Натали Симоно



# Взрослый аутизм " Мелтдаун "

18+

# Натали Симоно
# Взрослый аутизм " Мелтдаун "

*https://litres.ru/74742539*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

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.

# Содержание

Взрослый аутизм " Мелтдаун " Часть 2 4
Часть II. Мелтдаун 4
# Важно прочитать перед началом 8
Три формы мелтдауна: как это выглядит и что делать 10
Шаг 1. Снизить сенсорный вход — немедленно. 14
Шаг 2.Разреши себе не говорить — и дай себе слова, если они нужны. 17
Шаг 3. Заземление: вернуть себя в тело, не причиняя вреда. 20
Конец ознакомительного фрагмента. 21

# 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 па-

нической 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 ме-

сто. 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 раздра-

жительным 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, ес-

ли 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 «нормаль-

ным» 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.