

Ekstrēmā pretestība prasībām (EPP-PPP) skolās vidē

Elina Havukainen

Autism Finland



**Koulutus
& Toiminta**

AUTISMILIITTO

Piezīme par terminoloģiju (no tulka – Līgas Vasaras-Brakmanes):

Angļu valodā literatūrā sastopami divi apzīmējumi:

Pathological demand avoidance (patoloģiska izvairīšanās no prasībām)

Extreme demand avoidance (ekstrēma izvairīšanās no prasībām)

Latviešu valodā esam izvēlējušies tulkojumu – patoloģiska/ekstrēma pretestība prasībām, jo vārds “pretestība” izpausmes bērna uzvedībā un izjūtās raksturo precīzāk, nekā “izvairīšanās”.

EPP/PPP šobrīd nav atsevišķa diagnoze diagnožu klasifikācijā Latvijā. Dažās valstīs, piem. Somijā tā ir kā piezīme pie esošas autisma diagnozes “autiskā spektra traucējumi ar ekstrēmu pretestību prasībām”. Turpinās diskusijas vai tā piemīt tikai cilvēkiem ar autismu, vai drīzāk saistīta ar augstu trauksmi.

Autism Finland ir valsts līmeņa profesionālā un nevalstiskā organizācija, kas veicina cilvēku ar autiskā spektra traucējumiem un viņu ģimeņu iekļaušanu un vienlīdzību sabiedrībā.

Mēs atbalstām savas biedru organizācijas, iesaistāmies lēmumu pieņemšanā, izplatām informāciju par autismu, veidojam projektus, izglītojam līdziniekus un pieredzes ekspertus, sniedzam konsultācijas.

Lielāko daļu Autism Finland finansējuma piešķir STEA (Sociālo jautājumu un veselības organizāciju ministrija).

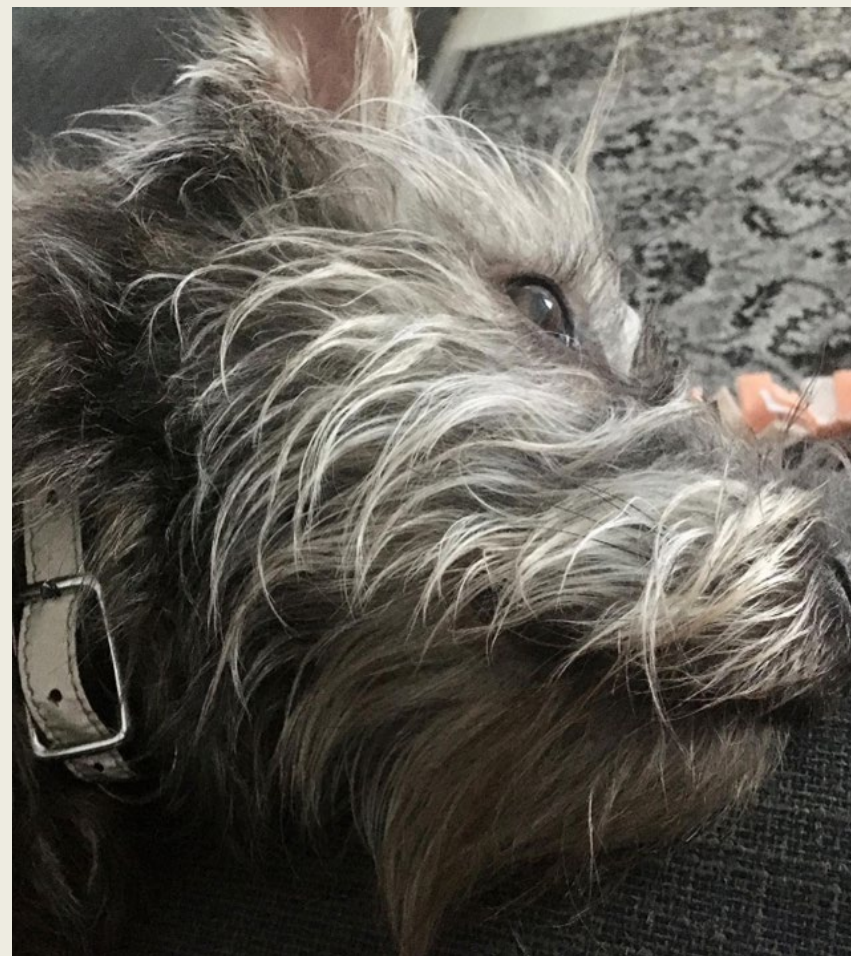


**AUTISMI-
LIITTO**

“Es zinu, ka man vajadzētu, bet vienkārši nevaru...”

