



# Что такое ПИТ?



Руководство по  
профилю аутизма  
Патологическое Избегание Требований

## Содержание

Что такое ПИТ?	Страница 1
Профиль ПИТ	Страница 2
Как может чувствовать себя ПИТ	Страница 3
Позитивное восприятие ПИТ. Нельзя всех мерять одной меркой	Страница 4
Что представляют собой требования?	Страница 5
Что такое избегание требований?	Страница 6
Как избегаются требования?	Страница 7
Распознавание ПИТ	Страница 8
Помогающие подходы	Страница 9
Самопомощь	Страница 11
Что может означать ПИТ	Страница 13
Преимущества понимания профиля ПИТ	Страница 14

## Что такое ПИТ?

ПИТ (Патологическое избегание требований) широко понимается как **профиль** в спектре аутизма, включающий избегание повседневных требований и использование "социальных" стратегий как часть этого избегания.

В то время как аутизм является общепризнанным термином, наше понимание всей широты и сложности аутизма все еще развивается.

Национальное Сообщество Аутизма трактует аутизм как "пожизненное **нарушение развития**, влияющее на то, как люди общаются и взаимодействуют с миром".

Многие сторонники аутизма принимают социальную модель дезадаптации и рассматривают ряд неврологических отличий как часть естественного человеческого разнообразия (**нейроразнообразие**).



## Профиль ПИТ

Профиль ПИТ аутизма означает, что люди разделяют **аутичные характеристики...**

- в настоящее время определяемые как "стойкие сложности социальной коммуникации и социального взаимодействия" и "ограниченные и повторяющиеся модели поведения деятельности и интересов".
- и часто включающие различный **сенсорный** опыт в отношении взгляда, запаха, вкуса, прикосновений, слуха и внутренних ощущений, таких как голод и жажда.



и в **дополнение имеют** много "**ключевых характеристик**" профиля ПИТ:

- **сопротивление и избегание обычным требованиям жизни**
- **использование "социальных" стратегий как части избегания** (см. "Как избегаются требования" на стр. 7)
- **кажутся общительными, но им не хватает понимания** - люди могут выглядеть более "социально" способными (коммуникабельными), чем можно ожидать, (с, например, более обычным использованием зрительного контакта и разговорных навыков), но это может **маскировать** глубинные различия/сложности в социальном взаимодействии и коммуникации
- **испытывают сильные эмоции и перепады настроения**
- **кажутся удобными в ролевых играх, притворстве и фантазиях** - иногда до крайней степени.
- **навязчиво сосредоточены, часто на других людях** - при ПИТ "повторяющиеся и ограниченные интересы" часто действительно социальные, относящиеся к реальным или вымышленным людям
- потребность в контроле, часто обусловленная **тревожностью или автоматическим "реагированием на угрозу"** перед лицом требований
- склонность **не реагировать на традиционные подходы** в поддержке, воспитании или обучении.

## Как может чувствовать себя ПИТ

Я бы объяснил опыт нахождения под давлением требований похожим на состояние клаустрофобии. Чувство тревоги стремительно растет, пока не становится неуправляемым, возникает вызванная паникой потребность скрыться от источника требований. Тони

Избегание требований звучит так, как будто я целенаправленно избегаю требований, но у меня буквально нет выбора. Так, я предпочитаю называть это требованиями тревожности. Тэлли  
(Из книги "Ты меня видишь")\*

Это как будто ты играешь, и у тебя главное управление, а потом кто-то вырывает управление у тебя, и ты теряешь контроль и чувствуешь панику - Молли

Я чувствую себя крайне тревожно, когда меня вынуждают сделать что-либо. Я чувствую, что не могу, но окружающие не понимают, что я имею ввиду говоря "я не могу сделать этого". Я знаю, как делать разные вещи и я могу делать их иногда, но чаще всего я просто не могу. Начинается это с избегания, но если кто-то настаивает, у меня сразу начинается паника. Из состояния "в порядке" я оказываюсь падающим в пропасть. Чрезмерно неприятно иметь функциональную способность понимать, что происходит, но не иметь функциональной возможности. Это худшая форма самосаботажа. Исаак

