



# Извештај од истражувањето

за состојбата и анализа на потребите  
при живеењето со поддршка на лицата  
со аутизам

## Теренско истражување





Поддршката на Европската комисија за изработката на оваа публикација не претставува истовремено одобрување на содржината. Таа ги одразува ставовите само на авторите, а Комисијата не може да биде одговорна за употребата на информациите содржани во неа.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Теренско истражување

Овој дел ги прикажува резултатите од теренското истражување спроведено во Кипар, Данска, Италија, Ирска и Северна Македонија. Студијата се фокусира на возрасните лица со нарушувања од спектарот на аутизам (НСА) и има за цел да ги идентификува потребите и бариерите со кои се соочуваат при преминот кон независно живеење. Со помош на структурирани прашалници, беа собрани податоци од учесниците за да се доловат нивните лични искуства. Ова истражување става акцент врз критичните фактори кои влијаат на независноста при домувањето на младите со НСА, обезбедувајќи суштинска основа за развивање стратегии за инклузивно домување.

Теренското истражување беше спроведено преку онлајн прашалници, кои беа споделени со засегнатите страни во проектот, што резултираше со поширок опсег на одговори од првично предвидените. Понатаму, беа вклучени и други возрасни групи. Процентот на одговори надвор од целната група не влијае значително на вкупните наоди, а вклучувањето или исклучувањето на овие одговори не ги менува заклучоците. Понатаму, прашањето „Дали се сметате себеси за високофункционално лице со аутизам?“ беше вклучено за да обезбедат вредни сознанија, бидејќи некои поединци со НСА можеби не се идентификуваат како високофункционални, дури и ако се.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union







## 3. Теренско истражување

### 3.1. Теренско истражување и анализа на националните извештаи

#### 3.1.1. Опис на примерокот

#### 3.1.2 Анализа на стрес и анксиозност

#### 3.1.3 Анализа на социјалната изолација и осаменост

#### 3.1.4 Анализа на сензорно преоптоварување

### Клучни области на поддршка

## Заклучок

### 3.2 Кипар

#### 3.2.1 Опис на примерокот

#### 3.2.2 Мерење на стрес и анксиозност

#### 3.2.3 Мерење на социјална изолација и осаменост

#### 3.2.4 Мерење на сензорно преоптоварување

#### 3.2.5 Заклучок

### 3.3 Данска

#### 3.3.1 Демографски профил на испитаниците

#### 3.3.2 Стрес и анксиозност

#### 3.3.3 Социјални интеракции и изолација

#### 3.3.4 Сензорно преоптоварување

#### 3.3.5 Заклучок

### 3.4 Италија

#### 3.4.1 Опис на примерокот

#### 3.4.2 Стрес и анксиозност

#### 3.4.3 Социјална изолација и осаменост

#### 3.4.4 Сензорно преоптоварување

#### 3.4.5 Заклучок

# ТАБЕЛА НА СОДРЖИНА



## 3.5. Република Северна Македонија

3.5.1 Опис на примерокот

3.5.2 Мерење на стрес и анксиозност

3.5.3 Мерење на социјална изолација и осаменост

3.5.4 Мерење на сензорно преоптоварување

3.5.5 Свкупен заклучок

## 3.6 Ирска

3.6.1. Опис на примерокот

3.6.2. Мерење на стрес и анксиозност

3.6.3 Мерење на социјална изолација и осаменост

3.6.4. Мерење на сензорно преоптоварување

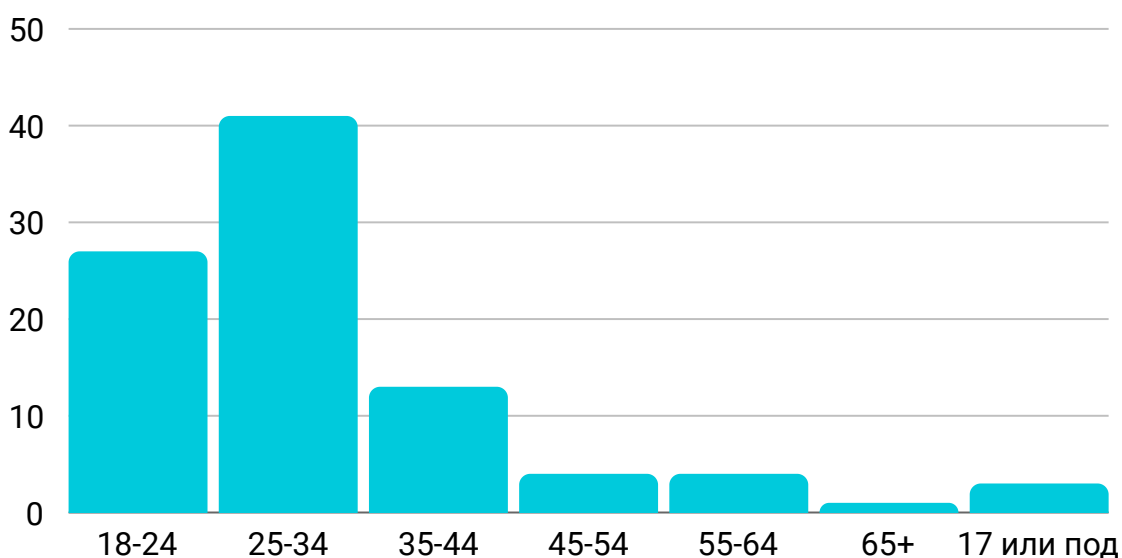
## 3. Теренско истражување

### 3.1. Теренско истражување анализа на националните извештаи

3.1.1. Вкупниот број на учесници вклучува 72 одговори, примарно фокусирани на лица со високофункционален аутизам. Од испитаниците, 87,5% се самоизјавиле дека имаат високофункционален аутизам, а 51,4% се идентификувале како мажи.

#### Возраст на учесниците

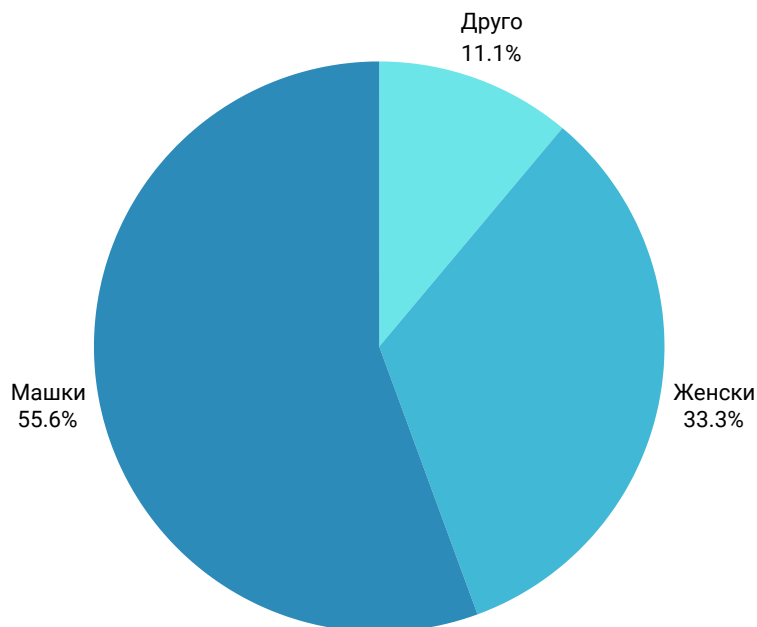
Учесниците во оваа студија имаат широк опсег на возраст, при што мнозинството се помеѓу 25-34 години, што претставува 41% од примерокот. Втората по големина група е помеѓу 18-24 години, со 27% од учесниците. Помалите возрасни групи ги вклучуваат оние на возраст од 35-44 години, кои сочинуваат 13%, и оние меѓу 45-54 и 55-64 години, и двете сочинуваат по 4%. Дополнително, 3% од учесниците се под 17 години, додека 1% се 65 или постари.



