Praktinis vadovas pavargusiems tėvams

Du pasauliai vienoje galvoje

Kaip suprasti 12–16 metų paauglį ir su juo gyventi, kai ADHD ir autizmas (Aspergerio sindromas) susipina: auDHD



Svarbi informacija

Prieš naudodamiesi knyga, perskaitykite šį puslapį. Jame paaiškinta, kas tai per knyga, kaip ji sudaryta ir ko ji negali.

Kas ši knyga

Ši knyga yra **struktūruota viešai prieinamos informacijos santrauka**. Ji vienoje vietoje ir paprasta kalba sujungia medžiagą iš publikuotų tyrimų, klinikinių gairių, autizmo ir ADHD organizacijų leidinių bei viešų tėvų diskusijų internete. Originalių tyrimų joje nėra.

Jos pridėtinė vertė yra sutvarkymas. Visa tai iš esmės galima rasti internete, tačiau informacija išmėtyta šimtuose šaltinių, dažnai parašyta techniškai ir prieštaringa. Tikslas yra sutaupyti pavargusiam tėvui šią paiešką ir paversti ją vienu aiškiu, praktišku vadovu.

Kaip ji sudaryta

- **Sudaryta padedant dirbtiniam intelektui.** Tekstas ir iliustracijos sukurti padedant DI sistemai („Claude“, sukūrė „Anthropic“), kuri 2026 m. lapkritį ieškojo, skaitė, apibendrino ir sutvarkė viešus šaltinius.
- **Jos nerašė ir neperžiūrėjo klinikinis specialistas.** Šio leidimo nerašė ir neperžiūrėjo nei gydytojas, nei psichologas, nei kitas licencijuotas specialistas.
- **Šaltiniai tikrinti ribotai.** Dauguma mokslinių straipsnių skaityti kaip santraukos, ne visas tekstas. Pavadinimai nurodomi, kad galėtumėte juos susirasti patys. Galimos klaidos ir praleidimai, o mokslas po leidimo keičiasi.
- **Tėvų diskusijos nėra įrodymai.** Skyrių pradžioje esantys klausimai yra apibendrinti ir savais žodžiais perfrazuoti iš viešų forumų. Tai nėra citatos ir jie neaprašo jokio tikro žmogaus. Uždarų grupių neskaitėme. Paaugliai pavyzdžiuose sugalvoti.
- **Dalis patarimų remiasi ribotais įrodymais.** Tyrimų apie paauglius, turinčius abi būkles, nedaug. Daug patarimų kyla iš klinikinės praktikos, autistiškų suaugusiųjų liudijimų ir tėvų patirties. Kur yra tyrimų, tai pasakome. Schemos, pažymėtos kaip iliustracija, nėra matavimų rezultatai.

Kuo ši knyga nėra

Ši knyga skirta **tik bendram švietimui ir informavimui**. Tai nėra medicininė, psichologinė, teisinė ar pedagoginė konsultacija. Ji nediagnozuoja, nerekomenduoja jokio gydymo ir **sąmoningai nekalba apie vaistus**: visus šiuos klausimus užduokite gydytojui. Skaitant knygą neatsiranda jokių profesinių santykių.

Kiekvienas vaikas ir šeima yra kitokie. Niekas čia netinka visoms situacijoms ir jokio rezultato nežadame. **Dėl vaiko sveikatos, saugumo ir raidos visada tarkitės su kvalifikuotu specialistu** ir nedelskite kreiptis ar neatmeskite specialisto patarimo dėl to, ką čia perskaitėte. Įstatymai, paslaugos ir terminai šalyse skiriasi: pasitikrinkite, kas galioja jūsų šalyje.

Skubiu atveju

Jei kam nors gresia tiesioginis pavojus, nedelsdami kreipkitės į savo šalies skubiosios pagalbos tarnybas. Ši knyga nėra krizių pagalbos tarnyba. D priede paaiškinta, kaip rasti pagalbą savo šalyje.

