**OBJAWY ASD AUTYZMU U OSOBY DOROSŁEJ – SZCZEGÓLNIE KOBIET**

**(źródło[[1]](#endnote-2)[[2]](#footnote-2))**

**1. Zdolności poznawcze / intelektualne (szczegóły)**

* Zwykle mają wysoką inteligencję ogólną, dość często powyżej przeciętnej. Często (ale nie zawsze) ze znacznymi różnicami między umiejętnościami werbalnymi i niewerbalnymi.
* Mają zazwyczaj doskonałą pamięć długotrwałą.
* Mają słabszą pamięć krótkotrwałą.
* Dość często osiągają niższe wyniki w zakresie pamięci roboczej i/lub mają wolniejsze tempo przetwarzania informacji.
* Dość często mają „trudności szkolne” np. dyskalkulię, dysleksję, problemy z czytaniem ze zrozumieniem (zaburzenia współwystępujące).
* W profilu poznawczym widoczne są zazwyczaj wyraźne różnice -  zróżnicowany poziom zdolności poznawczych (rozwój poznawczy zazwyczaj jest nieharmonijny).
* Odbierane są przez otoczenie jako poważne, mądre i rzeczowe.
* Są często samoukami – potrafią uczyć się z różnych źródeł i różnych informacji bez pomocy nauczycieli. Same poszukują informacji na interesujące je tematy. Zgłębiają wiedzę.
* Nauka i poszukiwanie wiedzy jest ich pasją.
* Potrafią nauczyć się praktycznie wszystkiego, co je zainteresuje.
* Często mają sztywny, nieelastyczny sposób myślenia i działania. Bardzo często myślą w kategoriach  czarny lub biały.
* “Za dużo myślą” - określane są czasami jako “myślicielki”.
* Często zamyślają się i tracą kontakt z otoczeniem – gubią się we własnych myślach, “odpływają”.
* Czasami odczuwają natłok myśli.
* Bez przerwy analizują różne sytuacje, zdarzenia, zachowania.
* Widzą rzeczy na wielu poziomach, także własne procesy myślowe.
* Nie biorą rzeczy za pewnik – dyskutują, zastanawiają się, szukają odpowiedzi.
* Nie dążą do uproszczenia spraw, działań – mają tendencję do komplikowania – “szukania dziury w całym”.
* Twierdzą, że świat jest skomplikowany i wielowymiarowy, Doszukują się we wszystkim drugiego dna.
* Często analizują sens życia – prowadzą rozważania o sobie, życiu, innych ludziach, co często prowadzi do poczucia zagubienia i braku sensu.
* Mają bogatą wyobraźnię.
* Piszą opowiadania, wymyślają historie, rysują - tworzą rezygnując z innych aktywności z rówieśnikami.
* Piszą lub tworzą w celu złagodzenia niepokoju.
* Lubią znać pochodzenie słów, fakty historyczne, obce słowa, definicje, ciekawostki przyrodnicze. Oglądają z pasją programy popularnonaukowe, czytają książki naukowe, studiują słowniki.
* Mogą mylić słowa, gdy istnieje więcej niż jedno znaczenie lub brzemienie.
* Interesuja się piosenkami i tekstami piosenek, analizują ich znaczenie.
* Mają często pamieć fotograficzną (niezwykłą pamięć do szczegółów) – zapamiętują liczne szczegóły.
* Potrafią pamiętać dokładnie szczegóły własnego lub czyjegoś życia, Jakieś odległe sytuacje/zdarzenia. Potrafią odtworzyć ze szczegółami sytuację sprzed lat.
* Odczuwają czasami pewne "uczucia" lub emocje w stosunku do słów, liczb.
* Słowa i/lub liczby dają im poczucie komfortu i spokoju, obcowanie z liczbami/słowami (czytanie, praca zwiazana ze słowem, liczbami) daje im satysfakcję podobną do bycia w relacji z osobą – zapewnia poczucie bezpieczeństwa.

