

Cechy kobiet i mężczyzn w spektrum autyzmu

Poniżej znajdziesz listę cech, jakie mogą mieć osoby w spektrum autyzmu. Służy ona do tego, by lepiej poznać swój świat i wiedzieć, jakie obszary są w nim mocne, a jakie wymagają uwagi i troski. Przeczytaj całość i zaznacz te fragmenty, które dotyczą Ciebie.

Lista nie służy do diagnozy, wręcz w jej przypadku może dać błędny wynik. Jest użyteczna dla osób, które wiedzą, że są w spektrum autyzmu i potrzebują uporządkować to, w jaki sposób funkcjonują, jakie są ich mocne i słabe strony. Jest dobrym wstępem do tego, co dalej.

Lista cech została stworzona na podstawie poniższych publikacji oraz informacji znalezionych w Internecie:

1. "Badanie stanu psychicznego. Rozpoznanie według ICD-11." red. Piotr Gałęcki Wrocław 2022 edra Urban&Partner
2. Rudy Simone "Aspergirls. Siła kobiet z zespołem Aspergera." Gdańsk 2016 Grupa Wydawnicza Harmonia
3. Weronika i Jerzy Janiakowie "Książka o człowieku w spektrum autyzmu" Szczecin 2022 Wydawnictwo Natuli
4. Tania Marshall (2014) - wykaz cech obserwowanych u kobiet i dziewcząt w spektrum autyzmu (Internet)
5. Sarah Hendrickx "Kobiety i dziewczyny ze spektrum autyzmu. Od wczesnego dzieciństwa do późnej starości." Kraków 2018 Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
6. Ewa Furgał "Autentyczna w spektrum. Jak odnalazłam siebie w spektrum autyzmu." Warszawa 2023 Grupa Wydawnicza Foksal

1. Zdolności poznawcze/umiejętności intelektualne:

- masz mniejszą pamięć roboczą¹ i/lub szybkość przetwarzania informacji;
- masz trudności w uczeniu się (np. dyskalkulia, dysleksja, rozumienie tekstu);
- masz doskonałą pamięć długotrwałą;
- masz słabszą pamięć krótkotrwałą;
- masz wyraźny profil uczenia się składający się z profilu mocnych i słabych stron - są przedmioty, z których byłeś mocny, a z innych nie;
- masz sztywne negatywne myślenie - nieelastyczny czarno-biały sposób patrzenia na świat;
- masz trudności w rozpoznawaniu kontekstu sytuacji.

2. Edukacja / życie uniwersyteckie:

- porzuciłeś szkołę średnią/studia (i powróciłeś) / powtarzałeś klasy/rok na studiach;
- masz nieukończone/częściowe stopnie naukowe lub wiele ukończonych stopni naukowych;
- potrzebowałeś więcej czasu na zdobycie wykształcenia w porównaniu z rówieśnikami;
- masz historię zapisywania się i uczęszczania na zajęcia uniwersyteckie, a następnie rezygnacji z zajęć lub semestrów;
- odraczałeś egzaminy, nie uczestniczyłeś w zajęciach, rezygnowałeś z zajęć lub programów (z powodu przeciążenia);
- powtarzałeś kursy/zajęcia lub całkowicie z nich rezygnowałeś;
- masz trudności w uczęszczaniu na taką samą ilość kursów lub zajęć jak rówieśnicy;
- łatwo gubiłeś się na terenie kampusu, gubiłeś rzeczy, spóźniałeś się na zajęcia lub egzaminy.

3. Kariera zawodowa/praca:

- wybrałeś zawód społecznika (psycholog, pedagog itp.), artystyczny lub związany z pracą ze zwierzętami;
- jesteś "ekspertem" w wybranej dziedzinie;
- przegapiłeś dzień pracy z powodu przemęczenia społecznego;
- masz duże trudności z uczestnictwem w spotkaniach pracowników, przerwach na lunch, spotkaniach towarzyskich w pracy;

¹ pamięć robocza = pamięć operacyjna; zbiór procesów, które pozwalają nam na przechowywanie i przetwarzanie tymczasowej informacji i przeprowadzanie skomplikowanych zadań poznawczych, takich jak rozumienie języka, czytanie, uczenie się, lub rozumowanie. Pamięć robocza jest rodzajem pamięci krótkotrwałej.

