Натали Симоно



Взрослый аутизм
Часть 3
"Шатдаун"

18+

Натали Симоно

Взрослый аутизм
Часть 3 "Шатдаун"

«Автор»
2026

Симоно Н.

Взрослый аутизм Часть 3 "Шатдаун" / Н. Симоно — «Автор», 2026

Шатдаун — это не каприз, не манипуляция и не «плохой характер». Это физиологическая реакция нервной системы на перегрузку: состояние замирания, когда человек физически не может говорить, двигаться или отвечать. Внешняя тишина скрывает внутреннее напряжение, а попытки «разговорить» или «расшевелить» лишь усугубляют состояние.Эта книга — практическое руководство для аутичных взрослых и их близких. Вы узнаете, как отличить шатдаун от мелтдауна, панической атаки и эпилепсии; как распознать ранние сигналы замирания до того, как наступит полное отключение; и что делать в момент кризиса. Протоколы помощи основаны на принципе низкого возбуждения: снятие требований, сенсорная безопасность и право на паузу без объяснений.

© Симоно Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Часть III. Шатдаун 6
Вместо вступления: послушаем друг друга 6
Что такое шатдаун, если сказать по-простому 7
«Это просто истерика?» — нет, и вот почему это важно. 8
Ранние сигналы: то, что вы, скорее всего, уже замечали. 9
«Что с этим делать?» — ответы на вопросы 10
«Как переживать шатдаун?» 11
«Как объяснить близким, что это не каприз?» 12
«А что с работой?» 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Натали Симоно
Взрослый аутизм Часть 3 "Шатдаун"

Часть III. Шатдаун

Вместо вступления: послушаем друг друга

Прежде чем что-то объяснять, я хочу дать слово тем кто живёт с этим. Потому что лучше любого учебника о шатдауне расскажут люди, которые через него проходят. Ниже — несколько вырезок с форума. Я ничего не приглаживала и не переводила на «книжный» язык. Так это звучит изнутри.

«Отключения — это когда сидишь притыбриный, смотришь в пол и не разговариваешь. Обычно так себя ведут за новогодним столом. А родственники такие: „Что такой грустный? А ты им: „Ваши гирлянды меня просто убивают. А они: „Ну ты не выдумывай, это же праздник!!!»

«Шатдаун — отключение человека, уход в себя. У меня — в какой-то ситуации теряю способность говорить и реагировать, тупо стою. Мыслей нет, исчезновение. Зависание.»

«Речь — это максимально энергозатратное действие, и гораздо проще просто уйти или пройти мимо, быть где-нибудь в углу.»

«Шатдауны никак не переживаю. Они сами проходят, когда пройдёт достаточное время для выхода в норму. По возможности в тихое спокойное место, чтобы никто не трогал (и чтобы не случилось ненормальной ответной реакции на слова или действия других людей).»

«Для меня намного более характерны шатдауны, чем мелтдауны.»

«Мне тяжело говорить и сильно болит голова, мысли путаются. Что с этим делать, как мне избавиться от этой проблемы? Мне кажется, что я не справлюсь самостоятельно, не знаю к кому обратиться.»

Вот об этом — «притыбриным», «гирлянды убивают», «речь энергозатратна», «сами проходят, но никто не трогай» — и будем говорить дальше.

Сразу оговорюсь о статусе источников. В этой главе есть **два разных типа знания**, и я не буду их смешивать.

Первый — **голоса людей**, которые через это проходят: цитаты с форума, личный опыт.

Второй — **исследования и клинические руководства**: они дают понимание механизма и границы безопасности. Где я опираюсь на первое, я говорю «люди описывают». Где на второе — «исследования показывают» и даю ссылку. Это разные вещи, и путать их нельзя.

Что такое шатдаун, если сказать по-простому

Шатдаун — это когда система не выдерживает и **уходит в отключение**. Не «успокаивается», не «отдыхает», не «дуется». Отключается. Как перегревшийся компьютер: экран гаснет, кулер замолкает, снаружи тишина, но внутри процессор всё ещё горячий.