Atsakomybė, šaltiniai ir teisės

Už sprendimus dėl savęs ir savo šeimos atsakote patys. Informacija pateikiama „tokia, kokia yra“, be jokių garantijų, ir, kiek leidžia jums taikoma teisė, sudarytojai ir platintojai neatsako už jokią žalą ar nuostolius, kilusius ją naudojant. Niekas šiame tekste neriboja teisių, kurių pagal įstatymą riboti negalima.

Tyrimai, autoriai, organizacijos, svetainės ar programos minimi tik kaip nuorodos. Tai nereiškia, kad jie remia šią knygą arba kad mes remiame juos. Visi pavadinimai ir prekių ženklai priklauso jų savininkams. Cituojamų darbų autoriai su šia knyga nesusiję. Šaltiniai apibendrinti savais žodžiais, todėl prašome skaityti originalus. Visos iliustracijos sukurtos šiai knygai.

Pirmasis leidimas, 2026 m. lapkritis. Informacija atitinka sudarymo datą.

Turinys

Svarbi informacija 2

Kaip naudotis šia knyga 4

Kur atsiversti, kai reikia atsakymo dabar 5

I dalis. Suprasti

1 Viena galva, du pasauliai 6

2 Kaip kalbėtis, kad paauglys išgirstų 9

II dalis. Kai užverda

3 Protrūkiai ir užsidarymai 11

4 Agresija ir saugumas namuose 14

5 „Negaliu“ ar „nenoriu“: reikalavimai ir ribos 16

III dalis. Kasdienybė

6 Rytai, daiktai, darbai: kai užstringa pradžia 19

7 Mokykla: atsisakymas eiti ir pritaikymai 21

8 Ekranai ir žaidimai 24

9 Miegas, maistas, higiena 26

IV dalis. Pasaulis už durų

10 Draugai, vienatvė, patyčios 29

11 Gilūs pomėgiai, griežtos taisyklės, aštrus teisingumo jausmas 31

12 Kaukė ir perdegimas 34

13 Nerimas, prasta nuotaika, savęs žalojimas 37

14 Brendimas, santykiai ir rizikos 40

V dalis. Jūs ir jūsų pagalba

15 Pavargę tėvai, broliai ir seserys, jūsų pagalbos komanda 43

Priedai

A priedas. Vieno puslapio profilis 46

B priedas. Elgesio dienoraštis 47

C priedas. Šeimos krizės planas 48

D priedas. Kaip rasti pagalbą savo šalyje 49

Šaltiniai 50

Kaip naudotis šia knyga

Jei skaitote šią knygą, tikriausiai jau išbandėte labai daug. Apdovanojimus ir bausmes. Švelnumą ir griežtumą. Patarimus, kurie tiko kitų vaikams, bet ne jūsų. Galbūt kartais pagalvojate, kad problema esate jūs. Ši knyga nepakeis jūsų vaiko, bet gali pakeisti tai, kaip suprantate, kas su juo vyksta.

Viena mintis kartojasi visuose skyriuose: **sunkus elgesys dažniausiai yra sunkumo ženklas, o ne charakterio yda**. Paauglys, turintis ir ADHD, ir autizmą, dažnai tuo metu tiesiog neturi to įgūdžio ar energijos, kurių iš jo tikimasi. Suprasti priežastį nereiškia atsisakyti ribų. Tai reiškia, kad ribas ir pagalbą taikote ten, kur jos gali suveikti.

Skaitykite ne iš eilės

Pavargusiam žmogui penkiasdešimt puslapių yra daug. Pirmąjį skyrių verta perskaityti pirmiausia, nes jis paaiškina, kaip abi būklės veikia kartu. Toliau rinkitės tai, kas dega šią savaitę. Kitame puslapyje rasite trumpą žemėlapį.

Kaip sudaryti skyriai

ADHD sluoksnis
Oranžinė spalva rodo, ką prie sunkumo prideda ADHD.

