

**LA GUIDA**

**DEFINITIVA**

**PER**

**COMPRENDERE L'AUTISMO**

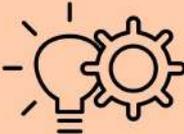
**CREATA DA TAYLOR HEATON**  
**MOMONTHESPECTRUM.LIFE**

Le seguenti pagine definiscono quaranta dei più importanti termini per comprendere la vita nello spettro autistico.

Alla fine dell'elenco, troverai suggerimenti utili ad approfondire la tua conoscenza.



**#ACTUALLYAUTISTIC**  
Un hashtag utilizzato per differenziare i creatori e le creatrici di contenuti autistici, da altri che parlano a nostro nome.



**ALESSITIMIA**  
L'incapacità di esprimere a parole le emozioni.



**ALLISTIC**  
Un termine usato per descrivere chiunque non si identifichi come "persona autistica".



**ARFID**  
Avoidant Restrictive Food Intake Disorder è una differenza alimentare comune tra le persone autistiche, che implica evitare e limitare l'assunzione di cibo a causa della consistenza, dell'odore, dell'aspetto, ecc. Si può avere appetito ma sentirsi incapaci di mangiare.

**AUDHD**  
Un termine usato all'interno della comunità neurodivergente per descrivere l'esperienza di convivere sia con l'autismo che con l'ADHD.



**INERZIA AUTISTICA**  
Il desiderio di rimanere nello stesso stato nel quale ci troviamo. Quando siamo impegnat\* a lavorare, vogliamo continuare a farlo. Quando riposiamo, vogliamo continuare a riposare. Utile per comprendere le difficoltà con il cambio/transizione delle attività.



**BURNOUT**  
Esaurimento prolungato e travolgente derivante da problemi autistici come: sopraffazione sensoriale, masking, mancanza di adattamento/sostegno. Alcuni sintomi possono includere: affaticamento, perdita della parola, aumento delle disfunzioni esecutive, aumento dei problemi con interocezione/propriocezione.

**EFFETTO DELLA BOTTIGLIA DI COCA**  
L'esperienza autistica di effettuare il masking per un periodo prolungato di tempo, per poi attendere di arrivare in un posto sicuro (di solito a casa) per elaborare tutti gli effetti della giornata. Ciò viene rappresentato agitando una bottiglia di Coca Cola (masking) per poi stapparla (elaborazione e "lasciar andare").



## CPTSD

Disturbo da stress post traumatico complesso, è un termine usato per descrivere gli effetti di un trauma prolungato. Molti autistici si ricollegano a questo termine, probabilmente a causa di una vita in cui sono stati incompresi e per la mancanza di un sostegno. Il CPTSD può presentare sintomi che rispecchiano l'autismo e che possono portare a diagnosi errate. (Questo termine non è elencato nel DSM).

## ELABORAZIONE RITARDATA

La necessità richiedere di maggior tempo, spazio ed energia per assimilare un'esperienza e trovare modi per comunicarla.



## EVITAMENTO DELLE RICHIESTE

La pratica di evitare le richieste e le aspettative poste ad un individuo. Per molte persone autistiche, le richieste creano una grande quantità di dissonanza cognitiva, frustrazione e persino provocazione.

## DOPPIA EMPATIA

Un termine coniato da Damian Milton per descrivere come persone con background diversi possano avere difficoltà a capirsi. Sia le persone autistiche, che quelle allistiche, presentano differenze che possono contribuire alla disconnessione sociale ed alle incomprensioni.

## DISPRASSIA

Una condizione del neurosviluppo, che influisce sulle capacità motorie e può causare problemi con la fluidità dei movimenti.



## ECOLALIA

La ripetizione di suoni emessi da un'altra persona, od un oggetto.



## SINDROME DI EHLERS-DANLOS

Un insieme di disturbi del tessuto connettivo, con sintomi quali ipermobilità delle articolazioni e pelle traslucida che si riempie facilmente di lividi.

L'EDS è relativamente comune all'interno della comunità autistica.



## EMPATH/IPEREMPATIA

Provare ciò che provano gli altri, in maniera viscerale.

Le qualità empatiche vengono spesso sviluppate a proprie spese. A molte persone empatiche è stato insegnato, fin dall'infanzia, a provare sentimenti per gli altri prima che per sé stesse, sviluppando quindi un'ipersensibilità ai bisogni degli altri.

