



**GIANCARLO CRISTEA**  
NEURO-AFFIRMING PSYCHOTHERAPY

# ***Ghid de buzunar pentru Burnout-ul Autistic***

## **AVERTIZARE**

*Acest ghid nu constituie un sfat medical.  
Pentru îndrumări medicale, vă rugăm să contactați  
un cadru medical*

**1/22**



@GiancarloCristeaPsychoterapy

# ***Ce este Burnout-ul Autistic?***

Burnout-ul autistic este un fenomen care este încă insuficient cercetat și adesea greșit înțeles. Este o afecțiune caracterizată prin epuizare fizică și mentală generalizată, sensibilități senzoriale crescute și afectarea abilităților de a gestiona activitățile de zi cu zi și interacțiunile sociale.

În cele mai multe cazuri, burnout-ul este provocat de o combinație de factori, inclusiv stresul cronic, o discrepanță între așteptări și abilități, și mascarea comportamentului și a trăsăturilor neurodivergente, ceea ce duce în cele din urmă la dificultăți semnificative în gestionarea sarcinilor zilnice și a relațiilor sociale.

O serie de factori suplimentari care contribuie la burnout includ lipsa unui sprijin adecvat, așteptări care nu sunt realiste de la familie, școală, angajare sau societate în general și stresul care vine odată cu trăirea într-o lume care nu este structurată pentru a găzdui oamenii care sunt neurodivergenți.

Este esențial să înțelegem că burnout-ul **nu este** o alegere sau un comportament conștient.

O persoană autistă nu respinge normele sociale sau evită munca pentru că este "obosită" sau "leneșă". Din păcate doar prin "puterea voinței" nu este posibil să își recapete nivelul lor anterior de funcționare. În realitate, burnout-ul autist îi afectează cel mai frecvent pe cei care se străduiesc prea mult să pară „normali” sau “neurotipici”.

**2/22**





**GIANCARLO CRISTEA**  
NEURO-AFFIRMING PSYCHOTHERAPY

# ***Partea 1***

# ***Semne de Avertizare și Simptome***

**3/22**



@GiancarloCristeaPsychoterapy



**GIANCARLO CRISTEA**  
NEURO-AFFIRMING PSYCHOTHERAPY

## ***Semne de Avertizare și Simptome***

**Iată câteva semne de avertizare la care trebuie să fii atent:**

- ~ Epuizare și oboseală cronică
- ~ Sensibilitate crescută la stimulii senzoriali
- ~ Dificultăți majore în efectuarea sarcinilor precum treburile casnice, teme, sarcinile de serviciu și igiena personală
- ~ Gânduri negative aproape permanente și o perspectivă cinică asupra vieții
- ~ O afectare a capacității de a comunica verbal
- ~ Agravarea dificultăților în a face față schimbărilor

**4/22**



@GiancarloCristeaPsychoterapy

# ***Semne de Avertizare și Simptome***

**Țineți cont de câteva semne de avertizare la care trebuie să fii atent:**

- ~ Modificări ale rutinelor alimentare și ale nivelului apetitului
- ~ Lipsa de implicare în hobby-uri și interese speciale
- ~ Sentimente de amorțire emoțională, detașare, singurătate și izolare
- ~ Dificultăți de concentrare și de menținere a concentrării
- ~ O probabilitate ridicată de apariție a "meltdown"-urilor
- ~ Alte simptome fizice, cum ar fi tulburări de somn, dureri de cap, dureri musculare și tensiune, sau probleme digestive

**5/22**





**GIANCARLO CRISTEA**  
NEURO-AFFIRMING PSYCHOTHERAPY

# ***Semne de Avertizare și Simptome***

**ată câteva semne de avertizare la care trebuie să fii atent:**

- ~ Te simți fie copleșit, fie depășit de griji și probleme
- ~ Dificultăți în a socializa cu ceilalți
- ~ Iritabilitate crescută și o toleranță scăzută față de ceilalți
- ~ O debilitantă pierdere a abilităților și a capacității de funcționare
- ~ Dificultate în luarea deciziilor și rezolvarea problemelor
- ~ Apariția/intensificarea gândurilor și comportamentelor suicidale sau de automutilare