Šodien:

1. Kā atpazīt PPP skolā?
2. Attīstības un fizioloģiskie faktori
3. Kādi pielāgojumi mācību vidē un noteikumos palīdzētu šiem bērniem mācīties labāk?
4. Praktiski ieteikumi skolotājiem un vecākiem
5. Izaicinājumi un risinājumi
6. Metodes un pieejas, kas palīdz bērniem justies droši



Kas ir PPP vai EPP?

- Ekstrēma jutība pret ikdienas prasībām, kas var sarežģīt ikdienas dzīvi.
- Prasības var izraisīt reakciju kā uz draudiem, kā dēļ cilvēks var noslēgties.
- Pat tas, ko tiešām vēlies darīt, var šķist kā prasība un izraisīt noslēgšanos.
- Trauksmes izraisīta reakcija, saistīta ar stresu; spēja tolerēt prasības var atšķirties dažādos laika sprīžos.
- EPP-PPP nav saistīta tikai ar jutību pret prasībām; ir arī citas pazīmes.

Ekstrēma pretestība prasībām + Autisms

PPP autisma profils nozīmē, ka cilvēkiem ir arī autisma iezīmes:

Grūtības sociālajā komunikācijā un sociālajā mijiedarbībā, ierobežota un stereotipiska uzvedība, aktivitātes un intereses.

Atšķirīga sensorā pieredze – redze, oža, garša, tauste, dzirde, koordinācija, orientācija telpā un interocepcija (piem. izsalkuma, slāpju, sāpju sajūta...)

PPP autisma profils var būt **uz āru vērsts** - pretestība prasībām būs labi redzama vai **uz iekšu vērsts** – pretestība būs klusa, grūtības tiks slēptas.

Ko atklāja Elizabetes Ņūsones pētījumi?

- Informācija balstīta E.N. pierakstos un novērojumos, kas stāstīja vecāki:
- Pretojas un izvairās no ikdienas dzīves prasībām (celšanās no rīta, brokastošana...)
- Izmanto sociālas stratēģijas, lai izvairītos, piem. manipulēšanu, aizbildinājumus (melo, noslēdzas sevī, bēg...)
- Virspusēji izskatās sabiedriska, bet trūkst dziļākas izpratnes (piem. acu kontakts labs).
- Intensīvas emocijas un straujas garastāvokļa maiņas.
- Impulsīva uzvedība.
- Vajadzība būt tam, kurš "kontrolē" situāciju.
- Šķiet, ka labi jūtas lomu spēlēs, izliekoties par ko citu un fantazējot – reizēm līdz ekstrēmam līmenim.
- Komunikācija!!!
- Reizēm sejas izteiksmes un runātais liecina par paniku.
- Nenolasa sociālo hierarhiju ("Viņš nezina, ka ir bērns. Viņa uzskata, ka ir pieaugušais")

Pretestība prasībām

- Tipiska autiska cilvēka pretestība prasībām: izvairīšanās no prasībām vai situācijām, kas izraisa trauksmi / pārslogo maņas / izjauc rutīnas / saistītas ar aktivitāšu maiņu
- Racionāla pretestība prasībām: saprotama un racionāla reakcija uz prasībām, kas izraisa distresu, trauksmi, diskomfortu un ir pāri kāda spēkiem
- EPP- PPP ekstremāla pretestība prasībām

Divas iezīmes ekstremālai pretestībai prasībām

- Nespēja izturēt neskaidrību
- Ekstrēma pretestība normālām ikdienas prasībām

Ekstrēma pretestība arī pret vienkāršām ikdienas dzīves prasībām, ne tikai nepatīkamiem, grūtiem, īpaši izaicinošiem uzdevumiem.

Uzmanību: PPP-EPP arī ir spektrs, var dažādiem cilvēkiem izpausties dažādi: uz āru vai uz iekšu vērsti.

