

ПЪТЕВОДИТЕЛ ЗА НЕВРОРАЗНООБРАЗНИ МЛАДЕЖИ



НАСОКИ ЗА ПОЛЗВАНЕ

Това е твоето пространство – използвай го така, както ти е удобно! Подчертавай, рисувай, оцветявай, добавяй свои бележки. Няма „грешни“ отговори.

Следвай собствения си ритъм.



Пътеводителят за невроразнообразни младежи, както и всички цитирани източници, са налични на:

✨ [TOOLKIT.NEURODIVERSITY.BG](https://toolkit.neurodiversity.bg) ✨

Можеш да си свалиш Пътеводителя от там, дори и да загубиш това копие. На този линк също можеш да намериш и нашите контакти.

ВКЛЮЧИ СЕ

Фондация Невроразнообразие организира общностни срещи на живо и онлайн, както и няколко групи на невроразнообразната общност, където можеш да обсъждаш темите от този Пътеводител, да задаваш въпроси, да обменяш опит и да намериш подкрепа.

Можеш да се включиш в общностните групи, да видиш събитията, или да участваш като доброволец, като намериш [@neurodiversity.bg](https://neurodiversity.bg) в социалните мрежи 😊

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ

- 1 - Здравей
- 2 - Невроразнообразното движение
- 3 - Диагноза или характеристики?

6 - СЕТИВА

- 7 - Сетивни области
- 8 - Сетивни особености
- 9 - Оценка на сетивните възприятия
- 11 - Сетивно претоварване
- 12 - Създаване на сетивен профил
- 13 - Сетивни инструменти

20 - ЕМОЦИИ

- 21 - Алекситимия
- 22 - Емоционален квадрат
- 23 - Таблица с емоции и усещания
- 25 - Моята таблица с емоции и усещания
- 30 - Какво предизвиква емоциите
- 29 - Управление на емоциите
- 32 - Карта на емоциите

34 - ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

- 35 - Проблемът с двойната емпатия
- 36 - Неписани социални правила
- 37 - Маскиране и прикриване
- 39 - Заявяване на нужди
- 40 - Поставяне на граници
- 41 - Видове взаимоотношения
- 42 - Нива на близост

44 - СПРАВЯНЕ С КРИЗА

- 45 - Как реагираме на стрес
- 46 - Прозорец на толерантност
- 47 - Сринове и изключвания
- 48 - Травма, дисоциация, и
бърнаут (прегаряне)
- 50 - Моите стадии на криза

52 - РАЗЦВЕТ

- 53 - Стимове
- 54 - Специални интереси
- 55 - Хиперфокус
- 56 - Пресмятане на енергия
- 57 - Страничка за теб

59 - РЕЧНИК НА ТЕРМИНИТЕ

ЗДРАВЕЙ

Добре дошъл в пътеводителя за невроразнообразни младежи!

Ние сме екип от невроразнообразни хора – психолог, илюстратор и цяла общност зад нас, които създадохме този наръчник на базата на личните си преживявания и професионален опит.

Тук ще намериш информация, ресурси и упражнения, които да ти помогнат да се ориентираш в свят, който най-вероятно невинаги успява да разбере твоите преживявания. Ще ти помогнат да “преведеш” в думи всички онези неща, които чувстваш, но като споделиш, оставаш неразбран.

Ние смятаме, че невроразнообразието е естествена част от човешкото съществуване, а не нещо, което трябва да се “лекува” или “поправя”, и като такова заслужава да бъде зачитано и празнувано. Независимо дали си аутист, някой със СДВХ, дислексик или някой, който комуникира и чувства различно, тази книжка ще ти помогне да се застъпиш за себе си и да изкажеш своите нужди, да разбереш своята идентичност и да навигираш една идея по-лесно взаимоотношенията с другите и грижата за себе си.





Знаем също, че животът може да бъде изключително сложен, когато имаш идентичност, различна от тази на повечето хора – например, ако си част от ЛГБТКИА+ общността, ако имаш различен цвят на кожата или си от друга държава. Ето защо този наръчник се базира върху принципите на равенството, правата на човека, феминизма и куиър освобождението, заедно с невроразнообразието.

Надяваме се, че с този пътеводител ще откриеш своя глас, ще си по-уверен да отстояваш правата си и ще си част от изграждането на свят, в който хората са уважавани, разбирани и приемани. В пътеводителя ще намериш различни съвети, информация и психологически упражнения, които ще ти помогнат да се справиш със стреса, да разбереш своята идентичност и да се свържеш с други хора, които разбират какво е да си невроразнообразен.

НЕВРОРАЗНООБРАЗНОТО ДВИЖЕНИЕ

Невроразнообразното движение е движение за социални и граждански права, което признава и приветства неврологичните различия. То разглежда невроразнообразните идентичности като социални идентичности със свои култура, език и хумор, вместо като диагнози или разстройства. Популяризира идеята, че невроразнообразните личности носят уникални силни страни и перспективи, които обогатяват обществото като цяло, като същевременно оспорва системите и практиките, които маргинализират или стигматизират невроразнообразните хора.



Накрая на книгата можеш да намериш речник с по-разпространените невроразнообразни термини, който ще ти помогне да се ориентираш в пътеводителя.



Знаеш ли, че между 15 и 20% от всички хора са невроразнообразни по някакъв начин. [\[1\]](#)

МЕДИЦИНСКИ МОДЕЛ	СОЦИАЛЕН МОДЕЛ
Диагностицира - използва симптоми/ дефицити, за да опише преживяванията	Характеризира - вижда преживяванията в контекста на обществото, в което живеем
Намира проблема в човека с невроразнообразност	Намира проблема в социалната среда около човека с невроразнообразност
Разделя на ниско-високо функциониращи	Вижда нуждата от подкрепа като постоянно променяща се
Вижда невроразнообразните черти като проблеми	Създава общност, позитивни символи, култура и хумор
Опитва се да “лекува” /променя невроразнообразните черти	Фокусира се върху премахването на пречките пред равенството и приобщаването.
Хората отделно от диагнозата (използва “човека-първо” език)	Социална идентичност (използва “идентичност-първо” език)

ДИАГНОЗА?

Аз намирам себе си в
диагнозата и това ми
дава гуми да опиша
своите чувства и
преживявания.



Аутизъм

Синдром на хиперактивност и
дефицит на внимание (СДВХ)

Дислексия

Диспраксия

Биполарно разстройство

Церебрална парализа

Обсесивно-компулсивно
разстройство (ОКР)

Синестезия

Мизофония

Пост-травматично стресово
разстройство (ПТСР)

ИЛИ ХАРАКТЕРИСТИКИ?

Фокус върху детайлите

Силно чувство за справедливост

Креативност

Наблюдателност

Умения за разрешаване на проблеми

Хиперфокус

Себе-регулаторни механизми
(стимове)

Сетивни разлики

Разлики в преработката
на емоции

Променящи се нива на енергия

Аз предпочитам да виждам
себе си в своите чувства и
преживявания, не мисля че
диагнозата е нужна или ги
обхваща.





1. СЕТИВА



Случвало ли ти се е да си на парти и да искаш да излезеш от кожата си, защото музиката е твърде силна или има твърде много хора? Случвало ли ти се е някой да ти предложи храна и да се закълне, че не е люта, но тя да подпали устата ти? Или пък, имал ли си някога чувството, че нещо не е наред, че нещо ти липсва или че много искаш нещо да се случи, но не си сигурен какво?

Ние, невроразнообразните хора, често имаме повишена или понижена чувствителност в едно или повече от сетивата си. Неща като звуци, вкусове, текстури, цветове, миризми могат да превърнат света около нас в хаотично и пренатоварващо място, изцеждащо цялата ни енергия и способност за регулация.

Тази глава е посветена на това да ти помогне да разбереш сетивните си нужди, за да се чувстваш по-удобно и уверено в свят, който често е създаден от и за невротипични хора. Това да разбереш от какво се нуждае тялото ти, за да е спокойно, може да направи нещата една идея по-лесни и достъпни.



8 СЕТИВНИ ОБЛАСТИ

Обзалагаме се, че вече знаеш за петте **основни човешки сетива**: допир, зрение, вкус, мирис, обоняние и слух.



ДОПИР

Така усещаме нещата около нас. Кожата ни има специални рецептори, които могат да усещат натиск, температура и болка.



ЗРЕНИЕ

Така виждаме света около себе си. Очите ни възприемат светлината и я изпращат към мозъка, който пък създава образи.



ВКУС

Така вкусваме храните и напитките. Езикът ни има вкусови рецептори, които могат да разпознават различни вкусове, като сладък, кисел, солен, горчив и умами.



ОБОНЯНИЕ

Така усещаме миризмите. Носовете ни имат специални клетки, които могат да разпознават различни миризми.



СЛУХ

Така чуваме звуците. Ушите ни улавят звукови вълни и ги изпращат до мозъка, който ги интерпретира като различни звуци.

Но знаеш ли, че има още **три скрити сетива**? Това са:



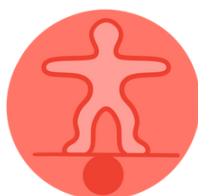
ПРОПРИОЦЕПЦИЯ

Така усещаме позицията на телата си в пространството. Помага ни да разберем дали ръката ни е вдигната или спусната, дали кракът ни е прав или свит.



ИНТЕРОЦЕПЦИЯ

Така усещаме сигналите на телата си за това какво се случва вътре в нас. Помага ни да усетим неща като глад, жажда, болка и сърдечен ритъм.



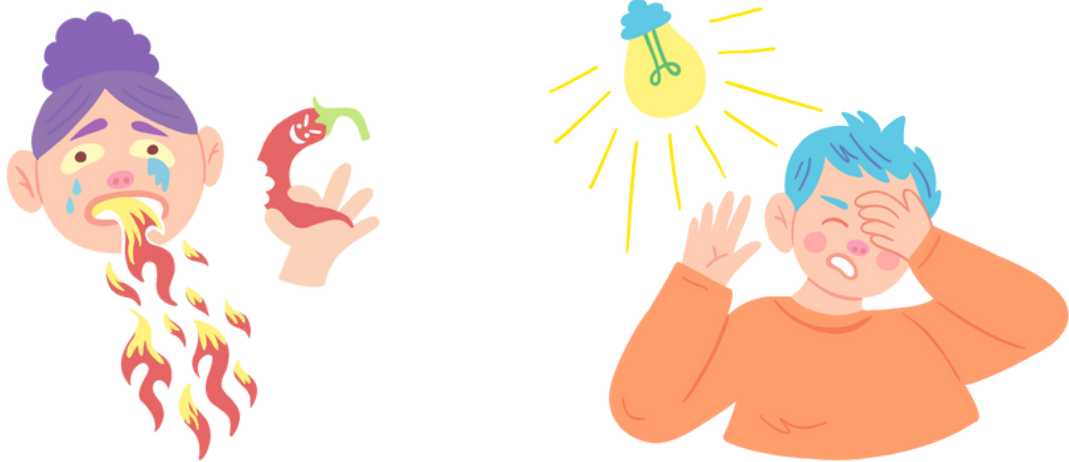
РАВНОВЕСИЕ

Това е чувството за баланс и движение на телата ни. То ни помага да разберем дали стоим на едно място, дали се движим или се въртим.

СЕТИВНИ ОСОБЕНОСТИ

Сетивните особености варират от хипер-чувствителност до хипо-чувствителност.

Това да си **ХИПЕР-ЧУВСТВИТЕЛЕН** значи, че получаваеш повече сетивна информация от околната среда, отколкото повечето хора. И като всеки човек, на когото му е дошло в повече, най-вероятно си и **СЕТИВНО-ОТБЯГВАЩ** – ще се отгърпнеш от сетивната информация, защото тя е твърде много.



Това пък да си **ХИПО-ЧУВСТВИТЕЛЕН** значи, че получаваеш по-малко сетивна информация от околната среда, отколкото повечето хора. Това те прави и **СЕТИВНО-ТЪРСЕЩ** – ще търсиш повече сетивна информация и начини да стимулираш сетивата си.



Сетивната оценка на следващата страница ще ти помогне да разбереш сетивния си профил и да определиш в кои сетивни области си сетивно-търсещ и в кои си сетивно-отбягващ.

ОЦЕНКА НА СЕТИВНИТЕ ВЪЗПРИЯТИЯ

Инструкции: На следващата страница можеш да намериш по 8 примера за активиране на всяка от сетивните области. Докато четеш, отбелязвай дали си склонен да търсиш, да отбягваш или се чувстваш неутрално/смесено.

Например, може да харесваш и търсиш физическо докосване, но да избягваш да цапаш ръцете си. Примерът по-долу е на някой, който е предимно СЕТИВНО-ТЪРСЕЩ в областта ДОПИР.