**6/22**



@GiancarloCristeaPsychoterapy



**GIANCARLO CRISTEA**  
NEURO-AFFIRMING PSYCHOTHERAPY

## ***Partea 2***

# ***Înțelegerea cauzelor***

**7/22**



@GiancarloCristeaPsychoterapy



**GIANCARLO CRISTEA**  
NEURO-AFFIRMING PSYCHOTHERAPY

## ***Înțelegerea cauzelor***

**Burnout-ul autistic poate rezulta dintr-un cumul de diverși factori, cum ar fi:**

- ~ Expunerea la stimuli senzoriali excesivi și deranjanți
- ~ Nivel crescut de stres și traiul în medii stresante
- ~ Incertitudine prelungită în viața privată, la școală, sau la locul de muncă
- ~ Acces limitat la resursele de asistență și suport
- ~ Stiluri de viață nesănătoase, cum ar fi lipsa somnului și a odihnei sau a avea o dietă nesănătoasă

**8/22**



@GiancarloCristeaPsychoterapy





**GIANCARLO CRISTEA**  
NEURO-AFFIRMING PSYCHOTHERAPY

# ***Înțelegerea cauzelor***

**Burnout-ul autistic poate rezulta dintr-un cumul de diverși factori, cum ar fi:**

- ~ Lipsa de conștientizare și acceptare a autismului în societate
- ~ Comportament de mascare/camuflare
- ~ Nivel crescut de cerințe și așteptări
- ~ Schimbări și tranziții ale vieții cauzatoare de stres
- ~ Suprimarea comportamentelor de "stimming"

**9/22**



@GiancarloCristeaPsychoterapy



**GIANCARLO CRISTEA**  
NEURO-AFFIRMING PSYCHOTHERAPY

## **Partea 3**

# **Strategii Eficiente de Coping\***

*\* Copingul (engl. cope = a face față) este efortul cognitiv și comportamental prin care o persoană face față (reduce, stăpânește sau tolerează) solicitărilor externe și/sau interne care îi depășesc resursele personale*

**10/22**



@GiancarloCristeaPsychoterapy



**GIANCARLO CRISTEA**  
NEURO-AFFIRMING PSYCHOTHERAPY

# ***Strategii Eficiente de Coping***

**Pentru a te ajuta să faci față burnout-ului autistic, poți lua în considerare următoarele recomandări:**

- ~ Creează un spațiu sigur, accesibil, confortabil senzorial, unde îți poți relaxa corpul și mintea
- ~ Pledează pentru acomodări și adaptări care îți satisfac nevoile specifice
- ~ Demascarea. Permite-ți să acționezi normal, fără să îți faci griji pentru comportamentul tău, fără a încerca să maschezi comportamentul neurodivergent
- ~ Angajează-te în activități care îți trezesc interesul și îți aduc bucurie

**11/22**



@GiancarloCristeaPsychoterapy



**GIANCARLO CRISTEA**  
NEURO-AFFIRMING PSYCHOTHERAPY

# **Strategii Eficiente de Coping**

**Pentru a te ajuta să faci față burnout-ului autistic, poți lua în considerare următoarele recomandări:**

- ~ Simte-te liber să vizionezi emisiunile TV sau filmele preferate
- ~ Reducerea propriilor așteptări și cerințe față de tine însuși
- ~ Stabilește limite pentru a-ți păstra energia
- ~ Nu-ți fie teamă să ceri sprijin celor din jurul tău
- ~ Utilizați metode alternative de comunicare, cum ar fi mesaje text, apeluri telefonice sau video

**12/22**



@GiancarloCristeaPsychoterapy



**GIANCARLO CRISTEA**  
NEURO-AFFIRMING PSYCHOTHERAPY

# ***Strategii Eficiente de Coping***

**Pentru a te ajuta să faci față burnout-ului autistic, poți lua în considerare următoarele recomandări:**

- ~ Prioritizează relaxarea și refacerea
- ~ Petrece timp cu oamenii care te fac să te simți plin de energie
- ~ Conectează-te cu prietenii și cei dragi
- ~ Ia o pauză de la interacțiunile sociale atunci când este necesar

**13/22**



@GiancarloCristeaPsychoterapy



**GIANCARLO CRISTEA**  
NEURO-AFFIRMING PSYCHOTHERAPY

## ***Partea 4***

# ***Recuperare și Prevenire***

**14/22**



@GiancarloCristeaPsychoterapy



**GIANCARLO CRISTEA**  
NEURO-AFFIRMING PSYCHOTHERAPY

# **Recuperare și Prevenire**

**Pentru a evita sau depăși burnout-ul, iată câteva măsuri pe care să le iei în considerare:**

## **~ Odihnește-te și reîncărcă-te ~**

Acordă-ți timp să te odihnești și să te recuperezi.