PPP-EPP bērniem un pusaudžiem

- Izpausmes individuālas – simptomi var parādīties skaidri redzami vai arī var būt slēpti (maskēšanās).
- Daudziem bērniem agrīnajā attīstības posmā ir bijušas kādas grūtības-> aizdomas par UDHS, autismu, valodas attīstības aizture vai pat noteiktas kādas diagnozes.
- Izaicinājumi parādās dažādos laikos -> bieži kādā brīdī bērnudārzā vai sākumskolā.
- Uzmanība bieži tiek fokusēta uz ģimeni un vecākiem, piem. pārmetumi, ka bērns neapmeklē skolu, ka pie vainas sliktas audzināšanas metodes utt.

Kā atpazīt PPP/EPP

- Patīk lomu spēles, izlikšanās un fantāzija – dažkārt līdz ekstremālai pakāpei.
- Izteiktas interešu jomas, bieži tās ir citi cilvēki – “atkārtotas un ierobežotas intereses” bieži sociālas pēc rakstura, saistītas ar īstiem cilvēkiem vai izdomātiem (grāmatu, filmu u.c.) varoņiem.
- Nepieciešamība kontrolēt citus cilvēkus un vidi, ko izraisa prasību vai “bēgšanas/cīņas” reakcijas izsaukta trauksme.
- Nepalīdz tradicionālās atbalsta, audzināšanas vai mācīšanas metodes.

Kā atpazīt PPP/EPP

- Pretestība pret daudzām prasībām tikai tāpēc, ka tās ir prasības.
- Gaidas (no kāda cita vai paša) -> zaudēta kontroles izjūta -> pieaug trauksme -> panika
- Izvairīšanas/pretestība ir irracionāla. Dramatiska reakcija uz nelielu lūgumu vai piem. izsalkuma dēļ nespēj ēst.
- Pretestības pakāpe var atšķirties atkarībā no cilvēka spējas konkrētajā brīdī tolerēt prasības, tā brīža trauksmes līmeņa, veselības stāvokļa un pašsajūtas, kā arī vides (cilvēkiem, vietām un lietām).
- Pretestība prasībām nav izvēle un saglabājas mūža garumā*
- * *tulka piezīme. Ar laiku izpausmes var mazināties, ja cilvēkam izdodas apgūt trauksmes mazināšanas stratēģijas un ir atbalstoša vide.*

Kā atpazīt PPP klasē

- Bērns sevi uztver kā vienlīdzīgu pieaugušajiem, nevis klasesbiedriem
- Zema pārliecība par sevi, zema pašapziņa – lai gan no ārpuses to reizēm grūti pamanīt
- Ļoti vāja prasme regulēt emocijas; ekstrēmas un straujas garastāvokļa maiņas
- Divējāda attieksme pret panākumiem, piem. bērns, kurš pēc darba pabeigšanas to saplēš (īpaši grūti panes situācijas, kurās tiek paslavēts)
- Apgūtais un pieredzētais atmiņā neiegulstas stabili; raksturīgs pēkšņs regress (“viņš taču šo jau zināja”, “pagājušajā nedēļā mums jau izdevās šo sarunāt”)
- Alkst draudzības, bieži tās neizdodas, jo vēlas citus kontrolēt
- Izteikti iesaistās fantāzijā/lomu spēlēs, it kā spēlē kādu citu
- Emocionāli sabrukumi/noslēgšanās/izaicinoša uzvedība – bet var gadīties, ka bērns skolā savācas un izpausmes ir tikai mājās
- Atteikšanās iet uz skolu

Kas ir prasības?

Kādu veidu prasības cilvēks ar PPP-EPP pieredz ikdienas dzīvē :

- Tiešas prasības vai norādes (t.sk. instrukcijas, lūgumi, pavēles)
- Iekšējas prasības (piem. gaidas pašam no sevis)
- Netiešas jeb nojaušamas prasības
- Prasības prasībās

Kas ir prasības?