Autizmo (Aspergerio) sluoksnis
Žalsva spalva rodo, ką prideda autizmas, daugiausia dėmesio skiriant profiliui, anksčiau vadintam Aspergerio sindromu.

Kai susipina
Violetinė spalva rodo, kas atsiranda tik kartu. Dėl to įprasti patarimai dažnai ir nesuveikia.

Po paaiškinimo rasite sunumeruotus žingsnius, frazes, ko vengti, patarimus pagal amžių. Rėmeliuose „Iš tyrimų“ nurodomi moksliniai darbai, o visas sąrašas yra knygos gale. Raudoni rėmeliai rodo, kada **verta pasitarti su kvalifikuotu specialistu**.

Išbandykite po vieną dalyką, stebėkite dvi tris savaites ir atsisakykite to, kas nepadeda. Rašydami „paauglys“ turime omenyje ir merginas, ir vaikinus, o kur skirtumai svarbūs, tai pasakome.

Apie žodžius
Žmonės vartoja skirtingus žodžius: „autistiškas paauglys“ ar „paauglys, turintis autizmą“, „būklė“ ar „sutrikimas“, „auDHD“ (neformalus žodis, ne oficiali diagnozė). Vartojame kelis. Jūsų šeima ir paauglys gali rinktis tai, kas jiems priimtina.

Kur atsiversti, kai reikia atsakymo dabar

Šiuo metu kažkam gresia pavojus	Skubioji pagalba
Paauglys kalba apie savižudybę arba žaloja save	13 sk., D priedas
Rėkimas, daiktų mėtymas, „sprogo dėl smulkmenos“	3 sk.
Staiga nustoja kalbėti, tarsi išsijungia	3 sk.
Muša, grasina, bijote jo ar dėl kitų vaikų	4 sk.
Bet koks prašymas sulaukia „ne“	5 sk.
Neaišku, ką bausti, o ką paleisti	5 sk.
Rytas kaip mūšio laukas, viskas pamirštama	6 sk.
Sėdi prie darbo valandą ir nepradeda	6 sk.
Neina į mokyklą arba skambina iš jos	7 sk.
Mokykla sako: „Pas mus problemų nėra“	7, 12 sk.
Labai protingas, bet nesusitvarko kasdienybėje	1, 6 sk.
Žaidžia visą naktį, dėl telefono kyla karas	8 sk.
Neužmiega, valgo penkis produktus, nesiprausia	9 sk.
Neturi draugų arba iš jo tyčiojamasi	10 sk.
Visą dieną viena tema, ginčija kiekvieną taisyklę	11 sk.
Nieko nebedaro, prarasti įgūdžiai	12, 13 sk.
Nežinote, kaip kalbėti apie diagnozę	2 sk.
Brendimas, santykiai, alkoholis, internetas	14 sk.
Jūs patys nebegalite	15 sk., D priedas



1 skyrius

Viena galva, du pasauliai

> **Tėvai klausia**
>
> *Kaip ji gali valandų valandas gilintis į vieną temą, bet nesugeba susirasti batų? Kaip žmogus gali trokšti tvarkos, o gyventi chaose?*

Šis prieštaravimas ir yra šio derinio esmė. Viena sistema ieško naujumo, kita pastovumo. Viena sako „greičiau, kas nors įdomaus!“, kita sako „tik nieko nekeisk“. Abi veikia tose pačiose smegenyse tą pačią minutę. Daugelis tai apibūdina kaip vairavimą, kai viena koja spaudžia greitį, o kita stabdį. Bendruomenėse šis derinys neformaliai vadinamas *auDHD*.