СЕТИВО	ХИПО-ЧУВСТВИТЕЛЕН (ТЪРСЕЩ)	ХИПЕР-ЧУВСТВИТЕЛЕН (ОТБЯГВАЩ)	НЕУТРАЛЕН (СМЕСЕН)
ДОПИР	✓✓✓	✓✓	✓✓

СЕТИВО	ХИПО-ЧУВСТВИТЕЛЕН (ТЪРСЕЩ)	ХИПЕР-ЧУВСТВИТЕЛЕН (ОТБЯГВАЩ)	НЕУТРАЛЕН (СМЕСЕН)
ДОПИР			
ЗРЕНИЕ			
ВКУС			
ОБОНЯНИЕ			
СЛУХ			
ПРОПРИОЦЕПЦИЯ			
ИНТЕРОЦЕПЦИЯ			
РАВНОВЕСИЕ			

*Оценката е преведена, адаптирана и разширена от Therapy in a Nutshell [\[1\]](#). Това не е официална психологическа оценка. Ерготерапевт или специалист по психично здраве с опит в областта на сензорната обработка може да ти помогне да получиш индивидуална подкрепа.

1. Някой да седне близо до теб
2. Мазане с кремове/лосиони
3. Цапащи/творчески игри
4. Заиграване с ципове, копчета, капачки
5. Ресане/подстригване
6. Миене на лице
7. Завързване/развързване на възли
8. Изненадващи докосвания



1. Блестящи/въртящи се предмети
2. Колекциониране на вещи/неща
3. Изкуство/фотография
4. Визуални мотиви (напр. мандали)
5. Натрупани вещи
6. Пъзели
7. Да гледаш през прозореца на кола
8. Ярка телевизия или видео игри

1. Нови вкусове
2. Наситени вкусове
3. Силно подправена храна
4. Различни видове храни
5. Непознати вкусове
6. Подправки
7. Странни комбинации на храни
8. Силни овкусители (напр. оцет, горчица)



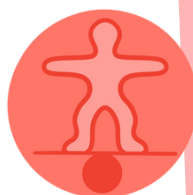
1. Непознати миризми
2. Силни миризми
3. Миризмата на трева след гъж
4. Ароматизирани продукти
5. Парфюми
6. Цветарски магазини
7. Миризми от готвене
8. Ароматерапия

1. Фонов шум
2. Шумни места
3. Силна музика
4. Барабанене
5. Свирукане
6. Ритъм
7. Ехо
8. Вибрации



1. Боричкане
2. Бутане
3. Скачане
4. Усещане на тежестта от нещо
5. Катерене
6. Да си със затворени/покрити очи
7. Да стискаш нещо
8. Дълбок натиск (напр. масаж)

1. Усещане за глад/жажда
2. Усещане за болка или дискомфорт
3. Усещане за нарастваща тревожност
4. Усещане за нужда от тоалетна
5. Усещане на студ/горещина
6. Усещане на сърдечния си ритъм
7. Претоварване от вътрешни усещания
8. Усещане/разпознаване на емоции



1. Люлеене
2. Въртене
3. Търсене на силни усещания
4. Търкаляне
5. Движение (в автомобили, асансьори)
6. Височини
7. Балансиране
8. Обръщане с главата надолу

СЕТИВНО ПРЕТОВАРВАНЕ

Сетивното претоварване се случва, когато мозъкът получи повече сетивна информация, отколкото може да преработи. Това може да изглежда като интензивна или непредсказуема стимулация на една или повече сетивни области едновременно. Сетивните области, в които сме хипер-чувствителни, се активират по-лесно и по-често водят до сетивно претоварване.

За невроразнообразните хора сетивното претоварване е естествена реакция, а не „емоционален срив“ или „свръхреакция“ и е сигнал, че мозъкът е претоварен и има нужда от почивка от дадената стимулация.

Знаци, че сме сетивно претоварени, могат да бъдат:

- раздразнение
- нужда да се махнеш от ситуацията
- тревога
- главоболие/гадене
- физическа болка от сетивната стимулация
- тежка умора
- мозъчна мъгла или сякаш всичко се движи по-бързо около теб
- липса на концентрация/ориентация в пространството
- невъзможност да кажеш/опишеш какво се случва
- по-голяма нужда от стимове



Начинът да се справиш със сетивното претоварване е да намалиш или премахнеш сетивните фактори, които допринасят за него. Понякога просто можеш да си тръгнеш от ситуацията, обаче това често не е възможно (напр. мисли за когато си в час и вече си бил до тоалетната 2 пъти).



Следващите страници ще ти помогнат да изградиш сетивния си профил и да избереш инструментите, които работят за теб.

СЪЗДАВАНЕ НА СЕТИВЕН ПРОФИЛ

Сега, след като си установил към кои стимули си ХИПЕР-ЧУВСТВИТЕЛЕН и към кои ХИПО-ЧУВСТВИТЕЛЕН и какво е сетивното претоварване, можеш да попълниш своя сетивен профил.

Отбележи по правата къде се намиращ във всяка от сетивните области.



ХИПО-ЧУВСТВИТЕЛЕН
СЕТИВНО-ТЪРСЕЩ



ХИПЕР-ЧУВСТВИТЕЛЕН
СЕТИВНО-ОТБЯГВАЩ

ДОПИР



ЗРЕНИЕ



ВКУС



ОБОНЯНИЕ



СЛУХ



ПРОПРИО-
ЦЕПЦИЯ



ИНТЕРО-
ЦЕПЦИЯ



РАВНОВЕСИЕ



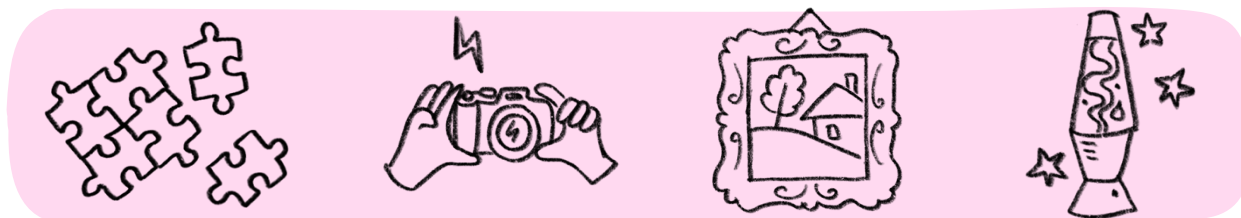
ИНСТРУМЕНТИ ЗА СЕТИВНО-ТЪРСЕЩИТЕ



сензорни/цапащи игри и дейности; рисуване с пръсти; грънчарство; плетене; разнообразие от текстури и платове; босо ходене, игри в пясъка; галене на животинки



рисуване, оцветяване; визуални таймери, лава лампи; визуални графици, диаграми; шарена работна зона; галерии; бижута; пъзели; визуален контраст; пумпали; правене на снимки



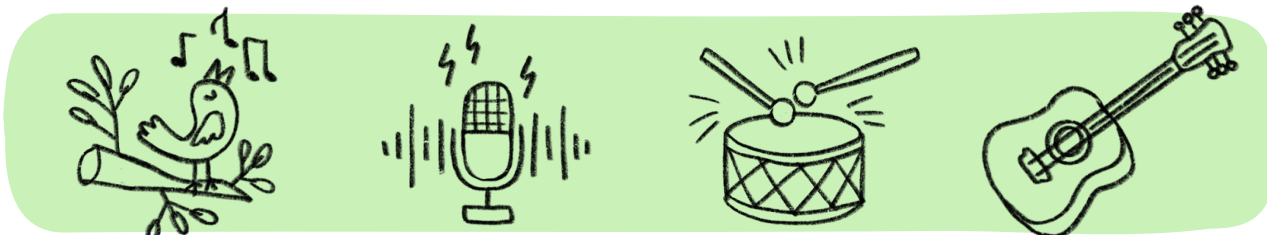
разнообразие от храни; готвене, опитване на всеки вкус на нещо; кисели бонбони; хрупкави храни; дъвки; дъвчащи бижута (chewelry); странни комбинации от храни (напр. сладко и солено)



ароматизирани играчки/маркери/свещи; тамян; ароматизатори; ароматизирани шампоани и лосиони; природни миризми (напр. свежа трева, дъжд, цъфтящи цветя); саксии с подправки; кафе на зърна



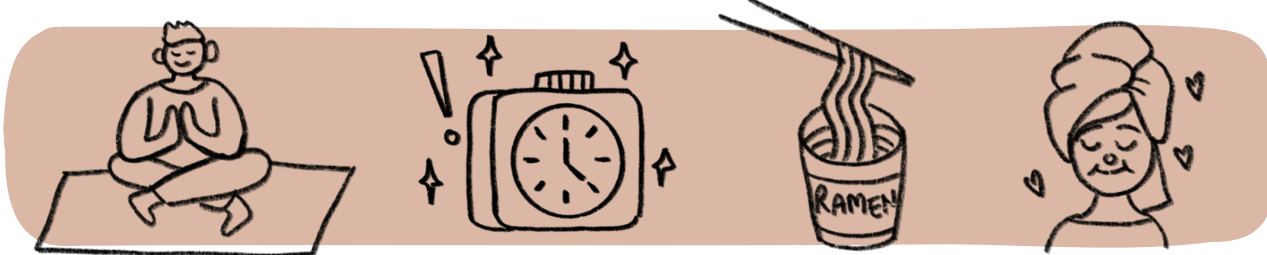
фонова музика; концерти; музикални инструменти; издаване на звуци; пеене/тананикане; звукови ефекти/инсталации; свирукане; барабанене; ехо; звуци от заобикалящата среда; звуци от падане на предмети



тежко одяло; сензорна тежка жилетка; лента за съпротивление; стимулация с дълбок натиск; трасета с препятствия; катерене; пълзене; силни и дълги прегръдки; бутане на тежки предмети; дълбоки масажи



редовни почивки; алтернативни описания за емоции/визуални подсказки; аларми за храна/вода/тоалетна; лесни и бързи храни; соматични упражнения; йога; мисловно сканиране на тялото/сърдечния ритъм



въртене на въртележка; люлеене на люлка; търкаляне по пода; скачане на батут; акробатика; виртуална реалност; танци; увеселителни влачета; кънки, ски, пируети; задно колело; ходене на ръце; висене с главата надолу



ИНСТРУМЕНТИ ЗА СЕТИВНО-ОТБЯГВАЩЕТЕ



премахване на етикети от дрехите; безшевни чорапи; по-силен натиск вместо по-лек; лично пространство; предвидим допир, предпазни ръкавици



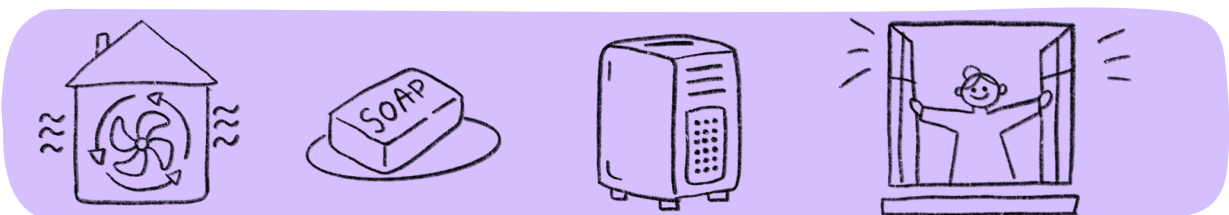
спокойни, неутрални пространства; организация на вещи в шкафове/кутии; плътни завеси; мека светлина; слънчеви очила; екранни филтри; фокус върху един визуален стимул на момента, вместо върху всички



удобни прибори; контрол на температурата на храната; познати храни; списък с безопасни храни; фокус върху текстура/цвят, вместо вкус; вода или друга напитка между хапките; разделяне на храната, за да не се смесва



поддържане на помещенията проветрени; пречистватели за въздух; продукти без аромати или парфюми; щипка за нос; алтернативни омекотители; неутрализатори на миризми



шумоизолиращи слушалки; тапи за уши; тихи пространства; контрол върху силата на звука; бял шум; звукоизолиращи материали; познати или предвидими звуци и мелодии;



нежно докосване/жестове, лично пространство; бавна промяна/уведомяване преди промяна на физическите дейности; опции за удобно сядане; упражнения за съзнателност (mindfulness)



чести почивки за самообслужване; достъпни стратегии за регулация; пространства с ниска степен на стимулация; няколко слоя дрехи за регулиране на температурата; дълбоко дишане



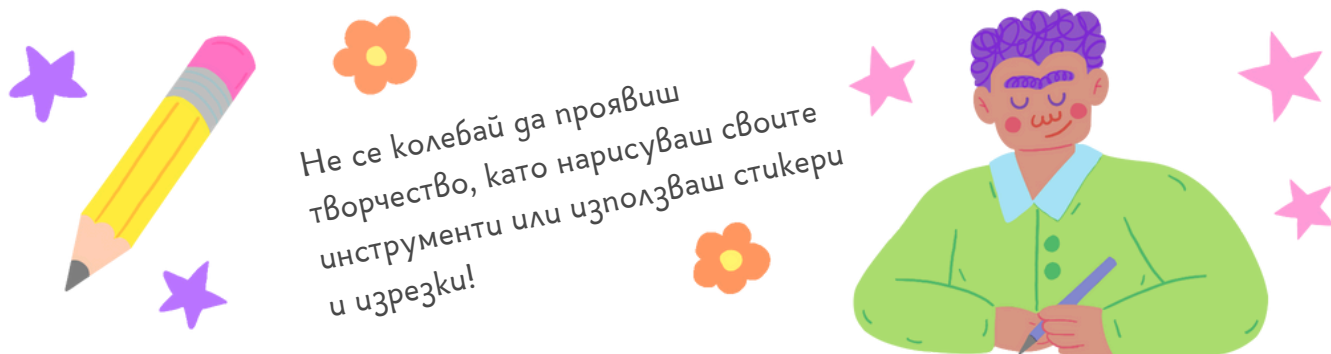
нежни сигнали/легнали упражнения; избягване на височини; помощни средства за стабилност; удобни обувки; предупреждение преди бързо движение; внимателно ставане от легнало или седнало положение



МОЯТА КУТИЯ СЪС СЕТИВНИ ИНСТРУМЕНТИ

Разглеждайки примерите от предишните страници, избери инструментите, които работят за теб във всяка от сетивните области. Напълно разрешено е да си вземеш от инструментите за сетивно-търсещи и сетивно-отбягващи в една и съща област. Това си е твоята кутия с инструменти и твоите правила!

