**SỰ KHÁC BIỆT VỀ GIÁC QUAN**

Nhiều người mắc tự kỷ gặp nhiều khó khăn trong việc xử lý các thông tin về giác quan. Một trong số những giác quan của họ nhạy cảm ở ngưỡng cao hoặc thấp hoặc cả hai ở các thời điểm khác nhau. Những sự khác biệt về giác quan này có thể ảnh hưởng đến hành vi, và có thể sẽ gây những ảnh hưởng sâu sắc đến cả cuộc đời họ. Ở đây, chúng tôi sẽ giúp bạn hiểu hơn về tự kỷ, về người mắc tự kỷ và cách thức giúp đỡ họ. Bạn cũng có thể tìm hiểu thêm về giác quan thứ phát, các phương pháp trị liệu và các thiết bị.

**Quá tải thông tin**

* Đôi khi người tự kỷ có thể hành động theo cách bạn không thể ngay lập tức nhận diện những vấn đề của họ liên quan đến vấn đề nhạy cảm về giác quan. Một người luôn phải vật lộn để xử lý các thông tin giác quan hàng ngày có thể sẽ bị quá tải giác quan hoặc quá tải về thông tin. Có quá nhiều thông tin sẽ gây ra stress, lo lắng và có thể là sự đau đớn về thể chất. Điều này có thể gây ra sự thu mình, phát triển các hành vi không mong muốn hay sự cáu giận.
* Nếu tôi bị quá tải thông tin, lúc đó tôi như sụp đổ, bạn có thể hiểu như cơ thể mình phân mảnh, giống như bạn bật 40 kênh TV một lúc.
* Nếu một ai đó trở nên cáu giận, hoặc không phản ứng thì đừng vội phán xét họ. Có nhiều điều bạn có thể giúp đỡ họ. Điều này có thể tạo ra cả một sự khác biệt lớn đối với người bị tự kỷ và người chăm sóc họ.
* Thông thường, sự thay đổi nhỏ trong môi trường có thể tạo ra sự khác biệt. Tạo ra một bảng kiểm giác quan có thể giúp bạn nhận ra những sự thay đổi nào là cần thiết. Những điều cần ghi nhớ là:
* Luôn ý thức: Tìm hiểu môi trường để xem xét xem nếu môi trường đó có mang đến những khó khăn hay không. Bạn có thể thay đổi được điều gì không?
* Luôn sáng tạo: Suy nghĩ về một số trải nghiệm giác quan tích cực.
* Luôn giúp cho họ có sự chuẩn bị: Nói cho người bị tự kỷ về những kích thích giác quan mà họ có thể trải nghiệm trong các môi trường khác nhau.

*Cách người tự kỷ cảm nhận khi bị quá tải giác quan.*

*Xem một video ngắn giúp bạn hiểu hơn về cách người tự kỷ cảm nhận khi bị quá tải giác quan.*

[*http://www.autism.org.uk/sensory*](http://www.autism.org.uk/sensory)

**Các loại hình nhạy cảm giác quan.**

Ở đây chúng ta xem xét một số ảnh hưởng của nhạy cảm giác quan ngưỡng cao và ngưỡng thấp đối với từng loại giác quan như: thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác, tiền đình và cảm nhận bản thể cũng như cách chúng ta có thể giúp họ.

*1. Thị giác*

- Ngưỡng thấp

+ Các vật thể xuất hiện một cách khá tối tăm, hoặc mất một số nét.

+ Thị giác trung tâm không rõ nét, nhưng thị giác ngoại vi rất tốt.

+ Vật ở trung tâm được phóng đại, nhưng vật ở cạnh viền bị mờ.

+ Khả năng nhận thức về độ sâu rất kém, gặp vấn đề trong việc ném và bắt.

→ Cách bạn có thể giúp họ bằng cách sử dụng công cụ hỗ trợ giác quan hoặc kính lọc màu mặc dù chỉ có một số bằng chứng nghiên cứu chứng minh tác dụng của những kính này.

* Ngưỡng cao

+ Hình ảnh bị bóp méo – các đồ vật và ánh sáng sáng sẽ xuất hiện, nhảy múa xung quanh.

+ Hình ảnh bị phân mảnh.

+ Dễ dàng và thích tập trung vào các chi tiết hơn là toàn bộ đồ vật.

+ Khó ngủ vì quá nhạy cảm với ánh sáng

→ Bạn có thể tạo ra một số thay đổi đối với môi trường ví dụ như giảm thiểu ánh sáng huỳnh quang, đưa cho họ kính râm. Sử dụng rèm che, tạo một khu riêng biệt trong lớp học – Một không gian hoặc một cái bàn với tường cao vây xung quanh để giảm bớt sự phân tán bằng hình ảnh, sử dụng rèm làm tối.

*2. Thính giác*

- Ngưỡng thấp

+ Có thể chỉ nghe thấy âm thanh ở một bên tai, tai còn lại chỉ nghe được một phần âm thanh hoặc không nghe thấy gì.

+ Có thể không nhận thức được một số âm thanh cụ thể.

