

Dla dorosłych / Przeciążenie bodźcami

Jedna rzecz mniej

Przygotuj prostą zmianę otoczenia na moment, kiedy bodźców robi się za dużo.

Wypróbuj, w swoim tempie

1. W spokojniejszej chwili przypomnij sobie jedną obciążającą sytuację. Zapisz, co wtedy było trudne: dźwięk, światło, tłok lub coś innego.
2. Wybierz jedną dostępną zmianę: wyciszenie powiadomień, spokojniejsze miejsce albo przerwę od rozmowy.
3. Przy kolejnej okazji wypróbuj ją, jeśli chcesz. Możesz odejść lub poprosić o pomoc wcześniej, bez czekania na przeciążenie.

Sytuacja i trudny bodziec...

Mój sygnał, że potrzebuję przerwy...

Zmiana lub prośba, którą wybieram...

Po próbie: Czy było choć trochę wygodniej? Co chcę zachować lub zmienić?

Można przerwać lub pominąć. To propozycja dostosowania, nie test ani terapia.

Nie trzeba przyzwyczajać się do nieprzyjemnych bodźców. W silnym przeciążeniu najpierw zadбай o komfort; kartę można odłożyć.

Podstawa: National Autistic Society - Autism and sensory processing

<https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/about-autism/sensory-processing>

Źródło sprawdzono: 2026-10-20