



COME GESTIRE UNA SITUAZIONE DI CRISI

Un documento a cura di **Neuroqueer Collettiva**



Seguici su:

 @neuroqueer_collettiva

 <https://neuroqueercollettiva.noblogs.org>

 neuroqueer@autistiche.org

Illustrazioni a cura di: @amaryllismyo_art

Impaginato a cura di: @cautistica__

INDICE

4 Premessa

6 Giusto un paio di considerazioni prima di iniziare

14 Attacco di panico

16 Come riconoscere un attacco di panico?

17 Se stai avendo un attacco di panico

20 Se una persona intorno a te sta avendo un attacco di panico

22 Meltdown

28 Come capire se stai per avere un meltdown

29 Se stai avendo un meltdown

31 Se una persona intorno a te sta avendo un meltdown

34 Shutdown

43 Come capire se stai per avere uno shutdown

44 Se stai avendo uno shutdown

46 Se una persona intorno a te sta avendo uno shutdown

PREMESSA

Questo documento è stato realizzato **da persone neurodivergenti** che hanno esperienza diretta delle situazioni descritte: non siamo medic* o terapeut*.

Per chi è stata pensata questa “guida”?

Per chiunque senta la necessità di informarsi e provare a costruire dal basso una forma di sapere pragmatico, oltre che teorico, sulla gestione di episodi di crisi e malessere, in un’ottica di auto-gestione dei luoghi che attraversiamo.

Questo perché crediamo nella possibilità di rendere accoglienti e maggiormente attraversabili certi spazi, come gli spazi occupati e/o autogestiti, anche per chi è strutturalmente escluso da quei momenti e contesti di socialità che la società del consumo costruisce e mette a disposizione.

Di fatto, se l’espulsione e/o l’allontanamento (auto o etero imposto) delle persone neurodivergenti

dai luoghi dove a dettar legge è il mercato e le forme di relazione che esso produce - basate sulla performatività e la flessibilità come valori, la prevaricazione e l'oppressione di tutto ciò che "diverge" - è spesso inevitabile, così può non essere in quei contesti che a queste cose si rivolgono in maniera critica e che da queste dinamiche si vogliono liberi.

Per questo motivo, crediamo che è solo non-delegando la capacità di affrontare le situazioni di crisi che possono presentarsi nella nostra quotidianità che una ri-appropriazione degli spazi e dei corpi negli spazi può realmente avvenire.

Siamo consapevoli che questo tipo di esperienza può essere diverso per ognun* e sicuramente abbiamo dimenticato qualcosa o commesso errori: per questo motivo se vorresti aggiungere qualcosa in base al tuo vissuto, ritieni che delle informazioni potrebbero essere migliorate o corrette o semplicemente desideri un confronto su queste tematiche scrivici:

neuroqueer@autistiche.org

Giusto un paio
di considerazioni
prima di iniziare...

Una questione che riteniamo necessario sottolineare prima di procedere con questa raccolta di indicazioni è: se stai assistendo (dall'esterno) a un episodio di crisi e ti rendi conto che, per qualsiasi motivo, non riesci a rimanere calm* e affrontarlo (ed è legittimo), **allontanati e chiedi aiuto a qualcun* che potrebbe essere in grado di farlo.**

*Per esempio: ad un'iniziativa/evento prova a riferirti a chi l'ha organizzato magari recandoti al "bar" se presente, cercando però di non creare eccessivo allarmismo (**NO PANIC!**). Oppure, in presenza di un banchetto di "Riduzione del danno" rivolgiti a loro, di solito sono équipe composte da psicolog* ed educatrici/tori che potrebbero essere format* e preparat* sull'argomento.*

Tieni presente che vedere una persona spaventata/arrabbiata/stressata a causa di una situazione in cui ci troviamo ma su cui non abbiamo controllo potrebbe portare a un peggioramento dei sintomi sperimentati in quel momento.

Inoltre, considera che la persona che hai davanti potrebbe essere già abituata a gestire da sola le proprie crisi, perciò **NON fare l'eroe!** Non abbiamo bisogno che qualcun* ci salvi: un aiuto esterno nell'immediato può essere utile, ma non sempre è essenziale.

Se gestire una crisi di questo tipo può essere triggerante per te, o se sai che andresti in agitazione, la cosa migliore che puoi fare è cercare aiuto, e lo scriviamo più volte perché non è mai abbastanza.