- wymyślasz wymówki, by nie uczestniczyć w relacjach i spotkaniach między pracownikami;
- często zmieniasz pracę (zwłaszcza w młodszych latach dorosłości) - masz trudności z jej utrzymaniem;
- proces rekrutacji stresuje cię i przeraża;
- nie tolerujesz "bzduro-roboty" (bullshit job), masz łatwość do wykrywania słabości i błędów w organizacji miejsca, w jakim pracujesz;
- jesteś pracowitym, sumiennym pracownikiem;
- odczuwasz silny stres, jeśli jest dużo pracy do wykonania w krótkim czasie;
- odczuwasz frustrację/stres, jeśli zostaniesz poproszonym o zrobienie zbyt wielu rzeczy na raz;
- usilnie starasz się, by unikać popełniania błędów, zapominania o rzeczach do wykonania;
- dokonujesz ciężkich prób zadowolenia innych (w pracy i nie tylko);
- zdarza ci się palić mosty (np. rzucić pracę lub związek bez uprzedzenia).

4. Związki społeczne i przyjaźnie/relacje:

- możesz wydawać się narcystyczny, egocentryczny lub troszczący się tylko o siebie z powodu braku zrozumienia niepisanych zasad społecznych;
- preferujesz interakcje społeczne w cztery oczy, bliskie przyjaźnie w cztery oczy;
- możesz mieć obsesję na punkcie jednego przyjaciela do granic możliwości;
- jako kobieta preferujesz przyjaźnie z mężczyznami, ponieważ łatwiej ich zrozumieć niż kobiety; jako mężczyzna wolisz dziewczyny ze względu na ich większą empatię i tolerancję;
- lubisz przebywać w samotności lub wykazujesz nadmierną towarzyskość;
- sprawy codzienne twoich rówieśników uważasz za nudne i nieciekawe;
- potrzebujesz więcej czasu z dala od ludzi niż rówieśnicy (pozorna samotność);
- możesz doświadczać stresu, niepokoju i dezorientacji w sytuacjach, kiedy musisz pracować w grupie;
- masz lęk społeczny prowadzący do fobii społecznej;
- zawsze towarzyszyło ci poczucie odmienności i niedopasowania;
- trudno ci przyjąć perspektywę drugiej strony;
- trudno ci przewidzieć konsekwencje tego, co powiesz / zrobisz;
- preferujesz komunikację pisaną niż rozmowę telefoniczną;
- analizujesz interakcje społeczne, w których nadmiernie się zastanawiasz (jesteś w "pętli") nad tym, co powiedzieli, nie powiedzieli, powinni byli powiedzieć lub nie powiedzieli i co chcieliby powiedzieć inni itp.;

- ciągle podkreślasz to, co druga osoba myśli o tobie;
- mocno angażujesz się w rozmowę związaną z Twoim szczególnym zainteresowaniem;
- masz silną niechęć do społecznych pogawędek, plotek, bzdur lub rozmów, którym brakuje "funkcji" (np. small talk);
- w swoim życiu doświadczyłeś znęcania się, naśmiewania się, pomijania i/lub niedopasowania się do rówieśników w tym samym wieku;
- masz ogromną niechęć do kłamstw;
- masz zdolność do socjalizacji, jednak nie jesteś w stanie tego robić przez długie okresy czasu; cierpisz z powodu "wyczerpania społecznego" lub "kaca społecznego", gdy za bardzo się socjalizujesz - kac może trwać od kilku godzin do kilku dni, po spotkaniu z ludźmi, musisz odpocząć;
- doświadczasz wielkich trudności z konfliktami, argumentami, wrzeszczeniem, walką, stresem wymierzonych w ciebie;
- masz duże trudności z zaakceptowaniem siebie;
- masz duże trudności z prośbą o pomoc;
- masz duże trudności z ustaleniem granic;
- potrzebujesz konkretów, nie lubisz niedopowiedzeń;
- zasad rządzących określonymi sytuacjami społecznymi uczysz się mechanicznie, nie przychodzi ci to intuicyjnie jak innym;
- zdarza ci się przejawiać brak taktu w kontaktach towarzyskich;
- masz tendencję do ulegania fascynacji wybranymi osobami i chcesz mieć daną osobę na wyłączność;
- masz zwiększoną wrażliwość na wewnętrzną i zewnętrzną krytykę;
- zdarzyło ci się pić alkohol lub brać narkotyki, aby móc nawiązywać kontakty towarzyskie, występować (np. śpiewać), przebywać z ludźmi i/lub w ich otoczeniu;
- być może doświadczyłaś zespołu stresu pourazowego, często z powodu bycia źle zrozumianym, źle zdiagnozowanym, źle traktowanym i/lub źle leczonym;
- możesz znaleźć się w sytuacjach społecznych lub związkach, z których jesteś niezadowolony, ale nie wiesz jak się z nich wydostać;
- doświadczyłeś bycia wykorzystywanym przez innych, nawet jeśli korzystałaś z odpowiednich porad prawnych, biznesowych lub społecznych;
- często nudzisz się w sytuacjach społecznych lub na imprezach i/lub nie wiesz, jak postępować w sytuacjach społecznych i o czym rozmawiać;
- możesz powiedzieć "tak" wydarzeniom towarzyskim, a potem wymyślić pretekst, dlaczego nie możesz w nich uczestniczyć, często pozostając w domu w samotności (czytając książkę lub angażując się w swoje szczególne zainteresowanie);
- wolisz być zaangażowany w swoje szczególne zainteresowania, niż socjalizację;