Избегание требований - это все. После дня социального взаимодействия мне может потребоваться неделя на восстановление. Беспокойство не проходит само собой. Я никогда не хочу доходить до предела - когда мои когнитивные способности настолько подорваны, что я уже не могу справиться. Джулия

## Позитивное восприятие ПИТ

Важно не фокусироваться на списке "трудностей", забывая о том, что все мы личности... существует огромное количество сильных сторон и положительных качеств, которые также сопутствуют ПИТ.

очаровательный  
оригинальный  
**остроумный**  
любознательный  
волевой  
**умный**  
смелый  
сострадательный  
сообразительный  
**веселый**  
талантливый  
**яркий**  
увлеченный  
**заботливый**  
**творческий**  
**независимый**  
**любящий**

настойчивый  
храбрый  
верный  
**воловой**  
характеристичный  
оригинальный  
**честный**  
веселый  
сопереживающий  
творческий  
независимый  
стойкий  
чувствительный  
справедливый

некоторые слова, чаще всего используемые родителями, когда их просят положительно описать их ребенка с ПИТ

некоторые качества, которые привыкли использовать взрослые с ПИТ, описывая себя, на основе ответов из двух групп на Facebook

## Нельзя всех мерять одной меркой

Аутизм "**многомерен**", он включает сложную и пересекающуюся структуру сильных сторон, различий, разнообразно представленных как среди разных индивидуумов, так и в отдельной личности в разное время (в зависимости от возраста или физического здоровья/психического благополучия или их потенциала в конкретный момент времени) или в разном окружении (не только физическое состояние, но и межличностные отношения).

Индивид с профилем ПИТ может быть "экстравертом", когда избегание требований довольно очевидно, или он может быть "интровертом", когда сопротивление требованиям более тихое и сложности **замаскированы**.

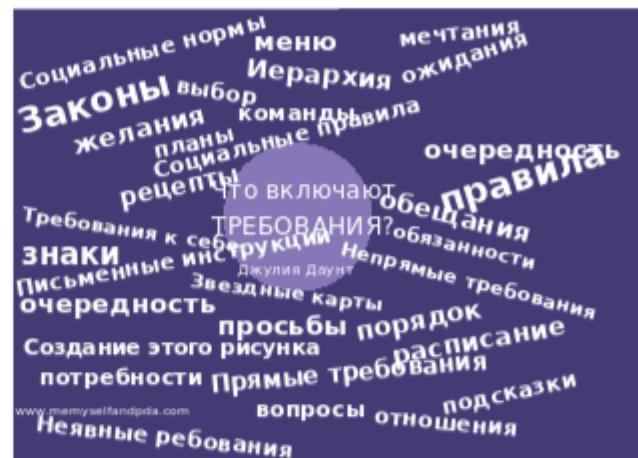
Нет одной подходящей для всех мерки, также и стратегии помохи должны быть **адаптированы индивидуально**.

## Что представляют собой требования?

Требования в ПИТ многообразны и кумулятивны

Было бы полезно подумать о некоторых различных "типах" требований, включая:

**Прямые требования или вопросы от окружающих** - такие как: "надень туфли", "сиди здесь и жди", "оплатите этот счет" или "ты хочешь пить?"



**Непрямые требования** - такие как **похвала** (которая может вызвать тревожность по поводу будущих ожиданий вместо ожидаемого положительного подкрепления) ... **"энергичность" других людей... сроки** (дополнительные требования помимо самого требования) ... **неопределенность** (исследования Университета Ньюкассла открыли нетерпимость к неопределенности - значительный фактор в ПИТ, с аутичной потребностью в ПИТ знать и чувствовать, что все под контролем)

**Требования внутри требований** - неявные требования, сопутствующие основным (например, в требовании о посещении кинотеатра заключены требования сидеть на месте, адекватно реагировать, сидеть рядом с незнакомцами, соблюдать тишину, и т. д., и т.п.)

