

# AUTISMO E COVID-19

## SUGGERIMENTI

**Viviamo una condizione estremamente critica per tutti, ma è molto più complessa per le persone con autismo (siano esse adulte o minori).**

**Al fine di fornire un contributo concreto alle famiglie, abbiamo elaborato un breve “vademecum”, che –ci auguriamo– possa far sentire comunque la nostra attenzione e la nostra vicinanza.**

### Premesso

- che la (pur prevista) facoltà –per i soggetti con autismo– di uscire di casa e svolgere attività in spazi aperti è da intendersi, comunque, come una possibilità subordinata:
  - alla guida di **un solo** accompagnatore caregiver, possibilmente **esperto** nell’attuazione di interventi abilitativi funzionali ed in grado di gestire adeguatamente i comportamenti-problema
  - ad un periodo di tempo limitato, utile allo scarico del distress; al rispetto delle previste distanze interpersonali di sicurezza (almeno 1 metro); all’opportuno utilizzo dei DIP (dispositivi individuali di protezione);
- che la malaugurata eventualità di contrarre l’infezione da covid-19 e la conseguente quarantena con isolamento radicale, ma –ancor peggio– l’ospedalizzazione, rappresentano una condizione difficilissima da gestire (posto che finanche la somministrazione del tampone rino-faringeo o il dover indossare una mascherina costituiscono per il soggetto autistico una fonte di stress oltremodo gravosa);
- che in questo periodo tutti noi siamo soggetti al disagio da stress, ma non dobbiamo dimenticare che i soggetti con ASD –per le peculiarità cognitive, il discontrollo emozionale e le difficoltà adattive che caratterizzano lo spettro autistico– reagiscono, talora, in modo inadeguato ed imprevedibile al rapido e drastico cambiamento che l’emergenza ha imposto al loro modo di vivere.

Infatti, se per noi i principali motivi di stress sono rappresentati dalla paura di ammalarsi e morire, dal timore dell’isolamento, dall’angoscia per la possibilità di perdere i propri cari o di sentirsi impotenti nel proteggerli e dalla privazione dei mezzi di sussistenza, per i soggetti con ASD (spesso incapaci di riconoscere ed identificare le proprie e le altrui emozioni) la principale fonte di disagio è rappresentata proprio dalla difficoltà a cambiare le proprie abitudini e il proprio stile di vita per rispettare le comuni norme di prevenzione;
- che, pertanto, il modo migliore per favorire l’adattamento della persona con ASD ai cambiamenti imposti dall’emergenza COVID-19 è quello di sostituire alla routine che non può essere mantenuta una nuova routine che preveda la frequenza dei luoghi consentiti e la pianificazione di attività diverse nel corso della giornata, tenendo presente le preferenze e gli interessi della persona.

### Tutto ciò premesso

si raccomanda di favorire, nei limiti della possibilità, la permanenza in casa del soggetto con ASD, adoperandosi affinché egli possa trovare nel proprio habitat domestico e familiare le condizioni

più rassicuranti ed adeguate alle sue esigenze di svago. Ed a tale proposito, forniamo le seguenti indicazioni.

**1) Informare sempre** (avvalendosi di illustrazioni od immagini e compatibilmente con le capacità di comprensione legate all'età o al quadro clinico) spiegando in modo chiaro, conciso e paziente:

- che cos'è il coronavirus;
- quali sono i sintomi del covid-19 (*febbre, tosse, difficoltà respiratorie*);
- cosa fare per evitare il contagio (*curare l'igiene, non starnutire in faccia alla gente, tossire nell'incavo del gomito, evitare il contatto, mantenere una certa distanza interpersonale*).
- potrà essere utile e rassicurante far visualizzare (mediante videochiamate) dove si trovano le persone precedentemente incontrate durante la settimana, chiarendogli che anche loro devono restare in casa.

**2) Contrastare i rischi legati all'isolamento: è buona prassi**

- svegliarsi alla stessa ora ogni mattina;
- mantenere i contatti, tramite telefono o computer, con i docenti (se frequenta la scuola), con i terapeuti (se frequenta i centri di riabilitazione) e con le persone per lei/lui più significative;
- mantenere il soggetto attivo ed impegnato, svolgendo con lui/lei attività occupazionali all'interno della propria abitazione (ad esempio, accudire il proprio animale domestico, fare ginnastica, ecc.);
- puntare sempre sulle risorse e sui punti di forza del soggetto, piuttosto che agire in funzione delle sue debolezze e vulnerabilità;
- evitare che il soggetto trascorra molto tempo al computer, alla televisione o ai videogiochi, utilizzando tali strumenti solo come rinforzo al corretto svolgimento di altre attività funzionali;
- non consentire di dormire troppo o dormire in orari diversi da quelli abituali;
- fornire un'alimentazione sana ed equilibrata, limitando gli snack fuori orario (con particolare riferimento ai dolci).

**3) Come riconoscere il disagio da stress in un soggetto con ASD**

Le principali manifestazioni di reazione allo stress psicologico sono:

- aumento delle stereotipie motorie di autoregolazione
- catatonia o aumentato "arousal" (ipervigilanza, agitazione psicomotoria, insonnia, irritabilità, attacchi di panico, insorgenza o incremento di comportamenti auto/etero-aggressivi)
- disorientamento temporo-spaziale
- improvvisa perdita di alcune abilità precedentemente acquisite
- reazioni fisiche come tremori, scosse, dispnea, palpitazioni, tachicardia, diarrea, vomito.