Графикон 1. Возраст на учесниците

### Половата застапеност меѓу учесниците

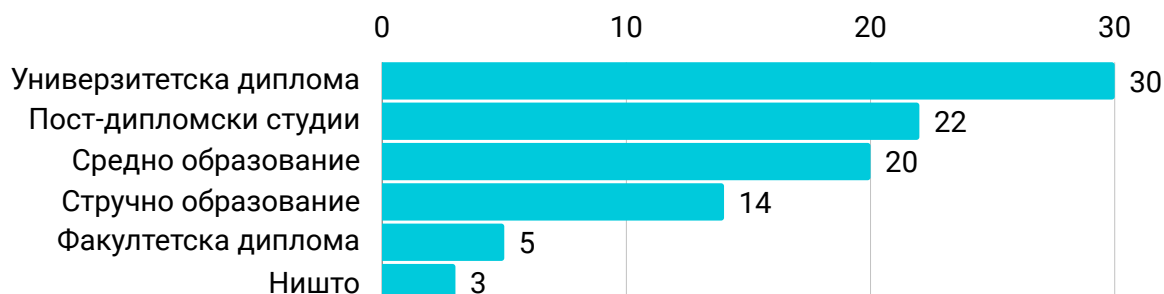
Половата распределба на учесниците покажува дека 55,6% се идентификуваат како мажи, кои се поголемата група во студијата. Женските учесници учествуваат со 33,3%. Дополнително, 11,1% од учесниците се идентификувале како „Друго“.



Графикон 2. Пол на учесниците

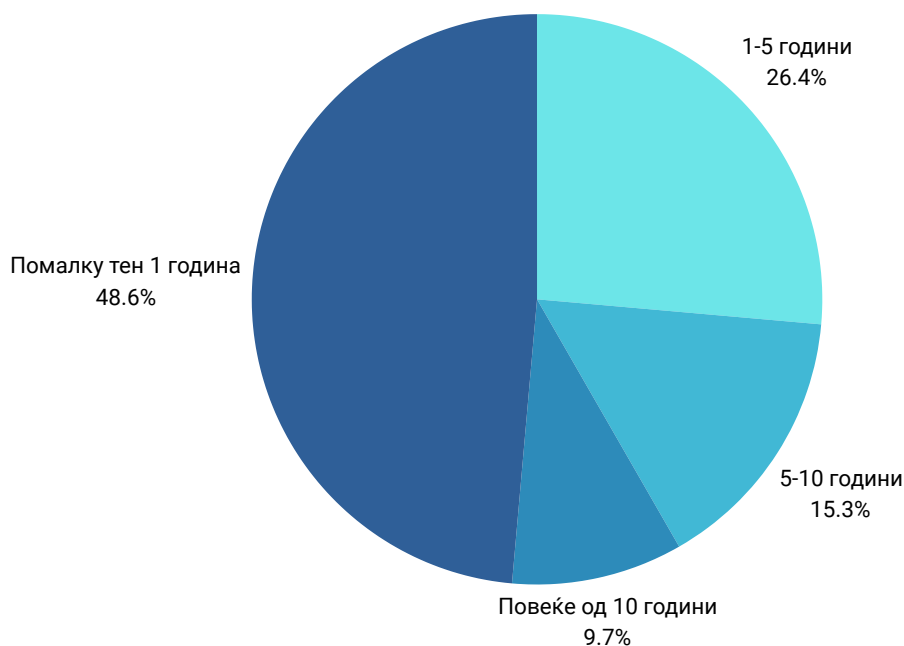
### Степен на образование на учесниците

Учесниците во оваа студија имаат различен степен на образование. Најголемата група, 30%, имаат високо образование, додека 22% имаат завршено постдипломски студии. 20% од учесниците имаат завршено средно образование, а 14% имаат завршено стручно образование. Дополнително, 5% од учесниците имаат високо образование, а 3% изјавиле дека немаат формално образование.



Графикон 3. Степен на образование на учесниците

Во однос на условите за живеење, 36% од учесниците живеат со членови на семејството, што го прави ова најчестиот начин на живеење. 25% живеат сами, додека 21% живеат со брачниот другар. Помал дел, 4%, живеат со поддршка, а други 4% живеат со пријатели. Дополнително, 3% живеат во дом за поддршка, а 1% од учесниците изнајмуваат соба. Што се однесува до периодот во кој учесниците живееле сами, најголемата група, 48,6%, живееле сами 0-1 година, што укажува на релативно неодамнешно преминување кон самостоен живот. 26,4% живееле сами 1-5 години, додека 15,3% живееле 5-10 години. Помала група, 10%, живее сама повеќе од 10 години.



Графикон 4. Временски период на самостојно живеење на учесниците

### 3.1.2 Анализа на стрес и анксиозност

Учесниците доживуваат различни нивоа на стрес во нивниот секојдневен живот, при што 26% изјавиле дека се чувствуваат вознемирени или под стрес еднаш или двапати неделно, а 15% доживуваат стрес повеќе пати на ден. Кога станува збор за самостоен живот без поддршка, 34% се чувствуваат малку под стрес, додека 18% чувствуваат голем стрес, а 29% воопшто не чувствуваат стрес поради тоа.

Во однос на тоа што би им помогнало да се справат со стресот, 24% веруваат дека помошта од семејството, пријателите или групите за поддршка би била корисна, а 20% сметаат дека физичката активност е клучен лек за стрес. Дополнително, 12% сметаат дека поголема поддршка од професионалци, како што се едукатори или терапевти, би била корисна.

Овие наоди ја нагласуваат важноста на социјалната поддршка и физичката активност во управувањето со стресот, додека помошта од професионалци исто така се смета за вредна од страна на дел од учесниците.

### 3.1.3 Анализа на социјална изолација и осаменост

Одговорите на учесниците покажуваат дека чувството на изолација или осаменост кога живеат сами без поддршка се значајна грижа за многумина. За да се реши ова, 28% од учесниците веруваат дека развивањето поголема самодоверба ќе помогне да се намалат чувствата на изолација. Дополнително, 20% сугерираат дека обуката за социјални вештини и интеракции, како и поттикнување поголема социјална свест и емпатија, би била од корист. 16% истакнале дека зголемената мотивација за дружење може дополнително да помогне во ублажувањето на осаменоста. Овие одговори сугерираат дека учесниците го гледаат градењето самодоверба, подобрувањето на социјалните вештини и подобрувањето на социјалната свест како клучни стратегии за справување со социјалната изолација и осаменоста.