- masz wrażenie, że ludzie przeszkadzają ci w twoich zainteresowaniach i w dążeniu do celów, jakie masz;
- większość ludzi uważasz za głupszych od siebie;
- trudno ci utrzymać długoterminowe relacje;
- możesz być uważany za "czarną owcę" rodziny;
- inni uważają cię za innego, dziwnego, ekscentrycznego;
- możesz czuć, że musisz zachowywać się "normalnie", aby zadowolić innych LUB w ogóle nie zależy ci na dopasowywaniu się do otoczenia;
- relacje z innymi głównie wywołują w tobie zdezorientowanie i zaskoczenie;
- nie lubisz dzielić się z innymi rzeczami jak i przestrzenią, w jakiej przebywasz;
- kopiujesz, naśladujesz innych w celu wpasowania się w otoczenie;
- jesteś zadowolony z relacji z ludźmi - ale potem możesz nagle spalić mosty (np. zrezygnować z relacji), ze względu na trudności z radzeniem sobie z konfliktem, konfrontacją i stresem;
- kontakty z ludźmi wyczerpują cię - do spotkań musisz się przygotowywać, a gdy masz je za sobą, potrzebujesz odreagować stres związany z nimi;
- możesz być uważany za "samotnika" LUB możesz mieć wielu znajomych, ale nie masz prawdziwych przyjaciół;
- naiwność społeczna: możesz wierzyć we wszystko, co zostało ci powiedziane przez innych (plotki, historie, żarty i dokuczanie);
- z trudnością interpretujesz intencje innych ludzi;
- często możesz być opisany przez innych jako "łatwowski".

5. Komunikacja:

- masz trudności w przekazywaniu myśli i uczuć w słowach innym, zwłaszcza wówczas jeśli jesteś niespokojny, zestresowany lub zdenerwowany - często potrafisz napisać swoje myśli znacznie lepiej niż o nich opowiedzieć;
- możesz nie lubić prosić innych o pomoc, nie być w stanie poprosić lub nie wiedzieć, jak poprosić o pomoc;
- możesz być bierny i nie wiedzieć jak chronić swoje granice w zdrowy dla siebie sposób i dla otoczenia;
- możesz obrażać innych, mówiąc to, co myślisz, nawet jeśli nie masz takiego zamiaru;
- bywasz bezpośredni, szczery, bezceremonialny;
- możesz wydawać się agresywny lub zbyt intensywny;
- z łatwością wskazujesz błędy innych ludzi i/lub miejsc, w jakich pracujesz;
- podajesz z łatwością zbyt wiele szczegółów i zdarza ci się nudzić tym innych niezamierzenie;
- możesz zadawać zawstydzające pytania (zazwyczaj, gdy jesteś młodszy);

- masz nietypowy głos (płaski, monotony, wysokotonowy, dziecięcy);
- masz tendencję do dosłownego rozumienia rzeczy, omijania tego, co ludzie próbują powiedzieć między słowami;
- przesadnie gestykulujesz;
- jesteś gadatliwy lub małomówny;
- możesz mówić zbyt głośno lub zbyt cicho, często nieświadomy tego, że to robisz;
- możesz mówić za dużo albo za mało/niewystarczająco;
- zdarza ci się mówić za szybko dla rozmówcy;
- jesteś zaskoczony, gdy ludzie mówią ci, że byłeś niegrzeczny lub niestosowny, a twoje wypowiedzi i czyny są na ogół nieopatrzenie zrozumiane przez otoczenie;
- masz słabe umiejętności językowe;
- masz problem z kontaktem wzrokowym i słuchaniem kogoś w tym samym czasie; nie lubisz kontaktu wzrokowego;
- masz problemy ze zrozumieniem niewerbalnych sygnałów komunikacyjnych;
- trudno ci naśladować innych lub dzięki naśladowaniu wtapiasz się w grupę, by do niej pasować;
- nigdy nie lubiłeś zabaw w udawanie (np. gra w dom);
- trudno ci okazywać troskę o uczucia i emocje innych ludzi;
- zdarza ci się nie rozumieć przenośni, metafor, żartów innych;
- często postępujesz w niewłaściwy sposób, nie rozumiejąc kroków do przyjaźni lub związku.