Ancora più importante: a meno che non venga espressamente richiesto dalla persona che sta avendo una crisi, o che la sua vita sia a rischio, **NON chiamare un'ambulanza.**

Gli episodi che stiamo per elencare solitamente hanno una conclusione, se gestiti nel modo migliore possono essere superati senza grossi danni, e per quanto possano far stare male bisogna considerare anche il malessere (e le violenze) che l'aver a che fare con operatrici/

operatori sanitari non format* adeguatamente sull'argomento spesso comporta; oltre al fatto che l'uscita dell'ambulanza innesca un meccanismo burocratico che può protrarsi per ore generando talvolta maggior agitazione nella persona direttamente coinvolta.

Qualche indicazione generale

- Anche se ti sembra che una persona non sia in sé, non hai il diritto di oltrepassare il suo consenso: **prova a comunicare, senza essere insistente** e prima di fare qualsiasi cosa **assicurati che l'altr* sia d'accordo**.
- Se la persona in questione ti fa capire che preferisce gestire la situazione da solx: **fidati di lxi**. Non includerti a forza nella crisi: potresti produrre effetti negativi sul suo corso e peggiorare le cose.
- Molte persone, soprattutto autistiche, potrebbero diventare **“non verbali”** durante una crisi; questo significa che potrebbero trovare particolarmente difficile, se non impossibile, **parlare e formu-**

lare frasi lunghe e di senso compiuto. Ciò **non vuol dire** che non possano comunicare in altro modo. Un utile consiglio è quello di porre alla persona una domanda a cui si può rispondere con **“sì”** e **“no”** e chiederle di annuire o scuotere la testa (*per esempio: “Posso prenderti per mano? Posso portarti via da questo posto?”*) oppure rivolgere domande semplici a cui si può rispondere indicando o **utilizzando le mani per indicare le opzioni** (*per esempio: chiedere “vuoi dell’acqua o del succo di frutta?” porgendo la propria mano sinistra quando si dice “acqua” e quella destra quando si dice “succo di frutta”, in questo modo la persona che sta avendo una crisi può scegliere senza dover parlare*). Inoltre alcune persone durante una crisi potrebbero **non riuscire o non voler comunicare in nessun modo**, in quel caso **non insistere**.

- **Lascia fuori qualsiasi forma di abilismo e la tua volontà di giudicare:** potresti vedere cose di cui chi sta avendo una crisi magari si vergogna e che l* rendono insicura, cerca di essere quanto più accogliente e tranquillo a riguardo (*per esempio: ci sono persone che vomitano*

durante un attacco di panico, o persone che durante un meltdown assumono comportamenti non convenzionali estremamente stigmatizzati dalla società).

- **Allontana eventuali elementi di disturbo** come persone incuriosite dalla situazione e persone moleste/rumorose.
- **Interagisci sempre** con chi sta avendo un episodio di crisi per capire di cosa ha bisogno, **non darlo mai per scontato.**
- Se vedi una persona con le cuffie in testa, a meno che non sia un'emergenza, **lascial* stare.** Potrebbe solo aver bisogno di isolarsi un pochino dal mondo per riuscire ad affrontarlo meglio. Se vedi qualcun* assorto nell'uso di device elettronici (telefono, tablet...), non fare commenti sgradevoli: potresti far sentire la persona "sbagliata" mentre sta cercando di ridurre il proprio livello di stress. **I meccanismi di coping che ogni persona mette in atto non devono diventare una scusa per diventare ironici e maleducati, anche se non li comprendi.**

Alcuni comportamenti che è meglio evitare (i famosi “NON”)

- **Accalcarsi intorno** alla persona che sta male.
- **Riempire di domande.**
- Toccare/abbracciare se la persona **non lo chiede esplicitamente e/o non è in grado di darti il suo consenso** (può sembrare un consiglio banale, ma è diffusa l'idea secondo la quale abbracciare o accarezzare chi sta male è un gesto sempre giusto e apprezzato: non è così!).
- **Parlare in modo concitato**, alzare il tono della voce.
- **Arrabbiarsi e colpevolizzare.**
- **Lasciare la persona in una situazione non sicura.** Questo vale anche se a stare male non è un* tu* amic* o conoscente ma ti trovavi nei paraggi e hai prestato un “primo supporto”.
- **Attirare l'attenzione sulla situazione** (spes-

so una paura che sperimenta chi sta avendo una crisi è quella di star facendo preoccupare troppe persone).