ДОПИР	
ЗРЕНИЕ	
ВКУС	
ОБОНЯНИЕ	



Не се колебай да проявиш
творчество, като рисуваш своите
инструменти или използваш стикери
и изрезки!

СЛУХ	
ПРОПРИО- ЦЕПЦИЯ	
ИНТЕРО- ЦЕПЦИЯ	
РАВНОВЕСИЕ	



2. ЕМОЦИИ 🧐

Емоциите са голямо предизвикателство за невроразнообразните хора, но не защото сме зле в разпознаването или регулирането им (което също понякога е така), а защото светът често не разбира и не приема нашите емоции.

Случвало ли ти се е да ти кажат, че реагираш прекалено емоционално на нещата? Че реакциите ти не са „подходящи“? Или пък че си „студен“ и „отчужден“, сякаш изобщо нямаш чувства? А понякога и двете едновременно – хем си твърде емоционален, хем не достатъчно?

Ами тук имаме новини за невротипичните хора: няма грешни, лоши или неподходящи емоции. Емоциите са точно толкова силни и интензивни, колкото трябва да бъдат. Тяхна работа е да сигнализират колко точно претоварен, уплашен или развълнуван се чувстваш! И ние понякога сме ужасно претоварени, уплашени или развълнувани!

Тази глава ще разгледа различни начини за намиране, наименуване и регулация на емоциите, защото в крайна сметка те са важни информатори за това от какво имаме нужда, кое ни пресича границите и какво е ценно за нас. А и са това, което ни свързва с другите.



АЛЕКСИТИМИЯ

Алекситимията се проявява, когато човек се затруднява да разграничи емоции от телесни усещания. Ако имаш алекситимия, може да знаеш, че изпитваш нещо, но не точно какво – например, вместо да разпознаеш „тъжен съм“, може да се чувстваш „уморен“ или „тежък“. А може би усещаш емоциите си като цветове, текстури, звуци или дори вътрешни движения и невинаги можеш да намериш общоприетата дума за това, което изпитваш.

Алекситимията не е диагноза, а един от многото начини, по които може да функционира човешкият мозък.

Невроразнообразните хора и хората, преживели травма, по-често имат тази характеристика от невротипичните хора, затова често разглеждаме алекситимията заедно с невроразнообразието.

Как изглежда алекситимията?



Трудности да наменуваш и опишеш какво чувстваш



Трудности да разграничиш телесни усещания (напр. глаг/ жажда) от емоционални преживявания (напр. тревога)



Склонност към конкретно мислене и хипер интелектуализация. Можеш да опишеш процеса, довел до емоцията, но не и самата емоция



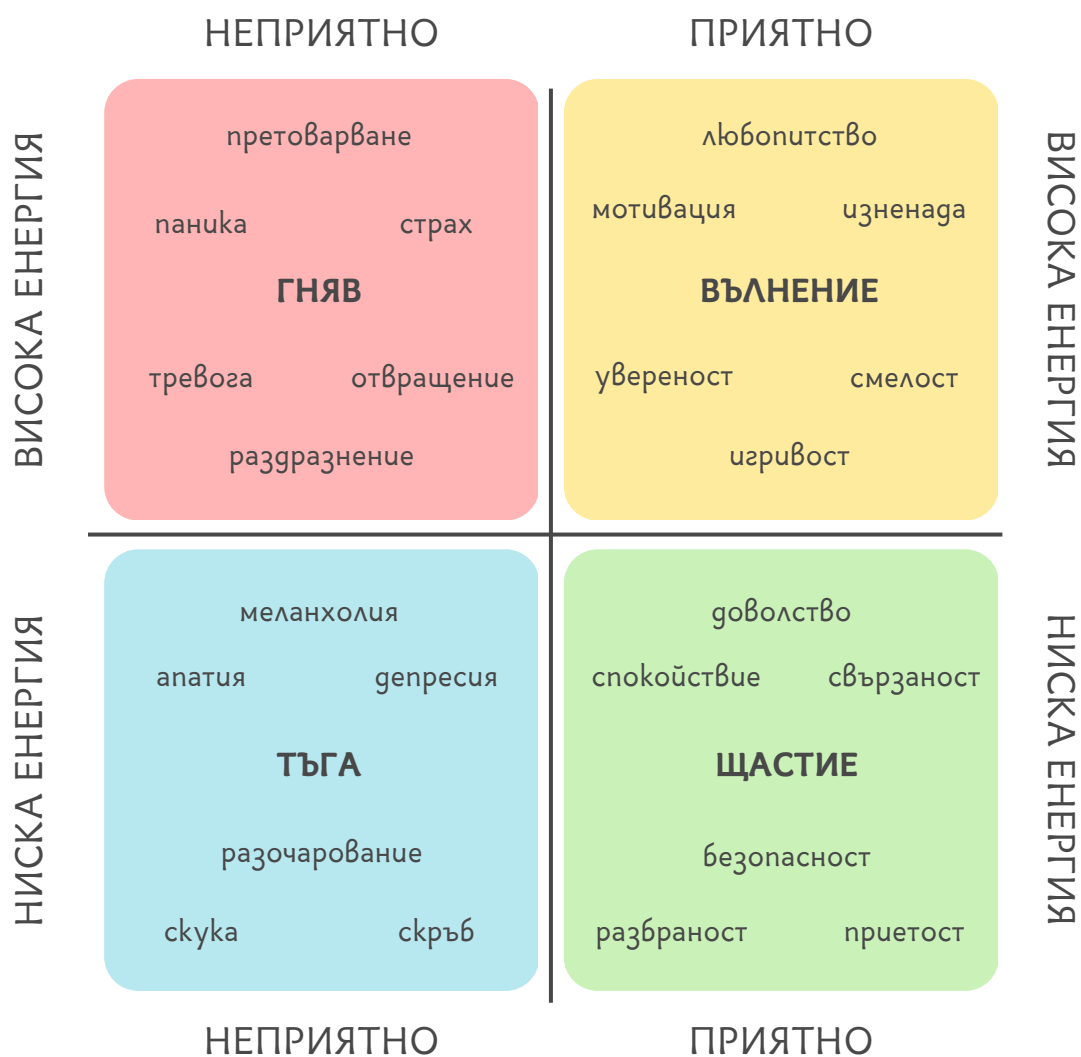
Трудности при създаването на ментални образи и възможността да мислиш в картини

ЕМОЦИОНАЛЕН КВАДРАТ

Емоционалният квадрат е полезен визуален инструмент за разбиране на емоции, който включва и телесните преживявания, което го прави особено полезен за тези от нас с алекситимия.

За емоционалния квадрат са ти нужни само два въпроса:

- “Имам или нямам енергия в тялото си?”
- “Приятно или неприятно е усещането?”



Ако си успял да намериш емоционалната категория, в която си, таблицата за емоции на следващите страници ще ти помогне да идентифицираш и по-сложните емоционални състояния и усещания.

*Емоционалният квадрат е по модела на Джеймс Ръсел от 1980.
“The arousal-valence model” [\[2\]](#)

ТАБЛИЦА С ЕМОЦИИ И УСЕЩАНИЯ

Според теорията за “универсалните емоции”, хората имаме 6 базови емоции, които можем да наблюдаваме между култури и народи. Някои изследователи смятат, че емоциите са социално формирани и всъщност много повече, отколкото предполагаме. Но при всички случаи 6-те базови емоции са добро място да започнем да ги разпознаваме.

ЩАСТИЕ	РАДОСТ	ОТКРИТО
		ЖИЗНЕНО
	ЛЮБОПИТСТВО	БОДРО
		ПОТРЕПВАЩО
	ГОРДОСТ	ПЪЛНО
		ЗАВЪРШЕНО
	ДОВОЛСТВО	МЕКО
		ТОПЛО
	СМЕЛОСТ	СТАБИЛНО
		РЕШИМО
	СПОКОЙСТВИЕ	ОТПУСНАТО
		ЛЕКО
	УВЕРЕНОСТ	РАЗГРЪЩАЩО
		СИГУРНО
	СВЪРЗАНОСТ	УЮТНО
		ПЪЛНО
	ВДЪХНОВЕНИЕ	ПРОСТОРНО
		НЕПОДПРАВЕНО
	ПРИЕТОСТ	ПУХКАВО
		НЕЖНО

ИЗНЕНАДА	ВЪЛНЕНИЕ	ЕЛЕКТРИЧЕСКО
		БРЪМЧАЩО
	ИЗУМЛЕНИЕ	БАЛОНЕСТО
		ПЪРХАЩО
	ОБЪРКАНОСТ	ПРЕПЛИТАЩО
		ЗАМАЙВАЩО
	ШОК	БЕЗДИХАННО
		РАЗТЪРСВАЩО

СТРАХ	СМУТ	ИЗЧЕРВЯВАЩО
		СВИТО
	НЕСИГУРНОСТ	РАЗКЛАЩАЩО
		ШАВЛИВО
	ТРЕВОЖНОСТ	НАТРАПЧИВО
		ТРЕПТЯЩО
	УПЛАХ	ИЗТРЪПВАЩО
		РАЗТРИСАЩО
	ОТХВЪРЛЕНОСТ	ХЛАДНО
		УДАРЕНО
	УНИЖЕНИЕ	ОСТРО
		ЗАДУШАВАЩО

6-те базови емоции могат да ни помогнат да идентифицираме по-сложните и смесени емоции, които пък от своя страна да свържем с физическите си усещания.

За да направим таблицата възможно най-разбираема и интуитивна за нас, невроразнообразните хора, помолихме група от невроразнообразни хора да споделят какви са техните физически усещания за всяка от емоциите.

ГНЯВ	ДОСАДА	СХВАНАТО
		СЪРБЯЩО
	АГРЕСИЯ	ОГНЕНО
		ЗАВЛАДЯВАЩО
	БЯС	БЯЛО
		ЗАМЪГЛЯВАЩО
	ОМРАЗА	БЪЛБУКАЩО
		ПОЧЕРНЯВАЩО
	ЗАВИСТ	ЗАДАВЯЩО
		СКЪРЦАЩО
	РЕВНОСТ	БОЛЕЗНЕНО
		ЗАСТРАШАВАЩО
	БОЛКА	СТЕГНАТО
		ПУЛСИРАЩО
	ОБИДА	СТЯГАЩО
		БОДЛИВО
	ДИСТАНЦИЯ	СТУДЕНО
		ОТДРЪПВАЩО
	КРИТИЧНОСТ	СУРОВО
		СВИВАЩО

ТЪГА	АПАТИЯ	ОТДЕЛЯЩО
		ПРЕТРЪПНАЛО
	САМОТА	ТЕЖКО
		БАВНО
	ОТЧАЯНИЕ	НАТИСКАЩО
		ЗАТВОРЕНО
	ДЕПРЕСИЯ	УМОРЕНО
		ПРАЗНО
	ИЗОСТАВЕНОСТ	СМРАЗЯВАЩО
		СКОВАНО
	ВИНА	БЛОКИРАЩО
		ГОРЕЩО

ОТВРАЩЕНИЕ	СКУКА	ЛЕТАРГИЧНО
		ДЪРВЕНО
	СРАМ	ЛЕПКАВО
		ВОДНЯВО
	НЕОДОБРЕНИЕ	ПОТРЪПВАЩО
		ГЪРЧЕСТО
	ПОГНУСА	ГАДЕЩО
		УСУКВАЩО

МОЯТА ТАБЛИЦА С ЕМОЦИИ И УСЕЩАНИЯ

Тук можеш да отбележиш и своите физически усещания при всяка емоция.

ЩАСТИЕ	РАДОСТ	
	ЛЮБОПИТСТВО	
	ГОРДОСТ	
	ДОВОЛСТВО	
	СМЕЛОСТ	
	СПОКОЙСТВИЕ	
	УВЕРЕНОСТ	
	СВЪРЗАНОСТ	
	ВДЪХНОВЕНИЕ	
	ПРИЕТОСТ	

ИЗНЕНАДА	ВЪЛНЕНИЕ	
	ИЗУМЛЕНИЕ	
	ОБЪРКАНОСТ	
	ШОК	

СТРАХ	СМУТ	
	НЕСИГУРНОСТ	
	ТРЕВОЖНОСТ	
	УПЛАХ	
	ОТХВЪРЛЕННОСТ	
	УНИЖЕНИЕ	

Чувствай се свободен да оцветиш всяка кутия в цвѐта, който
кореспондира на дадената емоция за теб!