6. Fizjologia/neurologia:

A. Wysoka wrażliwość

- nie jesteś w stanie słuchać lub oglądać wiadomości, słuchać radia, czytać gazet, oglądać brutalnych programów/filmów i horrorów, patrzeć na zranione lub pokaleczone zwierzęta;
- jesteś wrażliwy na nadużycia, wojny, urazy;
- jesteś wrażliwy na emocje i "atmosferę emocjonalną" otoczenia,
- masz silne zdolności intuicyjne i/lub psychiczne - czujesz mocniej niż inni.

B. Zaburzenie/stan przetwarzania sygnałów czuciowych

- wrażliwość sensoryczna w następujących obszarach: słuch, wzrok, smak, dotyk, zapach, równowaga, ruch, intuicja;
- niska tolerancja na wahania temperatury;
- jesteś bardzo wrażliwy na ból lub masz wysoki próg bólu;
- możesz mieć problemy w przetwarzaniu dźwięków;
- możesz być niezdarny lub nieskoordynowany;
- możesz nie lubić głośnych dźwięków i/lub przeciążać się z ich powodu;
- możesz się zestresować jasnymi światłami, silnymi zapachami, gruboziarnistą fakturą/odzieżą, syreną w pobliżu lub jak ludzie są zbyt blisko/głośno;

- nie lubisz, kiedy ktoś za tobą idzie;
- może się zdarzyć, że będąc rodzicem/opiekunem dzieci możesz czuć się przeciążony ich płaczem, krzykiem lub innymi głośnymi dźwiękami;
- możesz potrzebować wycofania się, odizolowania się, gdy zostaniesz przytłoczony zmysłami;
- możesz nie lubić być przytulany, głaskany lub trzymany;
- lubisz się przytulać tylko wtedy, gdy jest to twoja decyzja;
- możesz być zdenerwowany lub zrozpaczony, jeśli nie jesteś w stanie podążać znajomą trasą, kiedy gdzieś się wybierasz;
- rzeczy, które powinny być bolesne, mogą nie być (widzisz siniaka, ale nie wiesz, skąd go masz);
- w sytuacjach społecznych układ nerwowy jest łatwo przeciążony, co sprawia, że wycofujesz się (np. wędrówka do cichego miejsca na imprezie, zabawa z dziećmi lub zwierzętami);
- silny głód może zakłócać Ci nastrój i/lub zdolność koncentracji;
- możesz dostrzec i cieszyć się subtelnymi i delikatnymi zapachami, smakami, dźwiękami, dziełami sztuki i utworami muzycznymi;
- masz rozwiniętą pamięć fotograficzną.

C. Na co dzień odczuwasz dużo lęku, stresu i/lub złości.

D. Masz szereg "dolegliwostek", z jakimi się borykasz: bóle, nietolerancje, nadwrażliwości, zespół chronicznego zmęczenia, nieregularne miesiączki, bóle miesiączkowe itp.

E. Możesz zgrzytać zębami lub mieć szczękę zabezpieczającą .

F. Możesz mieć zaburzenia czynności obsesyjno-kompulsywnych (OCD) lub cechy charakterystyczne dla OCD (np. skłonność do kompulsji i/lub obsesyjnego myślenia).

G. Możesz mieć objawy charakterystyczne dla osób z ADHD:

- nadpobudliwość psychoruchowa
- problemy z koncentracją

H. Zazwyczaj masz problemy z funkcją wykonawczą (np. zarządzanie czasem, planowanie na przyszłość, organizacja), prokrastynujesz.

I. Możesz stukać, poruszać nogą, bawić się czymś lub wykonywać inne ruchy rękoma, skręcać włosy, głaskać miękką tkaninę, aby uspokoić się, bazgrolić gdzie popadnie, rysować (STIMY w celu uspokojenia się).