На форумах это называют по-разному: «отключение», «зависание», «уход в себя». Кто-то говорит «притыбриный», кто-то «стеклянные глаза», кто-то просто «меня нет». Суть одна: **человек физически здесь, но доступа к нему нет**.

И это не выбор. Это не «решил помолчать». Это не «обиделся». Это состояние, в котором **речь, движение и реакция становятся настолько дорогими, что мозг их отключает**. Как сказала одна моя знакомая с аутизмом: речь — это «максимально энергозатратное действие», и когда ресурса нет, проще «быть где-нибудь в углу», чем выдавить из себя хоть слово.

В качественном исследовании Paris и коллег (2025) аутичные взрослые описывали шатдаун шестью метафорами: **«замёрз», «компьютерный сбой», «ушёл внутрь себя», «когда я не успеваю», «режим выживания» и «играю роль»**.

Участники описывали его как состояние **застревания**, часто включающее **физическую и/или голосовую иммобилизацию**. Это не «обида» и не «игнорирование». Это выживание и самозащита.

Важно: человек в шатдауне часто находится в сознании. Он слышит вас. Он понимает слова. Но у него нет доступа к инструментам ответа. Одна участница форума описала это так: «Я всё слышу, но не могу ответить. Как будто стекло между мной и миром».

И ещё одно. Шатдаун **не то же самое**, что мелтдаун. Это не «другая степень» одного и того же. Это другой выход той же перегрузки. У одного человека могут быть и мелтдауны, и шатдауны. У кого-то только шатдауны. У кого-то только мелтдауны. И всё это норма в рамках спектра.

Замирание бывает двух видов. **Когнитивное** — когда внутри мелтдауна отключаются речь, логика и самоконтроль, но поведенчески человек всё равно разряжается: кричит, плачет, мечется (или сжимается и беззвучно плачет). И **поведенческое** — когда человек замирает и уходит внутрь целиком: это и есть шатдаун. В этой части мы говорим именно о втором.

Шатдаун может длиться **от нескольких минут до нескольких часов**, а восстановление — от нескольких часов до **дня-двух и более**. Если человек истощён и шатдауны повторяются часто, речь может идти уже о **шатдауне на фоне аутистического выгорания**. Это разные вещи, и второе требует не «переждать», а менять условия жизни. Мы говорили об этом в части II, в главе про выгорание. И ориентир здесь **не календарь, а тело**: у кого-то часы, у кого-то дни, у кого-то дольше.

«Это просто истерика?» — нет, и вот почему это важно.

В сообществе людей с РАС этот вопрос всплывает снова и снова, потому что окружающие — родственники, коллеги, даже некоторые специалисты — называют это истерикой. И тогда человек начинает сомневаться: «А может, я действительно просто устраиваю сцены? Может, это характер?»

Нет. Разница вот в чём. Истерика (в бытовом смысле) — это поведение, у которого есть **цель**: получить что-то, избежать чего-то, привлечь внимание. Она может прекратиться, если цель достигнута или если перестать «подпитывать» её реакцией.

Шатдаун **цели не имеет**. У него нет «выгоды». Это не способ добиться чего-то от другого человека. Это аварийный режим.

Как формулируют те, кто с этим столкнулся: «Истерика обычно контролируется в той или иной мере, и как только условная истеричка получит то, что хотела, — успокаивается тут же. Отключения — это когда сидишь притыбриный, смотришь в пол и не разговариваешь».

И ещё: **мелтдаун не всегда крик**. Кто-то «мечется по комнате, воет, заламывает руки», а кто-то сжимается, замирает и беззвучно плачет. Внешне это может выглядеть почти как шатдаун. Различие не в «громкости», а в том, **что происходит с системой**: разрядка или отключение. И помощи они требуют **разной** — не противоположной, но с разными акцентами.

Ранние сигналы: то, что вы, скорее всего, уже замечали.