- **Essere accondiscendente.**
- **Sminuire e ironizzare:** sono da evitare frasi come “dai, su, che adesso ti riprendi”, “sì, dai, figurati se adesso muori” (relativamente alla paura di morire che accompagna alcuni episodi), “stai ingigantendo il problema” e simili.
- **Fare gaslighting.**



Attacco di panico

Si tratta forse della **tipologia più comune** di episodio di crisi: moltissime persone ne hanno fatto esperienza almeno una volta nella vita e per i motivi più vari.

Tuttavia, luoghi affollati (come una serata, un concerto all'aperto o al chiuso ma anche un negozio) e situazioni di tensione (come un corteo ma anche un esame universitario) sono contesti in cui le probabilità di trovarsi a dover affrontare un attacco di panico, in prima persona o come estern*, sono più alte.

A volte, inoltre, un attacco di panico può innescarsi mentre si è sotto effetto di sostanze psicoattive. Alcune di queste, amplificando i pensieri negativi e intrusivi (per esempio la paura di impazzire), possono renderlo un'esperienza ancora più spaventosa: anche per questo motivo è importante **imparare a riconoscerne i sintomi e capire come affrontarlo** riducendo conseguenze a lungo termine e possibili "traumi".

Come riconoscere un attacco di panico?

Gli attacchi di panico hanno sintomi molto vari che spesso insorgono insieme a **un'improvvisa e intensa escalation di stress/paura/agitazione**. Di seguito riportiamo un elenco di quelli che, anche in base alle nostre esperienze, ci sembrano essere i più comuni:

- Tachicardia
- Brividi
- Tremori
- Sudore o sudore freddo
- Difficoltà a respirare
- Sensazione di “peso sullo stomaco”
- Nausea, mal di stomaco
- Sensazione di soffocamento
- Perdita dell'equilibrio

- Formicolii
- Vista appannata
- Dolore al petto
- Sensazioni di vertigini, “testa leggera” o svenimento
- Paura di perdere il controllo e di impazzire
- Paura di morire
- Derealizzazione (sensazione di irrealtà) o depersonalizzazione (sentirsi distaccati da sé stessi*)
- Confusione e disorientamento.

Se stai avendo un attacco

di panico

- Se puoi farlo in sicurezza (*per esempio: se ti senti svenire e sei da sol* è meglio di no*), cerca di allontanarti dalla situazione in cui ti trovi e dirigiti verso un luogo più tranquillo

(silenzioso, poco affollato, arieggiato), magari con la supervisione di qualcun* di affidabile.

- Respira profondamente, ridurrà i sintomi del panico. Inspira lentamente, mantieni il respiro ed espira lentamente dalla bocca. *Per esempio: inspira 4 secondi con il naso, trattieni 2 secondi il fiato ed espira 4 secondi dalla bocca.*
- Cerca di “rendere razionale” il fatto che si tratta di un attacco di panico e che avrà una fine. Ripetilo nella mente o anche a voce alta se riesci. Questo può aiutare a esorcizzare la paura di stare per morire, spesso presente durante gli attacchi.
- Rilassa i muscoli. Inizia da qualcosa di semplice come le dita della mano e prosegui da lì. Prova a prendere consapevolezza del tuo corpo.
- Ricordati che quelle che stai vivendo sono solo sensazioni corporee dovute ad un **“falso allarme”**, non sono pericolose e passeranno.

Per il dopo

- Anche se ti senti meglio, è preferibile continuare a rimanere in un luogo sereno per un po'.
- Se stavi bevendo alcolici/consumando sostanze: take a break! Non ricominciare immediatamente.
- Non sentirti in colpa se qualcun* ti ha vist* e/o ti ha aiutat* o in generale per quello che è successo. Può succedere e l'importante è che sia passato.
- Prova a confrontarti con altre persone (se te la senti) e cerca di capire le cause scatenanti (se ci sono e se sono individuabili).

Se una persona intorno a te sta avendo un attacco di panico

- Aiutala a mettersi in una posizione sicura (sdraiata o seduta) per evitare una caduta in caso di svenimento.
- Conduci la persona lontano da situazioni pericolose (per esempio: attraversare la strada, scendere le scale, guidare macchine e macchinari). Affianca la persona negli eventuali spostamenti ma in modo consensuale (non trascinare!).
- In una situazione “di piazza”/corteo, se non si può andare via in sicurezza, accompagna la persona che sta avendo una crisi lontano dalla testa o dalla coda o, in generale, dai punti più esposti: essere fermat* in quel momento sarebbe comunque dannoso.
- Prova a distrarla cercando di spostare il focus da quello che sta succedendo a qualcos’altro che può catturare la sua attenzione (per esempio: se conosci la persona e sai che le

piacciono gli animali, parla di quello).