- Laiks ir prasība, kas pavada citas prasības (piem. jāuzraksta darbs noteiktā laikā).
- Termiņi.
- Plāni, vajadzība tiem sekot var pavairot trauksmi (*divējāda ietekme - no vienas puses plāni mazina trauksmi, jo mazina neskaidrību, bet, ja tie ir neelastīgi, tad var šiem bērniem trauksmi palielināt*)
- Jautājumi, situācijas, kurās jāatbild uz jautājumu.
- Lēmumi - tas, ka **jāpieņem** lēmums, to padara par prasību, situācijas, kurās **jāizdara** izvēle starp daudzām izvēles iespējām.
- Iekšējās ķermeņa prasības (izsalkums, slāpes, nepieciešamība iet uz tualeti)
- Domas/vēlmes
- Neskaidrība (būs jātiek gala, bet es nezinu ar ko)

Kas ir prasības?

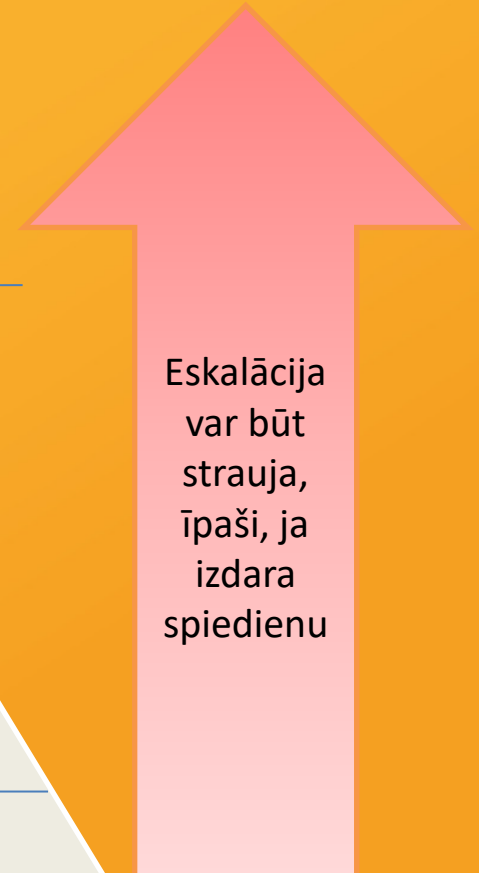
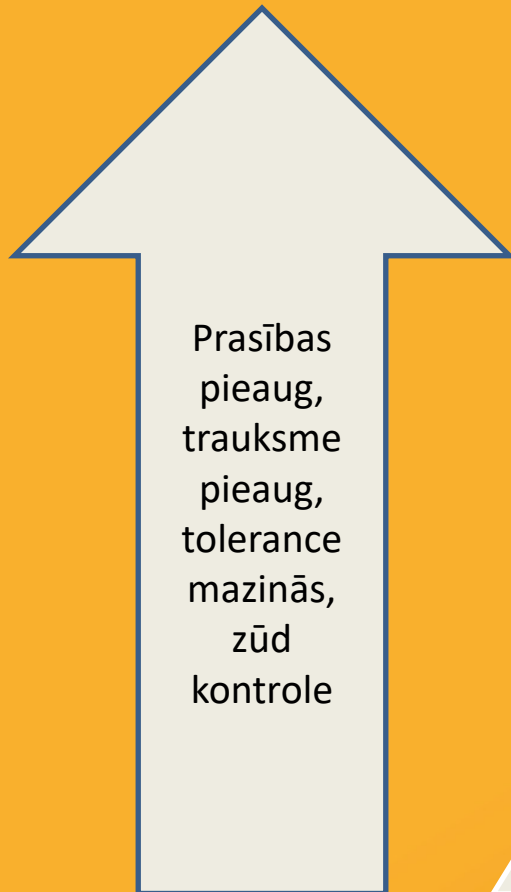
- Uzslavas (*iekšējā balss – man vienmēr būs viss jāizdara tik pat labi*)
- Gaidas no sevis un no citiem
- Aktivitāšu maiņa – prasība pārtraukt iepriekšējo aktivitāti, sākt darīt ko jaunu, pieņemt neskaidrību, kas būs tālāk
- Sensorā pārslodze, vajadzība izturēt sensoros stimulus
- Citi cilvēki
- Paša vēlmes, hobiji, draugu satikšana
- Svētki
- Prasības prasībās (lai aizietu uz kino – saplānot laiku, pārtraukt aktivitāti, ģērbties, braukt, organizēt satikšanos ar citiem utt.).

Kādas ir prasības skolā?

