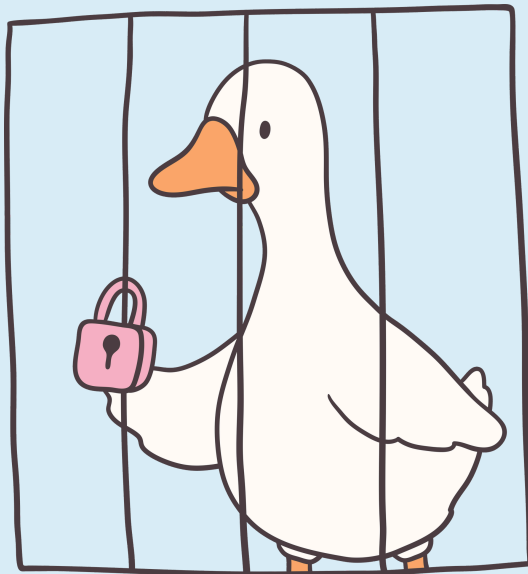


АУТИЧНОЕ ВЫГОРАНИЕ ИЛИ ДЕПРЕССИЯ ?

КАК ОТЛИЧИТЬ АУТИЧНОЕ ВЫГОРАНИЕ ОТ ДЕПРЕССИВНОГО
ЭПИЗОДА И ПОНЯТЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ



Анна Вершкова | психолог, специалист по нейроотличиям

Этот гайд создан для самопомощи и лучшего понимания своих состояний,
однако он не заменяет официальный диагноз и визит к врачу



[@looking_dopamine](https://www.instagram.com/looking_dopamine)

О ЧЕМ ЭТОТ ГАЙД

Возможно вы сейчас находитесь в поиске ответа на вопрос:



ЧТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ? ПОЧЕМУ ЕЩЕ НЕДАВНО Я ВЫВОЗИЛ, А ТЕПЕРЬ НЕТ? ПОСТОЯННАЯ УСТАЛОСТЬ, ТУМАН В ГОЛОВЕ, НЕ МОГУ РАБОТАТЬ, НЕ МОГУ УЧИТЬСЯ, НЕ МОГУ НОРМАЛЬНО СПАТЬ!

Для кого этот материал

Для аутичных взрослых, у которых резко стало меньше сил, сложнее даются привычные дела и выросла сенсорная перегрузка.

Для тех, кто хочет разобраться: что это? выгорание, депрессия или сочетание обоих состояний, а также когда и к кому стоит обратиться за помощью.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?

1

Ознакомься с вводной частью, в которой описываются выгорание, депрессия и аутичное выгорание

2

В чек-листе отметь галочками те пункты, которые проявляются у тебя на протяжении последних 2х недель

3

Посчитай общее число галочек и отдельно — блок про депрессию.

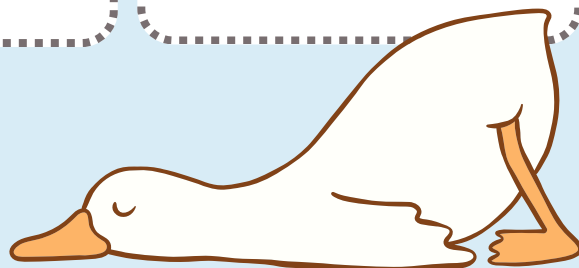
4

Сверься с расшифровкой результата и таблицей отличий.

5

Практика: твой личный список расслабляющих и заряжающих занятий

Текста будет немного, чтобы ты не потратил последние силы. **Кря** 😊



ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ЧТО ТАКОЕ АУТИЧНОЕ ВЫГОРАНИЕ?

Аутичное выгорание – это состояние глубокого физического, эмоционального и когнитивного истощения, которое накапливается у аутичных людей после длительного периода перегрузки. Это длится месяцами, иногда годами.

И часто человек не понимает что происходит, до момента, когда перестаёт справляться с вещами, которые раньше вообще не требовали усилий.



У НЕГО ЕСТЬ 3 КЛЮЧЕВЫХ ПРИЗНАКА:



ХРОНИЧЕСКОЕ ИСТОЩЕНИЕ

Когда **встал и уже устал**. После сна не чувствуешь восстановления. **В голове** как-будто **туман**.