**2. Komunikacja w relacji (szczegóły)**

* Mają trudności w przekazywaniu myśli i uczuć innym osobą za pomocą słów, zwłaszcza jeśli są w sytuacji silnie emocjonalnej.
* Często łatwiej im coś opisać (w piśmie) niż opowiedzieć.
* Często nie lubią prosić/nie proszą o pomoc innych osób – nie wiedzą jak to zrobić, lub nie wiedzą z jaką reakcja mogą się spotkać.
* Mogą mieć trudności z określaniem swoich granic – odmawianiem, rozumieniem własnych potrzeb.
* Mogą mieć problem z wymianą podczas konwersacji – nie dopuszczają rozmówcy do głosu.
* Mogą nieintencyjnie obrażać innych, mówiąc to, co myślą; mogą wydawać się przy tym agresywne lub zbyt emocjonalne.
* Mogą nieustannie wytykać błędy innym ludziom, krytykować, ale bez zamiaru sprawienia przykrości.
* Mogą podawać zbyt wiele szczegółów i niechcący nudzić tym innych.
* Mogą skupiać się na interesujących je tematach i niechcący nudzić tym innych.
* Zdecydowanie preferuję rozmowę związaną z ich szczególnym zainteresowaniem.
* Mogą zadawać kłopotliwe pytania (zwykle gdy są w młodszym wieku).
* Mają czasami nietypową intonację i modulację głosu – głos płaski, monotonny lub wysoki, przypominający dziecko, piskliwy, czasami zmienny w różnych sytuacjach, z różnymi osobami.
* Mogą mówić zbyt głośno lub zbyt cicho, często nie zdając sobie sprawy, że to robią.
* Mogą mówić za dużo lub za mało.
* Mają zazwyczaj słabą pragmatyczną znajomość języka – mają trudność ze rozumieniem i interpretowaniem wypowiedzi w zależności od kontekstu.
* Mają tendencję do przyjmowania rzeczy dosłownie, nie rozumiejąc tego, co ludzie próbują powiedzieć.
* Są często zaskoczone, gdy ludzie mówią im, że były niegrzeczne lub nieodpowiednio się zachowały.
* Mają trudności z jednoczesnym utrzymaniem kontaktu wzrokowego i słuchaniem innej osoby.
* Mogą mieć problemy z przetwarzaniem słuchowym (APD).
* Często nie potrafią zinterpretować niewerbalnych sygnałów w komunikacji.
* Często niewłaściwie interpretują zachowania i słowa innych w kontekście przyjaźni lub związku.