J. Możesz być bardzo wrażliwy na leki, zioła, kofeinę, alkohol.

K. Możesz mieć nietolerancję na gluten, pszenicę, kazeinę lub mieć inne alergie/nietolerancje pokarmowe, problemy z jelitami. Masz wybiórczość pokarmową - preferujesz określone potrawy, a inne pomijasz. Problemy żołądkowo-jelitowe: wrzody, chorobę refluksową przełyku, zespół jelita drażliwego itp.

L. Możesz mieć trudności ze snem, lubić siedzieć do późnej nocy, zazwyczaj nie jesteś porannym ptaszkiem, możesz być bardzo kreatywny w nocy.

M. Możesz mieć dyspraksję - nazywaną również syndromem dziecka niezdarnego, to dysfunkcja percepcyjno-motoryczna przejawiająca się zaburzeniami koordynacji rozwojowej.

N. Możesz mieć tiki (np. kaszel, wzdychanie etc.)

O. Możesz mieć syndrom Mearsa-Irlena (stres wzrokowy) polegający na upośledzeniu percepcji wzrokowej oraz zaburzonym widzeniu światła i kontrastów.

7. Wygląd fizyczny:

- zazwyczaj ubierasz się inaczej niż rówieśnicy, często ekscentrycznie;
- możesz ubierać się bardziej dla wygody niż wyglądu;
- masz w sobie pewną młodzieńczość pod względem wyglądu, ubioru, zachowania i gustu - wyglądasz na młodszego niż na swoje lata;
- możesz starać się bardzo mocno o swój wygląd lub możesz w ogóle nie dbać o niego;
- możesz mieć szczególne zainteresowanie modą i kobiecością/męskością;
- możesz nie brać prysznica lub nie dbać o higienę, ze względu na różne priorytety (zazwyczaj angażując się w szczególne zainteresowania - po prostu zapominasz o tym);
- często robisz pewne rzeczy z rękami (zawijanie włosów lub kręcenie przedmiotów, różne ruchy dłońmi) lub nogami (noga "odbija się" lub kołysze w pozycji stojącej);

8. Styl życia:

- książki, komputery, Internet, zwierzęta, dzieci, przyroda mogą być Twoimi najlepszymi przyjaciółmi;
- uwielbiasz ciszę, spokój, spokojne otoczenie - wolisz spędzać jak najwięcej czasu sam albo ze zwierzętami lub w otoczeniu przyrody;
- możesz być bardzo religijny albo wcale - buddyzm jest częstym wyborem u osób w spektrum;
- możesz mieć silne upodobanie do rutyny i rzeczy, które są o tej samej porze dnia - dzień po dniu;
- z przyjemnością angażujesz się w wybraną przez siebie pracę i/lub szczególne zainteresowania;
- najlepiej czujesz się w domu i/lub w otoczeniu, nad którym możesz zapanować;
- masz tendencję do systematyzowania, porządkowania informacji;
- możesz nadawać wysoki priorytet organizowaniu swojego życia, wydarzeń, pracy i środowiska, aby uniknąć przytłaczających, stresujących lub denerwujących sytuacji.

9. Wybór relacji/seksualność/płciowość:

- możesz umówić się na randkę lub zawrzeć związek małżeński ze znacznie starszymi lub dużo młodszymi partnerami, starając się nie dostrzegać "wieku", "płci" według podejścia, że osobowość jest ważniejsza;
- możesz być "hiperseksualny" (wysokie libido), zafascynowany fizycznym kontaktem seksualnym;
- możesz różnić się od rówieśników elastycznością w odniesieniu do orientacji seksualnej lub możesz myśleć o zmianie płci lub chcieć ją zmienić;
- eksperymentujesz z seksualnością jako środkiem do osiągnięcia sukcesu społecznego lub "wpasowania się";
- masz wiele cech androgynicznych (cechy charakterystyczne zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn) pomimo kobiecego/męskiego wyglądu - uważasz się za pół kobietę, pół mężczyznę;
- nie chcesz lub nie potrzebujesz związków intymnych (aseksualność);
- możesz mieć historię bycia rozwiązłym LUB nieodpowiednim (tj. śledzenie kogoś, kogo lubisz, prześladowanie tej osoby, kłopoty z prawem);
- uprawiasz ryzykowny seks (bez zabezpieczenia, z przypadkowymi partnerami, pod wpływem substancji psychoaktywnych itp.).