+ Có thể thích những nơi đông đúc, ồn ào hoặc tiếng đập cửa, đập đồ vật.

→ Bạn có thể giúp họ bằng cách sử dụng hỗ trợ giác quan để thúc đẩy các thông tin truyền tải bằng lời lói, và đảm bảo rằng người khác nhận thức được sự nhạy cảm giác quan ngưỡng thấp, giúp họ giao tiếp hiệu quả hơn. Bạn cũng nên đảm bảo rằng những trải nghiệm mà họ thích thú nằm trong hoạt động thời khóa biểu hàng ngày, để đảm bảo đáp ứng các nhu cầu về giác quan.

* Ngưỡng cao

+ Các tiếng ồn bị phóng đại và âm thanh bị bóp méo và trở nên rối trí.

+ Có thể nghe thấy các cuộc nói chuyện ở khoảng cách xa.

+ Không thể tách được âm thanh ra, luôn lẫn lộn giữa những tiếng ồn ở môi trường xung quanh, dẫn đến khó khăn trong việc tập trung vào một việc gì.

→Bạn có thể giúp họ bằng cách:

Đóng cửa ra vào và cửa sổ lại để giảm các âm thanh ở bên ngoài vào.

Báo trước cho người bị tự kỷ trước khi đi vào khu vực đông đúc ồn ào.

Đưa cho họ cái bịt tai và một bản nhạc để nghe.

Tạo ra một khu vực tách biệt có tấm chắn trong lớp học hoặc trong văn phòng, tránh người bị tự kỷ ngồi khu vực gần cửa và cửa sổ.

*3. Khứu giác*

- Ngưỡng thấp

+ Một số người mất khả năng khứu giác và không thể nhận biết được các mùi đặc trưng (bao gồm cả mùi cơ thể của chính họ).

+ Một số người sẽ liếm đồ vật để cảm nhận vật đó là gì.

→ Bạn có thể giúp họ bằng cách tạo ra một thói quen hàng ngày xung quanh hoạt động tắm giặt và sửa dụng các sản phẩm có mùi mạnh để làm xao lãng họ khỏi những kích thích khứu giác mạnh không phù hợp (ví dụ như phân).

* Ngưỡng cao

Luôn cảm thấy các mùi đều quá mạnh, ngoài sức chịu đựng. Điều này sẽ gây ra một số vấn đề về đi vệ sinh.

Không thích người có mùi lạ, mùi dầu gội đầu….

→ Bạn có thể giúp họ bằng cách sử dụng những chất tẩy hoặc dầu gội đầu không mùi, tránh xịt nước hoa và tạo một môi trường càng ít mùi nhất càng tốt.

4. Vị giác

- Ngưỡng thấp

+ Thích những món ăn cay.

+ Ăn hoặc đưa vào mồm những vật không ăn được như đá, đất cát, kính, kim loại, phân.

* Ngưỡng cao

+ Cảm thấy một số mùi vị và thực phẩm quá mạnh bởi vì khứu giác quá nhạy cảm. Có chế độ ăn rất hạn chế về các loại thực phẩm.

+ Một số loại thực phẩm có thể gây cảm giác khó chịu – có thể chỉ ăn những thức ăn mềm như khoai tây nghiền, hoặc kem.

+ Một số người tự kỷ tự giới hạn bản thân họ ăn các đồ ăn nhạt hoặc thích các đồ ăn có mùi vị mạnh.

*5. Xúc giác*

- Ngưỡng thấp

+ Ôm chặt người khác – để có cảm giác tiếp xúc, đè nén lên vật gì đó.

+ Có khả năng chịu đau rất tốt.

+ Có thể không cảm nhận được thức ăn ở trong miệng.

+ Có thể tự làm đau bản thân.

+ Thích các vật nặng (ví dụ như chăn nặng) đắp lên người.

+ Nghịch phân bởi vì thích chất dạng kết cấu như vậy.

+ Nhai mọi thứ, kể cả quần áo và các thứ không ăn được.

→ Bạn có thể giúp họ bằng cách:

Đối với người thích thích nghịch bẩn, đưa cho họ các vật thay thế có cùng kết cấu, ví dụ như thạch, hoặc bột ngô và nước.

Đối với người thích nhai mọi thứ, đưa cho họ những ống hút hoặc kẹo cứng để nhai.

* Ngưỡng cao

+ Việc chạm vào vật gì cũng là một việc có thể gây đau đớn hoặc khó chịu – họ có thể không thích được đụng chạm, và điều này ảnh hưởng đến mối quan hệ của họ với những người khác.

+ Không thích cầm nắm đồ vật gì trên tay hoặc đi vào chân.

+ Khó khăn trong việc chải đầu hoặc gội đầu vì đầu họ rất nhạy cảm.

+ Cảm thấy khó chịu với loại kết cấu của thực phẩm.

+ Chỉ chấp nhận một số ít các loại vải hoặc kết cấu nhất định.

→Bạn có thể giúp họ bằng cách

Thông báo với người đó rằng bạn chuẩn bị chạm vào họ - luôn tiến đến họ từ đằng trước.

