



## **Obsesja i fiksacja. Instruktaż dla rodzica lub opiekuna osoby z autyzmem**

Materiał zawiera 11 stron

### **Spis treści:**

1. Definicja obsesji
2. Obsesja, natrętne myśli - różnice
3. Współwystępowanie ASD i OCD
4. Inne sposoby rozumienia obsesji
5. Jak odróżnić hobby od obsesji?
6. Definicja fiksacji
7. Pozytywne wykorzystanie fiksacji
8. Jak radzić sobie z fiksacjami i obsesjami?
9. Podsumowanie

### **Obsesja - co to takiego?**

Obsesje, czyli pojedyncze myśli lub całe ciągi myśli, wyobrażeń, wątpliwości, idei, które przychodzą człowiekowi do głowy. Pojawiają się samorzutnie, człowiek nie ma wpływu na ich pojawianie się, są natrętne, przymusowe. Przenikają do świadomości, często są niespójne i trudno się ich pozbyć lub nimi kierować.

Człowiek cierpiący na obsesje uświadamia sobie, że są to raczej wytwory umysłu nie mające przyczyn zewnętrznych. Jest również świadomy, że jego obsesje są przesadne, nieracjonalne i niepożądane, stara się więc je wypierać lub zastępować innymi myślami bądź czynnościami. Przykłady takich myśli to np. uporczywe pytania “Czy wyłączyłem żelazko?”, “Czy mógłbym skrzywdzić kogoś, kogo kocham?”, “Czy jestem zupełnie pewny, że zamknąłem wszystkie drzwi i okna?”. Większość osób nie zwraca uwagi na takie myśli, kiedy się pojawiają, i szybko się ich pozbywa. Są jednak osoby, które mają trudności z pozbyciem się nieprzyjemnych myśli.

### **Co odróżnia obsesje od mniej szkodliwych natrętnych myśli?**

1. Obsesje budzą niechęć i zakłócają świadomość; osoba z obsesją skarży się: “Myśl, że mam na rękach bakterie i brud, nie pozwala mi się skupić na mojej pracy”, podczas gdy zwyczajne myśli nie są przeszkodą w pracy;
2. Obsesje biorą się z wnętrza, a nie z sytuacji zewnętrznej;



3. Obsesje są bardzo trudne do opanowania. Ktoś kto ma natrętne myśli może łatwo się od nich oderwać i pomyśleć o czymś innym, natomiast osoba z obsesją nie potrafi jej pokonać: “Nie potrafię sobie poradzić - w kółko powtarzam liczby”.

## **Współwystępowanie**

Współwystępowanie zaburzeń ze spektrum autyzmu (Autism Spectrum Disorders – ASD) z innymi zaburzeniami psychicznymi w okresie całego życia dotyczy 70–100%. Do objawów psychopatologicznych współistniejących z ASD należą między innymi objawy obsesyjno - kompulsyjne. Najczęściej z ASD współistnieją zaburzenia lękowe (30–50%) i w tej grupie stwierdza się zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne (OCD; 17%). Powtarzalne, obsesyjne zachowania są jedną z najważniejszych cech zaburzeń ze spektrum autyzmu. Osoby z autyzmem mają mniej obsesji związanych z myśleniem, czystością, sprawdzaniem czy liczeniem, niż osoby z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi, ale więcej związanych z powtarzaniem, gromadzeniem, dotykiem, stukaniem oraz zachowaniami związanymi z uszkodzaniem siebie.

## **Czy obsesje można rozumieć w inny sposób?**

Obsesje można również rozumieć jako intensywne zainteresowanie jakimś tematem, przedmiotem bądź aktywnością. Często tak rozumiane obsesje mogą być źródłem przyjemności dla osób z autyzmem, a także sposobem radzenia sobie z codziennym życiem, ale mogą one również ograniczać zaangażowanie ludzi w inne czynności, przez co mogą być źródłem zmartwień lub niepokoju.

Bardzo duża część osób ze spektrum autyzmu posiada intensywne oraz wysoce skoncentrowane zainteresowania często już od najmłodszych lat. Mogą one zmieniać się w czasie. Obsesje mogą być powiązane z komputerami, muzyką, rozkładami jazdy autobusów czy pociągów, drużynami sportowymi, liczbami, kształtami, częściami ciała czy na przykład umiejscowieniem miejscowości na mapie. Dla młodszych dzieci mogą to być na przykład dinozaury, zwierzęta czy określone postaci z bajek.

