikālas īpašības, spējas un talanti, kas var būt ļoti noderīgi darbavietā.

Daudziem piemīt izcila spēja koncentrēties uz detaļām, kas var būt priekšrocība, veicot uzdevumus, kuros nepieciešama precizitāte, piemēram, veicot mērījumus, aprēķinus vai tekstu korektūru. Viņiem ļoti padodas uzdevumi, kuros nepieciešama vērtība, rūpība un konkrētu noteikumu ievērošana. Viņiem var piemist spēja pamanīt pat nelielas vizuālas izmaiņas, piemēram, plauktā pārkārtotas grāmatas, kas var noderēt darbavietā, kurā nepieciešams uzturēt noteiktu kārtību. Spēja intensīvi koncentrēties un apstrādāt lielu informācijas apjomu var nodrošināt augstu produktivitāti. Cilvēki ar autismu spēj ilgstoši veikt monotonu darbu, un noteiktās profesijās, piemēram, pārdevēja, preču marķētāja vai datu ievades operatora, tā var būt nozīmīga priekšrocība. Darbinieki ar autismu bieži vien stingri ievēro rutīnas un grafikus, kas viņus padara par uzticamiem darbiniekiem, uz kuriem var paļauties. Daudzi cilvēki ar autismu var strādāt intelektuālu darbu un ir radoši nestandarta uzdevumu risināšanā. Nereti cilvēki ar autismu ir arī mākslinieki, mūziķi, rakstnieki, savukārt interese par sistēmām un shēmām var palīdzēt izcelties tādās jomās kā IT, zinātne un inženierzinātnes. Tiesa, godīga komunikācija var veicināt atklātu darba vidi.

Cilvēki ar autismu ir ļoti dažādi un var darboties jebkurā nozarē, ja darbs atbilst konkrētā cilvēka iemaņām, interesēm un vajadzībām, taču visbiežāk dinamisks, neprognozējams darbs, kas pieprasa strauju pielāgošanos jauniem apstākļiem, nebūs piemērots. Sociālo un komunikācijas grūtību dēļ arī darbs ar cilvēkiem var būt nepiemērots. Tomēr jāizvairās no pārsteidzīgiem spriedumiem un jāpatur prātā, ka katrs cilvēks ar autismu ir neatkārtojama personība ar neatkārtojamām spējām.

Kā veidot komunikāciju?

Sastopoties ar nepazīstamiem cilvēkiem, cilvēki ar autismu var izjust trauksmi. Darba intervijā uzdodiet skaidrus jautājumus par kandidāta iepriekšējo darba pieredzi un izglītību. Kā personāla atlases speciālists fokusējieties uz prasmēm un pieredzi, kas tieši nepieciešamas darba uzdevumu veikšanai.

Uzrunājiet personu tieši. Ja personai ir grūtības ar runāšanu, dodiet vairāk laika apdomāt atbildes vai veiciniet rakstisku saziņu. Esiet pacietīgs. Piedāvājiet uzturēt kontaktu, izmantojot e-pastu vai ziņapmaiņas pakalpojumus, nevis tālruņa zvanus. Negaidīts tālruņa zvans var būt satraucošs, jo strauji jāpārslēdz uzmanība. Kā alternatīvu varat ieplānot zvanu noteiktā stundā. Apsveriet alternatīvas arī komandas sapulcēm. Cilvēki ar autismu bieži nespēj veiksmīgi piedalīties sarunās, kas norit lielākā grupā.

Neapvainojieties, ja darbinieks pats neuzsāk sarunu vai pārmērīgi runā par savām interesēm. Bieži vien cilvēkiem ar autismu var būt grūtības saprast sociālo kontekstu vai atdalīt būtiskas detaļas no nebūtiskām un niecīgām.

Runājot ir svarīgs tiešums, precizitāte un detalizētība. Ņemot vērā, ka cilvēkiem ar autismu ir grūtības izprast pasauli vispārpieņemtā veidā, komunikācijā ieteicams izvairīties no pārnestu nozīmju, sarkasma, tēlainu izteiksmes līdzekļu lietošanas. Centieties, lai Jūsu vēstījums būtu pēc iespējas skaidrāks. Nereti ar šiem cilvēkiem vieglāk komunicēt ar dažādu vizuālo materiālu palīdzību.

Arī darbam nepieciešamās instrukcijas ieteicams sniegt rakstiskā vai vizuālā veidā, jo informācijas apstrādes īpatnību dēļ garāku sakāmo darbinieks ar autismu var neuztvert, kā arī skaidri uzrakstītas un pārskatāmas darba instrukcijas nodrošinās paredzamību un sniegs darbiniekam drošības sajūtu. Neaizmirstiet iekļaut norādījumus neparedzētām situācijām (ar ko sazināties ārkārtas gadījumā, ja kaut kas nav skaidrs utt.).

Kādi vēl pielāgojumi nepieciešami?