### 3.1.4 Анализа на сензорно преоптоварување

Одговорите на учесниците покажуваат дека многумина доживуваат преоптоварување со сетилата дома или за време на секојдневните активности. Најчесто пријавен проблем се гласните звуци, споменати од 24% од учесниците. 16% посочиле дека осветленоста, лошите мириси и текстурата на предметите околу нив придонесуваат за нивното сетилно преоптоварување. Дополнително, 12% изјавиле дека оддалеченоста од други луѓе и гласните звуци заедно ја влошуваат нивната сетилна непријатност.

#### *Проценка на потребите*

Проценката на потребите се фокусираше на идентификување на специфичните видови поддршка што ја бараат лицата со високофункционален аутизам за да им помогне да управуваат со независното живеење. Врз основа на податоците од истражувањето, беа идентификувани најчесто бараните области за поддршка, што ги истакнува примарните предизвици со кои се соочуваат при самостојниот живот.

# Клучни области за поддршка

1

## Управување со стресот и анксиозноста:

47,2% од испитаниците посочиле дека им е потребна обука и поддршка за управување со стресот и анксиозноста. Ова беше најчесто бараната област, што ја нагласува важноста на емоционалната и психолошката поддршка за поединците кои преминуваат или управуваат со независно живеење. Учесниците изразија потреба од алатки и стратегии за справување со секојдневните стресни фактори, кои се силно поврзани со нивната севкупна доверба во независното живеење.

2

## Поддршка со дневни активности во домот:

20,8% од испитаниците побарале помош за практични задачи, како што се чистење, готвење и купување намирници. Ова сугерира дека многу поединци се соочуваат со предизвици во управувањето со рутинските обврски во домаќинството, што може да придонесе за нивниот целокупен стрес и анксиозност. Обезбедувањето практична поддршка или обука во овие области ќе ја подобри нивната способност да одржуваат независен начин на живот.

3

## Финансиски менаџмент:

Забележителен дел од учесниците изразија тешкотии во управувањето со финансите, идентификувајќи го ова како значајна бариера за самостоен живот. Иако конкретните податоци за ова не беа квантифицирани во истражувањето, управувањето со буџетите, плаќањето на сметките и финансиското планирање се најчесто пријавени области каде што на аутистичните поединци им е потребна поддршка.

4

## Поддршка за ментално здравје:

Поврзани со потребата за управување со стресот и анксиозноста, неколку учесници, исто така, ја истакнаа важноста на постојаната поддршка за менталното здравје, како што е пристапот до терапевти, советници или групи за поддршка. Континуираната поддршка во одржувањето на менталната благосостојба се смета за клучна за оние кои живеат самостојно.

5

## Социјални и комуникациски вештини:

Иако не се толку често споменувани како другите области, некои учесници забележаа потешкотии во управувањето со социјалните интеракции и градењето односи, и внатре и надвор од домот. Поддршката во оваа област би можела да им помогне на поединците подобро да се справат со социјалните предизвици во секојдневниот живот, придонесувајќи за посполнето искуство на независно живеење.

# Заклучок

Истражувањето открива значајни предизвици и потреби со кои се соочуваат лицата со високофункционален аутизам додека преминуваат кон независен живот. Анализата идентификуваше три клучни фактори - години на самостојно живеење, фреквенција на сензорно преоптоварување и дневни нивоа на стрес/анксиозност - кои имаат мерливо влијание врз стресот поврзан со независното живеење. Регресивната анализа дополнително покажува дека додека годините на самостојно живеење имаат тенденција малку да го намалат стресот за независно живеење, овој ефект не беше статистички значаен. Спротивно на тоа, наодите ја нагласуваат силната поврзаност помеѓу дневните нивоа на стрес/анксиозност и зголемениот стрес за независно живеење, нагласувајќи ја потребата за сеопфатни интервенции за управување со стресот. Овие наоди се усогласуваат со други истражувања кои покажуваат како зголемените нивоа на стрес се распространети кај аутистичните поединци, особено во однос на промените во рутината или околината (Gotham et al., 2015). Ваквите резултати ја нагласуваат клучната улога на поддршката на поединците во управувањето со нивните секојдневни емоционални предизвици за да се поттикне довербата и да се олесни успешното автономно живеење.

Покрај психолошките и сензорните тешкотии, проценката на потребите открива дека практичната поддршка е критична потреба за лицата со високофункционален аутизам. Скоро 47,2% од испитаниците посочиле дека им е потребна обука за управување со стресот и анксиозноста, додека 20,8% изразиле потреба од помош во секојдневните домашни активности, како што се готвење, чистење и купување намирници. Истражувањето на Smith et al. (2019) исто така ја нагласува важноста на практичната поддршка во независното живеење, истакнувајќи дека тешкотиите со задачите за управување со домот може значително да влијаат на целокупната благосостојба. Покрај тоа, истражувањето го истакнува финансискиот менаџмент како значајна бариера, иако конкретните податоци за ова прашање не беа квантифицирани. Други студии, како што се Howlin et al. (2004), исто така, покажаа дека аутистичните лица често се борат со финансиско планирање и писменост, што дополнително ја попречува нивната способност да живеат самостојно. Овие наоди сугерираат дека развојот на сеопфатни системи за поддршка - што опфаќа емоционална и психолошка поддршка, обука за управување со домот и програми за финансиска писменост - ќе бидат од клучно значење за намалување на стресот и зајакнување на поединците со аутизам да живеат независно со поголема самоверба.

Со решавање на овие клучни области - управување со стресот, секојдневна поддршка за живеење и финансиски вештини - истражувањето открива дека насочените интервенции можат значително да ги ублажат предизвиците поврзани со независното живеење. Како што е нагласено од Веи и сор. (2014), интервенциите кои комбинираат и емоционално и практично градење вештини доведуваат до подобрена автономија и квалитет на живот за аутистичните поединци. Овој пристап не само што ќе го подобри секојдневното функционирање, туку и ќе ја подобри целокупната благосостојба и автономијата на поединците со високофункционален аутизам, олеснувајќи ја транзицијата кон независно живеење.



## 3.2 Кипар

Изјавата на учесниците преку прашањето „Дали сметате дека имате високофункционален аутизам?“ беше вклучена во истражувањето за да соберат податоци за искуствата и предизвиците со кои се соочуваат лицата кои се идентификуваат дека имаат високофункционален аутизам. Ова прашање има за цел подобро да ги разбере специфичните потреби и перспективи на оваа група, кои може значително да се разликуваат од оние со различни форми на аутизам. Важно е да се напомене дека терминот „високо функционален аутизам“ е самоидентификација и можеби нема целосно да ја опфати сложеноста на индивидуалните искуства. Податоците собрани преку ова прашање ќе се користат за информирање и подобрување на услугите за поддршка, осигурувајќи дека тие се поприспособени и поефективни за оние кои се идентификуваат дека имаат високофункционален аутизам.