Prioritizează activitățile care te relaxează și te energizează, reducând în același timp pe cele care îți consumă energia

## **~ Demascarea ~**

Acceptă și celebrează trăsăturile tale neurodivergente și evită să le suprimi sau să le ascunzi. Acceptarea individualității tale te poate ajuta să reduci nivelul de stres

## **~ Administrarea energiei ~**

Gestionează și conservă energia prin stabilirea de limite, prioritizarea nevoilor tale și monitorizarea nivelurile de energie.

Respectă-ți limitele și evită să ceri prea mult de la tine

**15/22**



@GiancarloCristeaPsychoterapy



**GIANCARLO CRISTEA**  
NEURO-AFFIRMING PSYCHOTHERAPY

## ***Recuperare și Prevenire***

**Pentru a evita sau depăși burnout-ul, iată câteva măsuri pe care să le iei în considerare:**

### **~ Mici schimbări ~**

Poți implementa adaptări simple la mediul și rutina ta pentru a reduce supraîncărcarea senzorială și stresul.

La în considerare utilizarea dopurilor de urechi, practicarea meditației, luarea pauzelor și găsirea unui spațiu liniștit pentru a te reîncărca

### **~ Nu te teme să ceri ajutor ~**

Adresează-te profesioniștilor în sănătate, grupului tău de suport și persoanelor de încredere din viața ta pentru îndrumare, înțelegere și ajustări rezonabile, pentru a te ajuta să faci față și să te recuperezi din burnout

**16/22**



@GiancarloCristeaPsychoterapy





**GIANCARLO CRISTEA**  
NEURO-AFFIRMING PSYCHOTHERAPY

***Partea 5***  
***Mituri și Prejudecăți***

**17/22**



@GiancarloCristeaPsychoterapy



**GIANCARLO CRISTEA**  
NEURO-AFFIRMING PSYCHOTHERAPY

## ***Mituri și Prejudecăți***

**Există multe păreri greșite despre burnout-ul autist care pot fi dăunătoare și au nevoie disperată de dezmințire:**

**Mit:** Burnout-ul autist este același cu Burnout-ul obișnuit

**Adevăr:** Deși aparent similar, burnout-ul autist este cauzat de stresul continuu al vieții, mascarea prelungită și o nepotrivire a așteptărilor și abilităților în viața de zi cu zi.

**Mit:** Adulții sunt singurii care se confruntă cu burnout autist.

**Adevăr:** Burnout-ul autist poate apărea la orice vârstă, chiar și în copilărie. Multe persoane se confruntă inițial cu burnout autist la pubertate, în timpul liceului sau în alte perioade stresante de tranziție și schimbare în timpul vieții lor.

**Mit:** Durata burnout-ului autist este foarte scurtă

**Adevăr:** Burnout-ul autist se distinge prin epuizare generalizată, pe termen lung (de obicei, peste 3 luni), pierderea abilităților funcționale și toleranța scăzută la stimuli.

**18/22**



@GiancarloCristeaPsychoterapy



**GIANCARLO CRISTEA**  
NEURO-AFFIRMING PSYCHOTHERAPY

# ***Mituri și Prejudecăți***

**Există multe păreri greșite despre burnout-ul autist care pot fi dăunătoare și au nevoie disperată de dezmințire:**

**Mit:** Burnout-ul autist este cauzat de dificultăți de adaptare

**Adevăr:** Acest mit plasează vina pe individ, în loc să recunoască factorii sociali și de mediu care contribuie la burnout-ul autist.

**Mit:** Poți să treci cu ușurință peste burnout-ul autist

**Adevăr:** Este nevoie de timp pentru a te recupera din burnout autist, iar adaptările în rutina zilnică, reducerea așteptărilor și a sarcinilor, sunt esențiale în procesul de recuperare

**Mit:** Burnout-ul autist este întotdeauna vizibil și ușor de observat

**Adevăr:** burnout-ul autist poate fi deghizat sau confundat cu altceva, cum ar fi anxietatea, depresia, epuizarea, impolitețea, izolarea socială sau burnout obișnuit.

**19/22**



@GiancarloCristeaPsychoterapy



**GIANCARLO CRISTEA**  
NEURO-AFFIRMING PSYCHOTHERAPY

## ***Partea 6***

# ***Sfaturi utile pentru prieteni și familie***

**20/22**



@GiancarloCristeaPsychoterapy

## ***Sfaturi utile pentru prieteni și familie***

**Burnout-ul poate avea un impact sever asupra sănătății unei persoane. Iată câteva modalități de a sprijini pe cineva care se confruntă cu burnout:**

**~ Elaborați împreună un plan de recuperare în caz de burnout~**

Lucrați împreună cu persoana în cauză pentru a dezvolta un plan de recuperare care se potrivește nevoilor sale specifice și care include îndrumări și sugestii care pot fi puse în practică.