Osoby ze spektrum autyzmu przywiązują się również do danych przedmiotów (lub części tych przedmiotów), takich jak figurki, małe zabawki czy modele samochodów.

Zainteresowanie danym tematem, przedmiotem czy aktywnością buduje strukturę, porządek oraz przewidywalność dnia codziennego, zmniejsza poczucie niepewności osoby ze spektrum autyzmu. Stwarza to również okazję na przykład do rozpoczęcia rozmowy z drugą osobą i poczucia pewności siebie w kontaktach społecznych. Często dla osób ze spektrum autyzmu takie zainteresowania dają poczucie zrelaksowania i szczęścia.



Zdarza się również tak, że niektóre z zainteresowań prowadzą daną osobę na studia w tym zakresie tematycznym i przeradzają się w późniejszą pracę zawodową.

U osób ze spektrum autyzmu mamy również do czynienia z powtarzającymi się zachowaniami. Nie jest to jednak tym samym co zaburzenie obsesyjno - kompulsyjne (OCD), które jest zaburzeniem lękowym, w którym doświadczają się powtarzających się myśli i zachowań, które są dla nas niepokojące. Powtarzające się zachowanie może obejmować kołysanie się, trzepotanie rękami, uderzanie głową, kręcenie, skakanie czy inne złożone ruchy ciała. Można takie zachowania również zauważyć przy pomocy przedmiotu, np. kręcenie sznurkiem lub doznań zmysłowych (odczuwanie określonej tekstury), np. dotykanie szorstkiego dywanu. Przyczyny takich zachowań to przede wszystkim potrzeba uzyskania bądź ograniczenia wkładu sensorycznego, np. trzepotanie ręką może zapewnić stymulację wzrokową, radzenie sobie ze stresem oraz lękiem, a także czerpanie przyjemności.

### **Czy to jeszcze hobby czy już obsesja?**

To czy o danym zainteresowaniu możemy powiedzieć, że jest już naszą obsesją zależy intensywność oraz czas trwania naszego skupienia oraz poświęcenia naszej uwagi na danym temacie. Jeżeli nasze zachowanie ogranicza oraz utrudnia możliwości społeczne lub nie jesteśmy w stanie samodzielnie zatrzymać danego naszego zachowania to może to prowadzić do niepokoju, lęku czy zamartwiania się oraz wskazuje na obsesję. Innym ważnym czynnikiem, który może wskazywać na obsesję jest to, że dane zachowanie może wpływać zakłócająco na innych ludzi, rodzinę, a także wpływać negatywnie na proces nauki.

### **A co z fiksacją - jak ją zdefiniować?**

Fiksacja, czyli kurczowe trzymanie się pewnych myśli i zachowań. Dziecko koncentruje się na jednym temacie i uporczywie powraca do pytań z nim związanych. Może też „zafiksować się” na jednym wyrazie lub zdaniu i powtarzać je z upodobaniem przez cały dzień. Fiksacje u dzieci z autyzmem mogą przybierać formę koncentracji na pewnych sytuacjach i rzeczach, a także przymusu przebywania w tych samych miejscach z równoczesnym uporczywym zadawaniem pytań związanych z tym miejscem. Fiksacje wyrażać mogą się także w wielokrotnym rysowaniu przedmiotu np. drzewa, czytaniu tej samej książki, której bohater stał się przedmiotem fiksacji, czy oglądaniu ilustracji.



## Fiksacja - wykorzystaj ją

### W jaki sposób pozytywnie wykorzystać fiksacje dziecka?

- Używając jego zainteresowania jako pomocy do nauki konkretnej rzeczy, np. jeśli dziecko interesuje się pociągami, można to wykorzystać w nauce matematyki, plastyki, a nawet j. polskiego tworząc historyjki o pociągach.
- Jeśli dziecko się czymś stresuje (i nie jest to zachowanie trudne) zajęcie się tą jedną konkretną rzeczą może pomóc mu w odstresowaniu i wyciszeniu.
- Dzięki szczególnemu zainteresowaniu dziecka można poszerzyć kompetencje społeczne dziecka znajdując grupę dzieci o takich samych zainteresowaniach i zachęcać dziecko do rozmowy, zabawy z nimi na ten temat.