### 3.2.1 Опис на примерокот

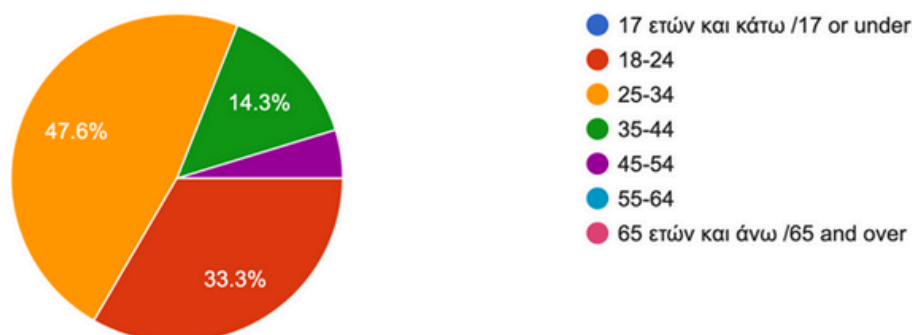
21 возрасно лице доброволно учествуваше во оваа студија. Сите тие се идентификуваат дека имаат високофункционален аутизам; ова беше главниот критериум за учество. Учесниците беа пронајдени од различни опкружувања, вклучувајќи дневни програми, специјални образовни центри и придружни партнери. Генерално, во Кипар, во регистарот на „Комитетот за заштита на лица со интелектуална попреченост“, 307 лица пријавиле дијагноза на аутизам, што претставува 32% од сите лица со дијагноза на интелектуална попреченост (ЕПАНА, 2022). Оваа бројка не ги вклучува лицата на кои им е дијагностицирана „интелектуална попреченост со аутистички карактеристики“ или лица кои не се во регистарот.

### Возраст на учесниците

Возраста на учесниците се движеше од 18 до 54 години. Речиси половина од нив (47,6%) беа помеѓу 25-34 години, една третина (33,3%) беа помеѓу 18-24 години, 14,3% помеѓу 35-44 години и 1 учесник (4,8%) беше помеѓу 45-54 години.

Ηλικία/ Age

21 responses



Графикон 1: Визуелно претставување на возраста на учесниците

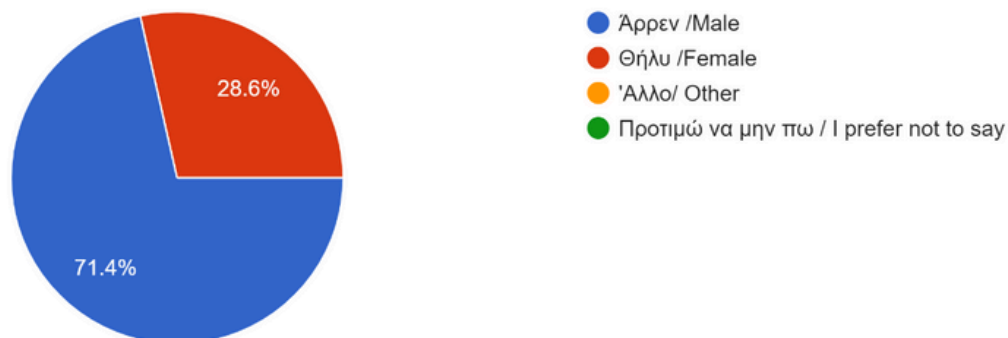
## 3.2 Кипар

### Половата застапеност на учесниците

15 од 21 учесник се идентификуваат како машки, а 6 како женски. Ниту еден од нив не одговори „друго“ или „претпочитам да не кажам“. Овој резултат е сличен на општата популација на луѓе со нарушување на спектарот на аутизам, сооднос од 4:1, а машките се најистакнати (Saure, Castrén, Mikkola, & Salmi, 2023).

#### Φύλο / Gender

21 responses



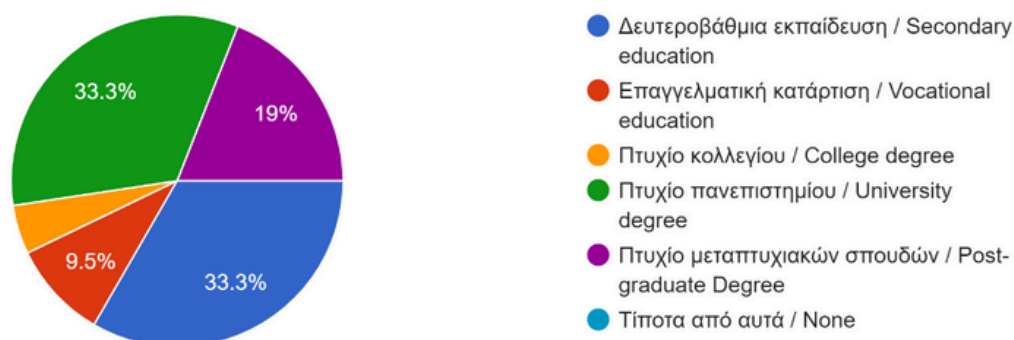
Графикон 2: Полова застапеност на учесниците

### Степен на образование на учесниците

Од 21 учесник, 7 (33,3%) се со високо образование, 7 (33,3%) се со завршено средно образование, 4 (19%) се со постдипломски студии, 2 (9,5%) имаат завршено стручна обука и 1 (4,8%) има диплома од колеџ. Постојат нејасни резултати за образовните нивоа на возрасните од спектарот, во Кипар. Сепак, образованието во Кипар премина во изминатите неколку години, од сегрегирани во инклузивен систем во согласност со меѓународните упатства. Имено, повеќе деца на кои им е дијагностициран аутизам може да се вклучат во редовното училиште и да им се даваат повеќе можности образовно да се развиваат (Ван Кесел, и сор., 2020).

#### Εκπαίδευση / Education

21 responses



Графикон 3: Степен на образование на учесниците

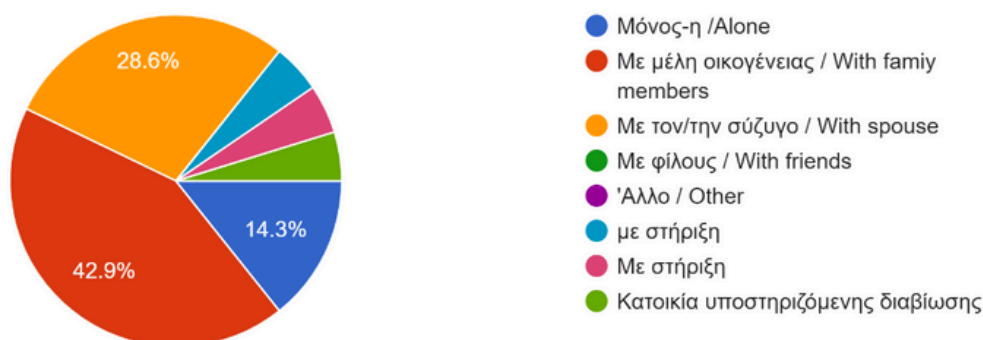
## 3.2 Кипар

### Начин на живеење на учесниците

Под половина од учесниците (42,9%) во моментот на истражување живеат со членовите на семејството, 28,6% живеат со својот брачен другар, 14,3% живеат сами, а 14,3% моментално живеат со поддршка. Во Кипар, возрасните од спектарот живеат главно со своите семејства, во куќи за поддржано живеење во заедницата или во фондации (ΕΡΑΝΑ,