**3. Funkcjonowanie społeczne, przyjaźnie, relacje (szczegóły)**

* Mogą wydawać się narcystyczne, egocentryczne lub troszczące się tylko o siebie, dzieje się tak z powodu nierozumienia niepisanych zasad społecznych.
* Preferują interakcje społeczne „jeden na jeden”.
* Szukają bliskich przyjaźni z jedną lub dwiema przyjaciółkami/przyjaciółmi.
* Mogą mieć obsesję na punkcie jednego przyjaciela – czasami „osaczają” go.
* Preferują przyjaźnie z chłopcami/mężczyznami, ponieważ mężczyźni są bardziej przewidywalni i mniej emocjonalni.
* Zaprzyjaźniają się często ze starszymi lub młodszymi kobietami bardziej niż z przyjaciółmi w jej wieku (częściej dzieje się tak, gdy są młodsze).
* Kopiują i naśladują działa, styl ubierania, sposób mówienia, gesty, zainteresowania  itp. innych osób, by być przez nie lubiane/akceptowane.
* Uważają często, że zainteresowania ich koleżanek są nudne, nieciekawe, głupie.
* Potrzebują więcej niż ich rówieśnicy samotności – lubią być z dala od ludzi.
* Mogą doświadczać stresu, niepokoju i dezorientacji w sytuacjach pracy w grupie – preferują pracę samodzielną.
* Odczuwają często zaniepokojenie, napięcie w sytuacjach społecznych. Zgłaszają objawy lęku społecznego, często prowadzące do fobii społecznej.
* Mają tendencję do wielokrotnego analizowania swoich relacji z innymi - interakcji społecznych, w których analizują co mówiły, robiły, nie mówiły, powinny były mówić lub nie mówić, a także to, co chciałyby powiedzieć. Z drugiej strony ciągle zastanawiają się, co myśli o nich druga osoba. Zwykle zachowanie to przybiera taki wymiar, że uniemożliwia swobodne działanie – myśli przybierają charakter myśli natrętnych.
* Mają silną niechęć do pogawędek – „small talku”, plotek, bzdur, kłamstw lub konwersacji pozbawionych jakiejś funkcji.
* Choć mają silną niechęć do kłamstwa, choć czasami same kłamią, wówczas gdy wydaje im się, że kłamstwo byłoby lepiej przyjęte przez inną osobę, gdy mają przekonanie, że prawda skrzywdziłaby inną, bliską osobę.
* Często mają podobnych do siebie przyjaciół.
* Mogą sprawiać wrażenie towarzyskich, ale szybko je męczy bycie w grupie, w sytuacji towarzyskiej.
* Często nudzą je sytuacje towarzyskie lub imprezy, lub nie wiedzą jak się w takich sytuacjach zachować.
* Mogą zgodzić się wziąć udział w imprezie lub spotkaniu towarzyskim, a potem próbować się z tego wycofać – odwołać spotkanie. Odczuwają ogromną ulgę, gdy nie muszą nigdzie iść, rozmawiać z kimkolwiek, odbierać telefonu lub wychodzić z domu, ale jednocześnie często mają poczucie winy, że nie wychodzą i nie robią tego co ich rówieśnczki.
* Mogą cierpieć z powodu „przeciążenia społecznego” lub „kaca społecznego”, gdy mają zbyt dużo kontaktów towarzyskich. Takie odczucie „przestymulowania społecznego” może trwać kilka godzin lub dni, co może być wyniszczające.
* Doświadczają wielkich trudności w obliczu konfliktu, kłótniami, walki, rywalizacji.
* Mają duże trudności w proszeniu o pomoc, wyznaczaniu granic.
* Mogą próbować radzić sobie ze stresem społecznym przez używanie alkoholu lub innych środków zmieniających świadomość.
* Mogą mieć objawy PTSD lub doświadczać permanentnego stres wynikającego z trudności w relacjach – niezrozumienia działań i intencji innych osób (poczucie zagrożenia przy braku realnego zagrożenia), lub działań innych osób -  odrzucenie, prześladowanie, mobbing.
* Mogą być wykorzystywane przez innych w szkole, w pracy, w układach biznesowych, w relacjach/związkach.
* Najczęściej świetnie pracują w pojedynkę, mają trudności z pracą w grupie.
* Mogą znaleźć się w relacjach lub związkach, w których nie chcą być, ale nie wiedzą, jak się od nich wycofać.
* Już jeden gość w domu może być postrzegany jako zagrożenie, nawet, gdy jest to dobry znajomy, lub członek rodziny.
* Świadomość, że osoba odwiedzająca nie stanowi zagrożenia, nie daje ulgi i nie łagodzi niepokoju.
* Odczuwają strach przed nadchodzącymi zaplanowanymi wydarzeniami i spotkaniami.
* Świadomość, że muszą opuścić dom, wyjść gdzieś na planowane spotkanie, wywołuje często niepokój od momentu kiedy się budzą rano.
* Wszystkie kroki związane z opuszczeniem domu i udaniem się na spotkanie są przytłaczające i wyczerpujące, natrętnie towarzyszą im przez cały czas.
* Często przygotowują się mentalnie do wycieczki, wyjścia, spotkania, już na kilka dni przed zaplanowanym wydarzeniem.
* Mają objawy OCD w kontekście panowania nad czasem, niespóźniania się, sprawdzania czasu, zarządzania czasem, planowania (może to również dotyczyć pieniędzy).
* Czasami czują się tak, jakby były obserwowane na scenie przez innych i mają poczucie, że zawsze muszą zachowywać się i działać jakby były oceniane.
* Próby mówienia sobie "właściwych" słów, próby zmiany przekonań i restrukturyzacji myśli (klasyczny CBT) zazwyczaj nie łagodzi lęku. Takie działania czasami mogą powodować zwiększone poczucie nieadekwatności.
* Świadomość, że pozostają w domu przez cały dzień, daje poczucie spokoju, ukojenie.
* Nie lubią być w zatłoczonych centrach handlowych, zatłoczonych salach gimnastycznych, w teatrze czy kinie.
* Mogą być uważane za „czarną owcę” w rodzinie, osobę niekulturalną, ignorującą bliskich, pozbawioną szacunku dla innych, egoistkę.
* Często określana są jako osoby dziwna, ekscentryczna, odmienne.
* Mogą czuć że powinny zachowywać się „normalnie”, aby zadowolić innych.
* LUB mogą wcale nie dba o to, żeby się dostosować do oczekiwań innych osób.
* Mimo z pozoru dobrej relacji z kimś, mogą nagle porzucić taką relację, ponieważ mają dużą trudność z zarządzaniem konfliktem, konfrontacją i stresem w relacji.
* Mimo dobrych zdolności do dostosowywania się – potrzebują na to czasu, dlatego nie potrafią odnaleźć się szybko w nowych warunkach.
* Mogą być uważane za „samotniczkę” LUB dla odmiany mogą mieć wielu znajomych, ale nie prawdziwych przyjaciół.
* Są „naiwne społecznie”: mogą wierzyć we wszystko, co mówią inni (plotki, historie, żarty), mają trudności w interpretowaniu intencji innych, błędnie interpretują intencje innych ludzi, często wyciągają błędne wnioski z działań i słów innych osób.
* Uważane są za łatwowierne, naiwne, uczciwe, prostolinijne.
* Sytuacje i rozmowy czasami postrzegają jako czarne lub białe.
* Sprawiają wrażenie bezbronnej.
* Nie potrafią zrozumieć manipulacji, nielojalności.
* Łatwo je oszukać.
* Często odczuwają dezorientację i przytłoczenie.
* Często odczuwają zagubienie – czują się jak gość z innej planet.
* Często odczuwają izolację, czują się “inna”, “dziwne”.
* Często w dzieciństwie są wykorzystywane i mobbingowane, ale zazwyczaj nikomu tego nie zgłaszają - nie mają pomysłu by o tym komuś powiedzieć, bo sądzi że to zachowanie innych w stosunku do nich jest normalne.
* W okresie wczesnoszkolnym są czasami postrzegane jako przeszkadzające – nie podnoszą ręki i odpowiadają nie zwracając uwagi na innych i zasady w klasie, Czasami nie uczestniczą w zajęciach.
* Są gadatliwe w dzieciństwie - mają małą kontrolę impulsów z tym zakresie.
* Jako dziecko mają trudności by wyczuć, na czym polega wymiana w konwersacji.
* Czują się czasami zdezorientowane zasadami dotyczącymi kontaktu wzrokowego, tonu głosu, bliskości ciała, postawy ciała i postawy w rozmowie.
* Rozmowy są dla nich często wyczerpujące.
* Mają trudności w filtrowaniu szumów tła podczas rozmowy z innymi osobami – źle słyszą w hałasie, szumie.
* Ich poczucie humoru czasami wydaje się być dziwne, niestosowne lub inne od innych.

