Como Lidar com Crises Nervosas em Crianças com Autismo e Asperger

As crises são comuns em crianças com autismo e Síndrome de Asperger. Elas acontecem quando o pequeno fica nervoso, irritado ou excessivamente estimulado, e podem ser perigosas para ele, bem como assustadoras para os pais. Devido a isso, é importante desenvolver uma maneira eficaz de combater as crises e minimizar a ocorrência delas.

- Método 1
-

1- Acalmando o garoto durante a crise

1

Aja de forma calma e tranquila. Quando a criança surtar, ela pode apresentar um comportamento confuso, agitado e frustrado, parecendo perdida ou assustada, com todos os tipos de emoções negativas.

- Devido a isso, de nada adianta gritar, berrar ou agredi-la; isso não melhorará a situação, apenas a piorará.
- Durante esse momento de aperto, o pequeno precisa de uma oportunidade para relaxar. Responda com paciência e compaixão.

2

Ofereça um abraço apertado, que realiza pressão profunda e ajuda-o a se sentir calmo, seguro e muito mais confortado, em especial após um longo "abraço de urso".

- Não force um abraço ou segure o garoto. Isso é bastante irritante, em especial se ele já está nervoso, o que pode levá-lo a entrar em pânico e agredi-lo.

3

Deixe que o jovem faça algo para solucionar a crise. Ele poderá sair de casa, refugiar-se em um cantinho mais calmo ou voltar para o quarto; são todas boas maneiras para que um autista se acalme.

- Uma boa parte dos surtos acontece devido ao excesso de estímulos, um fenômeno que acontece quando existem estímulos por todos os lados, fazendo com que o indivíduo fique perdido. Se ele se distanciar do local, tais estímulos não o irritarão mais, permitindo-o que retome o equilíbrio.
- A duração desse "período tranquilo" depende da gravidade da aflição e das necessidades do garoto. Crises mais leves melhorarão com apenas alguns minutos sem tantos estímulos, enquanto as mais fortes exigirão 15 minutos ou mais de recuperação.

4

Aprenda a encontrar a diferença entre uma crise e uma simples "birra". No primeiro caso, a reação é involuntária ao estresse ou às necessidades não atendidas, levando o autista a se sentir constrangido e arrependido mais tarde.[1] No segundo, a birra é deliberada, com um objetivo em mente (comer mais sobremesa ou dormir mais tarde, por exemplo).

- *O que a criança pode conseguir?* Caso exista uma resposta clara, provavelmente ela está apenas sendo petulante; a crise pode acontecer se for uma necessidade (ir embora de uma mercearia que provoca diversos estímulos), já que é a liberação do estresse. O último caso também é válido quando não conseguir identificar uma motivação; ela não está irritada de propósito.
- *O garoto está "atuando" para as pessoas em volta?* Quando for apenas um episódio de birra, o pequeno verificará se o pai ou cuidador ainda está observando-o; do contrário, ele apresentará descontrole e se sentirá constrangido em ficar desequilibrado na frente de outras pessoas.
- *Há risco do garoto se machucar?* Em episódios de birra, ele tomará cuidado para não se ferir; em crises, é possível que a criança não tenha controle para pensar em se proteger.

5

Esteja preparado para crises futuras. É possível reduzir a quantidade de surtos, mas não há como eliminá-los totalmente; sempre previna-se.

- Tenha um plano de ação para tirar o autista de uma situação que o aflija. Onde ele poderá ir para se sentir seguro?
- Garanta que o celular está com você e com a bateria carregada, caso seja preciso pedir ajuda.
- Leve coisas que a criança pode utilizar para se acalmar, como fones de ouvido, protetores auriculares, bolsas sensoriais (preenchidas com feijões ou arroz), óculos de sol, animais de pelúcia vibratórios, objetos que o deixem confortável e tudo mais que ele precisar.
- Se o pequeno possui um histórico de violência, todos os itens perigosos devem ficar fora do alcance dele.

6

Obtenha ajuda, se necessário. Caso não saiba como lidar com uma crise ou comece a se sentir perdido e nervoso para responder de forma adequada à situação da criança, ande com alguém que possa ajudar. Um parente, irmão mais velho, amigo ou terapeuta servirão, desde que ela goste do indivíduo. Ligue para essa pessoa ou peça para que alguém leve-o até onde você está; nunca deixe a criança em crise sozinha ao tentar obter auxílio, já que a ansiedade dela pode acabar piorando.