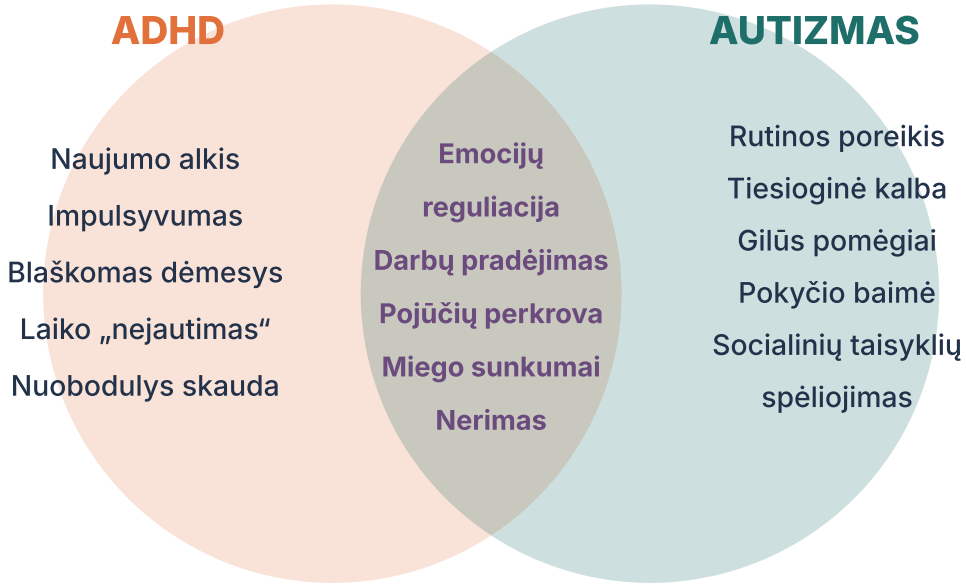
Kas nutiko Aspergerio sindromui?

Aspergerio sindromu buvo vadinamas autizmas, kai kalba vystosi laiku ir nėra intelekto sutrikimo. Būdingi bruožai: geras žodynas, oficialus, „mažojo profesoriaus“ kalbėjimas, intensyvūs pomėgiai, sunkumai su nerašytomis socialinėmis taisyklėmis, tiesioginis supratimas ir jautrūs pojūčiai. Amerikiečių DSM-5 (2013) ir vėliau Pasaulio sveikatos organizacijos TLK-11 jį sujungė į vieną **autizmo spektro sutrikimą**, nors daug žmonių ir dalis sveikatos sistemų senąjį pavadinimą dar vartoja.

Dėl pavadinimo diskutuojama ir dėl kitos priežasties: istorikų išvados apie Hanso Aspergerio vaidmenį nacių laikotarpiu paskatino dalį ekspertų ir autistiškų žmonių rinktis tiesiog žodį „autizmas“, o kiti „Aspergerį“ laiko savo tapatybės dalimi. **Ši knyga daugiausia skirta būtent šiam profiliui**: gerai kalbantiems paaugliams be intelekto sutrikimo. Dažniausiai rašome „autizmas“, bet turėkite omenyje šį vaizdą. Kokie terminai vartojami jūsų šalyje, paklauskite specialisto.

Iš tyrimų: kaip dažnai jie būna kartu

Metaanalizė *Prevalence of attention-deficit/hyperactivity disorder in individuals with autism spectrum disorder* (Rong ir kt., 2021) ADHD nustatė maždaug 40 % autistiškų žmonių. Taip pat dažnai minima 50–70 % riba (Hours ir kt., 2022, *ASD and ADHD Comorbidity: What Are We Talking About?*). Jauniems žmonėms be intelekto sutrikimo pavienių tyrimų rezultatai svyravo nuo 2,6 iki 95,5 % (Eaton ir kt., 2023), nes labai skiriasi metodai. Išvada paprasta: tai ne reta išimtis. Iki 2013 m. DSM abiejų diagnozių kartu neleido, todėl daugelis paauglių ilgai turėjo tik vieną.



Dažnų bruožų apibendrinimas. Ne visi jie būdingi kiekvienam paaugliui, o bendros srities bruožų pasitaiko ir prie kitų būklių.