### **Sposoby zminimalizowania obsesji i fiksacji, związanych z zainteresowaniami, przedmiotami, aktywnościami**

Staraj się interweniować jak najwcześniej. Im dłużej trwa obsesja tym trudniejsza jest do zmiany. Zachowanie, które występuje u małego dziecka i jest akceptowane, może nie być odpowiednie u osoby, która dorasta i staje się coraz starsza, np. obsesja związana z głaskaniem cudzych włosów. Badania dowodzą, że nietypowe zachowania tj. stymulacje, echolalie i obsesje są wzmacniające dla dzieci autystycznych, a zarazem zwiększają one problemy z ich zachowaniem. Sama demonstracja takich zachowań jest dla dzieci silnie wzmacniająca.

### Sposoby radzenia sobie z obsesjami i fiksacjami:

- **wyznacz granice** - postaraj się wyznaczyć czas, jaki dana osoba powinna poświęcić na rozmowę na temat danego zainteresowania, przedmiotu, aktywności lub miejsca, w których może wykonać określone zachowanie. Ograniczenia staraj się wprowadzać stopniowo i powoli. Wyznacz realistyczny cel i staraj się do niego dążyć małymi krokami, aby budować poczucie sukcesu oraz zwiększać zaufanie. Nie zapomnij o nagradzaniu! Zastanów się, czy danej osobie łatwiej będzie rozmawiać na temat swojego zainteresowania krócej, ale częściej w ciągu dnia, czy dłużej, ale rzadziej w przeciągu całego dnia. Na przykład:
  1. Tydzień 1: Wyznacz sobie plan oraz cel, postaraj się wyjaśnić oraz wyobrazić zmianę, wybierz nagrodę, do której będziesz dążył.
  2. Tydzień 2: Janek może rozmawiać na temat autobusów i ich rozkładów jazdy przez 15 minut, co godzinę.
  3. Tydzień 3: Janek może rozmawiać na temat autobusów i ich rozkładów jazdy przez 10 minut, co godzinę.