- Ao menos que exista uma ameaça clara e imediata, não chame a polícia. Ela pode usar força excessiva e traumatizar ou até matar o garoto, o que já aconteceu anteriormente.[2][3]

Método 2

Evitando crises

1 **Fique atento à linguagem corporal.** Antes de um ataque, ele aparentará estar estressado ou agitado; se houver um excesso de estímulos, a criança pode cobrir os olhos, os ouvidos ou até se agachar e colocar a cabeça entre os joelhos. A estimulação enquanto nervosa (a dificuldade de fazer tarefas em que geralmente completam sem problemas) também poderá acontecer. Crianças autistas, quando agitadas, podem ficar agressivas ou se retirarem do ambiente que está incomodando-as.

- Pergunte se há algo errado.

2

Retire-a de situações estressantes. Note estímulos sensoriais e de outros tipos; uma boa ideia é pedir para que os irmãos do pequeno, por exemplo, irem brincar e fazer barulho longe dela ou tirá-la de um ambiente barulhento, como uma cozinha.

- Tente fazer com que a criança se distraia com uma atividade física e gaste energia, como em uma caminhada, jardinagem ou qualquer coisa que seja mentalmente sadia a ela.
- Leve-a para o ar livre ou a um quarto tranquilo, onde podem se acalmar. Quartos, cantinhos calmos e até banheiros servem em situações extremas.

3

Não culpe o jovem pela crise. Tais ataques são muito difíceis de serem controlados, e ele provavelmente já está irritado com o que aconteceu. Não grite e nem o acuse de estar fazendo de propósito ou fique dizendo que é “levado”, já que isso só fará com que ele se sinta constrangido.

- Se o comportamento dele for inaceitável durante a crise (bater ou gritar com indivíduos que estão tentando ajudar), diga que não está contente com essas atitudes. Por exemplo: “Não somos uma família violenta" [4] ou "Eu entendo que estava irritado, mas não foi legal gritar com a garçonete daquele jeito. Ela ficou muito triste. Da próxima vez, me avise se estiver ficando nervoso para que eu possa levá-lo lá para fora imediatamente".

4

Separe bastante tempo para que possam se divertir. Dessa forma, o garoto poderá se sentir mais relaxado e pronto para lidar com transições ou estímulos difíceis.

- Deixe-o ficar fora de casa por um tempo, explorando a natureza, nadando, jogando futebol, correndo, brincando no balanço e tudo mais que ele gostar. Tais atividades deixam a criança mais calma e aumentam a tolerância aos estímulos sensoriais.
- Dedique um tempinho para que ela faça o que quiser: ler, se divertir com os brinquedos, correr em círculos ou qualquer outra coisa. A hora da brincadeira, quando não precisa se preocupar com nenhum projeto ou em aprender coisas novas, dá ao pequeno a chance de combater o estresse, mantendo-o ocupado para que você também tenha um tempo para si próprio.

5

Faça um “brainstorm” para descobrir métodos para lidar com os ataques. Tenha certeza que a criança não gosta das crises e adoraria saber como controlar o nervosismo. Sugira as técnicas a seguir:

- Contar (de frente para trás, de trás para frente, de dois em dois números, dez em dez e sete em sete, dependendo da capacidade matemática do pequeno);
- Respirar fundo;
- Dizer “Estou me sentindo irritado e preciso de um tempo" e ir embora do local;
- Bolar um sinal para indicar que a criança precisa ir embora (principalmente se, durante as crises, ela parar de falar);

6

Use reforços positivos. Quando ela adota mecanismos saudáveis para controlar a irritação, elogie-a pelo esforço. Diga como o bom comportamento o

deixou orgulhoso, e tente enfatizar comportamentos benéficos em vez de ressaltar e punir os prejudiciais.

7

Faça uma tabelinha de estrelas. Monte-a e deixe na porta da geladeira ou no quarto da criança, usando estrelas verdes para cada vez que conseguir implementar mecanismos para controlar as crises, e azul para cada tentativa em limitar uma crise (mesmo se não der certo). Estrelas vermelhas indicarão surtos ou episódios de birras que não foram controlados. Incentive o pequeno a transformar as estrelas vermelhas em azuis, e as azuis em verdes.

- Nunca constranja uma criança por não conseguir lidar corretamente com um ataque. Muito provavelmente, ela já está envergonhada por não ter tido a capacidade de controlar os próprios sentimentos; explique que, até certo ponto, essas crises são inevitáveis, e que o objetivo é melhorar, não ser perfeito.
- Se o jovem aparentar muita ansiedade em conseguir uma estrela azul ou vermelha, não use a tabela (principalmente se ele for diagnosticado com algum transtorno de ansiedade). Isso indica uma atitude perfeccionista, que pode se tornar bastante prejudicial.

• Método 3

Entendendo as causas das crises

1

Fique atento ao excesso de estímulos ou ambientes que o afligem. Autistas não conseguem lidar com atividades e ambientes intensos e extremamente estimulantes.