Чувства "**я должен**" повседневной жизни - такие как подъем, умывание, одевание, прием пищи, учеба, сон...

**Собственные внутренние требования** - такие как жажда или потребность принять ванну, такие как мысли и желания.

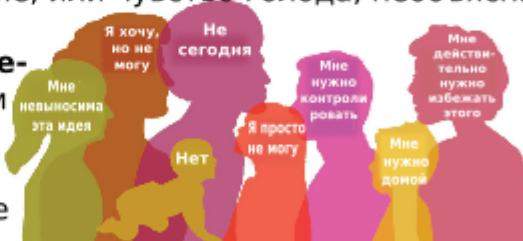
**Дела, которые мы хотим делать** - как хобби, встречи с друзьями, особые случаи ... не только то, что что мы можем не хотеть делать - как уроки или работа по дому.

## Что такое избегание требований?

"Избегание требований" включает неспособность делать определенные вещи в определенное время, для себя или других, а также относится к способам избегания требований. Это **естественная человеческая черта** - избегание требований, это то, что все мы даем в разной степени и по разным причинам. Когда избегание требований более серьезное - может быть много возможных причин для этого - оно может быть ситуативным; относиться к физическому или психическому здоровью; состоянию развития или личности. Иногда трудно распознать глубинные причины, но "профиль ПИТ" не обязательно всегда лучшее объяснение для чрезмерного избегания требований.

Патологическое избегание требований **всеохватывающее** и имеет некоторые **уникальные аспекты**:

- Многие ежедневные требования избегаются просто потому, что они требования. Некоторые объясняют это как ожидания (от кого-либо или самого себя), которые приводят к ощущению отсутствия контроля, когда **тревожность** возрастает и может начаться паника.
- В дополнение, может быть "**иррациональность**" избегания - например, кажущаяся драматической реакция на крошечное требование, или чувство голода, необъяснимо мешающее есть
- **Избегание может меняться** в зависимости от индивидуальной переносимости требований в конкретное время, уровня тревожности, общего здоровья/благополучия или окружения (люди, места и вещи).



Избегание требований это **не выбор** и является **пожизненным** - наблюдается у младенцев и остается частью переживаний до глубокой старости. С пониманием, помогающими подходами от других (стр.9) и поиском стратегий самопомощи и преодоления (стр.11), избегание требований при ПИТ становится более управляемым.

## Как избегаются требования?

При ПИТ люди могут просто отказываться, отступать, отключаться или ускользать, чтобы избежать чего-либо, хотя чаще сначала использованы иные "социальные" способы - исследование Университета Ньюкасла обнаружило, что обычно существует **иерархия способов избегания** (хотя эскалация может быть очень резкой, особенно под давлением)

Первичные способы избегания могут включать **отвлечение** (смена предмета или вовлечение в интересное обсуждение), **промедление, самооправдание** (объяснение, почему вы не можете выполнить требование), **выведение себя из строя** (говоря "мои ноги не работают" или "к сожалению, это усугубит мой артрит"), **уход в ролевую игру или фантазию** или **сворачивание значимого разговора**.

Если эти способы не позволяют обойти требование - не замечены или не подействовали - может произойти резкая эскалация по мере того, как начинается паника и варианты исчерпываются. Это не преднамеренный выбор, а инстинктивный ответ бегства/сопротивления/ зависания. Мелтдауны при ПИТ очень похожи на **панические атаки**. Понимание этой иерархии способов избегания является ключевым в понимании эффективных способов помощи.