Kaip jie susiduria kasdien

ADHD nori	Autizmui reikia
Naujų dalykų, greitų sprendimų, spontaniškumo	Numatomumo, iš anksto žinomo plano
Judesio, garso, stimuliacijos	Tylos, mažiau dirgiklių
Pasakyti dabar, kol mintis nedingo	Laiko suprasti ir atsakyti
Mesti nuobodų darbą	Užbaigti, kas pradėta, ir padaryti „teisingai“

Pavyzdžiui, Matas (13 m., sugalvotas pavyzdys) susidaro nuostabų tvarkaraštį, po dviejų dienų jo nebesilaiko, nes nuobodu, o tada jaučia tikrą kančią, kad planas sugriuvo. Iš šalies atrodo kaip sulaužyti pažadai ir isterija „dėl nieko“. Viduje jis su savimi kovoja jau seniai. Kai kuriuos paauglius glumina ir svyravimai: kelias savaites tvarkinga, kai vadovauja viena pusė, ir chaosas, kai kita.

Kas gali vykti smegenyse, paprastai

ADHD sluoksnis
ADHD siejamas su savireguliacija ir atlygio sistema. Pradėti be aiškaus, artimo atlygio gali būti tikrai sunku. Taip pat sunku sulaikyti impulsą ar pajusti, kaip bėga laikas.

Autizmo (Aspergerio) sluoksnis
Autizmas yra kitoks informacijos, pojūčių ir socialinių ženklų apdorojimas. Daug to, ką kiti pagauna automatiškai, tenka suvokti sąmoningai, o tai kainuoja energijos. Rutina yra atrama, ne užgaida.

Kai susipina

Abiem būdingi emocijų, darbų pradėjimo ir pojūčių sunkumai. Kartu atsargų mažiau: autizmas sunaudoja energiją, kurios ADHD reikia savivaldai, o ADHD impulsai sugriauna kruopščiai susikurtas strategijas.

Iš tyrimų: tai ne auklėjimo klaida

Dvynių tyrimas *Genetic and environmental contribution to the overlap between ADHD and ASD trait dimensions in young adults* (Ghirardi ir kt., 2019) rodo, kad bruožų sutapimą iš dalies paaiškina bendri genetiniai veiksniai, o bendros šeimos aplinkos indėlis labai mažas. Aplinka vis tiek labai svarbi tam, kaip viskas klostosi, bet šių bruožų jūs „neišauklėjote“.

Iš tyrimų: protingas nereiškia, kad susitvarko

Tyrime *The misnomer of "high functioning autism"* (Alvares ir kt., 2020; 2225 vaikai) tų, kurie neturi intelekto sutrikimo, kasdienis funkcionavimas buvo gerokai žemesnis, nei būtų galima spėti iš IQ. Tai Aspergerio paradoksas: tas pats paauglys, kuris paaiškina juodąsias skyles, gali nesusitvarkyti su dušu ir autobusų tvarkaraščiu. Protas neįrodo, kad jis nesistengia.

Pirmi žingsniai

1. **Pakeiskite klausimą.** Vietoj „kodėl jis man taip daro?“ klauskite „ko dabar trūksta?“: laiko, tylos, informacijos, miego, įgūdžio?
2. **Pastebėkite, kuri pusė garsesnė.** Nerimas dėl pokyčio ir nuobodulys atrodo panašiai, bet jiems reikia priešingos pagalbos: vienam plano ir paaiškinimo, kitam judesio ir įvairovės.
3. **Kurkite „lanksčią rutiną“.** Numatomas rėmas, o jo viduje pasirinkimas: namų darbai visada po užkandžio, bet tvarką ir vietą renkasi paauglys.
4. **Dvi savaites veskite dienoraštį.** Be vertinimų: kas buvo prieš, kas nutiko, kas po to (B priedas). Dažnai paaiškėja dėsningumai.
5. **Garsiai įvardykite stipriąsias puses.** Dažnai tai gilios žinios, originalus mąstymas, tiesumas ir stiprus teisingumo jausmas. Tokie paaugliai to girdi retai.