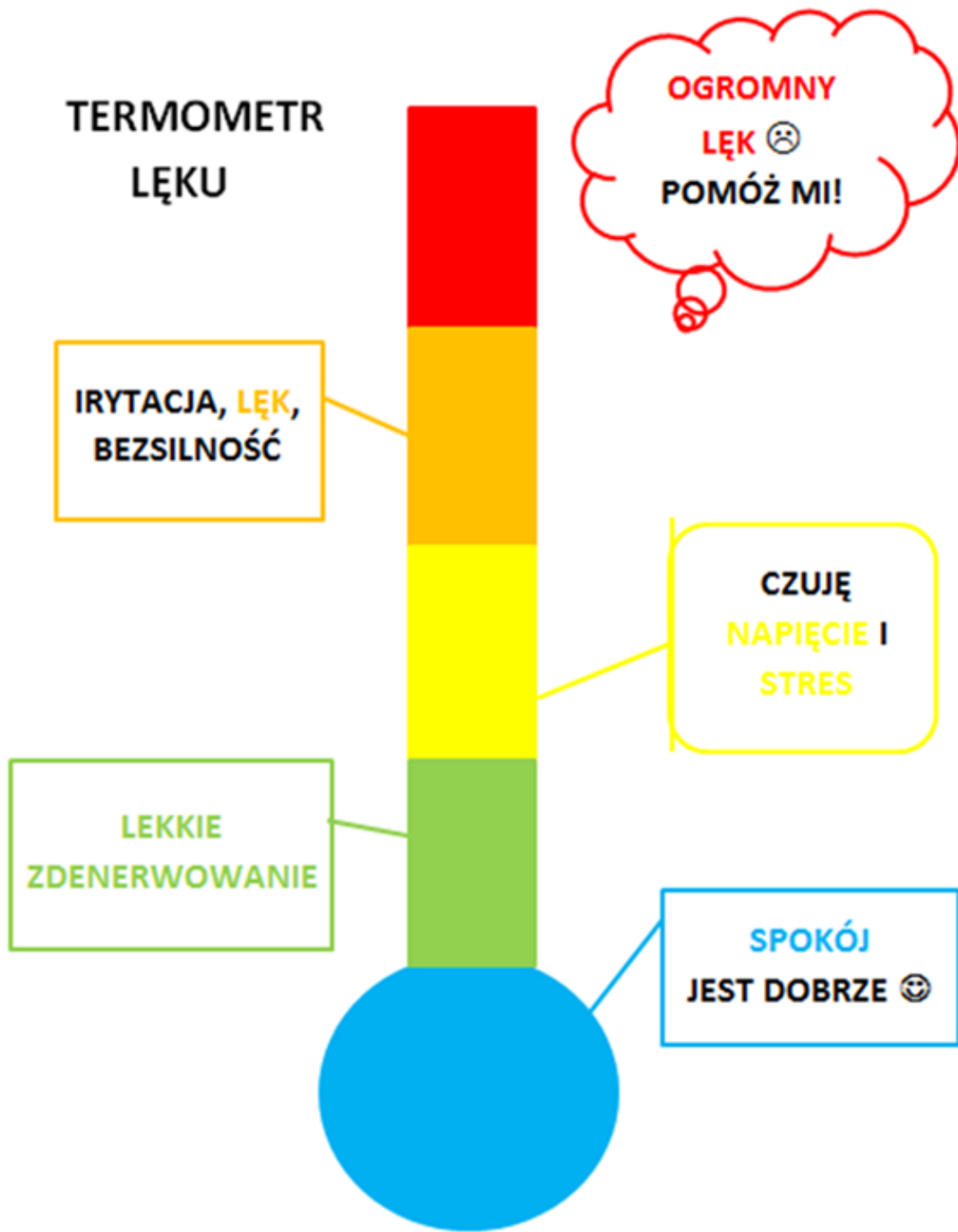


4. Tydzień 4: Janek może rozmawiać na temat autobusów i ich rozkładów jazdy przez 10 minut, co dwie godziny.

- **poszukaj alternatywy** - zastanów się nad alternatywnymi działaniami, do których dana osoba może się skierować, gdy jej wyznaczone limity zostaną osiągnięte. Na przykład, jeśli limit rozmów z rodzicami na temat autobusów został wyczerpany, pomyśl nad skierowaniem myśli dziecka do spisania ich na kartkę papieru/zeszytu lub na telefon.

Jeżeli działanie dotyczy potrzeb sensorycznych, wskaż alternatywne działanie, które pełni tę samą funkcję, np.: jeśli dziecko się kołysze, zamień to na bujanie się na huśtawce; jeśli dziecko wkłada niejadalne przedmioty do ust, postaraj się, aby zawsze w zasięgu jego ręki była torebka z jadalnymi przedmiotami, które zapewnią podobne doznania zmysłowe, jak np. orzechy, surowy makaron, nasiona.

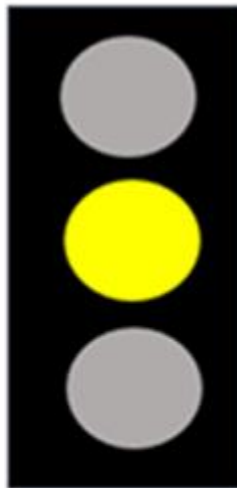
- **uporządkuj przestrzeń i strukturę** - postaraj się zapewnić swojemu dziecku porządek oraz niezmienność otaczających go przedmiotów czy aktywności, niech środowisko, w którym przebywa będzie dla niego przewidywalne i bardziej ustrukturyzowane (np. stałe pory posiłków czy snu).
- **zarządzaj lękiem** - postaraj się opracować strategię radzenia sobie z lękiem, możecie wykorzystać termometr lęku czy światła sygnalizacyjne. Niech dziecko wskazuje gdzie znajduje się na termometrze odczuwany przez niego lęk, światła mogą oznaczać np. zielony - "jest dobrze", żółty - "czuję napięcie/lekki stres" i czerwony - "bardzo się stresuję". Porozmawiajcie o tym czym on jest spowodowany. Stwórzcie razem z dzieckiem listę czynności, które mogą skutecznie obniżyć poziom jego lęku, np. relaksacja, ćwiczenia oddechowe, ściskanie piłeczki antystresowej, przytulenie, spędzenie razem z dzieckiem jakiejś aktywności, którą lubi robić. Poniżej, a także w załączniku nr 1 znajduje się przykładowy termometr lęku. Możesz sam go wykonać w zależności czego potrzebuje Twoje dziecko.