Распознавание профиля ПИТ может быть сложным и нередко при наблюдении ПИТ бывает:

- **пропущенным** - т. к. сначала аутизм, лежащий в основе может быть менее очевидным; или т.к. индивидуальные проявления могут значительно отличаться от того, как некоторые люди представляют себе аутизм; или т.к. индивид может "маскировать" свои отличия (маскировка означает скрытие или сдерживание отличий/сложностей определенными людьми)
- **неправильно понятым** - часто из-за фокусировки на "поведении", а не на скрытых причинах; или потому что иные факторы видятся причинами (грустно - но распространенной проблемой может быть обвинение вместе с детьми и родителями). Однако также важно помнить, что ПИТ - не единственное объяснение значительного избегания требований
- **неверно диагностированным** - так как есть некоторые совпадения и связи в клинических "признаках" между ПИТ и другими проявлениями, ПИТ иногда ошибочно диагностируют Оппозиционно-Вызывающее Расстройство (ОВР), Расстройство Поведения, Нарушение Привязанности, Расстройства личности или травма, полученная в ходе развития. Исследования д-ра Джуди Итон и Кейли Вивер выявили вопросы в историях развития детей, помогающие отличить ПИТ от некоторых других проявлений.

В то время, как существует диапазон клинических и академических точек зрения о ПИТ, лидеры в этой области согласны с тем, что существует "распознаваемый набор симптомов", и что это имеет значение в условиях поддержки. При оценке всегда следует тщательно учитывать индивидуальные сильные стороны и потребности; избегание требований включено в Руководство NICE и поэтому должно быть определено и выделено в тех случаях, когда это важно. В спектре диагнозов аутизма четкое указание на профиль ПИТ полезно, потому что обеспечивает понимание проявлений, которые в противном случае могут быть непонятными и подчеркивает необходимость различных подходов при оказании поддержки.

## Помогающие подходы

Традиционные подходы, основанные на твердых границах и использовании пощрений, последствий и похвалы, или подходы, часто рекомендуемые при аутизме (такие как рутина, структура и предсказуемость), часто неэффективны и даже контрпродуктивны при профиле ПИТ.

Подходы с низким уровнем возбудимости, которые сводят тревожность к минимуму, обеспечивают ощущение контроля - хорошие отправные точки, когда думаешь о том, что работает при ПИТ. Партнерство, основанное на гибкости, сотрудничестве, осторожное использование языка и баланс требований работают наилучшим образом.



Большая панда - наш представитель, поскольку она также нуждается в особом подходе чтобы процветать, еще и буквы **П А Н Д А** образуют полезный свод помогающих методов...



## **ПЕРЕГОВОРЫ И СОТРУДНИЧЕСТВО**

**П**

- сохраняйте спокойствие
- активно сотрудничайте и договаривайтесь, чтобы решать проблемы
- в основе - честность и доверие

## **АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЕТОДЫ БОРЬБЫ**

**А**

- минимизируйте количество правил
- предоставьте возможность выбора и контроля
- объясните причины
- примите: что-то останется несделанным

## **НЕПРЯМЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Н**

- формулируйте требования косвенно
- постоянно отслеживайте терпимость к требованиям и подстраивайте их соответственно
- выполнение заданий вместе помогает

## **ДЕЭСКАЛАЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ**

**Д**

- используйте подходы с низким уровнем возбудимости
- уменьшайте неопределенность
- распознавайте глубинную тревожность и социальные/сенсорные проблемы
- думайте и планируйте заранее
- воспринимайте мелтдауны как панические атаки: поддержать и жить дальше

## **АДАПТАЦИЯ**

**А**

- пробуйте юмор, отвлечение, новшества и ролевую игру
- будьте гибкими
- имейте запасной план (план Б)
- давайте достаточно времени
- постарайтесь сбалансировать запросы и отдачу (соотношение "брать и давать")

Еще больше подробностей, информации и ресурсов о Помогающих подходах при ПИТ на нашем веб-сайте.