## DISFUNZIONI ESECUTIVE

Difficoltà con l'organizzazione, la pianificazione e la regolazione emotiva che si verifica all'interno della corteccia prefrontale del cervello. Conosciuta anche come differenza nel funzionamento esecutivo.



## FAWNING

Una risposta ad un trauma in cui si finge che tutto vada bene, solitamente per evitare maltrattamenti. Altre risposte al trauma includono "Fight" (lottare), Flight (fuggire) e Freeze (bloccarsi). Può essere correlato al people pleasing (essere accentatori dei bisogni degli altri), altra caratteristica comune tra le persone autistiche.

## IPERCONCENTRAZIONE

L'abilità di dedicare un'intensa concentrazione in un'attività, per un prolungato periodo di tempo.



## INFODUMPING

Chiamato anche "oversharing" (condivisione eccessiva), l'infodumping avviene quando una persona condivide una vasta quantità di informazioni in una conversazione, di solito pertinente ad un special interest (interesse assorbente). Questo può far apparire la conversazione come unilaterale.

## INTEROCEZIONE

Il processo di identificazione dei segnali del corpo, come la sete, la fame e il bisogno di urinare.



## ABILISMO INTERIORIZZATO

L'involontaria e subconscia pratica di limitare, o ignorare, i bisogni perché: si può "sopravvivere" senza.



## MASKING

La pratica autistica di minimizzare, o nascondere, il proprio chi si è, per evitare di mettere a disagio gli altri. Esempi: sopprimere la pratica dello stimming, minimizzare il disagio sensoriale, guardare le persone negli occhi anche quando non te la senti, fingere interesse per una conversazione.

## MELTDOWN

Disregolazione del sistema nervoso causata da sovrappaffazione sensoriale, pressioni sociali, cambiamenti nella routine e/o altre difficoltà autistiche. Può provocare: sentimenti di sovrappaffazione, perdita della capacità di comunicare, intensificazione dello stimming, aumento delle disfunzioni esecutive.



## SENSIBILE - REATTIVO

Molti di noi sono stati etichettati come "sensibili" in modo negativo. Prova a sostituire la parola "sensibile" con la parola "reattivo". Il feedback che il nostro corpo ci fornisce è vitale ed è importante non sottovalutare il nostro intuito.

## SOVRACCARICO SENSORIALE / SOVRASTIMOLAZIONE

È il risultato di quanto arrivano troppe informazioni sensoriali, senza avere abbastanza tempo/spazio per elaborarle.



## ELABORAZIONE SENSORIALE

Dare un senso, rispondendo alle informazioni ricevute attraverso i nostri sensi. Esempio: se il sole è troppo forte, potresti decidere di indossare gli occhiali da sole.



## INTERESSI SPECIALI/ASSORBENTI

Gli individui autistici tendono a concentrarsi intensamente su determinati interessi. Molti diventano addirittura esperti nel loro particolare campo di studio. Gli special interests (interessi assorbenti) sono un'importante argomento di dialogo per le persone autistiche e sono spesso una parte importante della routine quotidiana.

## SPOON THEORY

Una teoria, sviluppata da Christine Miserandino, per aiutare a comunicare cosa vuol dire vivere con una malattia cronica e/o una disabilità. Comprendere questa teoria può essere molto utile per gestire le tue risorse emotive, mentali e fisiche.

## STIMMING / STEREO TIPIE

Comportamenti ripetitivi che aiutano a regolare il sistema nervoso e/o ad esprimere emozioni.



## PRODUTTIVITÀ IRREGOLARE

Un termine usato per descrivere il ciclo lavorativo autistico, che tipicamente include periodi di iperconcentrazione, seguiti da un intenso bisogno di riposo.



## UNMASKING

La pratica di imparare a fidarsi del proprio intuito ed a prendere decisioni in base ai propri bisogni e desideri. Implica un ulteriore sviluppo del proprio senso di sé, diventando meno sensibili alle aspettative degli altri.





Inizia l'unmasking da OGGI, comodamente da casa, senza alcuna interazione faccia a faccia.