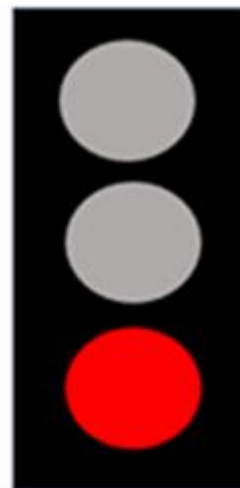
Innym, równie skutecznym, ale łatwiejszym dla dziecka sposobem może być zastosowanie sygnalizacji świetlnej (załącznik nr 2). W zależności od samopoczucia dziecka, może ono wskazać, które światło odzwierciedla jego aktualne uczucia:



**Zielone światło**  
- jest dobrze 😊



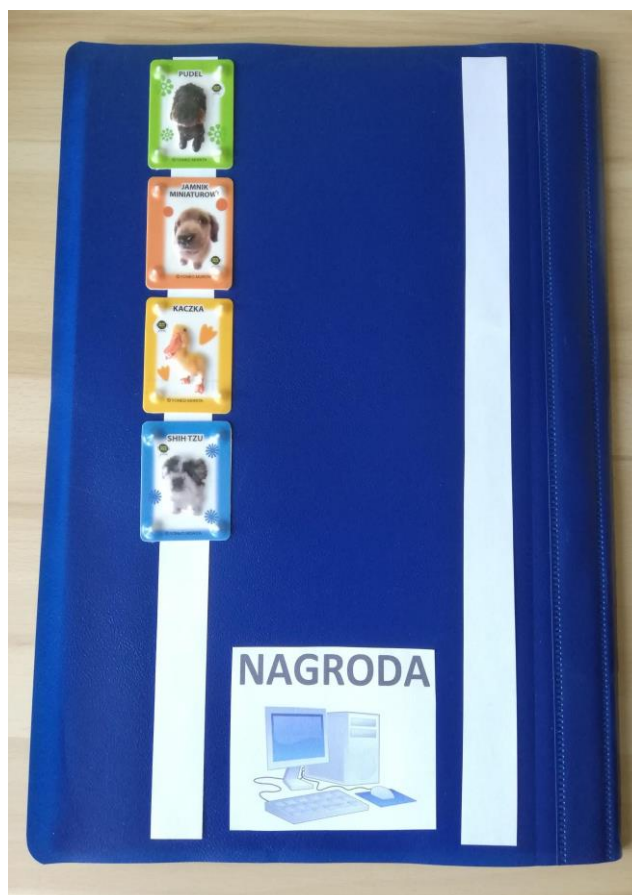
**Żółte światło**  
- czuje niepokój/stres



**Czerwone światło**  
- bardzo się stresuje,  
czuje lęk  
**POMÓŻ MI!**

- **wykorzystaj zainteresowania i obsesje** - spróbuj obsesje przekształcić w coś bardziej funkcjonalnego. Na przykład obsesję na punkcie komputerów można przekształcić w studia bądź pracę w branży IT; zainteresowanie dziecka konkretnymi dźwiękami można skierować na naukę instrumentu muzycznego; silne preferencje dotyczące zamawiania lub ustawiania przedmiotów w szereg można przekształcić w umiejętności domowe; obsesja na punkcie śmieci może być wykorzystana do rozwinięcia zainteresowania recyklingiem, a dziecko może zająć się sortowaniem przedmiotów do recyklingu.
- **wprowadź system żetonowy** - jednym ze sposobów radzenia sobie z takimi sytuacjami może być wprowadzenie systemu żetonowego. Używanie systemu punktów opartego na dziecięcych obsesjach (np. tabliczka punktowa to trasa autobusu, nr 96, a poszczególne punkty to nazwy przystanków, przez które dziecko musi przejechać, aby dotrzeć do krańcówki czyli umówionej nagrody), może być łatwiejszą metodą do wprowadzenia, niż używanie tradycyjnego systemu

(np. plusów na tablicy). Według badań typ żetonu ma wpływ na przemianę zachowania u dziecka i te tradycyjne są mniej efektywne, niż te, które bazują na dziecięcych zainteresowaniach. Ta metoda sprawdza się również podczas nauki, ponieważ wówczas dzieci przejawiają większe zainteresowanie nauką oraz mniej zachowań ucieczkowych. Przykład tabliczki żetonowej:



W miejsce naklejek należy wstawić zdjęcie przedmiotu będącego obsesją/fiksacją dziecka. Należy umówić się z dzieckiem, że jeżeli np. przez 15 minut nie powie nic na dany temat, wówczas otrzymuje naklejkę z obrazkiem z jego zainteresowaniami. Naklejkę należy przykleić po drugiej stronie tabliczki. W momencie kiedy dziecko otrzyma wszystkie naklejki otrzymuje nagrodę. W międzyczasie należy dziecko wzmacniać za spokojne zachowanie.