**4. Wygląd (szczegóły)**

* Często ubierają się inaczej niż ich rówieśniczki, czasami ekscentrycznie, dziwacznie.
* Często przedkładają wygodę nad wygląd lub konwenanse związane z ubiorem.
* Mogą bardzo starać się dopasować pod względem wyglądu do innych lub wcale ich to może nie interesować.
* Mogą ubierać się na specjalne okazje pod presją otoczenia.
* Mogą szczególnie interesować się modą i kobiecością.
* Czasami mogą nie dbać o higienę i wygląd z uwagi na inne priorytety (zwykle związane ze szczególnym zainteresowaniem).
* Często wyglądają i zachowują się młodziej niż wskazuje ich wiek.
* Często poruszają rękoma (dotykają przedmiotów, skubią palcami, nawijają włosy, wprawiają w ruch przedmioty, siedzą na rękach) nogami (niespokojnie siedzą, stukają nogami, machają nogami, poruszają naprzemiennie) czasami kołyszą się podczas stania.

**5. Styl życia (szczegóły)**

* Uwielbiają ciszę, samotność, spokojne otoczenie.
* Mogą preferować spędzanie czasu samotnie, ze zwierzętami lub w naturze.
* Mogą mieć silną preferencję dla rutyny – te same czynności o tej samej porze, w te same dni, w te same miesiące.
* Mogą dążyć do porządkowania i planowania – organizowania życia wokół siebie (w domu, w pracy, w szkole). Ma to za zadanie zapobiec przytłaczającym, stresującym lub denerwującym nieprzewidywalnym sytuacjom.
* Z przyjemnością i wielkim zaangażowaniem oddają się wybranym pracom i/lub specjalnym zainteresowaniom.
* Lubią książki, komputer, Internet, zwierzęta, dzieci, przyrodę. Mogą traktować te obiekty/zainteresowania jak przyjaciół.
* Mogą być bardzo religijne lub wcale. Często szukają egzotyki i inności w wierze/religii  stąd dość często interesują się na przykład buddyzmem.
* Przeżywają przytłaczające emocje i myśli, uciekając od nich w wyobraźnię lub rutynowe działania.
* Uciekają przez fiksacje, obsesje i nadmierne zainteresowania jakimś tematem.
* Uciekają w wyobraźnię, fantazję i marzenia na jawie.
* Mają często wymyślonych przyjaciół w dzieciństwie.
* Uciekają w rytm słów.
* Uciekają przez związek (wyobrażony lub rzeczywisty).
* Nieustannie filozofują, rozmyślają – uciekają we własne myśli.
* Obsesyjnie zbierają i kolekcjonują przedmioty.
* Uciekają przez słuchanie tej samą muzyki, oglądanei tych samych filmów, czytanie tych samych książek.
* Liczby powodują, ze czują się bezpieczne - mogą to być liczby związane z wzorami, obliczeniami, listami, czasem personifikują liczby – magiczna, ulubiona, szczęśliwa liczba.
* Uciekają przez liczenie, kategoryzowanie, organizowanie, układanie.
* Wszystko ma dla nich swój cel. Działanie bez jasnego celu i planu jest dla nich  pozbawione sensu.
* Uwielbiają i rozkoszują się samotnością, ciszą i spokojem. Samotność jest często opisywana jako potrzeba podstawowa, jak powietrze do oddychania.
* Lubią kontakt z przyrodą, zwierzętami.
* Często nie interesuje ich to, co inni uważają za interesujące.