**~ Identificați semnele de burnout ~**

Este important să vă educați asupra simptomelor și semnelor de burnout și să oferiți ajutor înainte ca problema să devină și mai gravă

**~ Permiteți spațiu adecvat pentru relaxare și recuperare ~**

Asigurați-vă că persoana are suficient spațiu mental și fizic pentru a se relaxa și a se recupera

**~ Susține-le interesele speciale~**

Când este cazul, oferiți ajutor și încurajați-i să participe la activități pe care le consideră interesante

**21/22**





**GIANCARLO CRISTEA**  
NEURO-AFFIRMING PSYCHOTHERAPY

## ***Sfaturi utile pentru prietenii și familie***

### **~ Recunoașterea și abordarea empatică ~**

Burnout-ul poate lovi pe oricine, indiferent de profesia sau de mediul său social. Pentru a aborda această problemă critică, este esențial să dați dovadă de empatie și înțelegere

### **~ Evitați să faceți orice fel de judecăți ~**

Este important să evitați să judecați situația sau persoana care se confruntă cu burnout.

În schimb, recunoașterea luptei acestora și având o abordare empatică a situației, pot contribui în mare măsură la oferirea sprijinului și înțelegerii necesare.

**RECUPERAREA ESTE UN PROCES GRADUAL CARE  
NECESITĂ TIMP, ADAPTĂRI ȘI SUPORT**

**22/22**



@GiancarloCristeaPsychoterapy



**GIANCARLO CRISTEA**  
NEURO-AFFIRMING PSYCHOTHERAPY

# BIBLIOGRAFIE

- Arnold SR, Higgins JM, Weise J, Desai A, Pellicano E, Trollor JN. Confirming the nature of autistic burnout. *Autism*. 2023 Oct;27(7):1906-1918.
- Bianchi R., Schonfeld I. S., Laurent E. (2015). Is it time to consider the 'burnout syndrome' A distinct illness? *Frontiers in Public Health*, 3, Article 158.
- Boren R. (2017). *Autistic burnout: The cost of masking and passing*. Ryan Boren.
- Cage E., Di Monaco J., Newell V. (2018). Experiences of autism acceptance and mental health in autistic adults. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48, 473–484.
- Cage E., Troxell-Whitman Z. (2019). Understanding the reasons, contexts and costs of camouflaging for autistic adults. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(5), 1899–1911.
- Cassidy S., Bradley L., Shaw R., Baron-Cohen S. (2018). Risk markers for suicidality in autistic adults. *Molecular Autism*, 9(1), 42.
- Higgins, J. M., Arnold, S. R., Weise, J., Pellicano, E., & Trollor, J. N. (2021). Defining autistic burnout through experts by lived experience: Grounded Delphi method investigating #AutisticBurnout. *Autism*, 25(8), 2356-2369.
- <https://psychcentral.com/autism/autistic-burnout#helping-someone-you-love>
- <https://www.additudemag.com/how-to-recover-from-burnout-women-adhd/>
- <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/professional-practice/autistic-burnout>
- <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/mental-health/autistic-fatigue>.
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/functional-legacy-mindset/202207/understanding-adhd-and-autistic-burnout-within-the-workplace>
- <https://www.spectrumnews.org/features/deep-dive/rethinking-regression-autism/>
- <https://www.spectrumnews.org/news/autistic-burnout-explained/>
- Hull L., Petrides K. V., Allison C., Smith P., Baron-Cohen S., Lai M.-C., Mandy W. (2017). 'Putting on my best normal': Social camouflaging in adults with autism spectrum conditions. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47(8), 2519–2534.
- Mandy W. (2019). Social camouflaging in autism: Is it time to lose the mask? *Autism*, 23(8), 1879–1881.
- Mantzalas J, Richdale AL, Adikari A, Lowe J, Dissanayake C. What Is Autistic Burnout? A Thematic Analysis of Posts on Two Online Platforms. *Autism Adulthood*. 2022 Mar 1;4(1):52-65.
- Mantzalas J, Richdale AL, Dissanayake C. A conceptual model of risk and protective factors for autistic burnout. *Autism Res*. 2022 Jun;15(6):976-987.
- Raymaker et al. (2020) "Having All of Your Internal Resources Exhausted Beyond Measure and Being Left with No Clean-Up Crew": Defining Autistic Burnout. *Autism Adulthood*. Jun 1. 2(2):132-143.



@GiancarloCristeaPsychoterapy