### Καθεστώς διαβίωσης /Living Status

21 responses

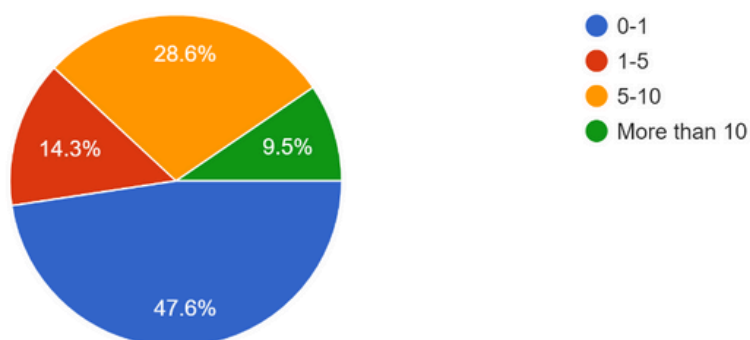


### Времетраење на самостоен живот меѓу учесниците

28,6% живеат сами 5-10 години, 14,3% 1-5 години и 9,5% живеат самостојно повеќе од 10 години.

### Χρόνια Ανεξάρτητης Διαβίωσης / Years of Living Alone

21 responses



Графикон 5: Временски период на самостојно живеење на учесниците

## 3.2 Кипар

### 3.2.2 Мерење на стрес и анксиозност

За тековната студија, стресот беше дефиниран како чувство дека нечиј ум постојано се натпреварува со премногу мисли и грижи, што го отежнува фокусирањето на нешто друго. Слично на тоа, анксиозноста беше дефинирана како постојана грижа за нешто лошо да се случи, дури и ако не постои вистинска опасност.

#### Дневните нивоа на стрес и анксиозност на учесниците

На прашањето „Наведете го нивото на стрес/анксиозност што го искусувате во секојдневниот живот“, учесниците имаа пет опции да изберат. 4,8% (1/21) спомнале „Никогаш не се чувствувам вознемирено и/или под стрес“, 33,3% (7/21), мнозинството од нив, ја избираат опцијата „Се чувствувам анксиозно и/или под стрес еднаш или двапати неделно“, 28,6% (6/21), ја избраа опцијата „Се чувствувам вознемирено и/или под стрес три или четири пати неделно“, 14,3% (3/21), ја избраа опцијата „Јас главно се чувствувам анксиозно и/или под стрес еднаш секој ден“, и на крајот 19% (4/21) изјавиле дека „најчесто чувствуваат вознемиреност и/или под стрес повеќе пати на ден“. Неколку студии покажаа дека возрасните со НСА имаат висока преваленца на анксиозни нарушувања, со проценки кои се движат од 27% до 46% за кое било анксиозно растројство (Hollocks, Lerh, Magiati, Meiser-Stedman, & Brugha, 2018; Nah, Brewer, Young, & Flower, 2018), факт што е очигледен и од резултатите од сегашноста истрага.

Δηλώστε το επίπεδο του στρες/άγχους που βιώνετε στην καθημερινή σας ζωή. / Indicate the level of stress/anxiety you experience in your daily life.

21 responses



Графикон 6: Визуелно претставување на нивото на стрес/анксиозност што учесниците го доживуваат во нивниот секојдневен живот

На прашањето „Колку се чувствувате под стрес/анксиозност поради помислата да живеете сами без поддршка?“, учесниците се изјасниле на следниов начин: 38,1% (8/21) ја избрале опцијата „Не се чувствувам под стрес и/или анксиозно за живеење сам“, мнозинството од нив, 42,9% (9/21), спомнале „Се чувствувам малку под стрес и/или вознемирено поради тоа што живеам сам“, и на крајот, само 19% (4/21) изјави: „Се чувствувам многу под стрес и/или вознемирен поради тоа што живеам сам“. Литературата во Кипар става акцент на нивоата на вознемиреност на родителите и старателите на луѓето од спектарот, наместо на анксиозноста што ја доживува лицето со НСА (Πορνάρα, 2018).

## 3.2 Кипар



Πόσο στρεσαρισμένος/αγχωμένος αισθάνεστε στη σκέψη να ζήσετε μόνοι σας χωρίς υποστήριξη; How stressed/anxious do you feel about the thought of living on your own without support?

21 responses



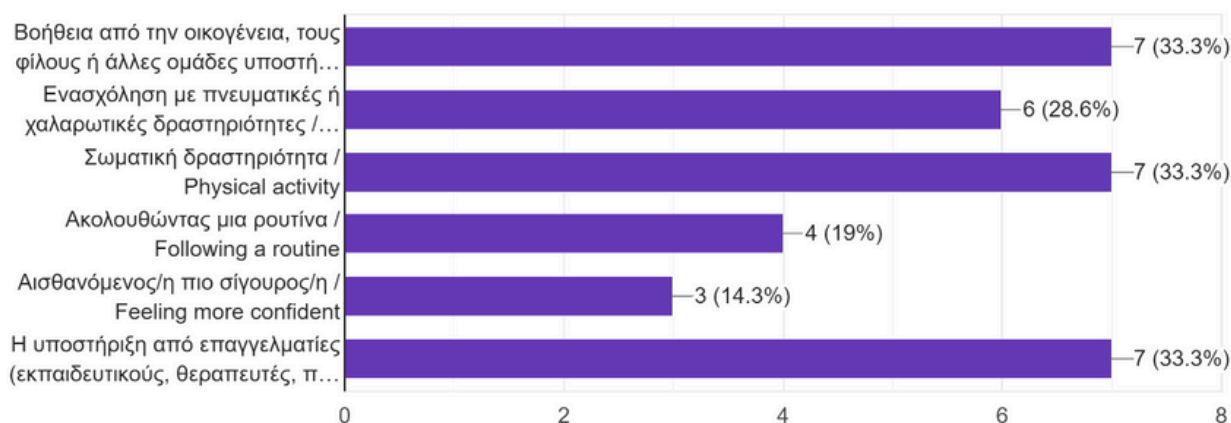
Графикон 7: Визуелна претстава за тоа како учесниците се чувствуваат под стрес/анксиозност за мислата да живеат сами без поддршка

### Εφektивни стратегии за управување со стресот и анксиозноста

На учесниците им беа дадени 7 опции за избор во однос на стратегиите за справување со справување со стресот и анксиозноста. На учесниците им беше дозволено да изберат повеќе одговори, како и да имаат можност да додадат свој одговор во „друго“. Најпопуларните одговори, секој со 33,3% изборност (7/21) беа: „Помош од семејството, пријателите или други групи за поддршка“, „Физичка активност“ и „Ποголема поддршка од професионалци (едукатори, терапевти, тренери итн.)“. Следниот популарен одговор, со 28,6% изборност (6/21) беше „ангажирање во внимателни или релаксирачки активности“. 19% од учесниците (4/21) избрале „Следејќи ја рутината“ и на крај, 14,3% (3/21) избрале „Чувство посамоуверено“ како стратегија за помагање најдобро да се справите со стресот

Ποιο από τα παρακάτω πιστεύετε ότι θα σας βοηθούσε να αντιμετωπίσετε το стрес/άγχος; Which of the following do you feel would help you to deal with stress/anxiety?