- Offri acqua e qualcosa da mangiare.
- Cerca di mantenere la calma: il panico ce lo mette già chi sta avendo la crisi.
- Incoraggia la persona a seguire il tuo respiro: inspira con il naso per 4 secondi, mantieni per 2, ed espira per 4 secondi. Respirare insieme può aiutare l'altr* a tranquillizzarsi.

Meltdown

I **meltdown** sono episodi di crisi tipici dell'autismo e, di conseguenza, **riguardano principalmente le persone autistiche**. Nell'immaginario comune e diffuso vengono spesso associati al concetto di "fare i capricci": una chiave di lettura che, oltre a essere infantilizzante, è anche minimizzante.

Un meltdown, infatti, **non è un "capriccio"** bensì un'intensa risposta emotiva e fisica a una situazione stressante e overwhelming che può essere caratterizzata da una perdita momentanea di controllo sulle proprie azioni. Inoltre, le persone autistiche, durante un episodio di meltdown, possono sembrare controllanti, arrabbiate o troppo reattive di fronte a una situazione che una persona neurotipica potrebbe ritenere un piccolo inconveniente.

Per esempio: un appuntamento cancellato all'ultimo, aspettare qualcun che è in ritardo, il posto di ritrovo per un incontro viene spostato, l'autobus che non passa... e altri imprevisti che possono causare una rottura rispetto alla prevedibilità della giornata.*

Una componente fondamentale del meltdown è la cosiddetta **“disregolazione emotiva”**: emozioni come rabbia, fastidio e frustrazione vengono sperimentate in maniera acuta e amplificata, di conseguenza diventa impossibile per la persona gestirle e, di conseguenza, vengono esternate in modo altrettanto intenso e incontrollabile.

Una volta innescato il meltdown non può essere evitato, tuttavia si può cercare di ridurre i danni. Tra le cause scatenanti più comuni vi sono: **sovraccarichi sensoriali e cambiamenti di routine**.

Sovraccarico sensoriale

Le persone autistiche processano gli stimoli sensoriali **in un modo diverso** da quello “tipico” (i sensi sono spesso amplificati e confusi) e, mentre una persona neurotipica può svolgere agevolmente attività quotidiane quali andare al supermercato o prendere i mezzi, queste stesse esperienze possono risultare oltremodo complesse e affaticanti per una persona autistica.

Alcuni esempi di stimoli sensoriali che possono risultare problematici sono: luci troppo forti o alogene, ambienti sconosciuti, suoni concitati o ad alto volume, persone che urlano o parlano contemporaneamente, contatto fisico non richiesto (come una persona che ti urta sul bus), suoni ripetitivi (come i “bip” delle casse al supermercato), consistenze non gradite al tatto, odori forti e insistenti...

Essere esposti a questi stimoli può talvolta **risultare doloroso** (e non è un'esagerazione) per persone che hanno difficoltà nella processazione sensoriale.

Imprevisti e cambiamenti

Un ulteriore insieme di possibili cause scatenanti i meltdown è rappresentato da **cambiamenti e imprevisti**.

Per esempio: nell'ufficio in cui si lavora oggetti e mobili vengono spostati, viene richiesto di

interagire con persone diverse dal solito, viene cambiata la ricetta di fabbrica del proprio cibo preferito, un guasto alla macchina/bicicletta/mezzo pubblico modifica il modo in cui solitamente si raggiunge la scuola o il luogo di lavoro...

Per persone con difficoltà di processazione sensoriale o, in generale, autistiche **la routine** è un'ancora di salvezza (l'elemento di prevedibilità) che permette di avere un minimo di controllo sulla situazione e su un ambiente con cui il rapporto è di per sé complesso.

Ci sono, infatti, tantissime cose che risultano difficili da controllare e gestire per una persona autistica, un aspetto che già di per sé genera sovraccarico. Un cambiamento nella routine può, quindi, **risultare debilitante e causare crisi di grossa entità**: le emozioni, a quel punto, devono necessariamente uscire in un modo o nell'altro.

Importante

È davvero molto importante tenere sempre presente che una persona, durante un episodio di meltdown, potrebbe non riuscire a parlare o non voler comunicare.

