Натали Симоно



Взрослый аутизм " Мелтдаун "

18+

Натали Симоно

Взрослый аутизм " Мелтдаун "

«Автор»
2026

Симоно Н.

Взрослый аутизм " Мелтдаун " / Н. Симоно — «Автор», 2026

Эта книга — которая объясняет мелтдаун без стыда и мифов. Мелтдаун — это не истерика и не плохое поведение. Это физиологическая перегрузка нервной системы, когда мозг больше не справляется с шумом, светом или эмоциями.Здесь нет абстрактных советов «просто успокойся». Только понятные алгоритмы: как снизить сенсорную нагрузку дома, на работе и в транспорте; как безопасно заземлиться через давление, холод или ритм; что делать, если речь исчезает или наступает «выключение». Автор разбирает три формы мелтдауна, учит отличать их от панической атаки и эпилепсии, и объясняет, почему восстановление занимает дни, а не минуты.Отдельный раздел для близких: как помочь, не добавляя нагрузки, и что делать при самоповреждениях. Книга основана на современных исследованиях, но написана простым языком. Это карта выживания для взрослых аутистов и их семей: ты не сломан, твоя реакция реальна, и есть способы пережить шторм безопасно.

© Симоно Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Взрослый аутизм " Мелтдаун " Часть 2 5
Часть II. Мелтдаун 5
Важно прочитать перед началом 7
Три формы мелтдауна: как это выглядит и что делать 8
Шаг 1. Снизить сенсорный вход — немедленно. 10
Шаг 2.Разреши себе не говорить — и дай себе слова, если они нужны. 12
Шаг 3. Заземление: вернуть себя в тело, не причиняя вреда. 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Взрослый аутизм " Мелтдаун "

Взрослый аутизм " Мелтдаун " Часть 2

Часть II. Мелтдаун

Вступление к части II

В первой части мы разбирались, что с вами происходит. Почему вам тяжело. Почему вы устали. Почему вы не такой, как все. Мы говорили о том, что такое взрослый аутизм, как проходит диагностика, что такое маскировка и почему она истощает, и что делать с выгоранием.

Но понять — это только половина пути. Вторая половина — научиться жить. Не выживать. Не терпеть. Не играть роль. А жить. В своём ритме. В своём теле. В своей жизни.

Эта часть — практическая. Здесь мы будем разбирать конкретные ситуации, с которыми вы сталкиваетесь каждый день. И начнём с самого острого: с моментов, когда «накрывает».

Что это за моменты?

У аутичного человека нервная система часто работает на пределе. Шум, свет, общение, ожидания, маскировка — всё это накапливается. И в какой-то момент нагрузка становится слишком большой. Тогда случается то, что мы называем острыми состояниями.

Их несколько, и их часто путают. Но различать их важно — потому что помощь в каждом случае нужна разная.

Мелтдаун — это «реакция борьбы». Человек кричит, плачет, может метаться, что-то разбрасывать или бить себя. Со стороны это выглядит как страшная истерика. Но это не истерика. Это нервная система, которая больше не может обрабатывать входящие сигналы. Человек в этот момент не контролирует себя — не потому, что «плохо себя ведёт», а потому, что «система перегружена». Мелтдаун не прекращается от уговоров, наград или угроз. Он длится дольше панической атаки и требует больше времени на восстановление.

Шатдаун — это «реакция замирания». Тот же механизм перегрузки, но ушедший внутрь. Человек замолкает, «выключается», может не отвечать на вопросы, не двигаться, стремиться спрятаться в тёмное тихое место. Это не игнорирование и не манипуляция. Человек может слышать всё, что вы говорите, но быть не в состоянии ответить или пошевелиться. Повторять вопрос громче — значит добавлять перегрузки.

Паническая атака — это приступ сильного страха, часто без явной внешней причины. В её основе — тревожная система и физические симптомы: сердцебиение, потливость, головокружение, ощущение нехватки воздуха, страх смерти или потери контроля. Паническая атака может случиться и у аутичного человека, и тогда перегрузка может быть её триггером. Но помочь ей можно иначе: через заземление и работу с тревожной интерпретацией телесных сигналов.

Почему мы начинаем с этого?

Потому что острые состояния — это то, с чем сталкиваются многие аутичные люди. Но не все. У кого-то мелтдауны и шатдауны бывают часто, у кого-то — редко, а у кого-то их не бывает вовсе. И это тоже норма. Аутизм — спектр, и опыт у всех разный.