10. Szczególne zainteresowania:

- Intensywna miłość do natury i zwierząt;
- możesz nie być zainteresowany tym, co inni ludzie uważają za interesujące;
- możesz zbierać lub gromadzić przedmioty będące przedmiotem zainteresowania;
- introspekcja i samoświadomość - możesz spędzać lata na tym, by zrozumieć siebie, czytając książki z zakresu samopomocy, psychologii, rozwoju osobistego;
- masz wysokie poczucie sprawiedliwości;
- jesteś kolekcjonerem;
- lubisz książki, filmy - traktujesz je jak schronienie;
- możesz znać każdy tekst piosenki lub każdą linijkę tekstu z filmu - oglądać i słuchać ich godzinami;
- zainteresowaniom oddajesz się zapominając o podstawowych potrzebach takich jak jedzenie, picie, potrzeby fizjologiczne.

11. Emocjonalność:

- odczuwasz rzeczy głęboko (może być to nieprzyjemne i trudne do uspokojenia);
- często masz "ponadprzeciętne"/nieadekwatne reakcje na wydarzenia;

- możesz mieć poważne "ataki depresyjne", które trwają kilka dni; możesz czuć, że świat się wtedy wali, a twój stan obniżonego nastroju będzie trwać wiecznie;
- trudno ci nazywać emocje swoje i innych;
- nie odczuwasz potrzeby emocjonalnej interakcji z innymi np. poprzez zakupy, ploteczki, wspólną grę w tenisa;
- myślisz, że ludzie śmieją się z Ciebie lub nabijają, wówczas kiedy tak nie jest;
- mimika twojej twarzy nie pasuje do sytuacji - możesz mieć nieodpowiednią ekspresję emocjonalną do sytuacji;
- nastroje innych ludzi wpływają na Ciebie, zwłaszcza jeśli są negatywne;
- jesteś bardzo wrażliwy na emocjonalny ból;
- trudno ci jest skontaktować się ze swoimi potrzebami - często nie wiesz, czego chcesz i jak mógłbyś o siebie zadbać;
- emocje mogą być opóźnione tak, że np. możesz być wspaniałym lekarzem z ostrego dyżuru, ale potem rozpaść się kilka dni później;
- trudno ci dostroić się do emocji innych;
- lęk jest stały od bardzo wczesnych lat i często związany z ilością zadań do wykonania;
- wyzwalacze lęku są zróżnicowane i mogą nimi być: zmiana w rutynie, zmiana ludzi dookoła, perfekcjonizm, strach przed niepowodzeniem, kwestie sensoryczne (dźwięk, światło), uczucie nie wpasowania się, stres związany z poczuciem, że musisz postępować właściwie, każde otoczenie, w którym jest głośno, za dużo osób wokół, krytyka;
- żyjesz z ciągłym uogólnionym lękiem, walką z depresją, która wkrada się w życie;
- masz trudności w regulowaniu emocji i radzeniu sobie ze stresem;
- jesteś społecznie i emocjonalnie młodszy niż Twój wiek biologiczny - czujesz się dzieckiem w skórze dorosłego;
- jesteś zbyt szczery emocjonalnie (niemożność lub trudność ukrycia prawdziwych uczuć, kiedy byłoby to bardziej akceptowalne społecznie);
- doświadczasz wszelkiego rodzaju intensywnych emocji (np. gdy się zakochujesz, zakochujesz się głęboko);
- masz skłonności do mutyzmu (brak lub ograniczone stosowanie mowy przy jednoczesnym rozumieniu mowy innych);
- często jesteś zbyt wrażliwy i posiadasz zbyt wiele empatii;
- jesteś wysoce wrażliwy na kwestie dotyczące ziemi, zwierząt, ludzi, rzecznictwa, sprawiedliwości, praw człowieka itp.;
- jesteś "dziecinny" (najczęściej dotyczy kobiet), osiągnięcie dojrzałości w wieku około 40 lat;
- tworzysz swoje własne światy fantazji.