## Самопомощь

Если вы чувствуете, что ПИТ характеризует Вас, эти рекомендации для самопомощи, стратегии преодоления и терапии, составленные взрослыми с ПИТ могут быть полезны... они подробно описаны на веб-сайте и включают идеи, такие как:

- Понимание того, что является требованием и как вы их избегаете, осознание ваших триггеров
- Принятие себя - понимание, как ты можешь "маскироваться" и поиск "своего племени"
- Поиск способов контроля, сокращения и прикрытия требований - найти свободное от требований время
- Информирование окружающих и запрос о помощи в приспособлении - исследование различных способов работы
- Опираться на личностно-ориентированное консультирование, осознанность или медитацию



Надеемся, эта и предыдущие страницы показывают, что "**исключить требования**" - не решение - скорее приспособление и способ сделать требования более управляемыми.

*Мой выбор карьеры довольно специфичен... работа в сфере окружающей среды означает отсутствие финансового давления и дедлайнов. Работа в компании, практикующей человекоориентированный подход означает, что у меня есть пространство для размышлений и обработки информации в моем собственном темпе. Вместе с приспособлениями в работе за годы я развел много стратегий выживания, помогающих справиться с трудностями в жизни. Я считаю себя одним из счастливчиков - Тим*

*Каждое мое действие связано с борьбой с избеганием требований и я могу сделать так много... осознание моих ограничений дало мудрость и уверенность в постановке личных целей, которые я могу достичь - Салли\**

*Легче что-то сделать, если мы можем над этим посмеяться, так, если мы можем превратить дело в игру, мы его делаем. Если я могу отвлечься дебатами, музыкой, выдуманными песнями и рифмованными играми - я могу делать работу на автопилоте - Бекка Б.\**

*Я обнаружил, что представляя себя "вне", гораздо легче встречаться с требованиями, так как я знаю, что могу изменить свой взгляд когда захочу - Рико\**

*Я должен поблагодарить свою партнершу за фразу: "**Разделенное требование уменьшается вдвое**". Она вовлекает меня в приготовление пищи, стирку, уборку, что, как я знаю, облегчает ей задачу. Таким образом, разделите требование, и оно станет меньше! - Пол (Партнер взрослого с ПИТ).*



\*отрывки из "PDA by PDAers", Jessica Kingsley Publishers

## Что может означать ПИТ

Все исследования указывают на то, что раннее понимание сильных сторон и потребностей вместе с адекватным пониманием и поддержкой является ключевым для положительных долгосрочных результатов.

Некоторые взрослые с ПИТ преуспевают на работе, особенно если они обладают достаточным контролем и глубокой заинтересованностью в деятельности. Другие могут постоянно менять работу (по выбору или по необходимости) или ищут более выгодную для себя занятость, тогда как иные обнаруживают, что не могут функционировать в рабочей среде. Некоторые нуждаются в значительной поддержке от близких/системы ухода, другие ни в чем не нуждаются.

Дети и молодые люди могут противостоять школьной среде и избегание школы обычно для ПИТ. Иногда школы могут предоставить подходящие условия, могут быть эффективны специализированные центры, или некоторые семьи считают подходящим для своего ребенка домашнее образование. В других случаях молодые люди могут "маскироваться" в школе, но им может понадобиться время и пространство, чтобы снять напряжение дома.



Большинство родителей считают, что им требуется значительно адаптировать свой стиль воспитания, чтобы удовлетворить потребности своего ребенка.

Опрос, проведенный в 2018 году подчеркнул, что профиль аутизма ПИТ часто приводит отдельных лиц и семьи к непониманию, мы пытаемся это изменить, понимание ПИТ и помогающие подходы растут.

Понимание ПИТ может быть трансформационным для результатов.