- Doties uz skolu (celties, ģērbties, kārtot somu, braukt u.c.)
- Skolas vide (sensorās un sociālās grūtības)
- Pieņemt norādes, pamācības, priekšlikumus
- Uzslavu saņemšana vai to trūkums...
- Skolas darbi (lasīšana, rakstīšana u.c.)
- Sociālās komunikācijas prasības

PPP/EPP

Prasības pieaug:



Kas notiek nervu sistēmā, kad jūtamies apdraudēti?

- Kontroli pārņem amigdala – instinkti ir ātrāki par domām.
- Saikne ar smadzeņu "saprātīgi domājošo" daļa atslēdzas.
- Svarīgākais ir izdzīvot – akmens laikmeta loģika.
- Aktivizējas simpātiskā nervu sistēma – ķermeni pārpludina stresa hormoni adrenalīns un kortizols.
- Automātiskas reakcijas, ko nevar kontrolēt ar loģisko domāšanu.

F reactions - stresa reakcijas, kas attiecas uz visiem

- *Fight* (cīnīties) – fiziski vai prātā
- *Flight* (bēgt) – skriet prom vai piedzīvot panikas lēkmi
- *Freeze* (sastingt) – fiziski sastingt/reizēm prātā notiek disociēšanās. Dod mums laiku pirms reaģēšanas...
- *Fawn* (pielīst) – kļūt par tādu, kurš izpatīk, ignorē savas vajadzības, slēpj savas jūtas, "laba meitene", skolotāja mīlulītis -> (ja ilgstoši, var sekot) kompleksie pēctraumas stresa traucējumi

Mazāk zināmās reakcijas uz stresu (F – reactions) (no Sally Cat)

- *Flop* (saļimt) – līdzīgi kā sastingšana, bet muskuļi atslābst un ķermenis saļimst
- *Funster* (ākstīties) – sākt muļķoties, “klases klauns”
- *Fibbing* (mānīties) – melot, kad paaugstinās stress (iekļauts EPP aptaujā)
- *Fantasy* (fantazēt) – fantāzija un lomju spēles, iejusties kāda lomā, sapņot vaļējām acīm, vainot citus (svarīga iezīme – EPP aptaujā)
- *Forget* (aizmirst) - disociācija, alkohola, narkotiku, spēļu izmantošana, lai aizmirstos
- *Flooding* (plūdi) – emocionāls sabrukums ar izteiktu raudāšanu

Arī cilvēki ar PPP maskējas



Kas ir maskēšanās:

- Lielas sevis daļas slēpšana
- Parāda tikai sevis pieņemamākās izpausmes, visu citu apspiež un slēpj
- Imitē citu personību, uzvedību, sejas izteiksmes, žestus, runas veidu
- Meklē veidus, lai justos vairāk pieņemts, cienīts, foršāks
- Var būt apzināta stratēģija vai neapzināta, automātiska reakcija uz strespilnu situāciju
- Neurodivergentiem* cilvēkiem maskēšanās var būt ļoti nogurdinoša un ilgtermiņā kaitīga
- -> **Autiskā maskēšanās** (reizēm saukta arī par kamuflāžu)
- Citu norādes slēpt autismam raksturīgas izpausmes (piem., ABA terapija, sabiedrības spiediens)
- Maskēšanās pēc paša izvēles (apzināta stratēģija dažādās situācijās, arī lai mazinātu savu ievainojamību)
- Maskēšanās, lai pasargātu savu iekšējo es (izjūta, ka esmu nepareizs, minoritāšu stress)
- Stigmatizācija (trauma, k-PTSS jeb kompleksa trauma)

(Rose, Pearson: Autistic Masking: Understanding Identity Management and the Role of Stigma. 2023)

**neurodivergents – tāds, kura neuroattīstība nav tipiska (piem. cilvēks ar autismu vai UDHS)*

Pielāgojumi mācību vidē un noteikumos

(No “Clare Truman: The Teacher’s guide to pathological demand avoidance”)

1. Noteikt prioritārās prasības - PDA-Panda modelis.
2. Iekļaujiet bērnu vai jauniešu diskusijā par prioritātēm.
3. Pieturieties pie noteikumiem, bet nosakiet tos tik maz, cik vien iespējams.
4. Izlemiet, kas ir obligāts un kas ir pēc izvēles. Svarīgi, lai tās lietas, kas ir pēc izvēles, tādās arī paliek.
5. Savu prasību līmeni salāgojiet ar bērna prasību tolerances līmeni: tas ir mainīgs – mācieties atpazīt pazīmes, ka bērna izturība šodien ir zema.
6. Arī valodā kategorisku izteiksmi atstājiet galvenajām prioritātiem, visam citam izvēlieties maigāku noskaņu.