Inoltre, alcune persone autistiche sono in grado di sentire un meltdown che si avvicina e potrebbero iniziare, ancora prima dell'avvento della crisi, a mettere in atto meccanismi di autoregolazione in modo da posticiparla o tentare di gestire la situazione: **è fondamentale non intervenire e non bloccare questi meccanismi!**

Durante un meltdown il corpo della persona è catapultato in una situazione di **“fight or flight”** e questo potrebbe mettere a rischio l'incolumità della persona stessa e (molto più raramente) quella delle persone intorno a lei.

In generale, per quanto riguarda la gestione di questa tipologia di crisi, lo scopo primario deve essere quello di ridurre il più possibile i danni.

Infine, è necessario sapere che i meltdown sono estremamente stancanti a livello fisico ed emotivo: il corpo ha subito una scarica di adrenalina ed è fondamentale che la persona subito dopo abbia **la possibilità di riposarsi e riprendersi**.

Come capire se stai per avere un meltdown

- Ti senti più irritat* dalla situazione in cui ti trovi rispetto a quanto lo saresti di solito
- Difficoltà e sensibilità sensoriali amplificate (*per esempio: maggiore sensibilità a luce e rumori e desiderio di “nascondere la testa” e tappare le orecchie, sovrasensibilità al tatto e desiderio di rimuovere i vestiti*)
- Perdita del controllo sulle proprie espressioni facciali e sul tono di voce
- Desiderio di evadere o scappare dalla situazione

- Alta irritabilità, sensazione di fastidio generalizzato, frustrazione
- Sensazione di irrequietezza e ansia
- Perdita della capacità di comunicare verbalmente.

Se stai avendo un meltdown

- Se ti senti in difficoltà nel parlare, **non costringerti a farlo**: potrebbe peggiorare la crisi. Se qualcun* cerca di parlarti in modo insistente, utilizza (se le hai) le cards che spiegano che sei non verbale; altrimenti prova a scrivere “sono non verbale” con carta e penna o sul telefono
- **Utilizza i tuoi strumenti sensoriali** (*per esempio: strumento tattile che ti piace particolarmente, cuffie antirumore o tappi per le orecchie, occhiali da sole...*)
- Prova ad allontanarti dalla situazione: se possibile trova una stanza chiusa in cui puoi

stare tranquill*, eventualmente con la supervisione di una persona fidata. Se questo non è possibile, tenta la migliore approssimazione: raggiungi una zona più tranquilla e silenziosa di quella in cui ti trovi

- **Stimma liberamente:** i movimenti ripetitivi sono meccanismi che il corpo autistico mette in atto per provare ad autoregolarsi in situazioni stressanti
- Lascia che la crisi scorra: provare a contenerla o posticiparla potrebbe peggiorare la situazione
- Prova a ripeterti che è una reazione specifica del tuo organismo e non sei esagerat* o sbagliat*, cerca di allontanare eventuali persone giudicanti
- **Datti tempo:** potresti aver bisogno di ore o giorni per riprenderti completamente da un meltdown; nel mentre evita attività sovrastimolanti e cerca di dedicare le energie rimaste ai tuoi interessi speciali per ricaricarti
- Se stai mettendo in atto movimenti di autore-

golazione che possono diventare dannosi per la tua salute (*per esempio: grattarti, sbattere la testa, prenderti a pugni o schiaffi, morderti...*) prova a sostituirli con altri che siano meno pericolosi per te e per il tuo corpo (*per esempio: anziché grattarti a sangue durante un meltdown versa smalto rosso sulle braccia in modo che mentre si asciuga provochi una sensazione di bruciore ma senza creare danni permanenti; se senti la necessità di prenderti a pugni con forza le gambe, frapponi un cuscino così da non creare lividi*).