12. Charakterystyka osobowości i/lub cechy i umiejętności:

- jesteś naturalnie urodzonym liderem, niezależnym, silnym, zdeterminowanym i wysoce konkurencyjnym (nawet z sobą samym);
- masz wysoki poziom introwertyzmu LUB dobrze udajesz ekstrawertyka;
- brakuje ci silnego poczucia własnej wartości;
- możesz nie mieć silnego poczucia tożsamości i czasem zachowywać się jak kameleon - często zadajesz sobie pytanie "kim jestem?";
- wykorzystujesz umiejętności kameleonopodobne do asymilacji i angażowania się w poszukiwanie prawdziwej tożsamości w różnych grupach lub różnych osobach;
- masz wysokie poczucie sprawiedliwości i uczciwości - jesteś poszukiwaczem prawdy, czasem na własną szkodę;
- odczuwasz strach przed zmianą;
- jesteś wysoce kreatywny i możesz mieć multum oryginalnych pomysłów;
- nie lubisz zmian i możesz uznać je za dezorientujące i stresujące;
- nie lubisz nagłych zmian planów, które wymagają od ciebie elastyczności;
- jesteś wysoce wrażliwy na krytykę lub wypowiedzi postrzegane jako krytyka;
- nie lubisz być obserwowany, gdy musisz wykonać jakieś zadanie;
- ludzie mówią ci, że zbyt się przejmujesz, robisz zbyt wiele dla innych i/lub jesteś zbyt wrażliwy;
- zwracasz uwagę na szczegóły;
- bywasz skoncentrowany na sobie - trudniej ci skupić się na innych, ich potrzebach i punkcie widzenia;
- obsesje/specjalne zainteresowania mogą być krótkotrwałe (szybkie przejście od jednej osoby/rzeczy do drugiej) lub długotrwałe (może to być wielka kariera);
- zdarza ci się być naiwnym, mieć zbyt duże zaufanie do ludzi i brać to, co mówią inni dosłownie;
- maskowanie - uczysz się zachowań społecznych poprzez naśladowanie innych, z filmów lub książek, zmuszasz się do interakcji społecznych, choć nie zawsze masz na to ochotę;
- nie łapiesz grupowych żartów;
- planujesz i ćwiczysz wypowiedzi przygotowując się do interakcji społecznych;
- kontrolujesz własne zachowanie oraz wygląd, postawę, gestykulację cały czas;
- silne poczucie, że czujesz się inaczej niż rówieśnicy, często opisujesz siebie, jakbyś pochodził z innej planety;
- jesteś zbyt poważny i sztywny;
- jesteś intensywny we wszystkim, co robisz;
- w dzieciństwie byłeś opisywany jako bardzo wrażliwy i/lub nieśmiały;
- możesz mieć problemy z rozróżnieniem między fantazją a rzeczywistością;

- nie lubisz, gdy ludzie poruszają lub dotykają twoich rzeczy;
- ludzie czasem uważają cię za niegrzecznego i agresywnego.

13. Historia zdrowia psychicznego w przeszłości i/lub w chwili obecnej:

- samookaleczenia;
- częsty płacz z niewiadomego powodu;
- długa historia chodzenia do terapeutów, psychiatrów, psychologów i pomagaczy - masz za sobą wiele wizyt u lekarzy i doradców w ciągu całego życia, bez żadnej znaczącej poprawy;
- próbowałeś różnych leków;
- myśli samobójcze;
- lęk społeczny / uogólniony;
- mutyzm wybiórczy;
- zaburzenia obsesyjno-kompulsywne lub cechy OCD;
- doświadczanie ciągłej depresji i/lub częstego zmęczenia/wypalenia bez wyraźnego powodu;
- zaburzenia odżywiania - anoreksja, bulimia;
- maskujesz się - kamuflujesz zachowania typowo autystyczne, by ludzie dookoła ciebie nie widzieli, że ich potrzebujesz np. kontrolujesz częste dotykanie twarzy, choć jest to twój sposób na regulowanie się, nie ma hasz nogą, choć miałbyś na to ochotę, zostajesz dłużej na spotkaniu, choć potrzebowałbyś wyjść, udajesz kogoś, kim nie jesteś;
- ciągłe próby zrozumienia samego siebie, znajdowania odpowiedzi na pytanie "Dlaczego czuję, że jestem inny lub nie pasuję do siebie jako kobieta/mężczyzna?"; Intensywna i ciągła potrzeba rozgryzienia siebie - "kim jestem? jaki jestem? co mi jest?"
- historia rodzinna autyzmu, zespołu Aspergera, choroby dwubiegunowej, schizofrenii, ADHD, OCD, zaburzeń lękowych;
- możesz być wcześniej zdiagnozowany na zaburzenia lękowe, depresję, zaburzenia odżywiania, zaburzeniami osobowości, zaburzenia dwubiegunowe i/lub ADHD;
- jesteś osobą transpłciową.