21 responses



Графикон 8: Визуелно претставување на стратегиите за справување за справување со стрес/анксиозност

## 3.2 Кипар

### 3.2.3 Мерење на социјална изолација и осаменост

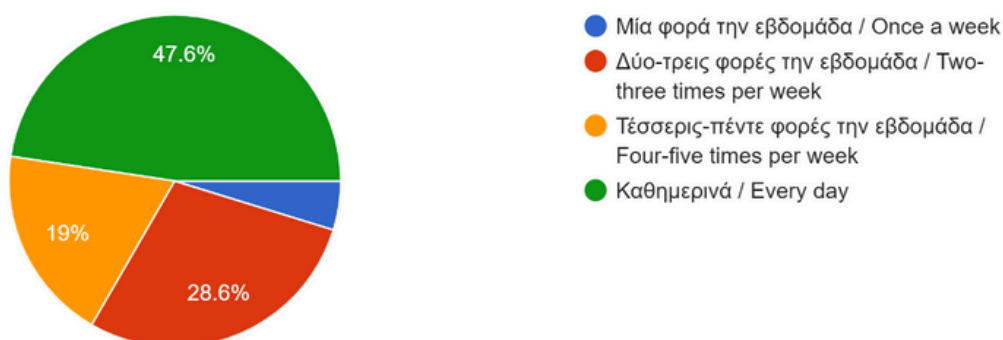
Овој дел од истражувањето се фокусираше на социјална изолација или осаменост, кои беа дефинирани како чувство да се биде опкружен со луѓе, но сепак да се чувствувате изолирано и исклучено, како да постои невидлива бариера што ве спречува вистински да се поврзете со другите.

#### Фреквенција на социјалните интеракции меѓу учесниците

Следното прашање се фокусираше на зачестеноста на личните социјални интеракции на учесниците, кои се движат од „еднаш неделно“ до „секој ден“. Резултатите покажаа дека речиси половина (47,6%) одговориле дека комуницираат „секој ден“, 19% „четири до пет пати неделно“, 28,6% „два до три пати неделно“, а само 1 учесник (4,8%) изјавиле „еднаш неделно“. Литературата покажува значителни предизвици со социјалната изолација кај возрасните со АСН (Орсмонд, Шатук, Купер, Стерзинг и Андерсон, 2013), меѓутоа, се чини дека интервенциите ги подобруваат социјалните вештини и учеството во заедницата на лицата со аутизам (МекКонки, Касин и Мекнатон, 2020 година).

Πόσο συχνά αλληλεπιδράτε με άλλους (αυτοπροσώπως); How often do you interact with others (in person)?

21 responses



Графикон 9: Визуелно претставување за тоа колку често учесниците комуницираат со другите.

#### Изолација и осаменост во самостојниот живот

На прашањето „Дали или би се чувствувале изолирано/осамено кога живеете сами без поддршка?“, беа дадени 5 опции; кои се движат од „никогаш“ до „речиси секогаш“. 13,3% (3/21) учесници изјавиле „Никогаш не би се чувствувал осамено“, 9,5% (2/21) изјавиле дека „речиси никогаш не би се чувствувал осамено“, мнозинството од нив 42,9% (21/9) изјавиле „Јас би се чувствувал осамен некое време“, 23,8% (5/21) изјавиле дека „поголемиот дел од времето би се чувствувал осамено“ и 9,5% (2/21) изјавиле „речиси никогаш не би чувствувате се осамено“ кога живеете сами без поддршка.

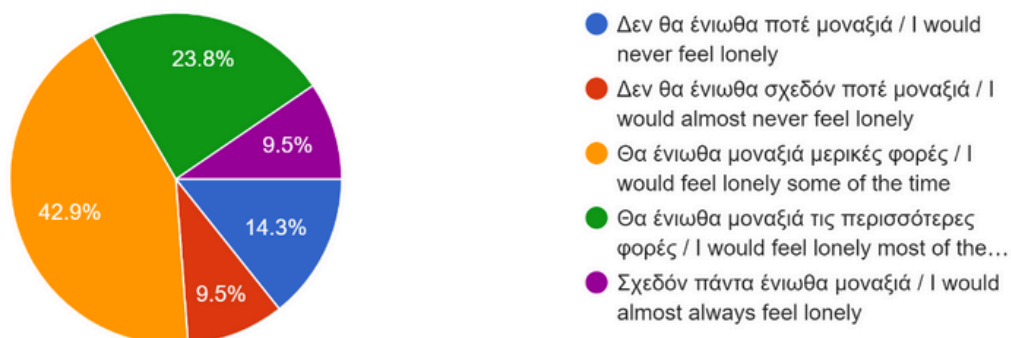


## 3.2 Кипар



Αισθάνεστε ή θα μπορούσατε να αισθανθείτε απομονωμένοι/μοναχικοί εάν ζούσατε μόνοι σας χωρίς υποστήριξη; Do you or would you feel isolated/lonely when living alone without support?

21 responses



Графикон 10: Визуелно претставување на воочената изолација на учесниците кога живеат сами без поддршка.

### Πρισταпи за ублажување на изолацијата и осаменоста

На прашањето „Кое од следново би ви помогнало да се чувствувате помалку изолирано/сам?“, 42,9% (9/21 учесник) одговориле „Обуки за социјални вештини и интеракции“, 38,1% (8/21) одговориле „Ποголема мотивација за социјализирај“, 38,1% (8/21) одговориле со „Ποголема емпатија и социјална свест“ и 33,3% (7/21) „Ποголема самодоверба“. Учесниците можеа да изберат повеќе од еден одговор и имаа опција да дадат свој одговор под „другο“, но никој не избра да ја заврши таа опција.

Ποιο από τα παρακάτω θα σας βοηθούσε να αισθάνεστε λιγότερο

απομονωμένοι/μοναχικοί; Which of the following would help you to feel less isolated/alone?

21 responses



Графикон 11: Визуелно претставување на пристапи за ублажување на изолацијата и осаменоста.