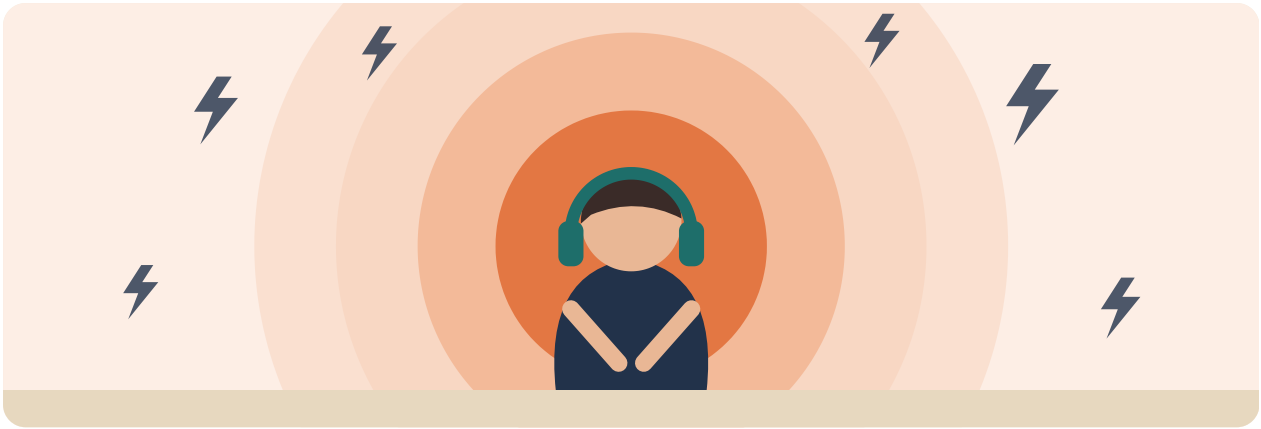
Kas keičiasi su amžiumi

12–13 metų. Daugiau mokytojų, kabinetų ir organizavimo. Draugystės subtilesnės. Paslėpti sunkumai iškyla į paviršių.

14–16 metų. Hormonai, stipresnis noras būti savarankiškam, didesnis socialinis spaudimas. Paauglys klausia, kodėl yra „kitoks“, ir nusipelno sąžiningo atsakymo (2 skyrius).

Pasitarkite su kvalifikuotu specialistu

Vertinti ar diagnozuoti gali tik kvalifikuotas specialistas. Jei paaugliui nustatyta viena diagnozė, bet pagalba padeda tik iš dalies, galite paklausti, ar reikėtų įvertinti ir kitą būklę. Ši knyga negali pasakyti, ar jūsų vaikas turi kurią nors iš jų.



3 skyrius

Protrūkiai ir užsidarymai

> **Tėvai klausia**
>
> *Viskas buvo gerai, paprašiau išjungti žaidimą, ir jis sprogo. Dukra grįžta namo, atsigula ir valandomis nekalba. Ar tai manipuliacija? Ką tuo metu daryti?*

Protrūkis (angl. *meltdown*) yra išorinė perkrovos reakcija: rėkimas, verkimas, daiktų mėtymas, kartais savęs ar kitų sužalojimas. **Užsidarymas** (angl. *shutdown*) yra vidinis variantas: žmogus nustoja reaguoti, nekalba, tarsi „išsijungia“. Paprastai jie laikomi ne sąmoningu pasirinkimu, o nervų sistemos ribos ženklu. Skirtingai nei tikslo siekianti isterija, protrūkis dažniausiai nesibaigia gavus, ko norėta.