Helpful approaches for a PDA profile of autism

Conventional support strategies including those often recommended for ASD, are often ineffective and counter-productive with a PDA profile. In place of structure, routine, firm boundaries, praise, rewards/consequences, is a person-centred approach based on negotiation, collaboration and flexibility.



The PDA PANDA symbolises the need to tailor the

environment to meet needs and our P A N D A mnemonic is a simple reminder of helpful approaches.

For more information please visit www.pdasociety.org.uk

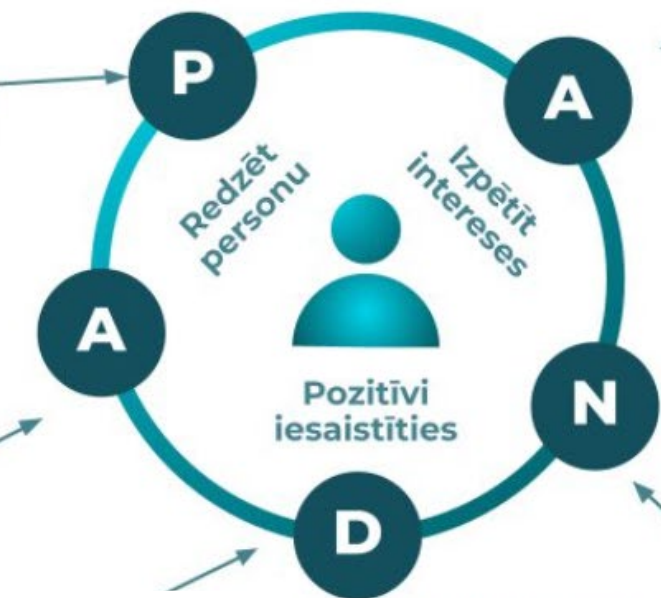
pdasociety.org.uk

Ciņu izvēle (*Pick battles*)

- noteikumu mazināšana / mīkstināšana;
- sniegt vairāk izvēļu un kontroles iespējas;
- izskaidrot iemeslus;
- samierināties, ka dažādi procesi nenotiks.

Adaptēšana (*Adaptation*)

- humors, uzmanības novēršana, radošums, lomu spēles;
- elastīgums;
- plāna B esamība;
- dot iespējami vairāk laika.



prasību pielāgošana (*Disguise & manage demands*) un slēpšana

- izvēlēties netiešu tekstu un prasību izteikšanas veidu;
- nepārtraukti vērot toleranci pret prasībām un attiecīgi saskaņot prasības;
- darīt lietas kopā.

Trauksmes vadīšana un trauksmes līmeņa kontrolēšana (*Anxiety management*)

- mazināt neziņu un neskaidrību par notiekošo;
- laikus atpazīt iespējamus trausmi veicinošos apstākļus un sociālos/sensoros izaicinājumus;
- domāt uz priekšu;
- sniegt atbalstu panikas lēkmes laikā, nomierināt un turpināt iesākto.

Vienošanās un sadarbība (*Negotiation & collaboration*)

- saglabāt mieru;
- aktīva sadarbšanās un vienošanās kopīgi risināt izaicinājumus;
- visam pāri – godīgums un savstarpēja uzticēšanās.

Vēl:

- Saglabāriet mieru, esiet gatavi visam un **neņemiet notiekošo personīgi** – vienmēr atcerieties, ka zem uzvedības slēpjas trauksme un mēģinājums izvairīties no satraucošas situācijas, lai cik neparasta šķistu uzvedība.
- Minimāls daudzums noteikumu un rūpīgi izvēlieties, kuras cīņas ir to vērtas (piem. Nedarīt pāri sev/ Nedarīt pāri citiem/ Nelauzt mantas).
- Kad vien iespējams, piedāvāriet izvēli, jo tas palīdz atgūt kontroles izjūtu.
- Izmantojiet netiešu valodu, lai mazinātu sajūtu, ka tā ir prasība (piem. “Paskatīsimies, varbūt mums izdosies / Kā tev šķiet, vai mēs varētu.../ Varbūt mēs kopā varētu noskaidrot...)
- Paredziet ilgāku laiku uzdevuma paveikšanai. Ja ir uztraukums, ka beigsies laiks – būs grūtāk.
- Izmantojiet PPP/EPP cilvēka interešu jomas.
- Izmantojiet humoru (piem. jokus, nenopietnību un pasmiešanos pašam par sevi). Bērniem var palīdzēt tas, ka novēršam uzmanību no situācijas sarežģītības.
- Kaut kas patīkams procesā (patīkami uzdevumi, paspēlēšanās ar dzīvniekiem, sensorās rotaļlietas).
- Plāns B, C un D.

Kā ar noteikumiem un robežām skolā?

- Visiem jābūt drošībā (Drošības noteikumi)
- Mēs ievērojam likumus (nesist, nedraudēt, nebojāt citu mantas)
- Mēs palīdzam viens otram gūt prieku no darāmā
- Mēs nespiežam citus darīt to, ko viņi nevēlas

Kā ievērot noteikumus un robežas?

Daži ieteikumi. Ja viens nestrādā, mēģinām ko jaunu:

- Daži noteikumi ir jāievēro. Bet dodiet kontroli pār to, kā tieši tie tiks ievēroti (ir jālasa, bet tieši cik? “Andri, izlasīsi vienu vai divus teikumus?”)
- Izmantojiet fiziskas norādes/pamudinājumus, nevis sakiet tās ar vārdiem: piem. nolieciet uz galda lupatiņu, nevis sakiet – “Jāni, noslauki galdu”
- Izmantojiet varoņus/personas, kas bērnam ir svarīgi/viņa īpašās intereses (“Ķepu patruļas Raiders domā, ka... “)

Daži ieteikumi. Ja viens nestrādā, mēģinām ko jaunu:

- Palūdziet palīdzību sev vai aiciniet uz sadarbību (Man neizdodas datorā atrast, kā nokopēt šo attēlu... Palīdzēsi man izrēķināt? Kā tu domā, ko man šeit vajadzētu izvēlēties? Kuru no šiem diviem tu vēlētos darīt pirmo?)
- Samaziniet prasību apjomu (Tagad padarīsim šo daļu, otru - vēlāk).
- Ieturiet pauzi pēc uzdevuma došanas – neejiet virsū, lai bērns var tikt pāri satraukumam.
- Neturpiniet strīdēties. Visi zaudē.
- Izmantojiet iztēli (māciet lietas netieši, piem. caur stāstiem, mēģiniet mazināt prasības par ikdienišķām lietām – ēšanu u.c.)

Vecāka piemērs:

Ja es redzu, ka līst lietus un jāgērbj lietusmēteli, es zinu, ja teikšu – “Liene, uzvelc lietusmēteli”, es piedzīvošu dusmas, raudāšanu, un būs liela, visticamāk neveiksmīga cīņa.

Es pieeju pie loga un skaļi saku – “Hmm... redzu, ka līst lietus. Man negribas palikt slapjai un nosalt. Es tāpēc šodien gērbšu lietusmēteli.”

Pēc brīža vaicāju Lienei: “Ko tu šodien vilksi – jaciņu vai lietusmēteli?” un pagriežos darīt savas lietas, lai dotu viņai laiku apdomāt. Diezgan bieži Liene tad pieies pie loga, padomās un atbildēs: “Gērbšu lietusmēteli”.

Daži ietekumi skolai

- Noskaidrojiet bērna interešu tēmu un iekļaujiet to uzdevumos
- Nospraudiet mērķus, lielos mērķus sadalot mazākos soļos
- Ja kaut kas "strādā" darbā ar šo bērnu, dalieties savās zināšanās ar citiem, kas strādā ar šo bērnu
- Ierosiniet, nevis pieprasiet. Esiet gatavi plānu mainīt
- Atrodiet alternatīvus veidus kā novērtēt bērna progresu
- Vienmēr orientējieties uz mērķi, nevis saturu – plānojot, mācot un novērtējot (piem. mērķis ir apgūt reizināšanu, nevis izpildīt 4 darba lapas)
- Esiet radoši