Для сравнения это как деградировавший аккумулятор в смартфоне, у которого уровень заряда теперь не 100%, а 50% или меньше.

РЕГРЕССИЯ НАВЫКОВ

Те действия, которые раньше выполнялись тобой автоматически: **гигиена, чтение, общение, рутина** начинают соскальзывать.

Иногда может возникать **мутизм**: ты не можешь сказать ни слова.

ПОВЫШЕНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Ты начинаешь чувствовать все слишком сильно: **звуки, свет, запахи вызывают раздражение**. То, что раньше не замечалось может стать невыносимым.

Почему сложно диагностировать?

Аутичное выгорание долго остаётся невидимым, и у этого есть несколько причин:

Люди с хорошим **маскингом** (подавлением своих аутичных особенностей, подстройкой под требования общества) выгорают сильнее всего. Чем лучше ты научился притворяться, что все в порядке, тем меньше помощи и поддержки получаешь.

Аутичные люди нередко **плохо считывают состояние собственного тела**, интероцепция (*способность ощущать внутренние сигналы организма*) у нас работает иначе. Ты можешь делать кучу всего, не чувствуя усталости, потому что организм не распознает ранние сигналы, и продолжать до тех пор, пока не упадешь без сил.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ПРИЧИНЫ АУТИЧНОГО ВЫГОРАНИЯ

1

ЖИЗНЕННЫЕ ПЕРЕХОДЫ

Окончание школы, поступление в университет, начало карьеры, рождение ребенка.

На каждом из этих этапов резко возрастают социальные и организационные требования, увеличивается нагрузка на исполнительные функции, а привычная поддержка исчезает.

2

СЕНСОРНЫЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ ХАОС

Пребывание в шумных местах, открытых пространствах, отсутствие понятных ролей и алгоритмов истощают нервную систему.

3

МАСКИНГ

Подавление естественных движений (стимминга), принуждение себя к зрительному контакту, контроль над выражением лица и тоном голоса, а также репетицию диалогов.

Чтобы избежать буллинга, стигматизации и вписаться в нейротипичное общество, аутичные люди (особенно женщины) годами учатся скрывать свои особенности

Это требует колоссальных энергетических затрат, **ты чувствуешь себя актером, который постоянно играет роль.**

В конечном итоге маскинг приводит к выгоранию, потере идентичности, социальной тревожности и депрессии

4

ОТСУТСТВИЕ ПОДДЕРЖКИ

Необходимость справляться со всем самостоятельно, не имея возможности уединиться или снизить нагрузку.

5

СТРЕМЛЕНИЕ К НЕЙРОТИПИЧНЫМ СТАНДАРТАМ

Когда ожидания общества становятся внутренними стандартами, аутичный человек начинает **требовать от себя невозможного**: работать, общаться и функционировать так же, как нейротипики: *Другие же могут!*

6

Сильный страх отвержения заставляет аутичных людей:

- *соглашаться на неудобные условия,*
- *игнорировать свои границы и потребности ради чужого комфорта.*

УГОЖДЕНИЕ ДРУГИМ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Следование правилу **"я должен со всем справиться идеально"** лишает человека возможности попросить о помощи и отдохнуть.

Человек может ругать и наказывать себя за малейшие ошибки, прокрастинацию или усталость. Это активирует систему угрозы в организме, усиливая стресс и ухудшая выгорание.



ОТМЕТЬ СИМПТОМЫ ПОСЛЕДНИХ ДВУХ НЕДЕЛЬ

Отметь то, что стало новым устойчивым фоном как минимум последние 2 недели, и мешает жить сильнее обычного.

Физические и когнитивные

- ☐ Усталость, которая не проходит даже после сна и отдыха
- ☐ Постоянно во все врезаешься или роняешь
- ☐ Думать стало сложнее: слова забываются, мысли путаются
- ☐ Появилась бессонница, сложно заснуть, частые пробуждения
- ☐ Головные боли стали чаще, тело болит, как будто разгружал/а вагоны
- ☐ Проблемы с пищеварением: вздутие, запор/диарея

Поведенческие и социальные

- ☐ Любое общение требует огромных усилий
- ☐ Говоришь прямо или грубо и сам/а удивляешься
- ☐ Перестал/а отвечать на сообщения, выходить на улицу, следить за собой
- ☐ Любое изменение планов выбивает из колеи сильнее