ГНЯВ	ДОСАДА	
	АГРЕСИЯ	
	БЯС	
	ОМРАЗА	
	ЗАВИСТ	
РЕВНОСТ		
БОЛКА		
ОБИДА		
ДИСТАНЦИЯ		
КРИТИЧНОСТ		

ТЪГА	АПАТИЯ	
	САМОТА	
	ОТЧАЯНИЕ	
ДЕПРЕСИЯ		
ИЗОСТАВЕНОСТ		
ВИНА		

ОТВРАЩЕНИЕ	СКУКА	
	СРАМ	
	НЕОДОБРЕНИЕ	
ПОГНУСА		

КАКВО ПРЕДИЗВИКВА ЕМОЦИИТЕ?

Емоциите се предизвикват от позитивни “глимъри” или негативни “тригъри”, наричани още стресори.

За да идентифицира мозъкът ни дали определен стресор е позитивен или негативен, той разчита на сложна система за оценяване, съставена от спомени, външни, ценности и сетивна информация, която постоянно е нащрек за нови сигнали. Никой стресор не е случаен, макар и невинаги да можем да разберем защо даден стресор ни активира.

СПИСЪК С ЧЕСТО СРЕЩАНИ ТРИГЪРИ ЗА НЕВРОРАЗНООБРАЗНИТЕ ХОРА:

- ☐ Силни или неочаквани звуци
- ☐ Непредвидими социални ситуации
- ☐ Някой да промени плана в последната минута
- ☐ Да чакаш или да закъсняваш
- ☐ Неочакван допир
- ☐ Неприятни текстури
- ☐ Да не знаеш какво се изисква/очаква от теб
- ☐ Някой да те наблюдава какво правиш
- ☐ Някой да те прекъсне
- ☐
- ☐



Разбирайки собствените си стресори, можем да получим по-голяма увереност в управлението на емоциите си. Ако знаеш какво те прави щастлив, спокоен, свързан или пък ядосан, тревожен, и нащрек, е по-лесно да направиш нещо по въпроса.

Съставихме списъци с често срещани тригъри и глимъри за невроразнообразните хора, отбележи и добави своите.

СПИСЪК С ЧЕСТО СРЕЩАНИ ГЛИМЪРИ ЗА НЕВРОРАЗНООБРАЗНИТЕ ХОРА:

☐ Да слушаш една и съща песен отново и отново

☐ Да прекарваш време с животни

☐ Да събираш камъчета, мидички, стъкълца

☐ Време, посветено на интересите ти

☐ Време с доверените ти хора

☐ Чувството, че си разбран

☐ Да си намериш “перфектното” място

☐ Да намериш нещата така, както ги очакваш

☐ Да си стимваш необезпокоявано

☐

☐



УПРАВЛЕНИЕ НА ЕМОЦИИ

Управлението на емоциите е сложен и постоянно променящ се процес, който развиваме цял живот. Стратегиите, практиките и техниките, които използваме, се променят заедно с нас и нашите интереси, травми и преживявания.

Ако напускането на нездравословна среда не е достъпно за теб в момента, може би слушането на една и съща песен отново и отново е това, което те регулира.

Ако тялото ти не може да стои на едно място без да изпада в паника, може би движение, танци или стиминг е това, което е нужно.

Ако пък не можеш да движиш тялото си, други визуални или сетивни инструменти биха били по-подходящи.

Тук идентифицирахме категории от емоционални инструменти, които да ти помогнат в управлението на емоциите ти в момента. Избери и пробвай това, което е най-интуитивно за теб сега и си остави място за промяна в бъдеще.

Нормално е някой инструмент да проработи, дори и да не е работел преди, както и някой инструмент да спре да работи, въпреки че е бил ефективен досега.





Мисловни инструменти

Фокусират се върху създаването на гъвкави и неосъждащи начини за мислене за емоциите.

Например:

- Използване на визуални подсказки (като лепящи се листчета или приложения) за преформулиране на мислите (напр. „това не е провал – това е стъпка“).
- Разбиване на сложните емоции на по-малки части, които са по-лесни за идентифициране (напр. „чувствам се уморен и разочарован, а не просто „лош““).
- Използване на скриптове или утвърждения, които резонират (напр. „нормално е да се чувствам претоварен, правя всичко по силите си“).



Телесни/соматични инструменти

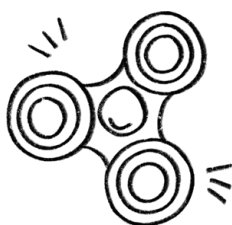
Фокусират се върху телесните усещания и предпочитания за преработка на емоциите.

Например:

- Техники за дишане, които не се усещат като принудителни, като тананикане, шумно издишане или духане на балончета.
- Стиминг като инструмент за регулация, напр. люлеене, потропване или почукване за самоуспокояване.

(на стр. 53 можеш да намериш списък с често срещани стимове)

- Краткотрайни движения като скачане, разтягане, разтърсване, или лежане под тежко одеяло за успокоение.



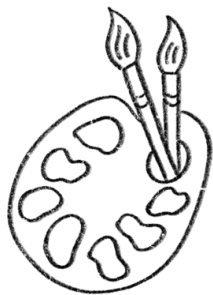
Сетивни инструменти

Фокусират се върху успокояващи и познати сетивни преживявания за регулация.

Например:

- Използване на фиджет играчки или меки материали по време на стресови моменти.
- Създаване на сетивна кутия с предмети като ароматни масла, бижута за дъвчене или охлаждащи/загриващи подложки.

(върни се на стр. 17-18 за идеи от твоята сетивна кутия)



Творчески инструменти

Фокусират се върху творчески и интуитивни начини за изразяване на емоциите.

Например:

- Рисуване или изразяване на емоциите като абстрактни форми или текстури.
- Създаване на плейлисти, които да съответстват на настроението ти, или да го променят (напр. енергизиращи или успокояващи звуци).
- Използване на кратки бележки, символи или емотикони вместо пълни записки в дневника.



Инструменти чрез връзка с другите

Фокусират се върху регулация чрез свързване с другите.

Например:

- Съобщения, гласови бележки или изпращане на видеа, когато общуването лице в лице е непосилно.
- Споделяне с доверени хора, които уважават твоите граници и невроразнообразна идентичност.
- Съвместна регулация като паралелна игра или споделяне на тихо време заедно.



Практически инструменти и рутини

Фокусират се върху създаването на рутинни практики за намаляне на емоционалното претоварване.

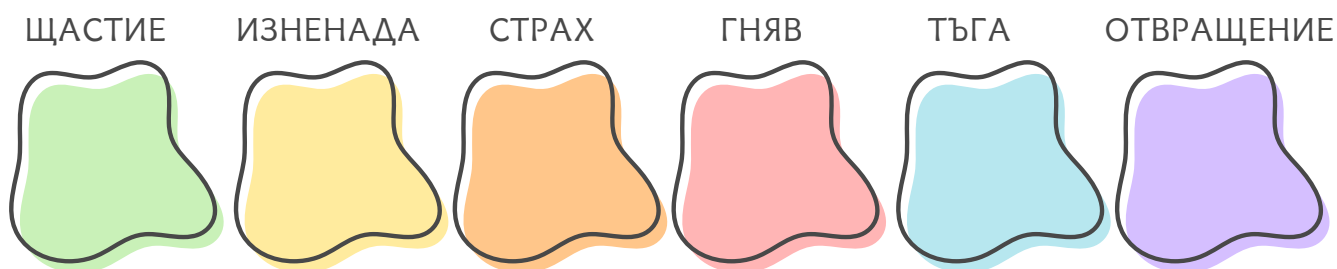
Например:

- Създаване/намиране на „безопасна зона“ вкъщи, на работа или на училище, когато се чувстваш прекалено стимулиран.
- Използване на визуални графици, таймери или напомняния, за да структурираш деня си.
- Ритуали за постигане на комфорт, като например носене на любима грехка или отпиване на определена напитка.

КАРТА НА ЕМОЦИИТЕ

Карта на емоциите е начин да изследваш и визуализираш как емоциите се проявяват в тялото, мислите или поведението ти. Тя ти помага да разбереш и да се свържеш с чувствата си, като създаваш „карта“ на това къде и как се появяват те.

1. КАКВО ЧУВСТВАМ? (помогни си с таблицата с емоции и усещания на стр. 23-24)



2. КОЛКО СИЛНО Е ЧУВСТВОТО?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

почти не го
усещам

усещам го ясно
има контрол

твърде силно е
ням контрол

3. КАКВО ПРЕДИЗВИКА ЕМОЦИЯТА? (тригъри или глимъри)

.....

.....

4. КАКВО МОЖЕ ДА ПОМОГНЕ? (емоционални инструменти)

.....

.....

5. КОЙ МОЖЕ ДА ПОМОГНЕ? (доверени хора)

.....

.....



3. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

И ето че стигаме до социалната част на нашата книжка.

Невроразнообразните хора имаме различни начини на общуване от невротипичните хора – някои от нас са много директни, други използваме повече, по-малко, или никакви думи, трети пък говорим само, когато нещо ни е интересно.

Докато тези стилове на комуникация са напълно валидни, и по наше мнение прекрасни, те често получават негативни реакции, когато се сблъскат с невротипичните очаквания. Това е така, защото повечето социални норми са създадени на базата на невротипични начини на общуване. Такива са нуждата от поддържане на очен контакт, разчитане на социални структури, разбиране на неписани социални правила и невербални сигнали.

Като става въпрос за взаимоотношения, всичко това може да ни накара да се чувстваме ужасно объркани, безсилни и самотни.

В тази глава ще разгледаме различни начини да се свържем с другите, какво е маскирането и как да го навигираме, кои са неписаните социални правила и как да заявяваме своите граници и нужди като невроразнообразни хора.



ПРОБЛЕМЪТ С ДВОЙНАТА ЕМПАТИЯ

“Емпатия е способността да разбираш и споделяш чувствата на другия.”

Според д-р Дамиан Милтън [3], аутистите и невротичните хора се затрудняват да изпитват емпатия едни към други заради разликите в невротиповете си, а не защото аутистите имат по-лоши социални умения. Невроразнообразните хора, както невротичните, общуват много по-добре помежду си, отколкото извън своите групи. Представи си го като да срещнеш някой, който говори различен език!

Това показва, че проблемът не е в способностите, а в начина, по който хората мислят и се свързват. За да се разбират по-добре, и двете страни трябва да се опитат да разберат гледната точка на другата страна, а не просто да очакваме невроразнообразните хора да се адаптираме.

ЧЕСТИ РАЗЛИКИ В СОЦИАЛНАТА КОМУНИКАЦИЯ



НЕПИСАНИ СОЦИАЛНИ ПРАВИЛА

Неписаните социални правила са нещата, които всички изглежда разбират, но никой не говори за тях.

Например, знаеш ли:

- Кога трябва да си тръгнеш, ако са те поканили на гости?
- Как да кажеш, че не искаш да излизаш, без другия човек да се обиди?
- Защо всички стоят с лице към вратата на асансьора?
- Кога трябва да сложиш удивителна и кога точка, като пишеш?
- Кога да отговориш искрено на въпроса „Как си?“ и кога да премълчиш?

Ние нямаме отговор на тези въпроси, освен това да поговориш с някой невротичен човек и да попиташ. А за невротичните хора – да оставят пространство да обяснят защо правят нещата, които смятат за „очевидни“.

Напиши с какви неписани правила си се сблъсквал ти, съгласен ли си с тях? А имаш ли свои правила, които ти се иска другите да следват?

СОЦИАЛНИ ПРАВИЛА, КОИТО ДРУГИТЕ СЛЕДВАТ

СОЦИАЛНИ ПРАВИЛА, КОИТО АЗ СЛЕДВАМ

МАСКИРАНЕ И ПРИКРИВАНЕ

Използването на маскировка или скриването на информация от непознати е валидна стратегия за оцеляване и сред хората, и сред животните. Това да се движиш, звучиш или действаш по определен начин често ти осигурява достъп до определена група и съответно до по-високо ниво на безопасност.



Невзрачнообразните хора сме маргинализирани. Това означава, че често сме третирани несправедливо или изключвани заради неща като своята идентичност, способности или убеждения, което затруднява достъпа ни до същите възможности като тези на другите.

Колкото по-маргинализирана е една група, толкова по-голяма е нуждата от маскировка, за да се избегнат негативните социални последици на това да си различен от останалите. Затова и маскирането при невзрачнообразните хора е много по-високо сред жените, момичетата, транс и небинарните хора [4]. А нивата на достъп до диагнози и специализирана подкрепа са много по-ниски при невзрачнообразните хора от расови малцинства [5].