Kodėl taip vyksta

ADHD sluoksnis

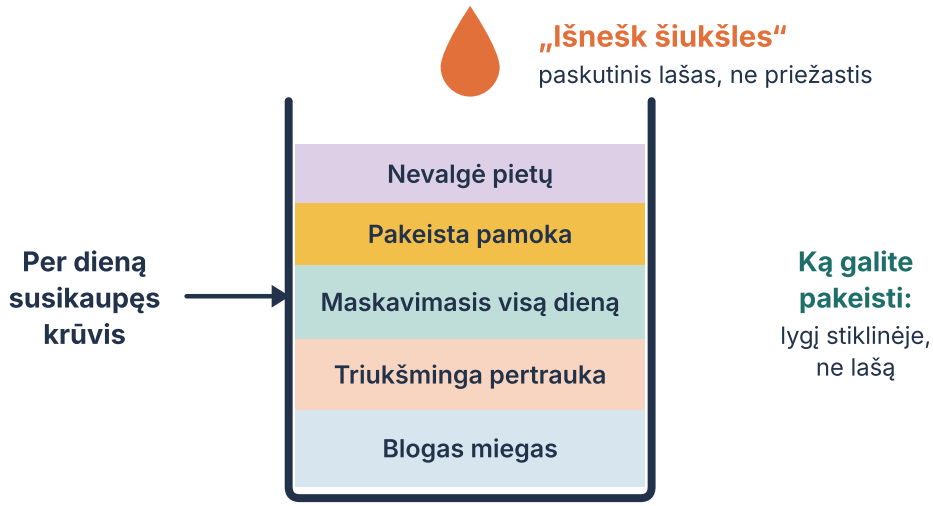
Emocija įsiplieskia greitai, o stabdys vėluoja. Tarp įvykio ir reakcijos beveik nėra pauzės. Atsitraukti nuo įtraukiančios veiklos skaudu, todėl staigus nutraukimas ypač sunkus.

Autizmo (Aspergerio) sluoksnis

Pojūčių ir socialinis krūvis kaupiasi lyg vanduo. Netikėti pokyčiai ir neaiškumas jį greitai didina. Daugeliui sunku pastebėti ir įvardyti jausmus, kol jie jau milžiniški, kad ir kaip gerai kalbėtų.

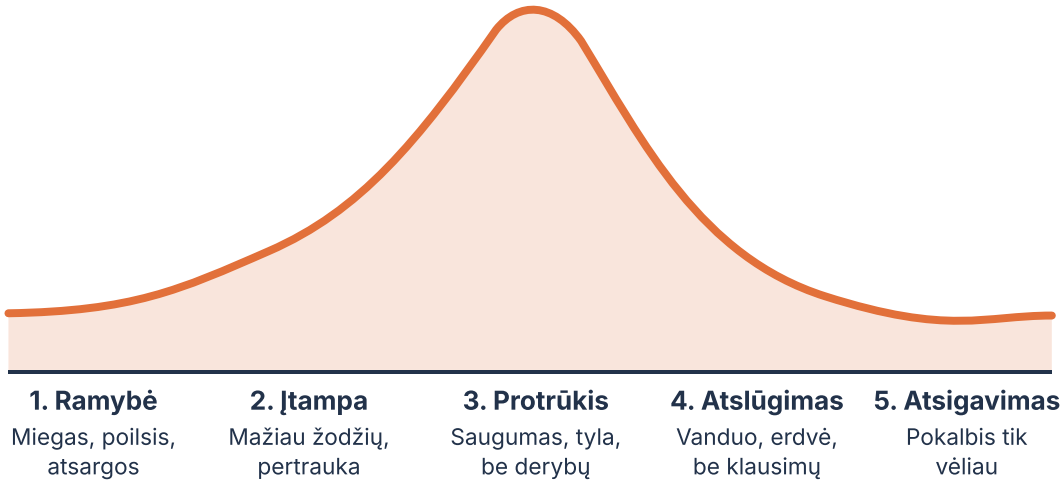
Kai susipina

Krūvio daug, stabdžių mažai, todėl kelias nuo „gerai“ iki „sprogo“ gali būti labai trumpas. Po to daugelis mažai ką prisimena ir jaučia didžiulę gėdą.



Krūvio stiklinė. Tai iliustracija, ne matavimas. Paskutinis lašas retai būna tikroji priežastis.