Многие говорят, что «не отслеживают» момент, когда речь пропадает, потому что «уже вошло в норму». Это ключевая проблема: сигналы есть, но они настолько привычны, что перестают быть заметными. А потом — «хоп, и выключило».

Вот предвестники, которые называют люди с РАС.

Речь становится дорогой. Сначала отвечаешь односложно, потом проще промолчать, потом слова перестают находиться. Одна женщина заметила, что речь пропадает «почти ежедневно на несколько часов», и это ощущается именно как «энергозатратное действие».

«Подвисание». Начинаешь фразу и забываешь конец. Смотришь в стену и не можешь вспомнить, что делал последние пять минут.

Сенсорный дискомфорт нарастает. Свет становится резче, звуки — громче, одежда — грубее.

Желание спрятаться. Уйти в угол, надеть капюшон, наушники, закрыться в туалете.

Замедление. Движения становятся ватными, ответы приходят с задержкой.

Это не «капризы». Это сигналы SOS от нервной системы. И чем раньше их заметить, тем больше шансов, что шатдаун не «защёлкнется» на несколько часов.

Важно: у шатдауна и мелтдауна **разные ранние сигналы**. При мелтдауне человек часто, наоборот, возбуждается, начинает тереть виски, раскачиваться, говорить быстрее. При шатдауне — замедляется, уходит в себя, «гаснет». Если ты знаешь свои сигналы для мелтдауна, это не значит, что ты знаешь свои сигналы для шатдауна. Их стоит отслеживать отдельно.

И ещё один вариант, который часто остаётся невидимым, — **«функциональный шатдаун»**. Человек внешне продолжает работать, говорить по шаблону, отвечать «нормально», но внутри он «не здесь». Это истощает ещё сильнее, потому что требует маскировки поверх шатдауна. И падение потом бывает глубже. Если ты узнаёшь себя в этом — это не «ты справляешься». Это шатдаун, который ты проходишь на автопилоте. Это стратегия выживания в неподходящей среде.

Важно про интероцепцию. У аутичных людей способность чувствовать сигналы собственного тела часто искажена. Поэтому ранние сигналы могут быть «смазаны»: человек не замечает, что устал, пока не «упадёт» в шатдаун. В этом случае внешние опоры работают лучше внутренних: расписание, таймеры, заранее запланированные паузы. Это не контроль ради контроля. Это страховка. Если мы знаем, что после 16:00 ресурс на исходе, мы снижаем требования заранее, не дожидаясь, пока тело упадёт в шатдаун.

«Что с этим делать?» — ответы на вопросы

«Как мне избавиться от этой проблемы? Мне кажется, что я не справлюсь самостоятельно»

Скажу сразу честно: полностью избавиться от шатдауна — вряд ли получится. Это не болезнь, которую можно вылечить. Это реакция нервной системы, и она не исчезнет, пока система так отвечает на перегрузку. Но кое-что сделать можно: **снизить частоту, сократить длительность и сделать восстановление менее разрушительным**.

И если вам кажется, что вы не справитесь сами, — это не приговор. Я видела людей, которые начинали с точно такого же чувства.

Про девушку и антидепрессанты. Она говорила, что ей «почему-то антидепрессанты помогают, хотя не должны». «Не должны» — потому что антидепрессанты не «лечат шатдаун» напрямую. Но они снижают общий уровень тревоги и фоновую нагрузку на нервную систему — и тогда порог, после которого наступает шатдаун, становится выше. То есть помогают не «от шатдауна», а **от фона, который к нему ведёт**. Это её личный опыт, и она не говорит, что это сработает у всех.

Про второго человека. Он говорил, что после того, как прочитал про механизм шатдауна именно в контексте РАС, у него «накатывать может начать, но теперь я уже контролирую течение и останавливаюсь». «Накатывать может начать» — то есть волна перегрузки всё ещё приходит. «Контролирую течение и останавливаюсь» — то есть он **замечает ранние сигналы** и успевает среагировать (уйти, снять требования), пока не «выключило» полностью. Не «перестал выключаться», а **научился ловить раньше**.