## 3.2 Кипар

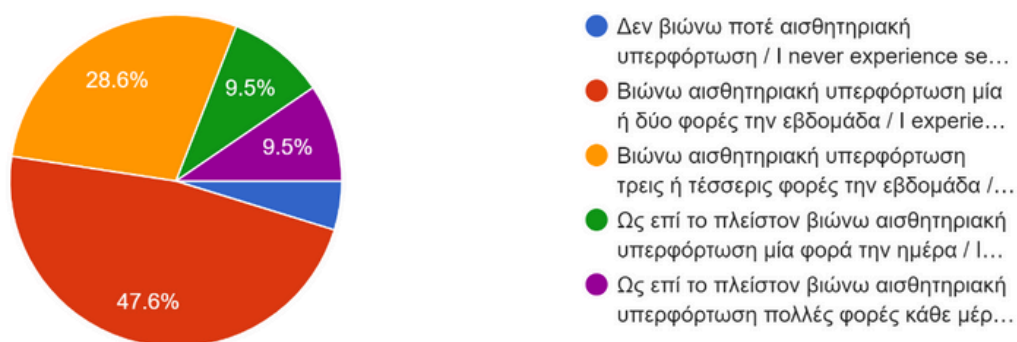
### 3.2.4 Мерење на сензорно преоптоварување

Чувството за сетилно преоптоварување беше опишано како чувство како да сте во просторија каде што сите ве гледаат, светлината е премногу силна, секој звук е премногу гласен и секој допир е премногу интензивен, сето тоа во исто време. Ова чувство може да го отежне концентрирањето, интеракцијата со другите или дури и извршувањето на едноставни задачи додека преоптоварувањето не се намали.

#### Инциденти на сензорно преоптоварување во секојдневниот живот

На учесниците им беше поставено следново прашање: „Дали некогаш чувствувате преоптоварување дома или за време на други активности во вашиот секојдневен живот?“. Скоро половина од учесниците (47,6%) изјавиле дека „доживеле преоптоварување со сетила еднаш или двапати неделно“, четвртина (28,6%) изјавиле дека „доживее преоптоварување со сетила три или четири пати неделно“, 9,5% (2/21) изјавиле дека доживеале „еднаш секој ден“, 9,5% (2/21) пријавиле дека доживуваат сензорно преоптоварување „повеќе пати секој ден“ и 4,8 % (1/21) одговориле „Никогаш не доживувам сензорно преоптоварување“. Мекленан, О'Брајан и Тавасоли (2022), го испитуваа сензорното искуство на возрасните во спектарот, идентификувајќи ги екстремно високите 96% од нивниот примерок, искуството на сензорна реактивност и истакнувајќи ја важноста на длабинското истражување на специфичните карактеристики кај аутизмот.

Βιώνετε ποτέ αισθητηριακή υπερφόρτωση στο σπίτι ή κατά τη διάρκεια άλλων δραστηριοτήτων στην καθημερινή σας ζωή; Do you ever experience s...ome or during other activities in your daily life?  
21 responses



Графикон 12: Визуелно претставување на зачестеноста на доживување сензорно преоптоварување во нивниот секојдневен живот.

#### Претпочитани решенија за управување со сензорно преоптоварување

20 од 21 учесник кои пријавија одредено ниво на сензорно преоптоварување во претходното прашање, потоа беа прашани дали нивното сетилно преоптоварување може да се подобри со тоа што ќе може да контролира некоја од следните опции. Учесниците можеа да изберат онолку одговори колку што им се допаѓаат. Мнозинството од учесниците (75%) избрале „Гласни звуци“, 45% „Лоши мириси“, 30% „Осветленост“, 30% „Да се биде подалеку од другите луѓе“ и 25% „Текстура на предмети околу нивниот животен простор (различна облека Материјали, постелнина и сл., опцијата „Друго“ не беше пополнета од ниту еден учесник.



## 3.2 Кипар

Αν απαντήσατε ότι βιώνετε αισθητική υπερφόρτωση στην τελευταία ερώτηση, θα βελτιωνόταν η δυσάρεστη αυτή κατάσταση αν μπορούσατε να ελέγχ... to control the following? (Tick all that apply)

20 responses

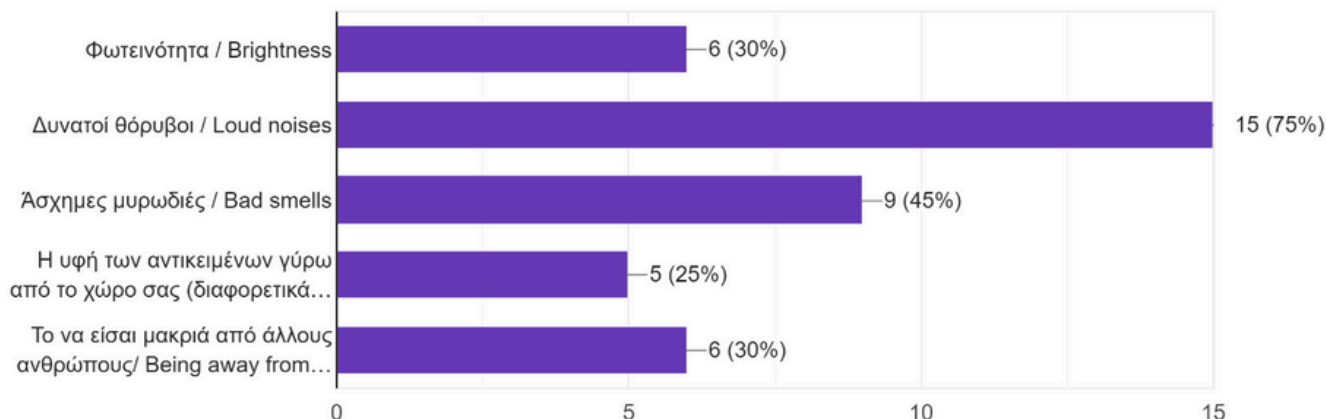


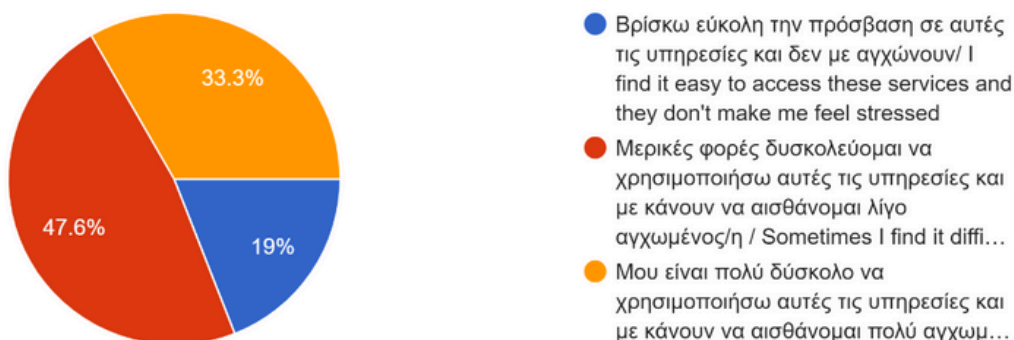
График 13: Визуелно претставување на можните решенија за управување со сензорно преоптоварување.