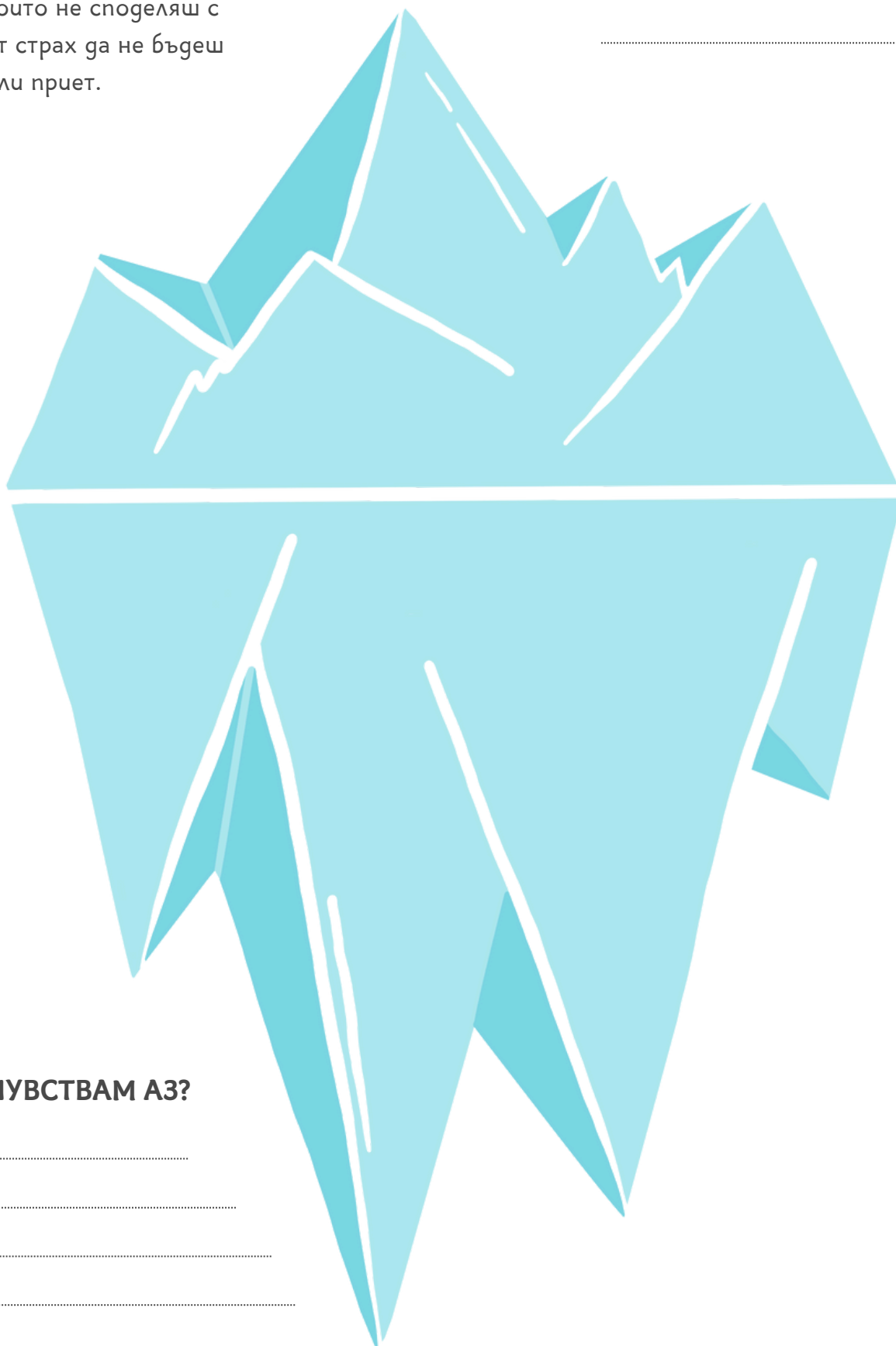
Въпреки че има ползи на работа, на училище или сред приятели, носенето на маска дълго време или постоянно води до изтощение, тревожност, депресия и прегаряне [6].

Ето няколко примера, които индикират, че може би маскираш като невзрачнообразен човек:

- ☐ Поддържаш очен контакт дори когато ти е некомфортно.
- ☐ Репетираш какво ще кажеш преди социални събития в главата си.
- ☐ Игнорираш или минимизираш сетивна стимулация от страх да не ти повярват.
- ☐ Изглеждаш уверен и наясно какво се случва, но тайничко си нямаш и идея.
- ☐ Потискаш желанието си да питаш много въпроси.
- ☐ Практикуваш мимики в огледалото (напр. как да се усмихна/изненадам “правилно”).
- ☐ Потискаш стимове и натуралния начин, по който тялото ти има нужда да се движи.
- ☐ Постоянно внимаваш как стоиш, как гледаш или каква интонация използваш.
- ☐ Често ти казват, че мислиш “твърде много” и трябва да се успокоиш.
- ☐ Избягваш да споделяш мнението си от страх да не изглеждаш странен или груб.

КАКВО ВИЖДАТ ОСТАНАЛИТЕ?

Помисли или отбележи (на самия айсберг или в полетата от страни) какви са начините, по които ти маскираш, и кои са нещата, които не споделяш с другите от страх да не бъдеш разбран или приет.



КАКВО ЧУВСТВАМ АЗ?

ЗАЯВЯВАНЕ НА НУЖДИ

Приемането и откриването на невроразнообразната ти идентичност неизменно идва с нуждата да заявяваш себе си отново и отново, докато невротипичните хора се научат да приемат невроразнообразните ти нужди. Както споменахме по-горе, емпатията е двустранен процес и невротипичните хора имат да наваксват.

Знаем обаче, че за някого, на когото цял живот казват, че е “твърде много” или че “прави от мухата слон” (това е идиом, значещ: “силно преувеличавам нещо, без да има нужда”), е изключително трудно изведнъж просто да започне да заявява себе си, без страх от негативни последици.

Идентифицирането на невроразнообразните ти нужди е първата стъпка към тяхното приемане. Опитай да попълниш таблицата от нужди по-долу и ако можеш, сподели за някои от тях с най-близките и подкрепящите около теб. Започни с най-лесната нужда за споделяне!

СЕТИВНИ И ФИЗИОЛОГИЧНИ	КОМУНИКАЦИОННИ	СОЦИАЛНИ	ЕМОЦИОНАЛНИ	ОБРАЗОВАТЕЛНИ
Как можеш да промениш средата около теб, за да се чувства комфортно тялото ти?	Как предпочиташ другите да общуват с теб?	Кога и къде ти е най-лесно за завързваш приятелства?	Как ти е най-лесно да споделяш и разбираш как се чувстваш?	Как най-лесно усвояваш нова информация и умения?
напр. мека светлина, тиха среда, чести почивки, достъп до лекарства, сетивно безопасни пространства, места с рампи или асансьори	напр. текст, гласови съобщения, лице в лице, визуални карти, гласов комуникатор, жестомимичен език	напр. в група или с един човек, карта/ информация за мястото и продължителността, спонтанни или организирани дейности	напр. по текст, или на живо, чрез любими герои, игри, сериали, чрез разговор с приятел, с водене на дневник, ако някой ти задава въпроси	напр. дневен график, предварително планиране, с приятели, с визуални карти, с видео материал, когато имам избор и контрол, като се движа

ПОСТАВЯНЕ НА ГРАНИЦИ

ДЕФИНИЦИЯ

Границите в психологията се отнасят до личните ограничения, които всеки от нас си задава, за да защити емоционалното, физическото и психическото си благополучие. Те определят с какво се чувстваме комфортно във взаимоотношенията си с другите. Границите не са нещо, което изискваме от другите хора, а нещо, което правим самите ние.

Как да разбереш, че някой или нещо е прекрачило границите ти:



Може да чувстваш:

Възмущение
Гняв
Фрустрация
Умора/изчерпване
Тревожност
Претоварване
Неудовлетвореност
Срам/Вина



**Може да имаш повече
нужда от:**

Пространство
Тишина
Свързване
Безопасност
Свобода
Осведоменост
Стимулация
Подкрепа



Може да реагираш с:

Оттегляне в себе си
Вик/плач
Прекален анализ
Съмнение в себе си
Замръзване
Избягване на ситуацията
Сарказъм/подигравка
Отклоняване на разговора

ВИДОВЕ ГРАНИЦИ

ЕМОЦИОНАЛНИ

мисли, чувства,
ценности, вярвания
кое и как споделяш на
останалите

ФИЗИЧЕСКИ

лично пространство
неприкосновеност
на тялото
докосване на и от други

СЕКСУАЛНИ

даване на съгласие
сексуално докосване
интимност и желания

ФИНАНСОВИ

даване или
заемане на вещи
парични решения
твоите финанси

ВРЕМЕВИ

енергията, която
даваш на другите
как избираш да
прекарваш времето си

СЛОВЕСНИ

как искаш другите да
разговарят с теб
какво смяташ за под-
ходящо да обсъждате

Можеш ли да идентифицираш някои от своите граници?

ВИДОВЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Нашите граници и нужди се променят във времето и спрямо хората около нас. Например, може да нямаш проблем да стоиш близо до или прегърнат с близки приятели, но да имаш нужда от поне метър разстояние от непознати. Може с някой приятел да ти е комфортно да прекараш цял ден, а с друг – само час. Или пък, веднъж като излезеш с приятел да ти е комфортно да споделиш нещо лично, а следващия път, като излезеш със същия човек да не ти е.

Това е напълно естествено и ние сме единствените хора, които могат да чуют своите нужди и граници. Никой извън твоите тяло и мозък не може и не бива да взема решения вместо теб!

Тук сме подготвили упражнение за идентификация на видовете взаимоотношения в живота ти. Помисли и отбележи в коя категория спадат хората около теб. Помни, че няма грешен отговор, това е твое лично упражнение и само ти решаваеш. Това, че някой може да те смята за близък приятел, невинаги значи, че същото важи за теб, или обратно. *(НО винаги е добре да комуникираш и проверяваш нивата си на близост с хората, за да не се окаже, че ти смяташ някого за много близък, а те теб само за добър познат, което е много разочаровашо!)*

ПРИЯТЕЛИ

хора, които харесвам, и с които споделям общи интереси

БЛИЗКИ ПРИЯТЕЛИ

хора, които харесвам, и на които вярвам с личните си чувства и мисли

БИОЛОГИЧНО СЕМЕЙСТВО

хора, с които съм свързан биологично

ИЗБРАНО СЕМЕЙСТВО

хора, които чувствам като семейство, но с които не съм свързан биологично

СЪУЧЕНИЦИ/КОЛЕГИ

хора, които виждам само на работа или в училище

ПРОФЕСИОНАЛИСТИ

хора, които ми помагат, но не са ми приятели, напр. учители, психолози, лекари

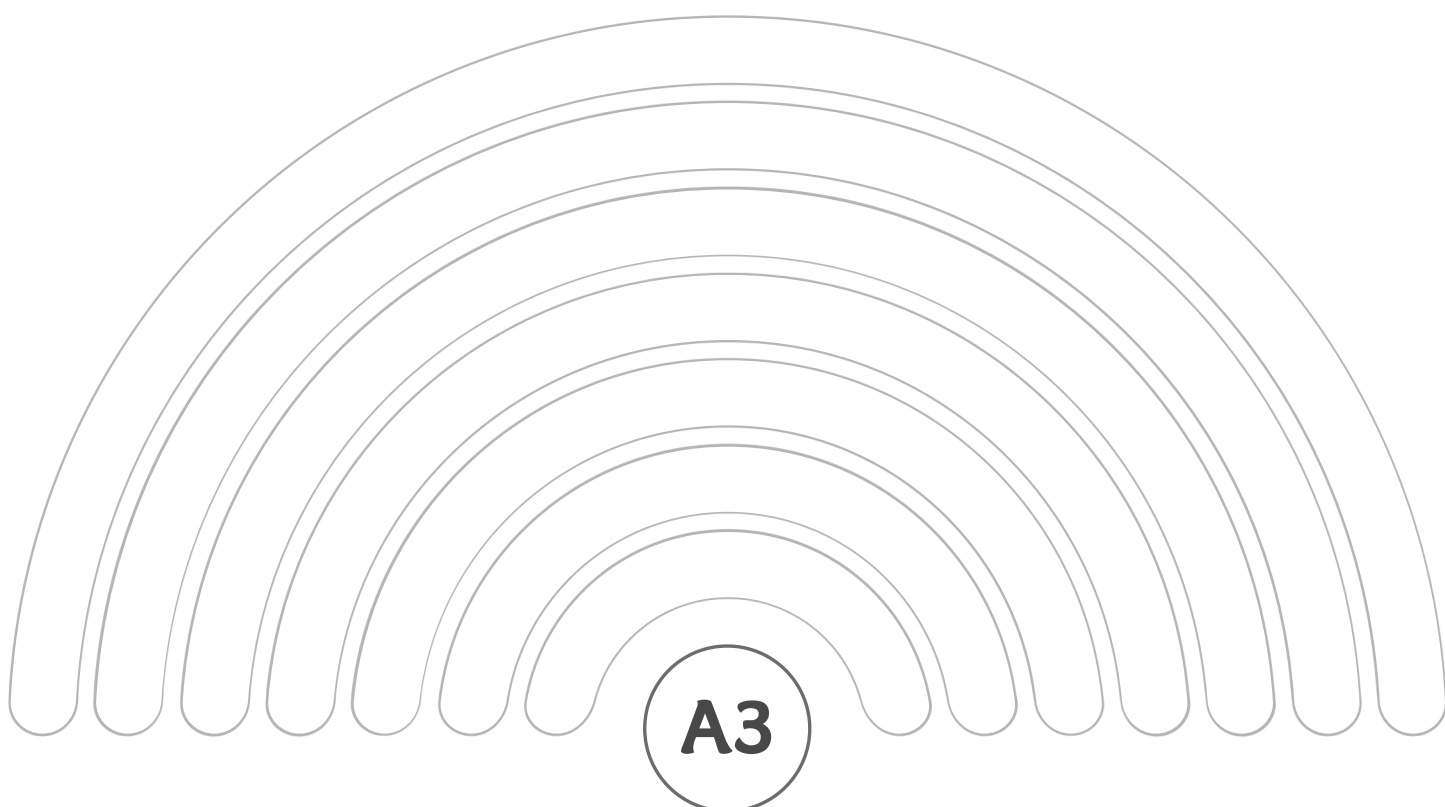
ПОЗНАТИ

хора, които виждам достатъчно често, за да им знам името, но не споделяме общи интереси

НИВА НА БЛИЗОСТ

След като идентифицира в коя социална категория спадат хората около теб, можеш да помислиш коя категория чувстваш най-близо до себе си и коя най-далеч в момента. Оцвети в съответния цвят категориите в зоните около теб, като поставиш най-близките в зоните непосредствено до теб, а най-далечните в зоните от външната страна на кръга. Можеш да добавиш и свои категории за връзки, ако сме пропуснали някоя важна за теб!