Но если вы с этим сталкиваетесь — или сталкивается кто-то из ваших близких — важно понимать, что происходит. Потому что острые состояния пугают. И потому что помощь в этот момент часто оказывается неправильной — не из злого умысла, а из-за непонимания. Я хочу, чтобы вы знали: то, что происходит, — не слабость и не «плохое поведение». Это реакция нервной системы на перегрузку. И ей можно помочь. Не «вылечить», а снизить нагрузку и дать безопасное пространство.

В этой части мы подробно разберём мелтдаун. Что это такое, как он начинается, какие у него триггеры, что делать в момент, когда «накрывает», и как помочь близким. Мы разберём его по шагам — от первых сигналов до восстановления. А в следующих выпусках поговорим о шатдауне и панической атаке — у каждого из этих состояний своя логика и своя помощь.

Важно прочитать перед началом

Эта глава содержит практические техники: заземление, дыхание, сенсорные упражнения. Они основаны на клинических рекомендациях и опыте аутичных взрослых. Но это **не медицинская инструкция** и **не замена помощи врача**.

Что важно помнить:

Техники нужно тестировать индивидуально. То, что помогает одному, может усилить перегрузку у другого. Особенно при тяжёлых формах аутизма, при смешанном сенсорном профиле и искажённой интероцепции. Пробуйте осторожно, в спокойном состоянии, маленькими шагами.

Некоторые техники требуют физической безопасности. Лёд нельзя держать на одном месте слишком долго (риск повреждения кожи). Утяжелённое одеяло нельзя использовать при панике с ощущением нехватки воздуха. Давление и холод могут быть опасны при некоторых состояниях. Если сомневаетесь — не применяйте.

Если эпизод не похож на ваш обычный мелтдаун — впервые случился во взрослом возрасте, сопровождается потерей сознания, судорогами, спутанностью, — это повод обратиться к врачу (психиатру или неврологу), а не применять техники из книги.

При угрозе жизни (серьёзные самоповреждения, суицидальные мысли, потеря сознания, затруднение дыхания) — вызывайте скорую помощь. Книга не заменяет экстренные службы.

Эта глава — не руководство для применения к другому человеку без его согласия. Если вы близкий, вы можете создать безопасную среду и не добавлять нагрузки. Но не применяйте к человеку техники, которые он не выбрал сам.

Три формы мелтдауна: как это выглядит и что делать

Во вступлении я описала мелтдаун как «реакцию борьбы». Крик. Слёзы. Метание. Агрессия. Это самая заметная форма. Но не единственная. Их три. И помощь в каждой имеет свои нюансы. Если ты читаешь это и думаешь: «У меня не так, как описано в начале», — этот раздел для тебя.

Форма первая: «взрыв наружу» (классическая реакция борьбы)

Как начинается. Ты чувствуешь, что напряжение нарастает. Как будто внутри закручивается пружина. Шум становится громче. Свет ярче. Всё раздражает. Ты пытаешься терпеть. Но пружина закручивается сильнее.

Как нарастает. Ты замечаешь, что начинаешь раскачиваться. Или ходить взад-вперёд. Или тереть виски. Или сжимать кулаки. Это ранние сигналы. Если их заметить и уйти, можно снизить нагрузку. Если нет — пружина продолжает закручиваться.

Как выглядит пик. Ты кричишь. Плачешь. Можешь метаться. Что-то разбрасывать.

Что делать. Снизить сенсорный вход. Уйти в тихое место. Надеть наушники. Приглушить свет. Обеспечить безопасность: убрать опасные предметы, не удерживать себя силой. Не требовать от себя слов, пока буря не стихнет.

Как восстанавливаться. После «взрыва» нужно время. Часы. Иногда день. Вода. Еда. Сон. Тишина. Не требуй от себя сразу «быть в норме». Это не лень. Это восстановление.

Какие шаги протокола использовать: все три. Шаг 1 — снизить сенсорный вход. Шаг 2 — разрешить себе не говорить. Шаг 3 — заземление, когда пик спадёт.

Форма вторая: «выключение внутрь» (реакция замирания)

Как начинается. Ты чувствуешь, что всё становится слишком. Слишком громко. Слишком ярко. Слишком много. Но вместо того чтобы «взорваться», ты начинаешь «выключаться». Слова исчезают. Движения замедляются. Хочется спрятаться.

Как нарастает. Ты замечаешь, что перестаёшь отвечать на вопросы. Или отвечаешь односложно. Или просто молчишь. Смотришь в одну точку. Тело становится тяжёлым. Хочется лечь или сесть в угол. Это ранние сигналы. Если их заметить и уйти, можно снизить нагрузку. Если нет — выключение становится полным.