Сенсорные и эмоциональные

- ☐ Звуки, свет и запахи ощущаются острее и невыносимее, чем обычно
- ☐ Хочется убрать всё лишнее: выключить всё и лежать в темноте
- ☐ То, что раньше терпел/а, теперь физически невыносимо
- ☐ Чувствуешь постоянное раздражение и/или тревогу

Блок про депрессию

- ☐ Стойкое сниженное настроение большую часть дня, независимо от нагрузки
- ☐ Потеря интереса даже к любимым вещам и специнтересам
- ☐ Чувство вины или никчёмности без связи с конкретными событиями
- ☐ Симптомы есть вне зависимости от уровня нагрузки и отдыха
- ☐ Мысли о том, что лучше бы тебя не было, или об уходе из жизни



РЕЗУЛЬТАТЫ И СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА СИМПТОМОВ

До 5 пунктов

Симптомов пока немного.

Это может быть начало аутичного выгорания или стрессовый период. Стоит уделить время спец интересу и не забывать про отдых и стимминг.

6–12 пунктов

Выгорание средней степени тяжести. Необходимо снизить требования, выделять время на сенсорный отдых и убрать необязательные соц. взаимодействия.

13+ пунктов

Выраженное выгорание. Без изменений нагрузки и среды возможно ухудшение, симптомов, что может привести к депрессии и суицидальным мыслям.

Если в блоке про депрессию отмечено **3 и более пунктов**, то возможен **депрессивный эпизод**. Необходимо обратиться к специалисту.

Ниже - **сводная таблица**, которая поможет не перепутать аутичное выгорание, депрессию и обычное выгорание.



	Аутичное выгорание	Депрессия	Обычное выгорание
Какие причины у этого состояния	Маскинг , хронические сенсорные и когнитивные перегрузки , несоответствие требованиям среды	Нарушение регуляции настроения, химический дисбаланс , иногда без видимой причины	Чрезмерная нагрузка, высокие требования, переработки , отсутствие понятных инструкций
Происходит ли потеря навыков	Выражена . Может пропасть речь, способность выполнять обычные бытовые дела, читать/писать. Нет сил на маскинг.	Навыки технически сохраняются , но критически падает мотивация и энергия их использовать	Навыки сохраняются . Снижается эффективность и работоспособность в профессиональной сфере
Помогает ли отдых и сон	Требуется радикальный и длительный отдых с полным снижением сенсорной и социальной нагрузки	Отдых и сон часто не приносят облегчения , но могут быть чем-то вроде забвения на короткое время	Отпуск или качественный отдых от рабочих стрессоров обычно приносит заметное облегчение .
Как меняется сенсорная чувствительность	Сильно повышается . Звуки, свет, запахи, прикосновения становятся невыносимыми и могут вызывать физическую боль, срывы и отключение.	Сенсорная чувствительность чаще всего притупляется . Мир буквально тускнеет.	Сенсорная чувствительность не меняется , хотя может присутствовать общая раздражительность.
Связь со спец интересами	Специальные интересы остаются важными , но на них нет энергии.	Потеря интереса ко всем видам деятельности (ангедония).	Снижение интереса к профессиональным достижениям и развитию.
Нужны ли Антидепрессанты	Не устраняют причину выгорания, могут применяться симптоматически при наличии депрессии или тревоги	Помогают и являются одним из основных способов лечения вместе с КПТ	Не требуются , если выгорание не перешло в стадию клинической депрессии.

КАКОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ?

Только аутичное выгорание

Главное: снизить нагрузку и добавить **восстановление:** стимулинг, специнтерес, предсказуемую среду.

Чистое КПТ может усугубить состояние, нужна работа с психологом, который осведомлен об особенностях терапии при нейроразличиях.

Психиатр может быть нужен для оценки тревоги и сопутствующих состояний, а также для постановки диагноза РАС.

Выгорание + признаки депрессии

Нужна консультация психиатра для оценки тяжести депрессивного эпизода.

Антидепрессанты могут помочь именно при депрессивном эпизоде, но не устраняют саму причину аутичного выгорания: маскинг, завышенные требования и сенсорные и когнитивные перегрузки.

[По ссылке](#) ты можешь скачать список русскоговорящих РАС и СДВГ сведомленных психиатров.