14. Mechanizmy kompensacyjne:

- alkohol;
- narkotyki;
- papierosy;
- inne zachowania kompulsywne: zakupy, hazard, seks, sport itp.
- arogancja i narcyzm, by radzić sobie z problemami;

- próby znalezienia odpowiedniej grupy dla siebie - wpasowywanie się;
- kiedy odczuwasz braki w jakiejś dziedzinie (np. nie radzisz sobie w kontaktach z innymi), "wynagradzasz" je sobie nadmiernym skupianiem się na obszarze, który przychodzi ci z łatwością (np. na tym, co cię interesuje, w czym jesteś ekspertem);
- kołysanie się w pozycji stojącej/leżącej;
- często drapiesz się, skubiesz skórę, pocierasz ją, wrywasz sobie włosy, wyduszasz pryszcze w celu wyciszenia się;
- potrzeba wycofania się, samotności, izolacji.

15. Szósty zmysł, intuicja, zdolności psychiczne:

- potrafisz odczuwać i/lub przejmować emocje innych ludzi - jesteś empatą;
- możesz "wiedzieć" lub mieć wiedzę o pewnych rzeczach, ale nie masz pojęcia, skąd np. co się wydarzy w przyszłości;
- jesteś psychiatrą, psychologiem, medium, pracujesz z energią itp.;
- jesteś wrażliwy na negatywne nastawienie innych ludzi do ciebie;
- bywasz zdezorientowany uczuciami, które masz;
- czujesz czyjąś niechęć, udawany śmiech czy kłamstwo;
- możesz czuć ból innych.

16. Unikalne umiejętności i siły:

- uczysz się sam - nie potrzebujesz nauczyciela;
- posiadasz wiele umiejętności, które mogłeś nabyć sam;
- uwielbiasz się uczyć;
- masz silną wolę, jesteś zdeterminowany i niezależny;
- masz niezwykłą pamięć długoterminową, pamięć fotograficzną;
- masz wielkie poczucie humoru;
- możesz działać bardzo dobrze w sytuacji kryzysowej;
- jesteś głęboko refleksyjnym myślicielem;
- wykazujesz odporność, umiejętność przechodzenia z jednego kryzysu do drugiego, odbijania się, ponownego rozpoczynania wszystkiego od "0";
- świetnie sprawdzasz się w sytuacjach "jeden na jednego";
- masz dar w takich dziedzinach jak muzyka, pisanie, języki, programowanie, aktorstwo, śpiewanie, sport, malowanie itp.;
- jesteś bardzo intuicyjny;
- jesteś zdolny do głębokiego myślenia filozoficznego.

17. Wyzwania:

- masz trudność w rozumieniu subtelnych emocji, np. gdy ktoś jest zazdrosny lub zawstydzony, niezainteresowany lub znudzony;
- masz trudności w uczeniu się (zwłaszcza rzeczy, które nie są dla Ciebie interesujące);
- możesz nie być w stanie stwierdzić, kiedy ktoś z Tobą flirtuje;
- praca i funkcjonowanie w grupie to dla Ciebie wyzwanie;
- potrzebujesz wysoce kontrolowanego środowiska, w którym możesz odpoczywać i spać;
- na nagłe zmiany reagujesz złością, irytacją, lękiem, rozdrażnieniem;
- duża wrażliwość na konflikty, stres, argumenty, walki, wojny, plotki i negatywność;
- możesz być bardzo negatywnie nastawiony do świata i innych i mieć katastroficzne myślenie;
- prowadzenie domu jest dla Ciebie wyzwaniem;
- rozmowy towarzyskie, drobne rozmowy, rozmowy bez "funkcji" (small talk), utrzymywanie przyjaźni i relacji są dla Ciebie wyzwaniem;
- trudno Ci zrozumieć, czego oczekują od Ciebie inni;
- bywasz wykorzystywany ze względu na naiwność, niewinność i zbyt duże zaufanie do innych - toksyczne relacje z ludźmi;
- masz trudności z wypełnieniem formularzy, wypełnianiem dokumentów (wypełnianie podatków), budżetowaniem pieniędzy, ukończeniem zadania lub pracy, planowaniem (posiłki, dzień, tydzień, odbieranie telefonów lub rozmowa z ludźmi przez telefon, jak rozpocząć konkretne zadanie itp.);
- możesz mieć trudności z rozpoznawaniem lub zapamiętywaniem twarzy (prozopagnozja);
- możesz mieć aleksytymię: trudność w werbalizowaniu uczuć, nazywaniu i odczuwaniu ich;
- możesz mieć synestezję - postrzeganie bodźca przez wiele zmysłów jednocześnie np. widzisz dźwięk, smakujesz kolory;
- możesz doświadczyć egzystencjalnego strachu;
- nie lubisz gości, którzy do Ciebie "wpadają" niezapowiedziani.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