Как выглядит пик. Ты замолкаешь. Не можешь говорить. Не можешь двигаться. Смотришь в одну точку. Или стремишься спрятаться в тёмное тихое место. Со стороны это выглядит как «завис», «отключился», «обиделся». Но внутри может быть буря. Просто она не выходит наружу.

Что делать. Дать тишину и время. Не задавать себе вопросов. Не требовать от себя ответа. Не трогать себя без разрешения. Просто быть. Или уйти, если хочется. Молчание — это не «сдаться». Это способ пережить перегрузку с минимальными потерями. Заземление — позже. Когда начнёшь выходить. Не раньше.

Как восстанавливаться. После «выключения» восстановление может быть дольше, чем после «взрыва». Речь может возвращаться постепенно. Сначала односложно. Потом фразами. Не торопи себя. Дай телу и мозгу время.

Какие шаги протокола использовать: Шаг 1 и Шаг 2. Шаг 3 (заземление) — позже, когда начнёшь выходить из оцепенения. Сначала — тишина и время. Не заставляй себя.

Форма третья: «тихий мелтдаун» (внешне спокойный, внутренне тяжёлый)

Как начинается. Ты чувствуешь, что что-то не так. Но внешне всё «нормально». Ты продолжаешь работать. Говорить. Улыбаться. Делать то, что нужно. Но внутри — тревога. Боль. Истощение. Как будто ты играешь роль, а на самом деле тебя уже нет.

Как нарастает. Ты замечаешь, что становишься раздражительным из-за мелочей. Или что всё время хочется уйти. Или что ты «выпадаешь» из разговора, хотя киваешь. Это ранние сигналы. Их трудно заметить, потому что внешне ты выглядишь «нормально». Но внутри — нет.

Как выглядит пик. Ты не кричишь и не выключаешься. Ты продолжаешь функционировать. Но внутри — хаос. Ты можешь даже не понимать, что это мелтдаун, потому что внешне всё «нормально». И окружающие не понимают. Потому что не видят.

Что делать. Признать. «То, что я чувствую, — реально. Это не «просто усталость». Это перегрузка». И снизить нагрузку, даже если внешне всё выглядит «нормально». Потому что внутри — нет. Заземление здесь особенно важно. Оно помогает телу сигналить: «Я здесь. Мне плохо. Это реально».

Как восстанавливаться. После «тихого мелтдауна» человек может чувствовать истощение, но не понимать, почему. Или чувствовать стыд, потому что «ничего же не случилось». Напомни себе: случилось. Внутри. И это требует времени. Вода. Еда. Сон. Тишина. И признание.

Какие шаги протокола использовать: Шаг 1 и Шаг 3. Шаг 3 (заземление) здесь особенно важен, потому что помогает признать, что тебе плохо. Шаг 2 (разрешить себе не говорить) может не подойти, потому что ты говоришь. Тебе нужно разрешить себе **признать**, что тебе плохо, даже если внешне всё «нормально».

Шаг 1. Снизить сенсорный вход — немедленно.

Это самый эффективный шаг. Но то, как именно его сделать, зависит от того, где ты находишься. Ниже — варианты для разных ситуаций. Выбери тот, который подходит тебе прямо сейчас.

Если ты дома.

Это самое простое. Закройся в комнате. Выключи верхний свет — оставь только мягкий, торшер или свечу, или вообще полумрак. Задёрни шторы. Надень наушники или беруши. Ляг под тяжёлое одеяло, если оно есть. Если нет — накройся плотным пледом, прижмись к стене или к спинке дивана, чтобы почувствовать давление. Можно взять подушку и положить её на грудь или на колени — это даёт ощущение веса и опоры. Задача — убрать лишние звуки, свет и дать телу понятный сигнал «я в безопасности».

Если ты на работе. Здесь сложнее, но варианты есть.

Первое: уйти в туалет. Это не смешно и не «глупо» — это самое доступное место, где можно закрыться, остаться одному, приглушить свет и звук. В туалете можно посидеть на полу (если чисто), прислониться к стене, надеть наушники.

Второе: уйти в переговорную или свободный кабинет, если есть возможность.

Третье: выйти на улицу — хотя бы на пять минут, подышать, постоять в стороне от людей.