Luôn nhớ rằng một cái ôm là một điều rất khó chịu và đau đớn, chứ không thoải mái chút nào đối với họ.

Thay đổi loại kết cấu thức ăn.

Giới thiệu từ từ những loại kết cấu khác nhau đưa từ từ lên miệng của họ, ví dụ như vải flannel, bàn chải đánh răng và một số loại thức ăn khác nhau.

Cho phép người đó tự hoàn thành hoạt động của họ ( ví dụ như chải tóc và gội đầu) để họ có thể làm những gì mà họ cảm thấy dễ chịu.

Mặc trái quần áo để đảm bảo cơ thể không tiếp xúc đường may, cắt bỏ tất cả các nhãn mác quần áo.

Cho phép người đó mặc quần áo mà họ cảm thấy dễ chịu.

*6. Tiền đình*

- Ngưỡng thấp : Bạn có thể khuyến khích các hoạt động giúp phát triển hệ thống tiền đình. Điều này bao gồm việc cưỡi ngựa, chơi đu quay, đi ngựa vòng, bập bênh, bắt bóng hoặc luyện tập đi lên các bậc hoặc lề đường.

* Ngưỡng cao
* Khó khăn trong các hoạt động như thể thao, các hoạt động cần sự kiểm soát sự chuyển động cơ thể.
* Khó khăn trong việc dừng đột ngột hoặc trong một hoạt động.
* Say xe.
* Khó khăn với các hoạt động khi đầu không thẳng hoặc chân không chạm đất.

→Bạn có thể giúp họ bằng cách chia nhỏ các hoạt động thành các bước nhỏ dễ dàng kiểm soát hơn và sử dụng các hướng dẫn trực quan, ví dụ như vạch đích.

*7. Cảm nhận bản thể.*

- Hệ thống cảm nhận bản thể cho chúng ta biết cơ thể chúng ta ở đâu trong không gian, và cách các phần cơ thể khác nhau chuyển động như thế nào.

Ngưỡng thấp

* Đứng quá gần vào người khác, bởi vì họ không thể tính được khoảng cách của họ đến người khác cũng như nhận định được không gian cá nhân.
* Khó khăn trong việc di chuyển trong phòng và tránh các vật cản.
* Có thể đâm vào người khác.

→Bạn có thể giúp họ bằng cách:

Đặt đồ đạc ở các góc phòng, khiến cho việc đi lại trong phòng được dễ dàng hơn

Sử dụng chăn dày để đắp tạo sức nặng lên cơ thể.

Tạo các miếng dán màu sắc ở trên sàn nhà để chỉ ranh giới, giúp cho việc đi lại dễ dàng hơn.

Sử dụng quy tắc chiều dài cánh tay để định vị không gian bản thân – điều này có nghĩa là luôn giữ khoảng cách một cánh tay với người khác.

* Ngưỡng cao
* Khó khăn với các kỹ năng vận động tinh, ví dụ như cầm nắm các vật nhỏ như cúc áo hoặc dây giày.
* Xoay toàn bộ cơ thể để nhìn vào vật gì đó.

Bạn có thể giúp họ bằng cách tổ chức các hoạt động rèn kỹ năng vận động tinh ví dụ như hoạt động xâu dây vào bảng lỗ.

*8 . Giác quan thứ phát*

Giác quan thứ phát là một dạng hiếm gặp mà một số người mắc tự kỷ có thể trải qua. Đó là một trải nghiệm được tiếp nhận bằng một hệ giác quan này, nhưng kết quả đi ra lại là một hệ giác quan khác. Bởi vậy, một người có thể nghe thấy một âm thanh, nhưng lại nhìn nhận nó như một màu sắc. Nói cách khác, họ có thể “ nghe” thấy màu xanh.

* Các hình thức trị liệu và các công cụ

Chúng tôi không thể đưa ra các nhận xét về tính hiệu quả của các hình thức trị liệu cá nhân và các phương pháp can thiệp hay thiết bị sử dụng. Các bạn tham khảo thêm mục nghiên cứu tự kỷ để có được các thông tin về các trị liệu và can thiệp tự kỷ.

Trị liệu viên âm nhạc sử dụng các nhạc cụ và âm thanh để phát triển hệ thống giác quan của người tự kỷ.

Trị liệu viên vận động thiết kế các hoạt động và tạo ra các thay đổi đối với môi trường nhằm mục đích người có khó khăn về giác quan có thể sống độc lập nhất có thể.

Trị liệu ngôn ngữ thường sử dụng các kích thích giác quan để khuyến khích và hỗ trợ sự phát triển ngôn ngữ và tương tác.

Một số người cho rằng sử dụng các thiết bị lọc màu sắc sẽ có ích, mặc dù chưa có nhiều bằng chứng nghiên cứu cho hiệu quả này.

Các hình thức trị liệu giác quan tổng hợp và hệ thống tổng hơp.

Ứng dụng Brain in Hand thiết kế nhằm kiểm soát sự lo lắng.

**Nguồn tài liệu: The national autistic society.**