Пог зоните ще намериш примери за дейности, които понякога споделяме с хората около нас. Отбележи дейността, която ти е комфортно да правиш, в категорията или категориите с хората, с които ти е комфортно да я правиш.



да кажа как се
чувствам

да работим заедно

да ги прегърна

да се шегувам с
тях

да седна до тях

да се разходим

да споделим храна

да си говорим

да им се усмихна

да си пишем

да им кажа нещо
лично

да ги поканя
вкъщи



4. СПРАВЯНЕ С КРИЗА

Справянето и преминаването през кризи е нещо, за което никой не обича да говори. Невроразнообразните хора, защото се срамуваме или страхуваме да не видят точно колко невроразнообразни сме, а невротипичните хора, защото не ги разбират и не знаят как да помогнат. И защото им се струва излизане от “нормата”, само гето нито могат да обяснят какво е “нормата”, нито конкретно как се влиза или излиза от нея.

Тук е важно да се отбележи, че всички хора преминават през кризи в някой момент от живота си. Нашите нервни системи постоянно работят, за да са нащрек за опасности и за емоционални или сетивни претоварвания. Нито една криза не е по желание или за внимание. Кризите винаги носят много важна и ясна информация, че нервната ни система е претоварена. Просто невроразнообразните хора имат по-висока невронна активация и съответно по-чести претоварвания. Представи си го като много включени електроуреди – в някой момент бушонът ще изгърми и ще се наложи някой да ходи да го пуска отново.

В тази глава ще си говорим не как да предотвратим кризите, а как да се справим с тях, когато дойдат. А те неминуемо ще дойдат в някой момент и вместо да бягаме от тях или да се правим, че ги няма (което никога не е добра идея, защото само ги ядосва и се застояват още по-дълго), ние можем да ги посрещнем и постоим с тях, за да стане престоят им малко по-поносим и за двете страни.



КАК РЕАГИРАМЕ НА СТРЕС

(БОРБА, БЯГСТВО, ЗАМРЪЗВАНЕ ИЛИ УМИЛКВАНЕ/ПЛАХОСТ)

Един начин да разберем кризите е да установим какви са нашите първосигнални защитни механизми. Фундаментално всеки човек, за да оцелее, има заложена система за засичане на опасности. Тя реагира и се справя с опасностите по най-добрия начин, по който се е научила в зависимост от биологичните ни характеристики, нашия невротип и начина, по който сме социализирани. Реакциите „борба“, „бягство“, „замръзване“ и „умилкване/плахост“ са естествените начини, по които нервната система реагира, когато се чувстваме застрашени. Тези реакции не са избор - те са автоматични механизми за оцеляване, които ни помагат да се предпазим. Затова и понякога по време на криза имаме чувството, че минаваме на автопилот, или че някой друг управлява тялото ни. Кое то пък после ни кара да се засраим или изключим, когато всъщност мозъкът ни е направил това, което е било нужно, за да оцелее в момента на кризата.



БОРБА

Тялото ти се подготвя да се защити, което може да изглежда като спор, поставяне на твърди граници или физическа реакция. На много хора може да им изглежда като агресия, а то е точно обратното, това е реакция към чувството за капан или опасност.



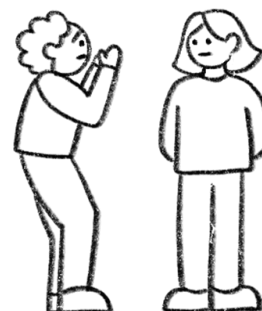
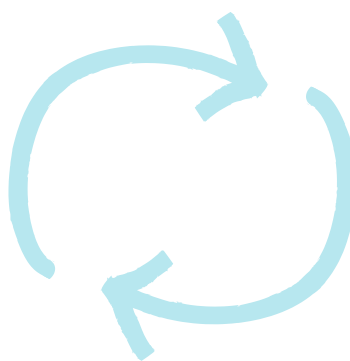
БЯГСТВО

Може да изглежда като физическо напускане, избягване на ситуации или психическо оттегляне. За невроразнообразните хора може да изглежда като необходимост да напуснат шумно пространство или да се оттеглят от претоварващи социални ситуации.



ЗАМРЪЗВАНЕ

Задейства се, когато борбата или бягството не са опция. Тялото ти „замръзва“, когато не вижда възможен път за бягство, има нужда да съхрани енергията си, за да оцелее, или се нуждае от време, за да прецени ситуацията. Тогава физически не можеш да се движиш или говориш.



УМИЛКВАНЕ/ПЛАХОСТ

Задейства се, когато другите механизми не работят. Когато не е безопасно да се защитим, тялото ни започва да игнорира собствените си нужди и се опитва да покрие нуждите на това, което ни застрашава. Може да изглежда като опит да се хареса на другите, прекомерно извиняване или поемане на вина, когато нищо не си направил, за да избегнеш конфликт.

ПРОЗОРЕЦ НА ТОЛЕРАНТНОСТ

Според г-р Даниел Сийгъл [7] прозорецът на толерантност е обхватът на нервната ни система, в който оставаме регулирани, съсредоточени и способни да се справим с предизвикателствата, без да се претоварваме – или, с други думи, без да влизаме в криза и съответно в някой от защитните механизми от предишната страница. Когато сме извън този обхват, може да се почувстваме **хипер-възбудени** (готови за борба или бягство) или **хипо-възбудени** (замръзнали). Умилкването/плахостта пък задейства и двете състояния и маскира като регулация. Можеш да го разпознаеш, защото откън се усмихваш и говориш с хората, а откън се замръзнал или сърцето ти бие много бързо. Невроразнообразните хора влизат по-често и остават по-дълго в стадии на хипер- или хипо-възбудимост, което може да се дължи на факта, че невроразнообразните мозъци, за разлика от невротипичните, не се аклиматизират или не „свикват“ с някои стимули, така че усещането за заплаха/тревожност/стрес остава високо, а не с низходящ градиент, както е при невротипичните мозъци [8].

ХИПЕР-ВЪЗБУДИМОСТ (МОБИЛИЗАЦИЯ)

Какво чувствам:

Гняв Тревожност Страх
Паника Обвинявам другите



Сърцебиене Влизам в спорове
Ужас Саботирам себе си

ПРОЗОРЕЦ НА ТОЛЕРАНТНОСТ (РЕГУЛАЦИЯ)

Какво го разширява:

Движение
Заземаване
Дишане
Глимъри



Спокойствие
Баланс
Безопасност
Свързаност
Виждам нюансите



Изпитвам мотивация
и интерес
Мога да правя
трудни неща

Какво го свива:

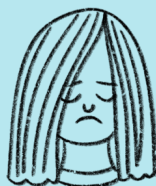
Стрес
Отхвърляне
Травма
Тригъри



ХИПО-ВЪЗБУДИМОСТ (ОБЕЗДВИЖВАНЕ)

Какво чувствам:

Безчувственост Дисоциирам
Безпомощност Скованост



Оправдавам другите Изтръпване
Хронична умора Предавам се

Забележи и напиши по-долу кога си във всеки от стадияте на нервната система:

ХИПЕР-ВЪЗБУДИМОСТ (МОБИЛИЗАЦИЯ)

ПРОЗОРЕЦ НА ТОЛЕРАНТНОСТ (РЕГУЛАЦИЯ)

ХИПО-ВЪЗБУДИМОСТ (ОБЕЗДВИЖВАНЕ)

СРИВОВЕ И ИЗКЛЮЧВАНИЯ

Сривовите и изключванията са интензивни състояния на претоварване, които изпитваме, когато мозъкът и тялото ни не могат да се справят с твърде много стрес, сензорни сигнали или емоции в конкретен момент. И двете са естествени начини, по които мозъкът се опитва да се справи, и не са нещо, което някой може да контролира.



СРИВОВЕТЕ са външни реакции като плач, виковете или физическо движение като начин да се освободи претоварващата енергия.



ИЗКЛЮЧВАНЕТО е вътрешна реакция, при която човек може да замълчи, да замръзне или да се оттегли, за да съхрани енергията си и да се защити.

СИГНАЛИ ЧЕ ВЛИЗАШ ИЛИ МИНАВАШ ПРЕЗ СРИВ:

- Потене
- Световъртеж
- Липса на въздух
- Нужда от повече стимове
- Засилени сетива
- Мозъчна мъгла
- Не можеш да избереш
- Не можеш да отговориш
- Ядосваш се
- Не можеш да се съсредоточиш
- Уязвимост
- Имаш нужда да избягаш и да останеш сам

СИГНАЛИ ЧЕ ВЛИЗАШ ИЛИ МИНАВАШ ПРЕЗ ИЗКЛЮЧВАНЕ:

- Силна и внезапна умора
- Липса на координация
- Трудности при движение
- Главоболие
- Спираш да говориш или отговаряш с по една дума
- Объркване
- Изглеждаш пасивен/без видими емоции
- Свиаш се на кълбо или лягаш на земята
- Не можеш да се движиш

ТРАВМА, ДИСОЦИАЦИЯ И БЪРНАУТ (ПРЕГАРЯНЕ)

За разлика от сривовете и изключванията, които са моментни състояния, състояния на травма, дисоциации и бърнаут индигират продължителни и повтарящи се стрес, насилие или липса на валидация и грижа. При невроразнообразните хора, постоянното маскиране, сетивно претоварване, социален стрес или преминаване през среда, която не отговаря на нуждите ни, може да доведе до всяко от трите състояния. Дисоциациите, травмите и преминаването през бърнаут са сериозни психологически състояния, които афектират качеството на живот на невроразнообразните хора и изискват специализирана грижа и подкрепа. Ако се разпознаваш в някое от състоянията по-долу, силно препоръчваме да потърсиш травма-информиран специалист, който да ти окаже нужната подкрепа.



ТРАВМАТА е трайното въздействие на тежки преживявания, върху които човек няма контрол, което го кара да се чувства несигурен, безсилен или откъснат от себе си. Не става въпрос само за това какво се е случило, а как то е повлияло на нервната ти система, оформяйки емоциите, мислите и реакциите на тялото ти. Травмата може да е резултат от едно събитие или от продължителен стрес. Неогрижена, травмата може да доведе до пост-травматично стресово разстройство, което се характеризира с дълги периоди на хипер- или хипо-възбудимост, епизоди на повтаряне (flashbacks), кошмари, висока тревожност, отбягване на напомняния за травмата, интензивни промени в настроението и трудности при управлението на емоциите, доверието, и взаимоотношенията с другите.