Четвёртое: предупредить коллегу или руководителя, если есть доверие: «Мне нужно 10 минут, я вернусь». Не нужно объяснять всё. Достаточно короткой фразы. Если нет такой возможности — надень наушники, приглуши свет на мониторе, отодвинься от стола, сфокусируйся на одном предмете. Главное — не оставаться в центре шума и требований. Даже короткий выход — это первая помощь.

Если ты на улице или в общественном транспорте.

Надень наушники или беруши — даже если нет музыки, они приглушают звук. Надень солнечные очки или кепку с козырьком — это снижает свет. Если можешь — сойди на следующей остановке и отойди в сторону от потока людей. Зайди в магазин, в аптеку, в подъезд, за угол — туда, где меньше стимулов. Если нет возможности выйти — сядь, если есть место, прижмись к стене, смотри в пол или в окно, не встречайся взглядом с людьми. Дыши медленно. Сожми в кармане мячик или кусочек ткани. Задача — снизить количество входящих сигналов и дать себе ощущение границ.

Если ты в гостях или на встрече.

Это труднее всего, потому что есть социальное давление. Но выход есть. Извинись и выйди — в туалет, на балкон, на улицу. Скажи: «Мне нужно отойти на минуту». Не нужно объяснять причину. Если ты с близкими, которые понимают, — скажи прямо: «Мне нужно побыть одному, я скоро вернусь». Если нет — используй любую паузу, чтобы выйти. Не пытайся «дотерпеть до конца вечера». Уйти на 10 минут и вернуться — лучше, чем остаться и «взорваться».

Если ты в машине.

Это одно из самых безопасных мест. Закрой окна, включи кондиционер или печку, надень наушники, откинься назад, закрой глаза. Если можешь — отъедь в тихое место, припаркуйся, посиди. Машина — это твоя территория, где ты контролируешь свет, звук и пространство.

Что важно помнить во всех случаях. Выход из ситуации — это не слабость и не «побег». Это первая помощь. Ты не обязан «дотерпеть». Ты не обязан объяснять. Ты имеешь право на тишину и пространство. Даже если это всего пять минут в туалете

на работе. Даже если это остановка в метро, где ты просто отошёл к стене. Даже если это машина, припаркованная у дома. Маленький шаг — уже помощь.

Шаг 2.Разреши себе не говорить — и дай себе слова, если они нужны.

В мелтдауне речь может полностью исчезнуть. Или наоборот — ты можешь кричать, плакать, но не быть в состоянии объяснить, что происходит. Это нормально. Это не «сдаться» и не «слабость». Это способ мозга защититься от перегрузки: когда система перегружена, она отключает «дорогие» функции, и речь — одна из них. Не заставляй себя отвечать. Если рядом кто-то есть, покажи жестом или запиской, что тебе нужно время и тишина. Если никого нет — просто молчи или позволь телу делать то, что оно делает, не добавляя себе вины.

Но иногда даже в мелтдауне в голове продолжает звучать внутренний голос — тревожный, критикующий, требующий «взять себя в руки». И тогда полезно иметь заранее заготовленные фразы, которые можно мысленно повторять (или прошептать, если получается). Они не «лечат» состояние, но дают мозгу опору и снижают панику.

Выбери те, которые тебе откликаются. Можно записать их на карточку и держать в «аптечке саморегуляции» — на телефоне или на бумаге.

Фразы, напоминающие о безопасности:

«Я в безопасности прямо сейчас».

«Это просто ощущение. Я справлюсь с этим моментом».

«Моя нервная система перегружена, но она не сломана. Это пройдёт».

«Я не должен ничего исправлять прямо сейчас».

Фразы, снимающие давление:

«Я не обязан говорить. Молчание — это нормально».

«Мне не нужно принимать решения сейчас».

«Я имею право на паузу».

«Я могу просто быть. Этого достаточно».

Фразы о временности состояния:

«Это пройдёт. Это всегда проходит».

«Мне нужно справиться только со следующей минутой».

«Это волна. Она накроет и отступит».

Короткие фразы для передачи близким (если нет сил говорить):

Их можно заранее написать на карточке или в заметке телефона и просто показать:

«Мне нужна тишина».

«Я не готов говорить. Пожалуйста, не задавай вопросов».

«Я в безопасности. Мне нужно пространство».

«Я вернусь, когда смогу».

.

Эти фразы — не «волшебные слова», которые мгновенно всё меняют. Но они дают то, чего в мелтдауне часто не хватает: ощущение контроля и разрешение не быть «нормальным» прямо сейчас. И это уже помощь.

Шаг 3. Заземление: вернуть себя в тело, не причиняя вреда.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.