**6. Charakterystyka osobowości i/lub cech (szczegóły)**

* Postrzegane są jako urodzone liderki, niezależne, z silną wolą, zdeterminowane i potrafiące walczyć o swój cel.
* W dzieciństwie mogą być postrzegane jako bardzo wrażliwe i/lub nieśmiałe.
* Są często perfekcjonistkami.
* Zazwyczaj mają wysoki poziom introwersji choć są wśród nich także ekstrawertyczki.
* Na ogół nie mają silnego/stabilnego poczucia własnej wartości (mają często niską samoocenę) i/lub mają niestabilną, nieukształtowaną tożsamość.
* Mogą wykorzystywać swoje umiejętności do upodabniania się, aby asymilować się a z czasem angażować w różne grupy lub różne relacje/osoby w ramach poszukiwania swojej tożsamości.
* Są bardzo wrażliwe na krytykę.
* Mają wysokie poczucie sprawiedliwości i uczciwości. Są „poszukiwaczkami prawdy” często na własną szkodę.
* Są bardzo kreatywne i mogą mieć wiele oryginalnych pomysłów.
* Mogą mieć problemy z rozróżnieniem fantazji od rzeczywistości.
* Nie lubią zmian. Zmiany powodują dezorientację i stres.
* Nie lubią być obserwowane podczas wykonywania prac/zadań (niepokój związany z oceną).
* Czasami mówią o tym, że czują się za bardzo zaangażowane, robią za dużo, są zbyt wrażliwe – oznacza to, ze przekroczyły próg tolerancji.
* Przykładają dużą wagę do szczegółów.
* Nie lubią, gdy ludzie dotykają, używają lub przestawiają ich rzeczy, wówczas często reagują bardzo emocjonalnie, co jest odbierane jako niegrzeczne i agresywne.
* Ich fiksacje, obsesyjne zainteresowania mogą być krótkoterminowe (szybkie przejście od jednego do drugiego) lub długoterminowe (mogą rozwijać się w jakiejś dziedzinie do osiągnięcia mistrzostwa).
* Naiwność, niewinność, zbytnie zaufanie i branie innych bardzo dosłownie to droga prowadząca często do wykorzystywania.
* Potrafią ukrywać się za maską „jest ok” – dając iluzję, że wszystko jest wspaniałe lub w porządku, nawet wtedy, kiedy nie jest. Zdejmują zazwyczaj maskę w domu - płaczą, załamują się lub zamykają.
* Mają silne poczucie odmienności od rówieśniczek – myślą o sobie, że pochodzą z innej planety, lub urodziły się w niewłaściwym czasie.
* Mogą całe życie wkładać wiele wysiłku w udawanie „normalnej” – korzystają z książek i poradników o mowie ciała, z zajęć aktorskich/teatralnych w celu poprawy umiejętności społecznych, studiują psychologię.
* Zwykle są bardzo poważne, często zbyt poważne jak na wiek lub na okoliczności.
* Są  bardzo zaangażowane we wszystko, co robią.
* Czują się uwięzione pomiędzy chęcią bycia sobą a chęcią dopasowania się do innych.
* Tłumią prawdziwe pragnienia (często we wczesnej dorosłości).
* Wykazują zachowania współzależne (często we wczesnej dorosłości).
* Naśladują innych, nie zdając sobie z tego sprawy.
* Dostosowują się, aby uniknąć odrzucenia, wyśmiania.
* Odrzucają normy społeczne i/lub kwestionują normy społeczne.
* Mają czasami poczucie skrajnej izolacji.
* Osiągniecie dobrego samopoczucia wymaga wiele wysiłku i pracy.
* Mają czasami kłopoty z rozpoznaniem ludzi – zazwyczaj niewielkie objawy prozopagnozji (trudności z rozpoznaniem lub zapamiętaniem twarzy).
* Wewnętrznie często czują się o wiele młodsze niż ich wiek.