Otterrai:

- 👉 6 Video
- 👉 Guida
- 👉 Meditazione
- 👉 Accesso alla community 24 ore su 24, 7 giorni su 7

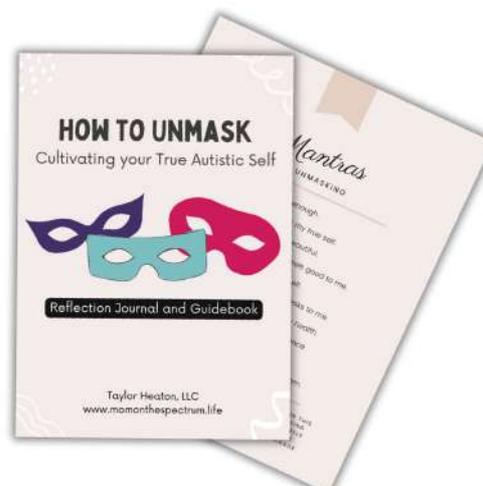
Inoltre altri strumenti per aiutarti a rispondere alla domanda, "Chi sono io e cosa voglio veramente dalla vita?"

**Questo corso è rivolto alle persone autistiche adulte, con diagnosi tardiva (professionalmente o autodiagnosticata), che:**

- 👉 Faticano ad identificare desideri e bisogni
- 👉 Si sentono disconnesse da chi sono veramente
- 👉 Bisognose di aiuto per gestire i quotidiani fattori di stress autistici
- 👉 Vogliono sentirsi validate, supportate e comprese

Life changes you will notice upon course completion:

- 🏆 Aumento della fiducia in sé stessi e dell'autocompassione
- 🏆 Strumenti pratici per la regolazione del sistema nervoso
- 🏆 Chiarezza su cosa vuoi realmente dalla vita



# ADDITIONAL RESOURCES

**L'ABC DELL'AUTISMO: TERMINI UTILI PER PERSONE AUTISTICHE ADULTE (IL VIDEO)**

**LA GRANDE GUIDA ALLE RISORSE AUTISTICHE**

**GUIDA DI SOPRAVVIVENZA AL MELTDOWN**

**SITO DI MOM ON THE SPECTRUM**

**TESSERA D'EMERGENZA PER LE PERSONE NELLO SPETTRO**

**TOMBOLA AUTISTICA**

## **APPROFONDISCI LE TUE RICERCHE:**

[Mapping Emotions on the Body \(for help with alexithymia, article\)](#)

[Autism and Eating Disorders \(ARFID, article\)](#)

[ARFID \(MOTS video\)](#)

[Autism and ADHD in Women \(MOTS video\)](#)

[Autistic Inertia \(website\)](#)

[Autistic Burnout \(article\)](#)

[Depression vs. Autistic Burnout \(MOTS video\)](#)

[Coke Bottle Effect \(Orion Kelly video\)](#)

[At the Intersection of Autism and Trauma \(article\)](#)

[Embodiment and Autistic Trauma \(MOTS video\)](#)

[Pathological Demand Avoidance \(website\)](#)

[Double Empathy, Explained \(article\)](#)

[Empathy and Autistic Burnout \(MOTS video\)](#)

[Executive Functioning and the Autistic Brain \(MOTS video\)](#)

[Workplace Adjustments for Executive Dysfunction \(PDF\)](#)

[Autistic Meltdowns 101 \(MOTS video\)](#)

[Autistic Inertia and Nervous System Regulation \(MOTS video\)](#)

[What is Rejection Sensitive Dysphoria? \(article\)](#)

[Sensitive vs. Responsive \(MOTS video\)](#)

[Autistic Special Interest \(MOTS video\)](#)

[The Spoon Theory by Christine Miserandino \(website\)](#)

[Spoon Theory \(MOTS video\)](#)

[The Importance of Stimming \(MOTS video\)](#)

[Autism & Uneven Productivity \(MOTS video\)](#)

[How to Unmask: Cultivating Your True Autistic Self \(online course\)](#)

# DISCLAIMER

Taylor Heaton non è un medico. Mom on the Spectrum, LLC non rappresenta alcun professionista medico né terapeuta. Tutte le definizioni elencate in questo PDF, "L'ABC dell'autismo", sono state sviluppate da Taylor Heaton e non sono destinate ad essere utilizzate come esaustive. Le definizioni sono state tratte dalla sua esperienza personale. Molti di questi termini sono stati sviluppati da altri nella comunità. Puoi trovare informazioni riguardanti l'origine di alcuni di questi termini nella sezione "Approfondire la tua ricerca" a pagina 7 di questo documento. Per favore, fai le tue ricerche mentre impari come integrare questi termini nella tua vita. Non prendere alcuna decisione medica sulla base delle informazioni contenute in questo documento.