Protrūkio eiga ir jūsų vaidmuo



Protrūkio etapai (iliustracija). Daugiausia galite padaryti 1 ir 2 etapuose. 3 etape tikslas yra tik saugumas.

Prieš protrūkį: atpažinkite ženklus

1. **Sudarykite ženklų sąrašą.** Ką pastebite likus trisdešimčiai minučių? Pasikartojantį judesį, tylą, garsesnę kalbą, vaikščiojimą ratais, „palik mane“?
2. **Sutarkite slaptą ženklą.** Ramiu metu sutarkite žodį ar kortelę, reiškiančią „man reikia išeiti, neklausinėk“. Tai duoda daugiau kontrolės.
3. **Sukurkite ramybės vietą.** Kampas, spinta, automobilis, ausinės, sunki antklodė. Ne bausmė, o prieglobstis, kurį jis renkasi pats.

Protrūkio metu: mažiau yra daugiau

1. **Patikrinkite saugumą.** Patraukite pavojingus daiktus, išveskite kitus vaikus. Vienas suaugęs vadovauja, kiti pasitraukia.
2. **Sumažinkite dirgiklius.** Tyla, prigesinta šviesa, mažiau žmonių.
3. **Kalbėkite labai mažai, lėtai ir tyliai.** „Esu čia. Tu saugus.“ Klausimai ir paaiškinimai dabar nepasiekia.

4. **Stovėkite šone, ne priešais.** Palikite išėjimą atvirą jums abiem. Nelieskite, nebent jis pats prašo.
5. **Palaukite.** Gali užtrukti daug ilgiau nei kelias minutes. Jūsų ramybė yra „skolinta ramybė“, net jei tik vaidinate.

Po protrūkio: atkurkite ryšį, tada aptarkite

1. **Pirma poilsis.** Vanduo, užkandis, tyla, miegas. Be klausimų ir pamokymų.
2. **Pokalbis vėliau, net kitą dieną.** Pradėkite smalsiai: „Kas vyko prieš tai? Ką kitą kartą galėtume daryti anksčiau?“ Tinka žinutės ar piešimas.
3. **Atitaisymas, ne bausmė.** Sugadintas daiktas taisomas kartu, net po kelių dienų. Pamoka: „Reakcija nebuvo pasirinkimas, bet už pasekmes atsakau.“

Užsidarymas: tylioji perkrova

Užsidarymą lengva praleisti, nes jis niekam netrukdo. Nespauskite kalbėti. Siūlykite rinktis rodant („Parodyk: vanduo ar arbata?“), leiskite pabūti vienam ir pasakykite, kur būsite. Dažni užsidarymai gali reikšti, kad paauglys per ilgai laikosi (12 skyrius).

Vietoj	Pabandykite
„Nustok tuoj pat!“	(tyliai) „Esu čia. Tu saugus.“
„Kas tau yra? Atsakyk!“	„Kalbėti nereikia. Vanduo šalia.“
„Už tai atimu telefoną.“	„Pasikalbėsime rytoj. Dabar svarbiausia nurimti.“

Iš kur šie patarimai

Žingsniai remiasi tokiomis rekomendacijomis kaip labdaros organizacijos Autistica *Supporting meltdowns*, Raising Children Network medžiaga ir mažo sužadinimo (*low arousal*) požiūris. Jie pataria vengti fizinio laikymo, jei nėra tiesioginio pavojaus, ir nediskutuoti apie pasekmes krizės metu. Tai gerosios praktikos rekomendacijos, ne griežtų tyrimų rezultatai.

Pasitarkite su kvalifikuotu specialistu

Jei protrūkiai dažnėja, sukelia sužalojimų arba elgesys staiga pasikeičia, kreipkitės į gydytoją: priežastis gali būti skausmas, kita sveikatos problema, miego trūkumas ar nerimas. Specialistas gali padėti sudaryti individualų planą. Tiesioginio pavojaus atveju kreipkitės į skubiąją pagalbą.