**7. Fizjologia i funkcjonowanie układu nerwowego (szczegóły)**

* Charakteryzują się dużą wrażliwością emocjonalną – są „wysokowrażliwe”, co może powodować, że nie są w stanie słuchać lub oglądać wiadomości, słuchać radia, czytać gazety, oglądać brutalne programy/filmy lub horrory, widzieć rany u kogoś lub u siebie, lub ranne zwierzęta, wykorzystywanie, wojnę, traumę, są wrażliwe na emocje i „emocjonalną atmosferę” otoczenia, doświadczają silnego pobudzenia emocjonalnego, często nieadekwatnego do bodźca. Mają „szósty zmysł” - mogą mieć silne zdolności intuicyjne.
* Mogą mieć trudności z rozpoznawaniem lub zapamiętywaniem twarzy (prozopagnozja).
* Mogą mieć objawy synestezji.
* Mają zazwyczaj zaburzenia integracji/modulacji sensorycznej – mogą wykazywać wrażliwość sensoryczną w następujących obszarach: słuch, wzrok, smak, dotyk, węch, równowaga, ruch.
* Mogą być bardzo wrażliwe na ból lub mieć bardzo wysoki próg bólu.
* Mogą mieć dużą wybiórczość pokarmowa z uwagi na nadwrażliwość/podwrażliwość zmysłu smaku.
* Są często niezdarne lub nieskoordynowane – mają problemy z równowagą. Może występować dyspraksja.
* Mogą nie wiedzieć, nie zauważać skąd mają zranienia, siniaki.
* Mogą występować objawy zespołu Ehlersa-Danlosa - słabe napięcie mięśniowe, zaburzenie tkanki łącznej, podwójne stawy, drobne i/lub poważne problemy motoryczne.
* Mogą występować objawy zespołu Mearesa-Irlena - jest to forma stresu wzrokowego, który prowadzi do trudności z zadaniami precyzyjnego widzenia, takimi jak czytanie.
* Mogą nie lubić/nie tolerować głośnych dźwięków oraz być przytłoczone lub zestresowane jasnymi światłami, silnymi zapachami, szorstkimi teksturami/ubraniem lub ludźmi skracającymi dystans fizyczny.
* Mogą się wycofywać, izolować, gdy przytłoczą je bodźce zewnętrzne.
* Mogą nie lubić być przytulane, lub trzymane za rękę. Robią to, ale na własnych zasadach, kiedy to one chcą.
* Mogą być zdenerwowane lub zaniepokojone jeśli zmianie ulega trasa, którą znają lub którą zaplanowały.
* Silny głód, podobnie jak inne bodźce może zakłócać ich nastrój i/lub zdolność do koncentracji.
* Mogą zauważać i reagować na niezauważalne przez innych bodźce.
* Przeżywają intensywnie emocje zwłaszcza negatywne - lęk, złość. Reakcje są nieadekwatne do sytuacji.
* Często mają problemy z przetwarzaniem słuchowym – APD.
* Mogą zgrzytać zębami lub mieć szczękościski.
* Mogą mieć zaburzenie obsesyjno-kompulsywne (OCD) lub cechy OCD.
* Mogą mieć tiki.
* Mogą mieć objawy ADHD.
* Aby się wyciszyć mogą kołysać się, podskakiwać, ruszać nogami, wiercić się lub wykonywać inne ruchy rękami, kręcić włosami, skubać skórę, rysować, poruszać przedmiotami, gładzić miękką tkaninę.
* Zwykle mają trudności z funkcjami wykonawczymi (tj. zarządzanie czasem, planowanie z wyprzedzeniem, organizacją).
* Mogą być bardzo wrażliwe na leki, kofeinę, alkohol i inne używki.
* Mogą mieć nietolerancję na gluten, pszenicę, kazeinę lub mieć inne alergie/nietolerancje pokarmowe oraz problemy z jelitami.
* Mogą mieć problemy ze snem, preferować późne kładzenie się spać. Mieć zaburzony rytm okołodobowy.
* Często mają różnego rodzaju zaburzenia układu immunologicznego.

**8. Współwystępujące problemy ze zdrowiem psychicznym (szczegóły)**

* Samouszkodzenia.
* Obniżony nastrój.
* Depresja – najczęściej od okresu dojrzewania.
* Zespół przewlekłego zmęczenia.
* ADHD.
* OCD.
* Specyficzne trudności szkolne (dysleksja, dysgrafia, dyskalkulia).
* Tiki.
* Zaburzenia lękowe – lęk społeczny, lęk uogólniony.
* Różne formy fobii, w tym fobie żadkie – przed porodem, zamianą ciał, umieraniem, wiatrakami, drzewami itp.
* Mutyzm selektywny.
* Zaburzenia snu.
* Zaburzenia odżywiania.
* PTSD.
* Dysforia płciowa. Mogą mieć dysforię płciową, zaliczaną do zaburzeń tożsamości płciowej (GID, gender identity disorder). Jest to formalna diagnoza dla osób, które odczuwają znaczny stres i niezadowolenie z powodu swojej płci i/lub roli płciowej. Mogą określać siebie jako osobę transpłciową, transseksualną, niebinarną, biseksualną, aseksualną.
* Mogą mieć długą historię chodzenia do terapeutów, psychiatrów, psychologów, lekarzy.
* Mogą mieć długą listę używanych leków przepisywanych przez psychiatrów.
* W rodzinie może występować autyzm, zespół Aspergera, zaburzenie dwubiegunowe, schizofrenia, ADHD, OCD, zaburzenia lękowe.
* Mogą być źle zdiagnozowane, najczęściej mają rozpoznawane zaburzenia afektywne dwubiegunowe, zaburzeniem osobowości typu borderline lub schizofrenię.
* Mogą mieć wcześniej zdiagnozowaną depresję, zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania, zaburzenia osobowości typu borderline, zaburzenia afektywne dwubiegunowe, ADHD.