- Excesso de atividade ou barulho no ambiente pode pressionar o pequeno;
- Com isso, a criança encontra dificuldade em lidar com o excesso de estímulos, levando à crise.

2

Fique atento aos problemas de comunicação. Os autistas podem ter muita dificuldade em se comunicarem de forma que os outros consigam entender, o que é muito frustrante para eles.

- A criança acaba por perder o controle, já que não encontra outra maneira de lidar com as emoções acumuladas;
- Honre todas as formas de comunicação: palavras escritas, faladas, linguagem corporal e o comportamento. Os pequenos ficam mais suscetíveis às crises se pensarem que há uma única forma de fazer com que um adulto os ouça.[5]
- Tente não sobrecarregar a criança com informações (especialmente faladas), já que ela pode não conseguir processar tantas palavras, entrando em pânico e surtando. O ideal é fazer pausas, dividir as coisas em passos e utilizar formas de auxílio visual (listas, por exemplo) para que ela não se perca.

3

Ensine-a a comunicar pensamentos e sentimentos a outras pessoas. Isso a ajuda a expor as necessidades que possui, evitando que as emoções se acumulem. Ouça com atenção o que o jovem está tentando comunicar para que ele perceba que você se importa com o que está sendo falado, incentivando-o a se abrir e se controlar ainda mais.

- Criem um “sinal secreto” que a criança pode usar quando se sentir estressada ou perdida. Quando o fizer, ela já se distrairá da situação.
- Elogie o autista quando ele exibir boa capacidade de comunicação (ao pedir ajuda, demonstrar suas necessidades, definir limites, e mais).

4

Ouça seu filho regularmente. Faça perguntas: “Como você está?” e “Como se sentiu em relação a esse acontecimento?”. Primeiro, busque entender, e preocupe-se em julgar depois. O jovem terá mais confiança e perceberá que pode recorrer a você quando se sentir nervoso.

- Para ensiná-lo que “não significa não”, ouça-o quando ele dizer “não”. Quando o pequeno sabe que “shows me assustam” é uma razão válida para não levá-lo em um concerto de música, ele também achará válida a afirmação “andar para longe do pai o assusta”, evitando que se distancie de você na rua.
- Se não conseguir honrar um “não”, tente se comprometer e oferecer uma explicação clara. Por exemplo: se o garoto não gostar do assento do carro, descubra o porquê e se há uma maneira de consertar um problema (dar um travesseiro ou almofada para que o estofado seja mais confortável, por exemplo). Explique por que algo precisa ser feito (diga que os assentos do carro são importantes para a segurança), de forma que ele entenda que um “não” significa “não”, ao menos que haja uma razão muito boa.
- Nunca puna a criança por levar um problema a você, mesmo se tiver feito algo errado. Em vez disso, auxilie-o a consertar o equívoco e explique o que poderia ter sido realizado; se for necessário reparar algo, pergunte a ela o que acharia justo. Isso deixa claro que o jovem poderá falar com você sobre qualquer problema, independentemente do que ocorreu.

5

Não se distancie muito da rotina normal da criança. Quando autistas, elas se apoiam em rotinas para terem uma sensação de segurança e estabilidade; alterá-las faz com que a “ordem do universo” pareça ter sido alterada para o pequeno, causando confusão e pânico.

- Quando houver alguma mudança na rotina, explique a ele o mais rápido possível. Por exemplo: você precisa ir ao aeroporto para buscar a tia dele amanhã, logo, conte que fará isso um dia antes do passeio, antes de entrarem no carro. Assim, o garoto poderá se preparar emocionalmente.
- Experimente usar programações diárias e semanais. Divida-as com um lápis, para que você possa apagar e escrever as mudanças, ilustrando e montando uma tabelinha, se necessário. Dessa forma, a criança consegue visualizar o que acontecerá.

6**Muito cuidado para não intervir de forma desnecessária.** Às vezes, envolver-se em algo que o jovem não espera ou não quer pode levar a um surto, em especial quando o assunto é comida. Os autistas esperam que as pessoas à volta respeitem a necessidade que possuem de serem independentes e de fazerem coisas sozinhos.

- Por exemplo: sua filha quer passar a manteiga no pão sozinha. Se você tirar a faca da mão da pequena, ela sentirá que você está minando-a e começará a chorar.
- De fora, parece um problema trivial, mas o significado para a criança é muito grande. Inicialmente, pode até aparentar que é uma implicância, mas que eventualmente causa uma crise; portanto, o melhor seria deixá-la experimentar por conta própria.
- Muitos pais consideram útil deixar o garoto tentar fazer uma certa tarefa e depois perguntar “Gostaria de ajuda?”, se ele estiver com dificuldade. Assim, o jovem poderá escolher por vontade própria e aprenderá como pedir ajuda, se desejar.