Lai darbinieku atbalstītu vislabāk un sekmētu produktivitāti darbavietā, ir svarīgi izmantot individuālu, uz personu centrētu pieeju. Uzsāciet atklātu dialogu par viņa stiprajām pusēm, vajadzībām un vēlmēm darbavietā un kopīgi vienojieties par nepieciešamajiem pielāgojumiem. Atrodiet uzdevumus, kas atbilst darbinieka spējām, interesēm un vajadzībām.

Cilvēkiem ar autismu bieži vien mierinājumu sniedz rutīna un paredzamība. Ir ļoti svarīgi savlaicīgi brīdināt par izmaiņām un paskaidrot, kas notiks. Var noderēt vizuāli palīg līdzekļi un organizēta, strukturēta darba vide, jo tie nodrošina skaidru situācijas izpratni. Skaidri izklāstiet darbiniekam savas gaidas un sniedziet darba instrukcijas, izmantojot rakstiskus vai vizuālus palīg līdzekļus, piemēram, grafikus, kontrolesarakstus, kalendārus un mobilās lietotnes. Ir svarīgi palīdzēt noteikt prioritātes un sīkāk sadalīt lielākus uzdevumus un sarežģītu informāciju. Esiet gatavs atbildēt uz

jautājumiem un, ja nepieciešams, sniegt paskaidrojumus. Visbeidzot, sniedziet konstruktīvu atgriezenisko saiti par padarīto darbu, vajadzības gadījumā dodot papildu norādījumus.

Daudziem cilvēkiem ar autismu ir grūtības plānot un organizēt laiku, kā arī virzīt un fokusēt uzmanību. Cilvēkiem ar autismu ir šaurs uzmanības fokuss, un viņi nevar pievērsties vairākiem priekšmetiem vai procesiem vienlaikus. Dažkārt viņiem ir grūtības pārslēgt uzmanību un viņi ir tik dziļi koncentrējušies uz darbu, ka aizmirst ieturēt pārtraukumu. Nereti cilvēkiem ar autismu ir arī pavadošs uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms (UDHS) un ir nepieciešama palīdzība, lai nenovirzītos no darāmā darba. Var noderēt detalizēts grafiks ar ielānotiem pārtraukumiem un apkārtējo traucēkļu samazināšana.

Papildus jāņem vērā, ka darbiniekam ar autismu var būt paaugstināts vai pazemināts maņu jutīgums – atšķirīga dzirdes, redzes, taustes, ožas un garšas sajūta. Var gadīties, ka darba vide šim cilvēkam šķiet pārāk trokšņaina, haotiska, ar pārāk spilgtu gaismu, nepatīkamām smakām, pat ja citi neko tādu nejūt. Lai gan ielānotie pārtraukumi var palīdzēt izvairīties no maņu pārkaicinājuma, iespējams, var būt nepieciešami papildu pārtraukumi un elastīgs darba grafiks. Atsevišķos gadījumos ir lietderīgi ļaut darbiniekam strādāt no mājām (ja darba specifika to pieļauj).

Autiskā spektra traucējumi joprojām ir nepilnīgi izprasti un apvīti ar mītiem un stereotipiem. Diemžēl daudzi cilvēki ar autismu ikdienā saskaras ar mobingu, eiblismu un cita veida diskrimināciju. Lai nodrošinātu visu darbinieku labklājību, ir svarīgi ieviest absolūtas neiecietības politiku attiecībā uz mobingu un diskrimināciju darbavietā. Droša sistēma ziņošanai par problēmām var palīdzēt vadītājiem rīkoties, lai uzlabotu atmosfēru darbavietā un ikviens darbinieks justos cienīts un novērtēts.

Cienpilna valoda

Runājot ieteicams izvēlēties tādus apzīmējumus kā “cilvēks/persona ar autismu”, “cilvēks/persona ar autiskā spektra traucējumiem” (ikdienā gan būtu vēlams izvairīties no vārda “traucējumi” pārmērīgas lietošanas, tomēr tāds ir diagnozes formālais nosaukums) vai “cilvēks/persona autisma spektrā”.

Angļu valodā cilvēki ar autismu bieži izvēlas apzīmējumu “autistic person”, norādot, ka viņu autisms nav nodalāms no viņiem pašiem, taču latviešu valodā apzīmējums “autisks cilvēks” nav populārs.

Jāizvairās no tādiem apzīmējumiem kā “autists”, “ar autismu slims”, “autisma slimnieks”, “ar autismu sirgstošs”, “autisma skarts”, “cieš no autisma” u.tml. Tāpat jāizvairās no apzīmējumiem “smags autisms” vai “viegls autisms”. Iespējams, izteiktas grūtības aizēno šī cilvēka stiprās puses vai arī otrādi — cilvēka grūtības Jums paliek nepamanītas.

Autismu bez pavadošiem intelektuālās attīstības un funkcionālās valodas traucējumiem dažreiz dēvē arī par Aspergera sindromu. Ja darbinieks saka, ka viņam ir Aspergera sindroms, ir svarīgi respektēt viņa izvēlēto apzīmējumu.