Se una persona intorno a te sta avendo un meltdown

- **Non porre troppe domande.** Fanne una, se vedi che non hai risposta, non continuare ad aspettarti un feedback verbale: valuta meccanismi di comunicazione alternativi
- Prova ad accompagnare la persona fuori dalla

situazione stressante (*per esempio: portala lontano dal rumore, abbassa le luci, aiuta la persona a togliersi eventuali accessori o vestiti che la infastidiscono*)

- Cerca di capire se la persona ha con sé degli strumenti sensoriali e incoraggiala ad utilizzarli
- Se possibile, lascia che la persona affronti la sua crisi da sola e in un ambiente isolato e sicuro (*per esempio: un bagno, una stanza chiusa con le luci basse*)
- Se noti che chi sta avendo la crisi sta mettendo in atto forme autolesionistiche di stimming, prova a consigliare modi per poterli sostituire
- Offri acqua, zucchero e possibilmente qualcosa da mangiare
- Può capitare che una persona durante un meltdown non riesca più a camminare, in questo caso è necessario aiutarla fisicamente a raggiungere un posto sicuro



Shutdown

Lo **shutdown** è una reazione ad un sovraccarico, emotivo, fisico o sensoriale, una risposta di protezione che il corpo adotta per far fronte all'accumulo di stimoli, un modo che la persona trova per affrontare la saturazione interna che sta vivendo.

Mentre il **meltdown** ha una manifestazione **“esplosiva”** lo shutdown ha piuttosto una manifestazione **“implosiva”**: se, come scritto sopra, il primo è una risposta fisiologica di tipo “fight or flight”, il secondo corrisponde a una risposta di tipo “freeze”. L'organismo, durante questo tipo di crisi, si “spegne”, come rimanda il termine stesso.

A volte alcuni shutdown possono mutare in meltdown, e viceversa: per molte persone autistiche l'uno può rappresentare il decorso dell'altro.

Inoltre, è importante **non scambiare** uno shutdown con: tristezza, stanchezza, malumore, momenti di quotidiano riposo. Sebbene dall'esterno possa non sembrare una vera e propria “crisi”, la

persona che ne sta facendo esperienza si trova in un momento di grande difficoltà che può durare anche a lungo e su cui non ha controllo. Anche in questo caso è fondamentale **non minimizzare il vissuto della persona** e **non associare** lo shutdown a “pigrizia” o “negligenza”.

Molte delle cause che possono scatenare uno shutdown corrispondono a quelle già parzialmente elencate per quanto riguarda attacchi di panico e, soprattutto, meltdown. Come già detto, l’elaborazione sensoriale nelle persone neurodivergenti è uno dei principali fattori scatenanti di una crisi: luci intense e di colore bianco, rumori acuti, forti e improvvisi, odori intensi, texture particolari, tutti elementi innocui per la maggior parte delle persone, ma davvero problematici per persone neurodivergenti.

A tali cause si aggiungono il sentirsi estremamente stanch* e drenat* di energie a causa del masking e le difficoltà causate dalla struttura degli ambienti di studio o di lavoro.

Per esempio, una persona potrebbe avere uno

shutdown dovuto all'accumularsi durante la giornata di: imprevisti, contesto rumoroso e sovrastimolante, eccessivo masking atto a compiacere le persone vicine.

Masking (letteralmente

“mascheramento”)

Il **masking** è una **strategia di camuffamento** che corrisponde all'adozione, più o meno consapevole, di **atteggiamenti neurotipici e non spontanei** all'interno di determinati contesti sociali che li richiedono, ovvero meccanismi atti a non sembrare eccessivamente diversi* dalle altre persone.

Per esempio una persona neurodivergente potrebbe avere naturalmente poca espressività facciale o un'inflessione neutra nel parlato ma dover camuffare questi aspetti consapevolmente per assumere, invece, espressioni facciali forzate e un tono adatto al discorso per integrarsi al meglio nella società.

Contesti di studio e lavoro

I contesti lavorativi e scolastici rientrano fra le principali cause di shutdown. Questi ambienti, infatti, spesso **non sono pensati per persone neurodivergenti** e i bisogni dei singoli non trovano spazio in questi luoghi.

A seguito, una lista delle principali motivazioni per cui la persona neurodiversa sviluppa crisi, talvolta anche giornaliere, sui luoghi di lavoro o studio:

- Scadenze e responsabilità vengono percepite diversamente dalla mente neurodivergente: possono essere fonte di molta ansia e stress, o portare la persona ad ignorare i propri bisogni primari pur di rispettare l'impegno preso.
- Alcune persone hanno bisogno di più tempo per processare informazioni, testi scritti, indicazioni, pensieri. Ad esempio tempi più lunghi per fare calcoli, formulare frasi.
- Per molte persone neurodivergenti è difficile

mantenere la concentrazione. Questo può anche essere dovuto ad un eccesso di stimoli, interni o esterni (ipersensorialità). *Per esempio una persona nello stilare un documento può imbattersi in un argomento di cui conosce poco e avviare una ricerca su quello, che darà origine a sua volta ad altre ricerche, perdendo di vista l'obiettivo iniziale.*