PPP nav tikai jutība pret prasībām

- Spēcīga taisnīguma izjūta
- Nepatika pret hierarhiju (reizēm nespēja to saprast)
- Dzīva iztēle un vēlme rotaļāties radoši, iejusties lomās
- Gudrs prāts, radošums un humora izjūta
- Nepieciešamība kontrolēt situāciju
- Sociālās prasmes, bet virspusēji
- Prot izmantot sociālās stratēģijas

Ja netiek atpazīta ekstrēmā pretestība prasībām

- Ja bērnam ir autisms, tas var tikt palaists garām, jo bērns reizēm neuzvedas tipiski bērnam ar autismu.
- Iezīmes tiek slēptas – maskēšanās.
- Uzvedība tiek pārprasta – vainojot vecākus, audzināšanas metodes u.c.
- Nepareiza diagnoze – PPP iezīmes daļēji pārklājas ar piesaistes traucējumiem, uzvedības traucējumiem, opozicionāri izaicinošiem traucējumiem, personības traucējumiem u.c.

Pētījums: Mapping Experiences of Pathological Demand Avoidance in Ireland

https://www.researchgate.net/publication/336062996_Mapping_Experiences_of_Pathological_Demand_Avoidance_in_Ireland

- Respondenti 1445 vecāki, speciālisti, cilvēki ar PPP, viņu dzīvesbiedri:
- Grūtības: nepieciešamība kontrolēt situāciju 96%, spēcīga trauksme 86%, ikdienas pienākumi 78%, ēšana 36%
- 31% domā, ka diagnoze bija pareiza, 49% bija minēts PPP
- 52% nebija saņēmuši nekādu atbalstu, 48% ir izteiktas grūtības apmeklēt skolu, 67% nebija apmierināti ar psihiskās veselības aprūpi
- Svarīgi punkti:
- Speciālisti neatpazīst un neatzīst PPP profilu
- Viņi negribēja apspriest PPP vai uz klausīt pieredzi
- 43% dalībnieku bija teikts, ka pie uzvedības vainīga slikta audzināšana
- Atbalsts netika saņemts, jo nebija informācijas par diagnozi

...daudz vairāk.

“Mēs skaļi un skaidri sadzirdējām, iespējams, vissvarīgāko ziņu – bērniem ar PPP nestrādā tradicionālās audzināšanas metodes. Iespējams, ja tiktu atzīts kaut vai tikai šis, un tiktu atpazīti šo bērnu autiskā spektra traucējumi ar specifisku stipro pušu un grūtību profilu, mums nebūtu tik daudz jaunu cilvēku, kuri pieaugot līdz vecumam, kurā spēj pastāstīt par savu pieredzi bērnībā, mums atklāja, ka jūtās nesapraستی”.

Eaton, J., Weaver, K.(2020)



- Newson E, Le Maréchal K, David C. 2003. Pathological demand avoidance syndrome: a necessary distinction within the pervasive developmental disorders.
- O’Nions n.d. Liz O’Nions Research Website. Extreme demand avoidance questionnaire. <https://lizonions.wordpress.com/extreme-demand-avoidance-questionnaire/>
- O’Nions E, Christie P, Gould J, Viding E, Happé F. 2014. Development of the Extreme Demand Avoidance Questionnaire' (EDA-Q): Preliminary observations on a trait measure for Pathological Demand Avoidance. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.
- O’Nions E, Gould J, Christie P, Gillberg C, Viding E, Happé F. 2015. Identifying features of 'pathological demand avoidance' using the Diagnostic Interview for
- Social and Communication Disorders (DISCO). *European Child and Adolescent Psychiatry*.
- Buckle K L, Leadbitter K, Poliakoff E, Gowen E. “No Way Out Except From External Intervention”: First-Hand Accounts of Autistic Inertia. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8314008/>
- Truman C. *The Teacher’s Introduction to Pathological Demand Avoidance. Essential strategies for the Classroom*. Jessica Kingsley Publishers 2021.
- Rose, Pearson: *Autistic Masking: Understanding Identity Management and the Role of Stigma*. 2023
- <http://www.sallycatpda.co.uk>
- <https://www.pdasociety.org.uk/>

Thank you!/Paldies!/Kiitos!