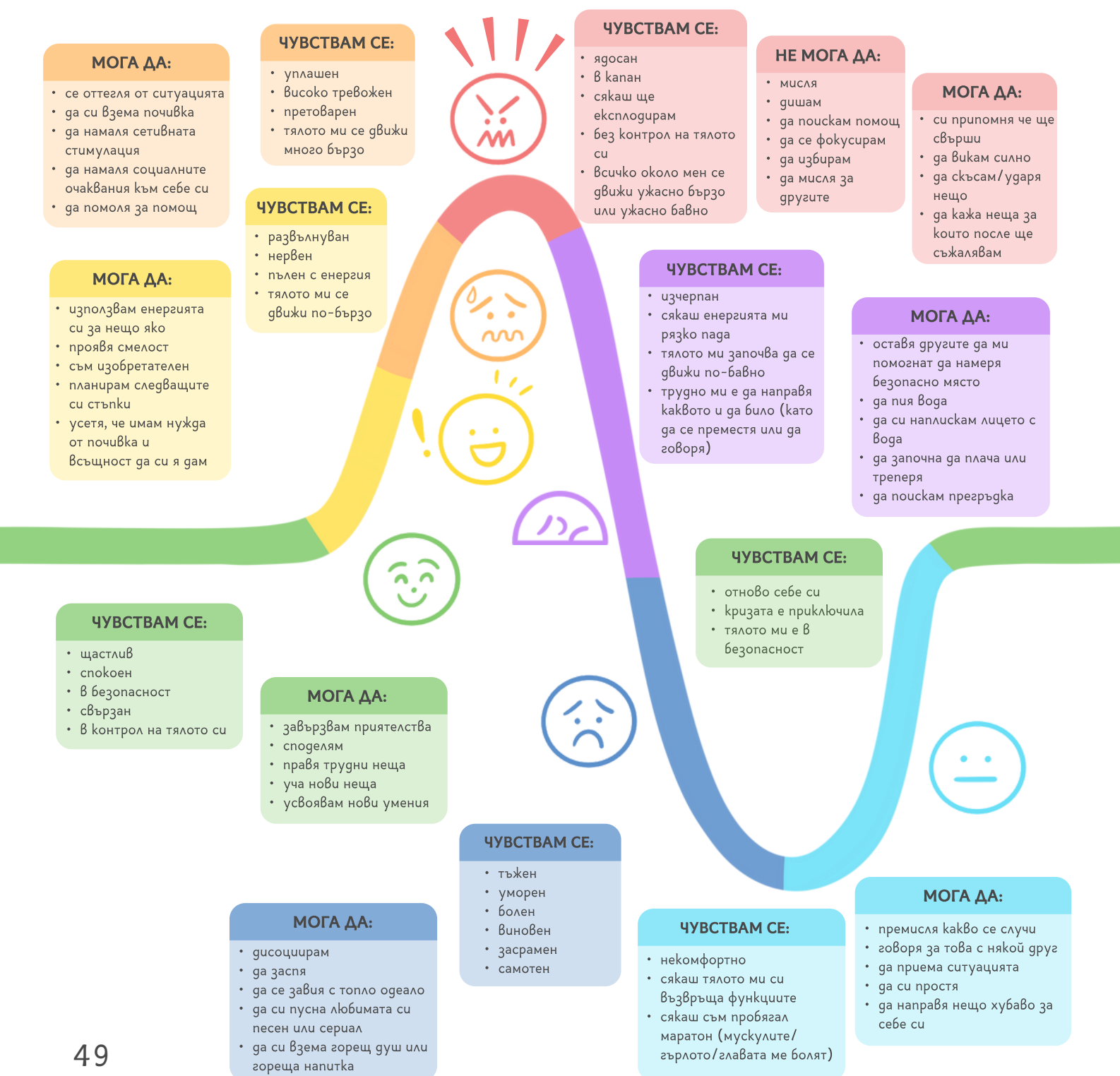
ДИСОЦИАЦИЯТА е начинът на мозъка да се защити, когато нещата са твърде претоварващи, стресиращи или опасни и средата около теб не е безопасна да се сринеш или изключиш видимо. Дисоциацията може да се изрази в загуба на представа за времето; усещане за откъсване от собственото тяло, мисли или емоции; усещане, че се наблюдаваш отвън или че тялото ти не е истинско; усещане, че светът не е реален, че е далечен или изкривен; усещане, че звуците, гледките или хората около теб са странни, мъгляви или изкуствени; усещане за емоционална изтръпналост или неспособност да се свържеш с чувствата си; чести и дълги пропуски в паметта; чувство на загуба на идентичност или формиране на повече от една идентичност.



БЪРНАУТА (ИЛИ ПРЕГАРЯНЕТО) е състояние на интензивно физическо, психическо и емоционално изтощение, причинено от продължителен стрес, маскиране, сензорно претоварване или неудовлетворени нужди. При невроразнообразните хора се характеризира с по-високи от обикновените трудности в комуникацията и изпълняването на неща, които искаш да направиш, повишена сетивна чувствителност, както и повишени тревожност, депресия или сридове и изключвания. Невроразнообразното прегаряне може да отнеме много време, за да се възстанови, като изисква почивка, намаляване на изискванията и безопасна среда, в която човек може да съществува автентично без да се налага да се маскира или да се съобразява с другите.

СТАДИИ НА КРИЗА

Всяка криза е индивидуална и изглежда различно за всеки, но общите характеристики са ескалация, взрив и де-ескалация. Диаграмата по-долу показва различните стадии на кризата, като е важно да се отбележи, че те невинаги се появяват така линеарно. Понякога можем да се връщаме и да повтаряме стадии, а понякога кризата не стига до кулминация и спада, преди да стигне до своя взрив. Невроразнообразните хора сме по-склонни да оставаме по-дълго или по-кратко в различните стадии в сравнение с невротичните хора. Например, можем да преминем много бързо в червената зона и да не усетим предупредителната тревога, която ескалира кризата, или пък да останем много по-дълго в синята зона, когато ни е трудно да приемем случилото се и да си простим.



МОИТЕ СТАДИИ НА КРИЗА

Понеже чувствата при всеки стадий, движещите фактори и предупредителните сигнали са различни за всеки, сме ти оставили пространство да помислиш и опишеш своите. Като използваш примера от първата страница, можеш ли да си спомниш за криза, през която си преминавал, и да опишеш какво си чувствал и какво се е случило през различните етапи? Колкото по-запознати сме със своите кризи и реакции, толкова по-малко плашещи са те за нас. Ако се затрудняваш да идентифицираш чувствата си, може да се върнеш към таблицата с емоции и усещания, за да си помогнеш.



Има ли нещо друго, което ти идва наум?

.....

.....

.....



5. РАЗЦВЕТ

Благодаря ти, че остана с нас до края на нашата (вече обща) книжка! За последната глава сме си оставили най-хубавото, а именно как не само да “оцеляваме”, а да си “цъфтим” като невроразнообразни хора.

Светът не е свикнал да вижда щастливи и удовлетворени невроразнообразни хора. Когато специалистите поставят диагноза, те я поставят на базата на трудностите и преживения стрес, а не на всички онези моменти на щастие, свързване, креативност и удовлетвореност, които също изграждат нашата идентичност. Само че, когато светът вижда идентичността ти като страдание, е малко трудно да повярваш, че може да не е.

Ние обаче се надяваме, че минавайки през книжката вече имаш някои идеи, че това въобще не е така, и че невроразнообразните хора можем да се свързваме, вдъхновяваме, създаваме и споделяме наравно с всички.

Тази глава е посветена на всички онези неща, които карат връхчетата на пръстите ти да изтръпват и малки заряди от щастие да избухнат из цялото ти тяло и на симфонията от звуци, движение и вибрации, които идват, когато оставиш тялото си просто да си бъде такова, каквото си е.

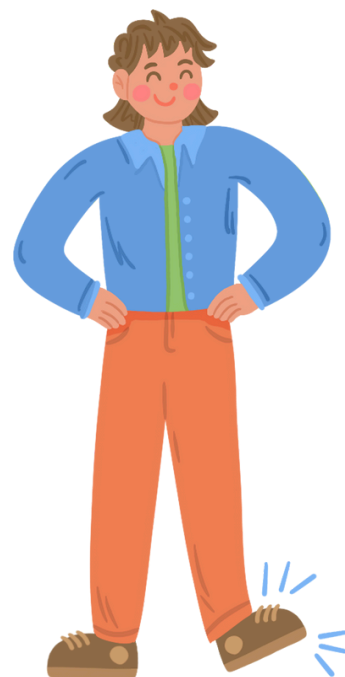


СТИМОВЕ

Стимовите (или само-стимулиращото поведение) са всички повтарящи се движения, звуци или дейности, които правиш, за да се успокоиш, съсредоточиш или разсееш. Повтарящите се и предвидими неща успокояват нервната система, затова люлеем бебета и затова, когато минем по нов път, сме или уплашени, или развълнувани, но никога спокойни. Невроразнообразните хора се нуждаем от свободата да се движим и стимваме, за да регулираме високата си невронна активация. Стимовите са и начин да изразим себе си и своите емоции и потискането им води до депресия, тревожност и прегаряне.

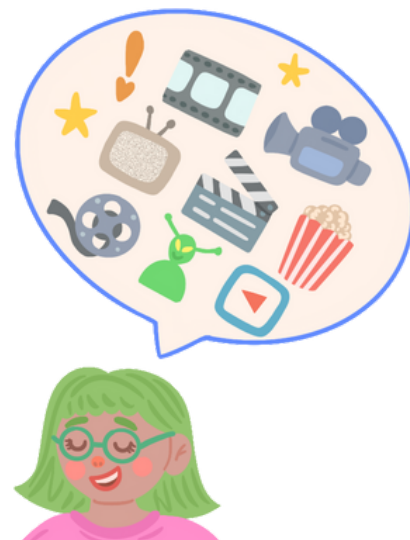
Попитахме нашата общност от невроразнообразни хора как те стимват и съставихме списък със стимове, които да пробваш, за да намериш твоя начин, ако случайно си го загубил или забравил. И оставихме място да запишеш и твоите стимове, които може би сме пропуснали!

- ☐ Запаметяване на неща
- ☐ Свиване на пръстите на краката, вървене на пръсти
- ☐ Гледане на един и същи сериал/видео, четене на една и съща книга или слушане на една и съща песен
- ☐ Докосване на неща с върхчетата на пръстите ти
- ☐ Въртене на нещо между пръстите (химикалка, ключове, лента, ластик)
- ☐ Вторачване в едно нещо, докато всичко друго се раздвои
- ☐ Дъвчене, хапане, гризане на неща (моливи, ръбчета на грехи)
- ☐ Тичане, скачане, въртене, люлеене, махане с ръце
- ☐ Повтаряне на гуми или фрази, защото се чувстват добре на езика и/или гърлото ти
- ☐ Плетене
- ☐ Подравняване на неща
- ☐ Разглобяване и сглобяване на неща
- ☐ Пеене, тананикане, барабанене
- ☐
- ☐
- ☐



СПЕЦИАЛНИ ИНТЕРЕСИ

Няма по-хубаво усещане от това да познаваш нещо толкова в дълбочина, че да ти е уверено и спокойно. Специалните интереси са силно завладяващи увлечения по конкретни теми, дейности или предмети, които, когато се ангажираме с тях, носят чувства на удовлетворение, съсредоточеност и комфорт. Специалните интереси са не само извор на креативност и експертиза, но за много невроразнообразни хора, това е начинът да се свържем с другите или да се регулираме и вземем, когато минаваме през тежък период.



ИНФО-ДЪМПВАНЕТО пък е пространството да говориш за специалните си интереси, без да трябва да цензурираш емоциите си, органичаваш количеството информация или да чакаш ред в разговора. Инфо-дъмпването е валиден начин за комуникация между много невроразнообразни хора.

Място да инфо-дъмпнеш за специалните си интереси :)

ХИПЕРФОКУС

Хиперфокусът е една от невъроизобразните характеристики, която хем ти дава повече от обикновената за хората енергия да учиш и да твориш, хем те кара да забравиш, че имаш тяло, което има нужда да яде, спи и ходи до тоалетната от време на време. И понеже тази глава е за разцъфтяване, а не за ужасната мигрена и липса на всякакъв тонус, когато забравиш, че си в човешко тяло, сме добавили стратегии, за да помогнем на хиперфокуса да си остане силна страна.



СТРАТЕГИИ ЗА СПРИЯТЕЛЯВАНЕ С ХИПЕРФОКУСА:



ПЛАНИРАНЕ

Промените, влизането, излизането и смяната на дейности по време на хиперфокус са изключително трудни и костват много енергия. Създаването на план и рутина помага да останеш регулиран и да знаеш какво се случва. Например “преди да започна трябва да си взема вода, кафе, одеало; като свърша ще пробвам любимия си стим”.



АЛАРМИ

Алармите и напомнянията са ужасно досадни и лесни за игнориране, така че тук трябва и помощ от твоя стана, за да се убедиш, че са нужни. Можеш да пробваш да ги направиш интересни с пясъчни часовници или някой смешен звук, или да помолиш любим човек да ти напомни по начин, който мозъкът ти намира за приемлив.



ПОЧИВКИ

Хиперфокусът на моменти изглежда като супер сила, защото ти помага да постигаш неща, които за другите са невъзможни само че често забравяме, че той идва с цената на много умора и нужда от дълга почивка след това. Следвай смело потоците си на енергия, но и уважавай нуждата си от възстановяване след това.



ПРЕРАБОТКА

Хиперфокусът е монотропичен процес. Това означава, че за да се съсредоточим напълно върху една тема, мозъкът ни забавя преработката на всяка друга информация. Затова и не чуваме сигналите на тялото си или ни отнема време да отговорим, ако изобщо отговорим, когато някой ни пита нещо. Остави си допълнително време за преработка по време и след състояние на хиперфокус, докато се регулираш.

ПРЕСМЯТАНЕ НА ЕНЕРГИЯ

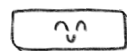
Ако си представиш, че не си се преуморил предишния ден, погрижил си се за нуждите на тялото си, свързал си се с други хора и си се наспал добре, би следвало да се събудиш с пълни нива на енергия. Да, обаче този сценарий почти никога не е достъпен за невроразнообразните хора, заради начина, по който е устроен светът. Особено пък ако все още си тинейджър, живееш с родителите си и трябва да ходиш на училище.

Нещо, което помага да забележиш и регулираш това, преди да стигнеш стадий на прегаряне, е пресмятането на енергия. Следвайки примера, помисли и запиши какво ежедневно ти дава и взема енергия.



Време за специалния ми интерес
Безопасна храна
Разговор с някой разбиращ

+60
+20
+50



Ставане от леглото
Пътуване с градския транспорт
Разговор за времето

-20
-60
-30

СТРАНИЧКА ЗА ТЕБ

Тук може да залепиш, нарисуваш и опишеш любимите си неща.