- Alcune persone faticano nel tenere a mente informazioni. *Ad esempio date importanti come il giorno del compito in classe, ricordarsi di mandare una mail, comunicazioni importanti da condividere con l* colleg*.*
- A volte la percezione del tempo è ridotta o mancante, e porta a non rispettare le consegne o ad arrivare in ritardo agli appuntamenti presi. *Ad esempio una persona potrebbe non riuscire a rendersi conto di quanto velocemente il tempo passi, non riuscendo a visualizzare quanti giorni mancano ad una data importante, ritrovandosi a ridosso della scadenza con molto lavoro ancora da completare.*
- **Disfunzione esecutiva:** sentirsi bloccati e

congelati quando si hanno troppi impegni e mansioni da svolgere. Si ha la sensazione di non sapere da dove cominciare, sentendosi come se si fosse incastrati e immobilizzati. Questa esperienza porta spesso a procrastinare gli impegni ed è molto difficile da gestire.

- **Disregolazione emotiva** causata dalla difficoltà nel gestire forti emozioni, che possono derivare da imprevisti, incomprensioni tra colleghi*, sovrastimolazione sensoriale, etc.
- **Masking**: strategia che corrisponde all'adozione, più o meno consapevole, di atteggiamenti neurotipici e non spontanei all'interno di determinati contesti sociali che li richiedono, come ad esempio il mimare le espressioni facciali che gli altri si aspettano, senza sentirne la reale necessità o la spontaneità nel farlo.

Le caratteristiche sopra elencate rendono l'ambiente lavorativo e scolastico molto pesante, portando spesso la persona ad un sovraccarico.

La percentuale di persone neurodivergenti portata ad abbandonare gli studi è molto alta mentre, secondo una statistica Anffas, solo

il 10% delle persone autistiche over 20 ha un lavoro.

La quotidianità degli shutdown (e altre crisi) causata da questo tipo di ambienti, spesso porta a sviluppare quella che viene definita una **“sindrome da burnout”**, che nelle persone neurodivergenti è più frequente e più predisposta.

Bisogna sottolineare, inoltre, che lo shutdown è il tipo di crisi più facilmente ignorata e non riconosciuta, sia da parte della persona che la vive, che da quella che la osserva.

È importante tenere a mente che **non tutte le crisi hanno delle manifestazioni visibili, ma non per questo sono meno valide**. Ciò che cambia realmente rispetto alle tipologie di crisi descritte precedentemente è la modalità con cui l'attacco si manifesta: internamente e non esternamente.

Lo shutdown ha caratteristiche diverse per ognun* e quelle che stiamo per elencare riguardano le nostre esperienze personali.

Come riconoscere uno shutdown

- Sensazione di essere sconnessi dalla realtà, dissociazione
- Sensazione di essere sconnessi dal proprio corpo, come se si stesse osservando le cose dall'esterno, depersonalizzazione
- Estrema stanchezza (astenia), sonnolenza
- Non riuscire/non avere voglia di esprimersi, con parole, messaggi o quant'altro
- Difficoltà nell'elaborare il proprio pensiero
- Mancanza di appetito e di sete
- Catatonia
- Impossibilità di muoversi dalla posizione in cui ci si trova
- Pianto
- Difficoltà nel formulare un pensiero
- Perdita della facoltà di autoregolazione emotiva

- Difficoltà di concentrazione
- Comportamenti atti ad evitare stimoli sensoriali

Come capire se stai

per avere uno shutdown

- Ti senti estremamente stanc* e anche le azioni più semplici possono sembrarti molto faticose
- Senti di avere troppi impegni e troppe scadenze e ti senti sovrastat* al loro pensiero
- Potresti sviluppare dolori che non hanno un'origine medica, come ad esempio mal di pancia, forte mal di testa, nausea, giramenti di testa, vertigini
- Gli stimoli che il tuo corpo ti manda potrebbero amplificarsi o affievolirsi di molto; ad esempio mancanza d'appetito o eccessivo appetito, mancanza dello stimolo ad urinare o eccessivo stimolo ad urinare (poliuria)

- Ti senti molto irritabile , frustrat* e ansios*
- Perdita della tollerabilità a stimoli esterni che precedentemente avresti meglio tollerato
- Sensazione di svenimento o collasso

Se stai avendo uno shutdown

- Ascolta il tuo corpo e concediti ciò di cui hai bisogno. Per esempio: dopo una giornata di scuola o di lavoro, prenditi del tempo per riposare e ascoltare il tuo corpo, dormi, fai tutto ciò che può essere utile per evitare un meltdown.
- Non forzarti nella comunicazione, che sia orale o scritta. Metti momentaneamente da parte il telefono se questo è per te fonte di stress. Potrebbe essere utile tenere con te una carta con scritto “sono non verbale” per informare le persone intorno a te che non puoi comunicare in questo momento.
- Porta con te delle “carte non verbali” per co-

municare i tuoi bisogni in caso non riuscissi a parlare.