- **zastosuj kontrakt** - na początek zmierz czas w jakim dziecko realnie jest w stanie nie mówić na temat swoich obsesji lub nie wykonywać czynności z ich repertuaru. Obserwuj swoje dziecko i sprawdź ile czasu jest w stanie powstrzymać się od mówienia lub wykonania czynności, bez przypominania i komentarzy na ten temat.



Następnie umów się z dzieckiem na kontrakt (najlepiej pisemny) przez jaki czas nie będzie się zajmowało swoimi obsesjami. Metodą małych kroków do czasu początkowego dodaj 2-3 minuty. Jeśli uda się dziecku wydłużyć czas początkowy o te kilka minut jest to ogromny sukces!

Pamiętaj, aby zgodnie z kontraktem nagrodzić dziecko oraz wzmacniać je w czasie spokojnego zachowania. Ważne jest aby czas nagroda była dopasowana do możliwości i potrzeb dziecka. Czas nagrody ustalamy indywidualnie dla każdego dziecka, w zależności od wysiłku jaki musi włożyć w przestrzeganie kontraktu. Przykład kontraktu:

### KONTRAKT

1. Przez 5 minut **NIE MÓWIĘ** o pociągach



2. **NAGRODA** kiedy przez 5 minut nie mówię o pociągach przez **15 minut:**

**Gram na komputerze**



**Oglądam bajki**



### 3. **Konsekwencja** kiedy powiem o pociągach

**NIE gram na komputerze**

**NIE oglądam bajki**



### **Podsumowanie**

Trudne zachowania dziecka związane z obsesjami i kompulsjami są niejednokrotnie dużym wyzwaniem dla rodzica oraz mogą być przyczyną wielu trudnych sytuacji. Powyżej zostały przedstawione sposoby na radzenie sobie z tym. Warto, aby rodzice pamiętali, że mimo tego, że jest to dla nich trudna sytuacja, która niejednokrotnie powoduje negatywne emocje, aby zachować spokój. Zasady kontraktu, tabliczki żetonowej, uporządkowanie przestrzeni czy poszukiwanie alternatywy powinno odbyć się w momencie spokojnego zachowania dziecka oraz rodzica. We wdrażaniu sposobów pomocnych na minimalizowanie obsesji/fiksacji jest ważna również konsekwencja np. jeśli dziecko w trzeciej minucie powiedziało coś o pociągach, zgodnie z kontraktem nie może grać na komputerze. Jeśli dotychczas dziecko nie miało wprowadzonych żadnych z powyższych metod, bardzo możliwą reakcją będzie bunt. Jest to naturalna reakcja i należy ją spokojnie przeczekać. Jeśli rodzice będą spokojni i konsekwentni to minie. Powodzenia!

### *Bibliografia:*

Charlop-Christy Marjorie H., Hamy Linda K. (1998). Using objects of obsessions as token reinforces for children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 28, 189-198.

Cierpiatkowska L. (2005). *Psychopatologia*. Kraków. Wyd: Naukowe Scholar.

Nadachewicz K. (2018). Zachowania trudne dzieci autystycznych - sposoby przezwyciężania. *Dziecko krzywdzone. Teoria, praktyka*, 17(1), 115-126.



Russell Ailsa J., Mataix - Cols D. (2005). Obsessions and compulsions in Asperger syndrome and high - functioning autism. *British Journal of Psychiatry*, 186, 525-528.

Rybakowski F., Białek A. (2014). Zaburzenia ze spektrum autyzmu - epidemiologia, objawy, współzachorowalność i rozpoznawanie. *Psychiatria Polska*, 48(4), 653-665.

Seligman M. E. P., Walker E. F., Rosenhahn D. L. (2003). *Psychopatologia*. Poznań. Wyd: Zysk i S-ka.

Zródła internetowe:

<https://www.autism.org.uk/about/behaviour/obsessions-repetitive-routines.aspx>

<http://edutapia.pl/blog/view/17>