БЕЗОПАСНИ ХРАНИ

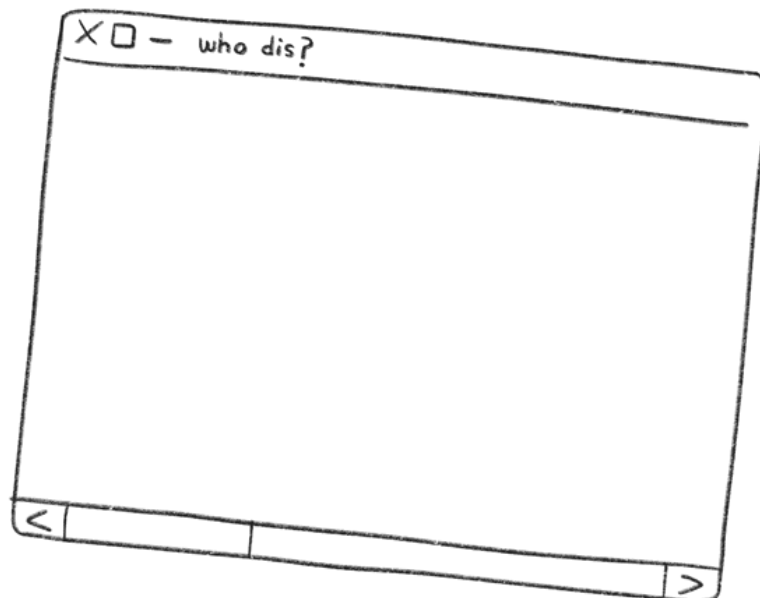
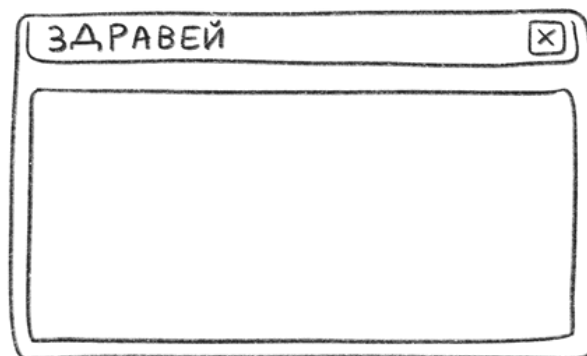
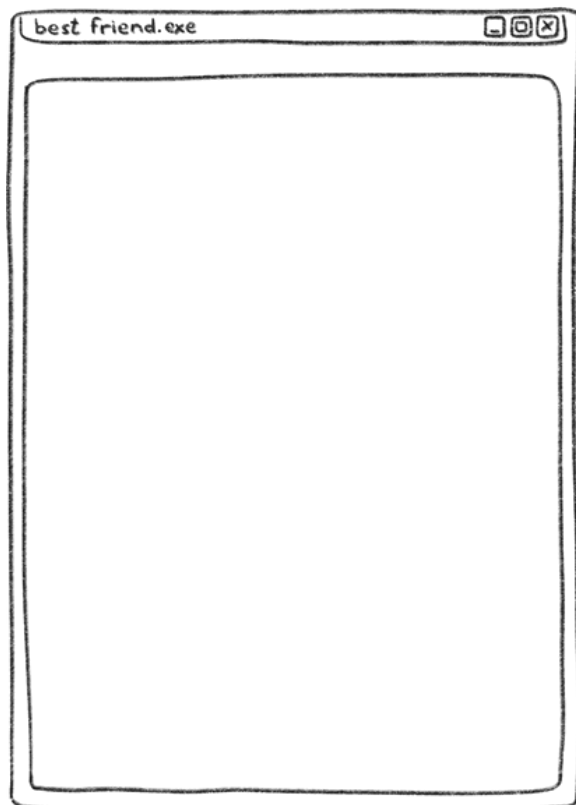


ЛЮБИМИ ТЕКСТУРИ

(намери и залепи парченце плат или друга текстура, която ти е приятно да пипаш)



НЯКОЙ ВАЖЕН ЗА МЕН



НЕЩА, КОИТО ХАРЕСВАМ



РЕЧНИК НА ТЕРМИНИТЕ

Автентичност: мисленето, поведението и общуването по истински начин, който съответства на морала, неврологията, идентичността, етиката и културата на човека; противоположно на маскирането.

Автономия: Способността и правото на човек на собствен избор без ненужен външен контрол или влияние; понякога известна и като самоопределяне.

Алекситимия: неврологична разлика, която води до нестандартни методи или предизвикателства при идентифицирането и/или предаването на емоции.

Аутизъм: неврологична разлика, която оказва влияние върху начина, по който човек преживява социалното взаимодействие, общуването, сетивната информация и рутинните дейности. Характеризира се с широк спектър от силни страни и предизвикателства и уникален начин на възприемане и взаимодействие със света, често придружен от дълбока съсредоточеност, линеарно и творческо мислене.

Афантазия: неврологична разлика, която води до нестандартни методи или предизвикателства при изграждането на ментални картини и/или визуалното въображение.

Времева слепота: Трудност при усещането и управлението на времето. Може да е трудно да разбереш колко дълго продължава нещо или кога точно трябва да започнеш задача.

Допълваща и алтернативна комуникация (ДАК): Всички начини, по които е възможно да се общува, без да се говори; може да бъде с помощни средства (инструмент или устройство) или без помощни средства (език на тялото, жестове или жестомимичен език).

Дискалкулия: неврологично различие, което води до нестандартни методи или предизвикателства при разбирането на понятия, свързани с числата.

Дислексия: неврологично различие, което води до трудности при декодирането на писмен текст (и често до трудности при съставянето на писмени текстове).

Диспраксия: неврологично различие, известно още като координационно разстройство на развитието (КРР), което засяга координацията, двигателните умения и уменията на мозъка да планира мускулните движения и да ги извършва.

Ейбълизъм: дискриминация и социални предразсъдъци спрямо хората с увреждания, основани на убеждението, че типичните способности са по-добри и че хората с увреждания се нуждаят от „поправяне“ или „лекуване“.

Ехолалия: Повтаряне на звуци, гуми или фрази, чието значение може да бъде или да не бъде разбрано веднага от слушателя; валидна форма на комуникация.

Изпълнителни/Екзекутивни функции: Уменията, които помагат за планиране, организиране и управление на времето. Ако изпълнителните функции не работят лесно, може да е трудно да започнеш задачи, да помниш неща или да поддържаш ред.

Куиър освобождение: Свободата да бъдеш себе си, без страх от осъждане или дискриминация, ако си част от ЛГБТКИА+ общността.

ЛГБТКИА+: Група букви, които означават различни начини, по които хората могат да изпитват любов, да се усещат в тялото си или да се идентифицират. Включва лесбийки, гей, бисексуални, транс, куиър, интерсекс, асексуални хора и други.

Маскиране: социална стратегия за оцеляване, която включва приспособяване на поведението, за да отразява това, което се очаква от обществото; има висока цена за психичното здраве.

Маргинализация: Когато дадена група хора е изключена или третирана по-лошо от останалите само защото е различна.

Невроразнообразие: разнообразието от човешки умове, безкрайните вариации в невро-когнитивното функциониране в нашия вид.

Невроразнообразен: означава да имаш ум, който функционира по начини, които се различават значително от доминиращите обществени стандарти за „нормално“. Това включва състояния като аутизъм, синдром на дефицит на вниманието, дислексия и други.

Невроразнообразното движение: движение за социална справедливост, което търси граждански права, равенство, уважение и пълно социално включване за невроразнообразните хора.

Невротипичен: означава да имаш стил на невро-когнитивно функциониране, който попада в рамките на доминиращите обществени стандарти за „нормално“. Невротипичен е обратното на невроразнообразен.

Невроутвърждаващ: подход, който признава и уважава невроразнообразните начини на мислене, поведение и взаимодействие със света, като се застъпва за приемане и подкрепа, вместо да се опитва да „нормализира“ или промени невроразнообразните хора.



Правозащита на хората с увреждания: теоретична рамка, която разглежда различните способности и невроразнообразието във връзка с други форми на потисничество и идентичност (раса, класа, пол, сексуалност, гражданство, лишаване от свобода, тип на тялото и т.н.); фокусира се върху това да гарантира, че всеки, независимо дали е с невроразнообразие или не, е ценен и включен.

Различни възможности: Идеята, че хората мислят, учат и възприемат света по различни начини. Някои може да се справят по-добре с визуални задачи, други с думи, трети с движения – и всички тези начини са еднакво ценни!

Разумни улеснения: използва се за описание на промяна на средата, формата на учебната програма или оборудването, която позволява на невроразнообразен човек да получи достъп до средата, съдържанието и/или да изпълни възложените му задачи.

Сензорна обработка: Начинът, по който нервната система получава съобщения от сетивата и ги превръща в подходящи двигателни и поведенчески реакции. Хората с невроразнообразие могат да изпитват повишена или понижена чувствителност към сензорни стимули.

Синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност (СДВХ): неврологично различие, което засяга вниманието, импулсивността и нивата на енергия на хората.

Стигма: Когато хората имат грешни представи за определена група и я третират несправедливо заради това.

Стиминг: Движения или звуци, които невроразнообразните хора правят, за да се чувстват по-комфортно – като размахване на ръце, поклащане или повтаряне на думи.

Феминизъм: Идеята, че всички хора, независимо от пола си, трябва да имат равни права и възможности.

Хиперфокус: Когато толкова много се съсредоточиш върху нещо, че забравяш за всичко останало.





ФОНДАЦИЯ
НЕВРО -
РАЗНООБРАЗИЕ
БЪЛГАРИЯ

Фондация „Невроразнообразие България“ е организация с нестопанска цел, създадена от и за невроразнообразни хора. Започнала като група за подкрепа, фондацията се превърна в платформа за празнуване на невроразнообразието и овластяване на невроразнообразната общност в България чрез семинари, срещи, психообразование и съвети, съобразени с нуждите на общността.

УСЛОВИЯ ЗА ПОЛЗВАНЕ

Пътеводителят е свободен за използване, споделяне и разпространение с нетърговска цел. Насърчаваме Ви да го разпространявате широко и да го използвате, за да насърчите приобщаването, разбирането и равенството. Ако адаптирате или споделяте материалите, моля, посочете оригиналните създатели и отбележете подкрепата на Български Фонд за Жените.

ОТКАЗ ОТ ОТГОВОРНОСТ

Тазу информация е с образователна цел и не трябва да се разглежда като заместител на психологическа помощ или медицински грижи. Ако се борите с психологически или медицински проблеми, потърсете подкрепа от лицензиран професионалист.



БЪЛГАРСКИ
ФОНД ЗА
ЖЕНИТЕ



Съфинансирано от
Европейския съюз

С финансовата подкрепа на Български Фонд за Жените и Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Българския Фонд за Жените, Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура. Нито БФЖ, нито ЕС, нито ЕИАОК могат да бъдат държани отговорни за тях.



Този продукт* е създаден с шрифт Adys, специално разработен да улеснява при четене хората с лека до средна степен на дислексия. Повече може да научите на www.adysfont.com.

Всички права запазени: © Кристина Костова, 2024 г.



ОТПЕЧАТАНО С ♥ ОТ БИБЛИОФЕМ

© 2025 г.

„Пътеводител за невроразнообразни младежи“ е създаден от невроразнообразен екип съвместно с невроразнообразната общност и съчетава научни стратегии и колективен опит. С него целим да помогнем на невроразнообразните младежи да разбират емоциите си, да изграждат здравословни взаимоотношения и да се справят по-добре с предизвикателствата в ежедневието.



Създаден от:



радост е психолог и авторът на тази книжка. За да я напише, радост използва дългогодишния си опит в травма-информираната грижа и невро-утвърждаващите практики, което нямаше как да се случи без съвместната работа и доверие между радост и техните клиенти. Може да разбереш повече за радост и тяхната практика на [@glimmers.bg](https://glimmers.bg) или на radost@glimmers.bg.



Nada Ree е невроразнообразен илюстратор и художник. Тя прави оптимистични и утвърждаващи илюстрации, представящи най-разнообразни хора. Когато не твори, можете да я намерите да чилва с котките си, на пикник под дърво в слънчев ден, или удобно настенена в леглото си с любим филм. Поздравете я в Инста на [@nada.ree](https://www.instagram.com/nada.ree) или по имейл на nadaree.illo@gmail.com.



Яна Пи е като магьосник, който може да извади всичко от шапката си, но и е способен да я търси с часове, докато е на главата му. Фокусира се върху комуникацията и застъпничеството като част от Фондация Невроразнообразие, но обича и да се хиперфокусира в дизайна на разнообразни дигитални и реални неща. Можете да я намерите на [@yanapi.me](https://yanapi.me) и на [yana@neurodiversity.bg](mailto: yana@neurodiversity.bg).



Ая олицетворява Направи Си Сам / DIY мисленето — собственоръчно принтира и подвързва книжката, която четете. Най обича да не прави нищо и мечтае за живот сред природата. Част е от колектива Библиофем, който архивира и популяризира куиър и женските истории и перспективи. За връзка: bibliofem@protonmail.com