«Как переживать шатдаун?»

«Шатдаун не „переживают — его проживают. Он проходит сам, когда нервная система наконец получает достаточно времени и покоя, чтобы вернуться в норму.

Поэтому мой ответ простой: уйдите в тихое место, где вас никто не тронет. И не только потому, что вам нужна тишина, — но и потому, что в этом состоянии чужая реакция на ваши слова или действия может быть неадекватной и ранить сильнее, чем сама перегрузка».

Это и есть протокол, если сжать его до сути: **время + тихое место + чтобы не трогали**. Всё остальное — детали.

Но важно добавить то, о чем мало говорят: **восстановление может быть долгим**.

И это не «слабость». Это сигнал, что нагрузка была слишком велика слишком долго.

«Как объяснить близким, что это не каприз?»

Это, пожалуй, самый болезненный вопрос. На форуме есть история про новогодний стол, которая бьёт точно в цель: родственники видят «грустного» человека и говорят «ну ты не выдумывай, это же праздник». А человек в этот момент не «грустит» — его «гирлянды убивают».

Что можно сделать:

1. Дать им прочитать этот текст в спокойный день. Не в момент эпизода, когда у вас нет сил объяснять, а у него — воспринимать. А заранее: пусть прочитает раздел про разницу между шатдауном и истерикой и про «гирлянды убивают». Чужие слова иногда заходят лучше своих — особенно когда это не крик в момент усталости, а спокойное чтение.

2. Заранее договориться о сигнале. Это то, о чём вы договариваетесь **до**, чтобы в момент шатдауна не объяснять словами. Например: «Если я сжимаю кулак (кладу телефон экраном вверх, говорю одно слово), это значит: я в шатдауне, не подходи и не спрашивай». Одна участница форума говорила, что для неё самое важное — чтобы её не трогали. Сигналом для неё стало именно это: заранее согласованный знак, который близкий понимает без слов.

3. Не объяснять в момент. В шатдауне речь и логика отключаются. Объяснять надо **до** или **после**, в спокойный день. И не «что со мной не так», а «когда я молчу и смотрю в пол — это не обида, это отключение. Мне нужно Х времени, и я вернусь».

«А что с работой?»

Это один из самых частых страхов. «Если я уйду в шатдаун на работе — что будет?»

У меня есть пример, который стоит привести. Один мой знакомый с РАС работает в кабинете, куда постоянно заходят люди. Когда они заходили толпой или дверь была открыта, шум и количество людей накапливались — и это вело к перегрузке. Он изменил среду: стал пускать посетителей **по одному** и **закрывать дверь** после каждого. Не потому, что «так удобнее», а потому, что так меньше фонового шума и меньше людей одновременно. И нагрузка снизилась.

Это ключевой принцип: **не «терпи лучше», а «сделай так, чтобы нагрузка была меньше»**. Не «стань сильнее», а «измени условия».

Если ты можешь договориться с руководителем — сделай это **заранее, в спокойный день**, а не в момент, когда уже накрывает. О чём именно договариваться:

· **О перерывах.** «Мне нужно 10–15 минут тишины раз в несколько часов, чтобы не перегружаться». Это не «перекур», это условие, чтобы работать эффективно.

· **О тихом месте.** Есть ли кабинет, переговорная или угол, куда можно уйти на время? Если нет — можно ли хотя бы надеть наушники и отвернуться?

· **О формате общения.** Например: «Если можно, пишите в чат, а не звоните» или «Не подходите со спины, я пугаюсь».

· **О том, как выглядит твой шатдаун.** «Если я замолкаю и смотрю в пол — это не грубость. Мне нужно время, я вернусь».

Формулировка для разговора: не «я плохой работник», а «у меня есть особенность нервной системы, и мне нужны определённые условия, чтобы работать хорошо». Это не просьба о поблажке, а **описание условий эффективности** — так же, как человеку с плохим зрением нужны очки.

Если договориться не получается — ищи **микро-убежище**. Это не «слабость» и не «побег», а первая помощь:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.