

Toplantıda Kusursuz, Evde Tükenmiş

Yüksek işlevsel otizm çoğu zaman dışarıda değil, kapı kapanınca görünür.

Az bilinen bir profilin bilimsel haritası. Kaydır → 10 Slayt

Hafif Değil, Farklı Görünen Bir Profil

KLİNİK KARŞILIĞI

Popüler dilde "Asperger" denilen tablo, güncel sınıflamada Otizm Spektrumu Bozukluğu (OSB) Düzey 1 içinde yer alır: en az destek ihtiyacı duyulan uç.

HAFİF DEĞİL, FARKLI GÖRÜNÜR

Destek ihtiyacının düşük olması, iç deneyimin hafif olduğu anlamına gelmez. Dışarıdan görünen ile içeride yaşanan arasında büyük fark olabilir.

CİNSİYET FARKI

Tanı alan erkek kadın oranı sanılanın aksine 4'e 1 değil, yüksek kaliteli çalışmalarda yaklaşık 3'e 1'dir. Kadınlar sıklıkla daha geç fark edilir.

Loomes, Hull ve Mandy (2017), J Am Acad Child Adolesc Psychiatry

Gözden Kaçmanın Üç Yolu

TAKLİT (COMPENSATION)

Doğal gelmeyen bir sosyal beceriyi bilişsel olarak telafi etmek: göz temasını sayarak sürdürmek, sohbet kalıplarını ezberlemek gibi.

BASTIRMA (MASKING)

El çırpma ya da tekrarlayan hareket gibi belirtileri bilinçli biçimde bastırıp kamusal alanda görünmez kılmasıdır.

UYUM SAĞLAMA (ASSIMILATION)

Rahatsız edici bir ortamda bile normal görünmeye zorlanmaktır. Üç türden ruh sağlığına en çok zarar veren budur.

Hull ve ark. (2019), J Autism Dev Disord • Khudiakova ve ark. (2024), Res Autism Spectr Disord

Çabanın Görünmeyen Bedeli

ALEKSİTİMİ

Duyguyu hissetmemek değil, adlandıramamaktır. Otistik yetişkinlerin yaklaşık yarısında görülür, kontrol grubunda bu oran çok düşüktür.

KAMUFLAJ YÜKÜ

Gün boyu doğal olmayan bir sosyal senaryoyu sürdürmek yorucu bir çabadır; kamuflaj düzeyi arttıkça kaygı ve depresyon puanlarıyla ilişkisi de güçleniyor.

BİRİKEN YORGUNLUK

Kronik kamuflaj, damgalanma ve günlük taleplerin üst üste binmesi, otistik tükenmişliğin başlıca tetikleyicileri arasında sayılır.

Kinnaird ve ark. (2019), European Psychiatry • Khudiakova ve ark. (2024) • Ali ve ark. (2025), Clin Psychol Rev

%27

Yetişkin otistik bireylerde hâlihazırda görülen kaygı bozukluğu oranı budur. Depresyon oranı ise yüzde 23'tür.

Hollocks ve ark. (2019), Psychological Medicine

SANILAN

BULUNAN

Göz teması kuramaz, arkadaş edinemez.



Göz temasını, mimikleri, sohbet akışını prova ederek öğrenmiş olabilir.

Sosyal ortamda rahat görünüyorsa sorun yoktur.



Kamuflaj düzeyi yükseldikçe kaygı, depresyon ve tükenmişlik anlamlı biçimde artar.

Hafif otizm erken fark edilir.



Araştırmalarda "geç tanı" sayılan yaş eşiğinin ortalaması 11,5'tir; birçok örnekte yetişkinliğe kadar uzanır.

Hull ve ark. (2019) • Khudiakova ve ark. (2024) • Russell ve ark. (2025), Autism Research

Bu Nasıl Görünür

SOSYAL YORGUNLUK FATURASI

Toplantı ya da kalabalık sonrası saatlerce, bazen bir gün boyunca dinlenme ihtiyacı doğar. Bu tembellik değil, kamuflajın bedelidir.

YANLIŞ OKUNMA

"Ama hiç öyle görünmüyorsun" tepkisi sık duyulur. Başarılı kamuflaj, gerçek zorlanmayı görünmez kılar.

BEKLENMEDİK DEĞİŞİKLİK

Plan aniden değişince gerilim büyüyebilir. Bu inatçılık değil, değişikliğe uyum sağlama çabasıdır.

GECİKMELİ FARK EDİŞ

Duygu çoğu zaman anında değil, sonradan fark edilir; aleksitimi ve bedensel sinyalleri okuma güçlüğü bunu zorlaştırabilir.

Ali ve ark. (2025), *Clinical Psychology Review*

Beş Somut Adım

- 1** Dinlenmeyi plana koy: Sosyal temastan sonra tek başına geçirilecek süre, tembellik değil kamuflajın bedelini ödeme biçimidir.
- 2** Duyguyu bedende ara: Adlandıramadığında nabza, mideye, kas gerginliğine bak; bu da geçerli bir veridir.
- 3** Yakınına farklı sor: "İyi görünüyorsun" yerine "Bugün nasıl hissediyorsun" diye sor. Sakin görünmek tükenmediği anlamına gelmez.
- 4** Birlikte yapılandırılmış destek arayın: Çok aileli grup müdahaleleri, anlamlı aktiviteleri artırıp içe kapanma belirtilerini azalttı.
- 5** Eşlik eden belirtide uzman desteği alın: Grup bilişsel davranışçı müdahale, duyguyu adlandırma becerisini ve tanıya bakışı anlamlı ölçüde iyileştirdi; kaygıda anlamlı fark bulunmadı, tek çalışmanın temkinli bulgusu.

Smith DaWalt ve ark. (2021), *J Neurodev Disord* • Kuroda ve ark. (2022), *PLoS One*

KAYNAKLAR

Loomes, Hull ve Mandy (2017), J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 56(6)

Hull ve ark. (2019), J Autism Dev Disord 49(3)

Kinnaird, Stewart ve Tchanturia (2019), European Psychiatry 55

Khudiakova ve ark. (2024), Res Autism Spectr Disord 118

Hollocks ve ark. (2019), Psychological Medicine 49(4)

Russell, McFayden ve ark. (2025), Autism Research 18(1)

Ali ve ark. (2025), Clinical Psychology Review 122

Smith DaWalt ve ark. (2021), J Neurodev Disord 13

Kuroda ve ark. (2022), PLoS One 17(11)

Sakin Görünmek, İyi Olmak Değildir

*Çevrenizde en "toparlanmış" görüneni, hiç
gerçekten "nasılsın" diye sordunuz mu?*