**9. Funkcjonowanie emocjonalne (szczegóły)**

* Mogą mieć alexythymię - nie potrafią wyrazić swoich uczuć, ponieważ często nie są pewne, co czują.
* Mają trudności z identyfikacją uczuć (u siebie i innych), chyba, że są ekstremalne.
* Odczuwanie silnych negatywnych emocji (złości, gniewu, oburzenia, strachu) wydaje się im łatwiejsze niż odczuwanie pozytywnych emocji (radości, satysfakcji, spokoju).
* Mają trudności z rozumieniem nienawiści, niechęci, obrzydzenia.
* Mogą mieć trudności by zrozumieć subtelne emocje, na przykład, gdy ktoś jest zazdrosny lub zawstydzony, niezainteresowany lub znudzony.
* Odczuwają sytuacje głęboko, głębiej niż inni. Może to prowadzić do wybuchu nagłych emocji i trudności z ich wyciszeniem.
* Mają trudności z regulacją emocji.
* Nie zawsze wypracowały skuteczne strategie wyciszania emocji – mogą potrzebować pomocy innej osoby.
* Mogą mieć poważne „ataki depresyjne” – znacznie obniżony nastrój przez kilka dni. Moją wówczas poczucie, że „świat się kończy”.
* Nie znoszą stresu, konfliktów, konfrontacji ani walk.
* Współczują komuś, kto ją prześladował lub skrzywdził.
* Nie odczytują emocji w zależności od kontekstu sytuacyjnego.
* Prezentowany przez nie wyraz twarzy może nie pasować do sytuacji i emocji towarzyszących sytuacji. Mogą niewłaściwie od strony emocji odczytywać sytuację, w której uczestniczą.
* Stany emocjonalne innych osób silnie wpływają na nie, szczególnie jeśli są negatywne.
* Zazwyczaj są bardzo wrażliwe na ból emocjonalny.
* Reakcje emocjonalne mogą być opóźnione – mogą pojawić się nawet klika dni po trudnej sytuacji.
* Lęk jest stale obecną emocją od najmłodszych lat. Sytuacjami wyzwalającymi lęk mogą być różne sytuacje: myśli, często natrętne, zmiana rutyny, zmiany w ogóle, inni ludzie, perfekcjonizm, obawa przed porażką, problem z przestymulowaniem sensorycznym (b. często hałas), poczucia bycia inną, stres związany z poczuciem konieczności spełniania oczekiwań innych, itp.
* Najczęściej bardzo porusza je emocjonalnie sztuka, muzyka, film.
* Mogą nie być w stanie oglądać horrorów, przemocy, niepokojących filmów i programów informacyjnych
* Może brakować im empatii poznawczej i hiper-empatii (często przy zbyt dużej empatii afektywnej lub współczującej). Empatia poznawcza: umiejętność przewidywania cudzych myśli i zamiarów, wiedza, jak się ktoś czuje i co myśli. Znana również jako podejmowanie perspektyw. Empatia afektywna / emocjonalna: Zdolność rozpoznawania emocji, których doświadcza inna osoba, gdy odczuwasz uczucia drugiej osoby wraz z drugą osobą, tak jakby jej emocje były twoje. Społeczna neuronauka odkryła, że ​​tego rodzaju empatia ma związek z układem neuronów lustrzanych. Empatia emocjonalna przyczynia się do tego, że jednostka jest dobrze zestrojona z wewnętrznym światem emocjonalnym innej osoby, co jest zaletą dla osób w zawodach pomocowych, od pielęgniarstwa po nauczanie, po pracę społeczną, psychologię i inne zawody opiekuńcze. Ale jest przy tym bardzo obciążająca. Mają zdolność odczuwania emocji innych ludzi, przejmowania emocji innych ludzi.
* Mogą przejmować ból, cierpienie innej osoby – zjawisko zwane Mirror-Touch Synaesthesia.
* Są często obdarzone współczującą empatią lub „empatyczną troską”. Ten rodzaj empatii pomaga nam zrozumieć sytuację danej osoby i wczuć się w nią. Wpływa to na działanie – spontaniczną pomoc, troskę okazaną spontanicznie potrzebującym
* Mogą być bardzo intuicyjne i działać intuicyjnie.
* Są bardzo wrażliwe na negatywne nastawienie innych ludzi.
* Często są zdezorientowane uczuciami, które mają.
* Żyją w nieustannym uogólnionym lęku, z napadami depresji.
* Mają trudności z regulowaniem emocji i radzeniem sobie ze stresem.
* Prezentują się jako młodsze/niedojrzałe społecznie i emocjonalnie, niż wskazuje na to ich wiek.
* Są emocjonalnie zbyt uczciwe (niezdolne do ukrywania prawdziwych uczuć, gdy byłoby to bardziej społecznie akceptowalne).