- Assicurati di poter decomprimere in un ambiente privo di stimoli.
- Se non dovessi riuscire a prenderti cura di te per quanto riguarda azioni importanti come bere e mangiare (cucinare ma anche fare la spesa), chiedi aiuto ad una persona cara, o conserva un safe food in casa e tieni a portata di mano una bottiglietta d'acqua. In alternativa, concediti del cibo d'asporto: rimanere a digiuno potrebbe peggiorare la situazione, privandoti delle energie di cui sei già carente.
- Potrebbe esserti utile avere con te degli stim toys e altri oggetti sensoriali come cuffie antirumore e occhiali da sole. Altri oggetti per lo stim potrebbero essere tessuti con texture particolarmente piacevoli per te, oppure hobby liberatori, come il disegno, fare la maglia, giocare a i videogiochi, leggere, o suonare uno strumento.
- Concediti di stimmare liberamente, anche con il corpo. Se stimmare davanti a qualcun*

ti mette a disagio, trova un posto più isolato. Ricorda che lo stimming è uno strumento che il tuo corpo utilizza per autoregolarsi, contenerlo peggiorerebbe la crisi.

- **Concediti tempo e non forzare la decompressione.**
- Non fare auto-gashlithning: non stai esagerando e non sei sbagliat*, non ti punire con pensieri negativi e colpevolizzanti!
- **Rispetta le tue boundaries e i tuoi limiti.** Il tuo corpo sta avendo una crisi perché i suoi bisogni non sono stati accolti, continuare a non rispettare le sue necessità peggiorerà la situazione.

Se una persona intorno a te sta avendo uno shutdown

- Cerca di creare un ambiente confortevole e privo di stimoli per l'i. Potrebbe essere utile in questi contesti proporre due alternative. Ad esempio: preferisci che la porta sia aperta o chiusa? Preferisci la luce spenta o accesa?
- Assicurati che questa persona abbia acqua e cibo, è molto importante, soprattutto durante uno shutdown, perché la persona potrebbe non essere in grado di provvedere autonomamente a queste necessità primarie.
- Rendi disponibili cuffie per la musica, coperta pesata, peluches, strumenti sensoriali e incoraggia, se possibile, questa persona ad usarli.
- **Assicurati che le sue necessità di base siano soddisfatte**, cerca di capire se la persona ha bisogno che tu rimanga come presenza fisica o se preferisce rimanere sola.
- Non forzare la persona in quello che secondo

te è meglio per lei. *Ad esempio: se la persona preferisce rimanere sola, non obbligarla a stare in tua presenza.*

- Non forzare la persona a comunicare se non ci riesce, non forzarla a verbalizzare ciò che prova.
- **Non forzare la persona a reagire, potresti causare un meltdown molto violento.**
- Non forzare la persona a rimanere in un ambiente per lei non safe.
- Non sminuire quello che la persona sta vivendo. Nonostante gli shutdown siano spesso fra le crisi con meno esternalizzazione, questo non vuol dire che siano meno violente per la persona che le sta vivendo. Se pensi di non essere in grado o non vuoi gestire questa situazione, chiedi aiuto a qualcuno.
- **Assolutamente non chiamare il 118.** Anche se ti senti molto preoccupat* e la persona di fronte a te sta molto male, non chiamare il pronto soccorso, a meno che non ti venga richiesto esplicitamente dalla persona che

sta avendo una crisi. **Gli ospedali e le ambulanze sono posti pieni di trigger per le persone neurodivergenti.** Spesso le esperienze negli ospedali pubblici sono molto dolorose e peggiorano le crisi, senza dare un reale aiuto.



Questo progetto © 2023 a cura di Collettiva
Neuroqueer è distribuito con licenza **CC BY-NC-SA**
4.0. Per maggiori informazioni, visita
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