CAMHS\* (Child and Adolescent Mental Health Services) - Детская и подростковая служба психического здоровья

## Преимущества понимания профиля ПИТ

Изучение ПИТ стало моментом озарения! Это чувство укрепилось, когда мы начали пробовать помогающие подходы... Это было не что иное, как изменение жизни - мы перешли от 6-7 инцидентов в день к 6-7 за неделю - Мама Зары

До того, как профиль ПИТ был выделен в диагнозе Джона, у нас не было поддержки, 5 исключений из школы и очень ограниченный график. После того, как заключение EHCR\* было утверждено, и теперь у него есть необходимое обеспечение и поддержка - изменились только слова. Но я действительно верю, что без дифференциальной диагностики Джон был бы потерян - для себя, для меня, для мира - Папа Джона

Мы думали, Зои могла быть аутичной, но ее потребности очень отличались от других аутичных учеников, которых мы поддерживали в школе до этого, и ни один из наших обычных подходов не помогал. Поиски привели нас к ПИТ. Взгляд на Зои через эту призму помог нам действительно понять ее и успешно адаптировать наши практики за счет укрепления доверия и использования гибкого подхода к сотрудничеству - учитель Зои

Как только я понял, что такое ПИТ, я смог лучше сформулировать свой жизненный опыт своему психиатру и применить упреждающий подход к сокращению ежедневных требований, с которыми я сталкиваюсь. Раньше я слишком много раз доводил себя до душевного, финансового и физического разорения, только потому, что мир говорил, что я "должен быть в состоянии сделать это, потому что все могут" - Тони

Мы были все более озадачены сложными проявлениями одной из наших пользователей услуг и неспособностью нашей команды удовлетворить ее потребности, несмотря на все наши усилия. Хотя у Сары нет официального диагноза, после обучения ПИТ мы смогли разработать несколько уникальных подходов, которые оказались очень эффективными. Применение этих подходов это разница между способностью Сары жить в собственном доме, а не в специализированной больнице - менедждер социального обслуживания Сары

Работа с профилем аутизма ПИТ - это совершенно другой образ жизни для людей и для меня, но он работает. Мое самой большой проблемой и разочарованием было системное мышление, что мы должны быть твердыми, а не вести переговоры, не давать выбора, не признавать ПИТ. Временами это было невыносимым для человека и тех, кто его поддерживает - психолог Бена

\*EHCP - Educational, Health and Care Plan



## Узнайте больше

На нашем веб-сайте вы найдете больше информации, включая:

- Информация для отдельных лиц, родителей и профессионалов
- Полезные подходы для ПИТ
- Ресурсы для скачивания
- Разборы кейсов (случаев)
- Примеры хорошей практики
- Подробности о том, как присоединиться
- Вебинары/видео
- Предстоящие мероприятия и тренинги
- Наглядные материалы
- База исследований

Также информация регулярно обновляется

в наших социальных сетях\*

 thepdasociety

 @PDASociety

 pda\_society

 pda-society

Сообщество ПИТ также предлагает комплекс вариантов обучения, предоставляемых как непосредственно, так и вместе с другими организациями, такими, как: школы, дома престарелых, местные власти, благотворительные организации аутизма и группы поддержки.

## О сообществе ПИТ

Сообщество ПИТ предоставляет информацию, поддержку и обучение для отдельных лиц, семей и профессионалов.

Наша цель - увеличение принятия и понимания ПИТ в рамках концепции "ограниченности" аутизма и улучшение результатов для отдельных лиц и семей, сосредоточив внимание всех участников на "том, что помогает".

Сообщество ПИТ возглавляется и ведётся небольшой командой, каждый член которой имеет прямое отношение к ПИТ, и большинство из которых волонтеры.

[www.pdasociety.org.uk](http://www.pdasociety.org.uk)  
[info@pdasociety.org.uk](mailto:info@pdasociety.org.uk)

Charity Number: 1165038

С большой благодарностью к Sally Cat за создание графики в этом буклете и Julia Daunt за рисунок на странице 5.