

Индивидуальная работа со взрослыми с РАС

*психообразование, сенсорный профиль,
эмоциональная регуляция, профилактика
перегрузок и аутичного выгорания*

У меня РАС, и иногда мне сложно
общаться с людьми,
а ещё я остро реагирую
на звуки и свет



Психолог
Ольга Бирюкова

Как я работаю?

Мы вместе разбираем, как устроен именно ваш аутичный профиль: что перегружает, что помогает восстанавливаться, где возникают трудности в общении, работе, быту и отношениях.

Основные направления работы:

1

Психообразование

Что такое РАС, как он проявляется у взрослых и почему трудности — это не “лень” и не “характер”.

2

Сенсорный профиль

Звуки, свет, запахи, прикосновения, одежда, еда, пространство и другие источники перегруза.

3

Перегрузки и выгорание

Как замечать ранние признаки истощения и не доводить себя до полного обвала.

4

Эмоциональная регуляция

Как понимать свои состояния, снижать напряжение и восстанавливаться после сильных эмоций.

5

Коммуникация и границы

Как просить, отказывать, объяснять свои потребности и регулировать дистанцию с людьми.

6

Устройство жизни

Быт, работа, отдых, социальные контакты и система поддержки под ваш реальный ресурс.

Примерный план работы

Психообразование + навыки + адаптация среды

1

Психообразование. Что такое РАС.

Как проявляется РАС
именно у вас?

2

Сенсорный профиль.

Что перегружает, что
успокаивает, какие условия
нужны для восстановления?

3

Перегрузки при РАС.

Как отличать усталость,
перегрузку, срыв и состояние
отключения.

4

Аутичное выгорание.

Причины, признаки,
восстановление,
профилактика откатов.

5

Сон, еда и физическая нагрузка.

Опора на тело, базовый
режим, снижение хаоса
в повседневности.

6

Эмоции и их функции.

Как понимать, что происходит
внутри, если эмоции трудно
распознавать.

7

Управление эмоциями.

Инструменты снижения
напряжения, заземление,
восстановление после
контактов.

8

Коммуникация.

Как говорить о потребностях,
просить помощи, уточнять,
отказывать.

9

Маскинг и социальное истощение.

Где маскинг помогает,
а где разрушает ресурс.

10

Закключение. Личная система опоры.

Собираем индивидуальную карту:
что помогает, что нельзя
игнорировать, как действовать
при истощении.

Чему вы научитесь в индивидуальной работе?



1

Лучше понимать свой аутичный профиль

2

Отличать перегрузку, усталость и аутичное выгорание

3

Замечать ранние признаки истощения до срыва

4

Определять свой сенсорный профиль и зоны перегруза

5

Подбирать способы восстановления под себя

6

Объяснять свои потребности без чувства вины

7

Выстраивать границы в общении и отношениях

8

Снижать социальное и эмоциональное напряжение

9

Организовывать быт, работу и отдых с учётом ресурса

10

Создавать свою систему поддержки в повседневной жизни