**10. Edukacja (szczegóły)**

* Zdarza się, że porzucają szkołę średnią, z uwagi na trudności społeczne. Mogą mieć niedokończone stopnie naukowe, wiele stopni naukowych z różnych dziedzin. Wiele z nich ma doktorat. Wiele kobiet ze spektrum potrzebowało więcej czasu na zdobycie wykształcenia, w porównaniu do swoich rówieśników.
* Mogą mieć historię zapisywania się i uczęszczania na zajęcia uniwersyteckie, a następnie rezygnacji z zajęć, niedokończenia semestrów, odkładania egzaminów, nieuczestniczenia w zajęciach lub zmiany kierunków studiów. Jest to zwykle spowodowane przeciążeniem i przytłoczeniem.

**11. Kariera /praca (szczegóły)**

* Często wykonują zawody związane z pomocą innym, opieką lub artystyczne i często stają się „ekspertami” w wybranej dziedzinie. Zdolne do głębokiego filozoficznego myślenia kobiety ze spektrum często stają się pisarzami, weterynarzami, inżynierami, psychologami, pracownikami socjalnymi, psychiatrami, poetami, artystami, piosenkarzami, aktorkami, lekarzami, przedsiębiorcami lub profesorami.
* Mogą opuszczać dni w pracy z powodu wyczerpania społecznego.
* Mogą mieć duże trudności z uczestnictwem w spotkaniach zespołu, wspólnych przerwach obiadowych, imprezach integracyjnych itp.
* Mogą szukać wymówek dla nieuczestniczenia w pracach zespołowych, spotkaniach  pracowników.
* Mogą mieć bogatą historię zatrudnienia – zmieniają pracę niemogąc poradzić sobie ze środowiskiem społecznym w pracy.
* Są pracowitymi i sumiennymi pracownikami.
* Mogą źle reagować i źle funkcjonować pod presją czasu.
* Mogą być sfrustrowane/zestresowane, jeśli zostaną poproszone o zrobienie zbyt wielu rzeczy naraz.
* Starając się bardzo uniknąć błędów, często zapominają o niektórych ważnych rzeczach.
* Starają się zadowolić innych.
* Może wyjść z pracy bez uprzedzenia lub porzucić pracę – czasami palą mosty za sobą.

**12. Seksualność/orientacja płciowa/związki (szczegóły)**

* Mogą spotykać się lub wchodzić w związki ze znacznie starszymi lub znacznie młodszymi partnerami, partnerami tej samej płci. Nie zwracają uwagi na wiek i płeć, ale na osobowość partnera.
* Mogą czuć się „bezpłciowe” – ich zainteresowania i pasje uważają za ważniejsze niż seks lub związek.
* Mogą nie chcieć lub nie potrzebować intymnych związków.
* Mogą być „hiperseksualne” - zafascynowane kontaktem fizycznym, seksualnością.
* Mogą różnić się od innych osób tej samej płci i w tym samym wieku pod względem elastyczności w zakresie orientacji seksualnej – często trudno im określić swoją orientację. Niektóre mogą zmieniać płeć lub eksperymentować z seksualnością jako środkiem do osiągnięcia sukcesu społecznego lub „dopasowania” się lub poczucia mniejszej różnicy między sobą a innymi.
* Mogą być androgyniczne i woleć nosić męskie ubrania, fryzurę.
* Jako nastolatki mogą doświadczyć gwałtownej dyspersji płci (ROGD).
* Mogą mieć historię nękania kogoś, niestosownego zachowania (np. chodzenia za kimś, kogo lubią i nie wiedzą, jak angażować się w relację z tą osobą, jak flirtować). Może to prowadzić do prześladowania tej osoby a czasami zgłoszenia takiego zachowania na policję.

1. [↑](#endnote-ref-2)
2. https://kobiecyaspekt.pl/lista-cech-kobiecego-spectrum,22,pl.html?fbclid=IwY2xjawJfLORleHRuA2FlbQIxMQABHmnf02GBGvofALqTnb\_tpcXLbYjtvaNQs5-mjPucPpI\_lU-hxrr44vlmMPrx\_aem\_4dEOtmW-CrUVniJxL1gmZA [↑](#footnote-ref-2)