**4) Come gestire la crisi d'ansia ed i meltdown**

- aiutare la persona ad esprimere sentimenti inquietanti come la paura e la tristezza, tenendo presente che anche le attività creative come il gioco o il disegno, possono facilitare questo processo.
- mantenere un tono di voce calmo e pacato;
- limitare gli spostamenti mentre si parla, evitando di posizionarsi fra la persona e la via di fuga;
- controllare la mimica e la gestualità in modo che risulti adeguata, rassicurante e congrua ai contenuti verbalizzati;
- mantenere il contatto visivo con la persona mentre le si parla, anche se l'aggancio visivo non è contraccambiato;
- ricordare al soggetto che siete lì per aiutarlo e che andrà tutto bene;
- se il soggetto appare disorientato o disconnesso da ciò che lo circonda, aiutarlo a recuperare il

- contatto con la realtà attraverso le sensazioni propriocettive;
- orientare la sua attenzione verso oggetti o stimoli rilassanti;
- invitarlo a respirare lentamente, insieme a voi;
- in caso di *condotte-problema* non altrimenti gestibili, valutare con lo specialista di riferimento l'opportunità di assumere un farmaco o modificare la dose dell'eventuale terapia in atto;
- attuare, ove possibile, una turnazione che preveda alcuni tempi di riposo per il caregiver; infatti, la gestione e l'assistenza continuativa del soggetto con ASD può portare al *burn-out*, soprattutto in presenza di comportamenti-problema particolarmente intensi e pervasivi.

5) Pianificare la giornata "in casa", condividendo con l'interessato i singoli momenti e realizzando insieme a lui/lei una sorta di "agenda visiva", così da poter prevedere ogni singola attività, la sua durata, il luogo e le modalità in cui essa verrà svolta. Può essere utile adottare un sistema attacca-stacca (mediante cartellini illustrati) per facilitare gli adempimenti in autonomia, rinforzando la corretta esecuzione di ogni singolo compito fino al conseguimento di un premio finale in caso di *en-plein*.

A seconda delle fasce d'età, inserire nell'agenda visiva:

- **attività didattiche** (concordate con l'insegnante di sostegno ed in linea con gli obiettivi del PEI)
- **attività abilitative** (concordate con il terapeuta o con l'educatore di riferimento)

E' bene, infatti, che durante il periodo di sospensione didattica per l'emergenza covid-19 il soggetto non perda l'abitudine a svolgere sistematicamente i compiti scolastici e continui a coltivare, nelle more, le proprie facoltà mnesiche ed attentive.

*Per chi frequenta la scuola dell'infanzia:*

prevedere, in agenda, un momento da dedicare ad *attività strutturate e terapeutico-abilitative*; indipendentemente dalla possibilità di interagire in videochiamata con il/la terapeuta, è bene che il genitore funga da riferimento/guida

*Per i soggetti in età scolare (di qualsiasi ordine e grado):*

prevedere, in agenda, due momenti *scolastici* nell'arco della giornata, per un tempo limitato e a difficoltà crescente, alternando materie più facili a materie meno motivanti

*Per tutti:*

Alternare, in agenda, **attività ludiche strutturate** a **momenti liberi** (tesi, rispettivamente, a favorire la condivisione e lo scarico del distress.

Tali attività dovranno essere svolte in contesti adeguati: a tavolino, sul tappeto, all'aperto su un balcone o un terrazzo, dando la possibilità di scegliere fra 2 proposte gradite, in alternanza ad attività scelte dal caregiver. Se si dispone in proprio di uno spazio aperto, possono essere previsti giochi motori come semplici percorsi, giochi con la palla, birilli, canestri, bersaglio, ecc.

Fra i momenti liberi, è utile prevedere, in agenda, anche una **attività indipendente**, che consenta al genitore di svolgere altre mansioni (salvo coinvolgere i figli nell'esecuzione delle routine quotidiane, come apparecchiare la tavola, rifare i letti, ecc, facendoli diventare "aiutanti di mamma e/o papà).

Durante l'attività indipendente il soggetto potrà dedicarsi a giocare con il materiale che preferisce (costruzioni, incastri, cubi, libri, piste, macchinine...) ivi compreso l'uso del tablet, ma per un tempo complessivamente non superiore ad un'ora, di cui la prima mezz'ora in modo funzionale e la seconda mezz'ora a proprio piacimento.

Alcuni esempi di attività ludiche strutturate/libere/indipendenti

- *preparare insieme delle ricette semplici*: ad es. pop corn, toast, panino con la marmellata o la nutella, macedonia di frutta, la pizza, una torta, i biscotti, il pane

- *svolgere insieme le faccende di casa*: ad es. farsi aiutare a sistemare il cassetto dei vestiti, farsi aiutare a stendere i panni, sistemare le stoviglie, riorganizzare la propria camera (preferibilmente dividendo gli oggetti per tipologia, grandezza, colore, ecc)
- *costruire insieme attività gratificanti con materiale di riciclo*: ad es. dipingere i bicchieri, colorare i sassi, fare collane con la pasta, creare forme con pasta sale, preparare un bigliettino sorpresa per il papà/mamma, dipingere, ecc.

**Rammentando alla gentile Utenza, che un operatore del CAT sarà a Vostra disposizione telefonando al n. 080.5844053 nei giorni di**

**LUNEDI: ore 08:00 – 12:00**

**MARTEDI: ore 08:00 – 14:00; ore 14:30 – 18:00**

**GIOVEDI: ore 08:00 – 14:00**

A presto

**C.A.T. ASL BA**