



Ηράκλειο Κρήτης, 01/02/25

**Ονομάζομαι Αναστάσης.**

**Στα 50 χρόνια μου διαγνώστηκα στο φάσμα υψηλής λειτουργικότητας του αυτισμού.**

*Αυτισμός ή η Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ)*

-Και τώρα τι; Τι είναι αυτό; Από ποιον/ποια ειδικό θα ενημερωθώ;

-Ξέρεις κάτι όμως εαυτέ μου?

-...Ουφ. Ξαλάφρωσα...

**Έτσι εξηγούνται η υπερβολική ευαισθησία στο φως, στους ήχους, στις μυρωδιές.**

Γιατί ακούω τον ήχο από το φως της λάμπας.

Τώρα καταλαβαίνω γιατί δεν κάνω σχέσεις.

Για ποιο λόγο ζορίζομαι στις κοινωνικές συγκεντρώσεις.

Γιατί ζορίζομαι να σε δω στα μάτια καθώς σου μιλάω, αγαπητέ/τη συνομιλητή μου.

Γιατί έχω ανησυχία για κοινωνικές καταστάσεις.

Δυσκολεύομαι να κάνω φίλους και να διατηρώ στενές σχέσεις.

Γιατί αδυνατώ ή έχω υποβιβασμένη ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων μέσω εκφράσεων και γλώσσας του σώματος.

**Γιατί δυσκολεύομαι στην κατανόηση του τι σκέφτονται και αισθάνονται οι άλλοι μέσω των κοινωνικών ενδείξεων.**





**Να σημειώσω όμως και τις προκλήσεις με τη ρύθμιση των συναισθημάτων μου.**

Δυσκολία στο πώς αισθάνομαι.

Δυσκολία στην κατανόηση κοινωνικών κανόνων.

Δυσκολία στον προφορικό λόγο, ενώ στον γραπτό λόγο μου βγαίνει αβίαστα πολύ καλύτερα και χωρίς να αγχώνομαι.

Για τους λόγους που με πιάνουν αγχώδεις διαταραχές όταν αλλάζει το πρόγραμμα μου και η ρουτίνα μου.

Όταν πειράζεις τα πράγματα μου που είναι σε απόλυτη τάξη και συμμετρία, με πιάνει κρίση. Δεν το θέλω. Μου βγαίνει.

Τώρα καταλαβαίνω γιατί.

... μόνοι μας εαυτέ μου μείναμε.

Άντε να μας δω τώρα.

Άλλη μια διάγνωση. Άλλος ένας αγώνας.

Αφού συνήλθα από το πρώτο σοκ της διάγνωσης, άρχισα να ψάχνω στο ίντερνετ για να ενημερωθώ. Χάθηκα. Μπερδεύτηκα.

**Μίλησα στην ψυχίατρο μου.**

-Είναι χρόνια. Θα μάθεις να ζεις με αυτό. Θα σε βοηθήσω μέσω ψυχοθεραπείας να διαχειρίζεσαι το άγχος και τρόπους που θα μπορείς να κάνεις σχέσεις. **Σιγά σιγά Τάσο.**

**Είμαι εδώ για ό,τι χρειαστείς.**

-Ευχαριστώ. Έχω θέληση, υπομονή και είμαι σίγουρος πως θα τα καταφέρουμε μαζί.

... όμως δεν φτάνει μονάχα αυτό.

Έτσι δεν είναι;





**Χρειάζεται να μοιραστώ τα βιώματά μου, τις εμπειρίες μου με άλλους. Δεν μπορεί, θα υπάρχουν και άλλοι συνάνθρωποι μου που να βιώνουν τα ίδια ή παραπλήσια βιώματα.**

Έτυχε να βρεθώ στο Ρέθυμνο και γινόταν ένα run for autism. Δήλωσα άμεσα συμμετοχή.

Έτρεξα. Τερμάτισα. Ρώτησα. Έμαθα.

Έτσι λοιπόν ήρθα στην ομάδα του Ηρακλείου ένα βράδυ, για να παρακολουθήσω ταινία σχετικά με το φάσμα του αυτισμού.

Εκεί γνώρισα την κα Αγγελική Μπαλτατζή και τον σύζυγό της κο Μανόλη Στρατήγη. Τους μίλησα για εμένα και την διάγνωση της ψυχιάτρου.

Με άκουσαν. Με δέχτηκαν όπως είμαι (**Σ.Σ. από [HER-autism](#)**: Είμαστε ευγνώμονες για την εξωστρέφεια του Τάσου, την έμπρακτη στάση του).

Έτσι ξεκίνησε το ταξίδι μου.

Ένα ταξίδι που κρατάει για όσο θα αναπνέω.

Ένα ταξίδι που μόλις άρχισε. Κάπου εδώ...

Στα... 50!!

Με συνοδοιπόρους άτομα στο φάσμα του αυτισμού.





**Δεν θέλω να με λυπηθείς.**

**Θέλω να ενημερωθείς.**

**Ναι, ο αυτισμός είναι δύσκολος. Το ξέρω. Το ζω κάθε μέρα. Είναι η ζωή μου. Ναι, συμφωνώ ότι οι ενήλικες αυτιστικοί δεν μοιάζουν με τα αυτιστικά παιδιά. Είναι γιατί οι αυτιστικοί έχουν απεριόριστες δυνατότητες.**

*Αναστάσης*