КАК ОТДЫХАТЬ

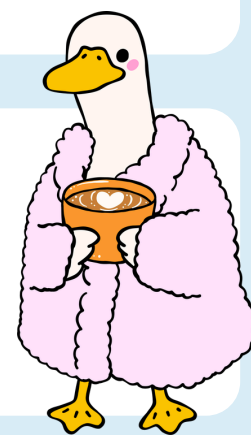
ЕСЛИ ТЫ УЖЕ ВЫГОРЕЛ

СЕНСОРНЫЙ ОТДЫХ

Темнота, тишина, беруши, тяжёлое одеяло, удобная одежда, белье

ОТДЫХ ОТ МАСКИНГА

Время и место, когда не надо следить за мимикой, интонацией, не слишком ли странно ты выглядишь. Дома одному, с безопасным человеком, или онлайн в анонимном формате



НЕ ОПРАВДЫВАТСЯ

Не отвечать на *«почему ты такой тихий?»*, *«почему не придёшь?»*, *«почему ты устал?»*. Если нужно стимулировать – стимулируй, нужно уйти без объяснений – уходи.



КОГНИТИВНЫЙ ОТДЫХ

Сейф-фуд (знакомая комфортная еда, не надо выбирать и долго готовить). Знакомый сериал. Один и тот же маршрут. Минимум новых задач и выбора. У многих может страдать память, чтение, так что изучение нового тоже стоит отложить.

ТВОРЧЕСКИЙ ОТДЫХ

Получение удовольствия от красоты и творчества. Лепить, рисовать, вязать. Смотреть на чужое искусство, слушать музыку, быть на природе, если есть силы.

ОТДЫХ ОТ ПРОДУКТИВНОСТИ

Не требовать от себя достижений и новых свершений. Принять, что сейчас **твоя задача номер один – это восстановление.**

Если есть мысли о смерти или самоповреждении, пожалуйста, обратись за помощью прямо сейчас.

Телефон доверия: 8-800-2000-122, работает бесплатно и круглосуточно.
Если можешь, напиши близкому человеку.

РАБОЧИЙ ЛИСТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

ТВОИ ЛИЧНЫЕ СПИСОК ТОГО, ЧТО ПОМОГАЕТ

Сенсорный отдых

Примеры: лечь под одеяло, темнота и тишина 10 мин, беруши, шумоподавление или белый шум, теплый душ, любимая пижама

Стимминг

Примеры: качаться на стуле, качать ногой, жевать жвачку или сосать леденец, тереть что-то в руках, слушать один трек по кругу, подпевать или гудеть монотонно

Специнтерес без напряжения

Примеры: видео по теме специнтереса, листать картинки или артбук, подкаст фоном пока лежишь, перечитывать любимую книгу, пересматривать знакомый сериал, рисовать без цели

Минимальное движение

Примеры: потянуться, лечь на пол, выйти подышать на балкон, прогуляться по парку

Предсказуемая рутина

Примеры: одни и те же действия утром и вечером, одна и та же еда, комфортный сериал/книга каждый день в одно время, чай из любимой кружки

ОБО МНЕ

КТО Я И ЧЕМ МОГУ ПОМОЧЬ ?



ПРИВЕТ!

Меня зовут Анна Вершкова.

Я психолог, работаю в доказательных подходах (*Схема-терапия, АСТ*), веду телеграм канал о жизни с нейроотличиями [В поисках дофамина](#) и подкаст [РАСкошные](#).

Но прежде всего я человек, который знает, каково это – **жить с РАС и СДВГ** в мире, который может быть к нам не очень дружелюбен.

Хочешь разобраться глубже?

Я работаю с запросами аутичного выгорания, принятия своего диагноза, поддержки и адаптации среды под твои нужды, отношений с другими людьми, снижения стыда и самокритики, развития навыков самосотрадания, анмаскинга, понимания и выражения эмоций.

Также провожу **предварительную диагностику**, даю необходимые опросники и тесты, расскажу как подготовиться к посещению психиатра, если тебе нужна медикаментозная поддержка и официальный диагноз.



[@ania_vverh](#)



[@ania_vverh](#)



[@looking_dopamine](#)

Подписывайся на меня в соцсетях, чтобы не пропускать новый полезный контент о нейроотличиях!