### Τεσхотии во пристапот до јавните услуги

Во следното прашање, учесниците беа прашани дали сметаат дека е предизвик да се движат со основните јавни услуги како што се здравствената заштита, банката и финансиите, осигурување итн. Од 3-те опции, мнозинството (47,6%) одговорило со „Понекогаш ми е тешко да ги користам овие услуги и тие ме прават да се чувствувам малку под стрес“, 33,3% одговорило со „Ми е многу тешко да ги користам овие услуги и тие ме прават да се чувствувам многу под стрес“ и 19% одговорило „Ми е лесно да пристапам до овие услуги и тие не ме прави да се чувствувам под стрес“.

Σας δυσκολεύει η περιήγηση σε βασικές δημόσιες υπηρεσίες (υγειονομική περίθαλψη, τραπεζικές και χρηματοπιστωτικές υπηρεσίες, ασφάλ..., bank and financial services, insurance, etc.)?

21 responses



Графикон 14: Визуелно претставување на тешкотиите во пристапот до јавните услуги.

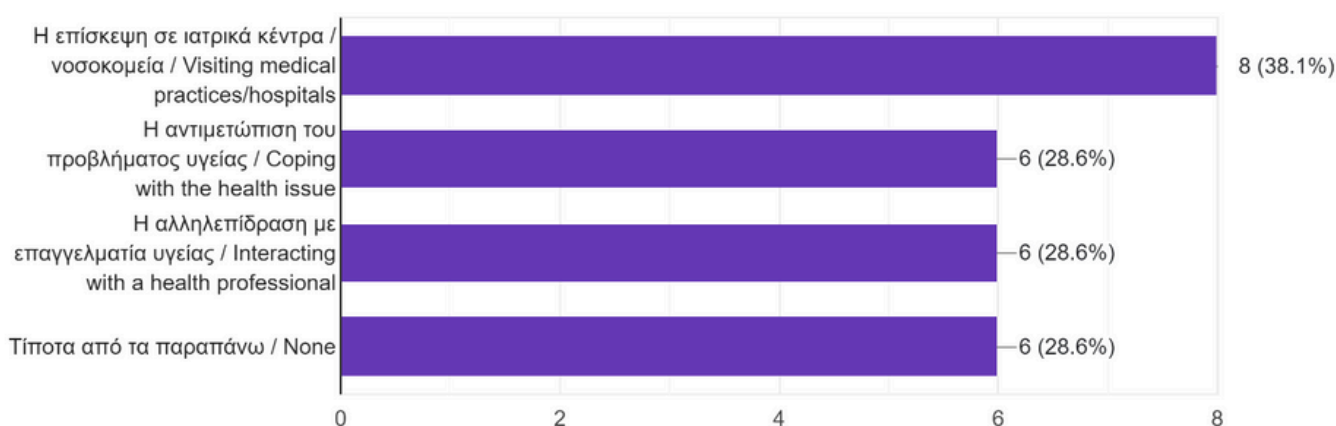
## 3.2 Кипар

### Вообичаени проблеми со кои се среќаваме за време на здравствени проблеми

Ова прашање даде некои сценарија со кои некој би можел да биде тешко да се справи кога се соочува со здравствен проблем. Тие вклучуваат посета на здравствени услуги, справување со здравствениот проблем, интеракција со здравствените работници или ништо од горенаведените. Учесниците можеа да ги изберат сите одговори што се однесуваа на нив. Резултатите дадоа дека на мнозинството од учесниците (38,1%) им е тешко да „посетуваат медицински ординации/болници, а сите други одговори дадоа 28,6% („справување со здравствениот проблем“, „интеракција со здравствен работник“.

Ποιο από τα παρακάτω σενάρια σας είναι δύσκολο να αντιμετωπίσετε όταν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας; (Σημειώστε όλα όσα ισχύουν) W... experience a health issue? (tick all that apply)

21 responses



Графикон 15: Визуелно претставување на заедничките проблеми за време на здравствената криза.

### Стрес и тешкотии во секојдневното управување со домот

Учесниците беа прашани како се чувствуваат сами да управуваат со секојдневните домашни активности (како чистење, здраво јадење, одење во супермаркет итн.) и дали тоа би било тешко или стресно. Учесниците имаа 3 опции да изберат, кои се движеа од „Воопшто не ми е тешко или стресно“ до „Би сметал дека ова е многу тешко и/или стресно“. 57,1% (21/12) или учесници ја пријавиле средната опција: „Ми се чини дека ова е малку тешко и/или стресно“, 28,6% (6/21) „Не ми е тешко или стресно“ и 14,3% (3 /21) „Ова би ми било многу тешко и/или стресно“.

Αισθάνεστε ότι η διαχείριση των καθημερινών οικιακών δραστηριοτήτων που πρέπει να κάνετε μόνοι σας (όπως η καθαριότητα, η υγιεινή διατροφή, ...rmarket, etc.) is/would be difficult or stressful?

21 responses



Графикон 16: Визуелно претставување на стресот и тешкотиите во секојдневното управување со домот.

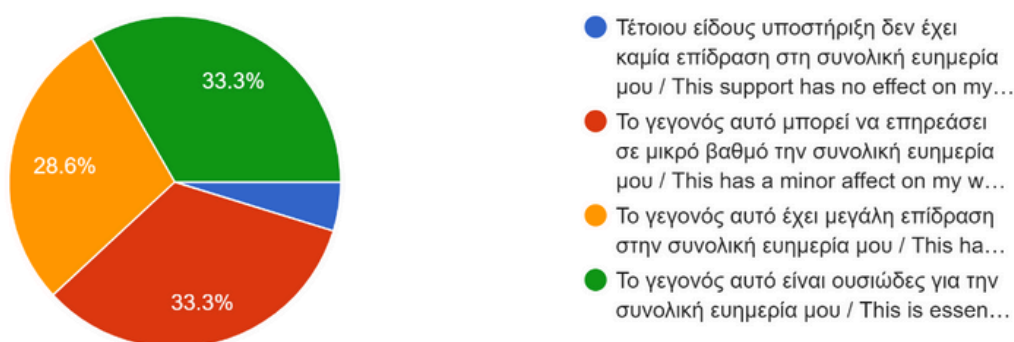
## 3.2 Кипар

### Влијанието на поддршката од професионалци врз благосостојбата

Ова прашање истражуваше колку е корисна поддршката од едукаторите, терапевтите и другите професионалци за поддршка за целокупната благосостојба на учесниците. 33,3% (7/21) изјавиле дека ова има „мал ефект врз нивната благосостојба“, 33,3% (7/21) изјавиле дека „Ова е од суштинско значење за нивната благосостојба“, 28,6% (6/21) има „голем ефект на мојата благосостојба“ и 4,8% (1 учесник) изјавиле дека „Оваа поддршка нема ефект“ врз нивната благосостојба.

Παρακαλώ δηλώστε πόσο χρήσιμη είναι η υποστήριξη από εκπαιδευτικούς, θεραπευτές και άλλους επαγγελματίες υποστήριξης για τη συνολική ...ort professionals is to your overall well-being?

21 responses



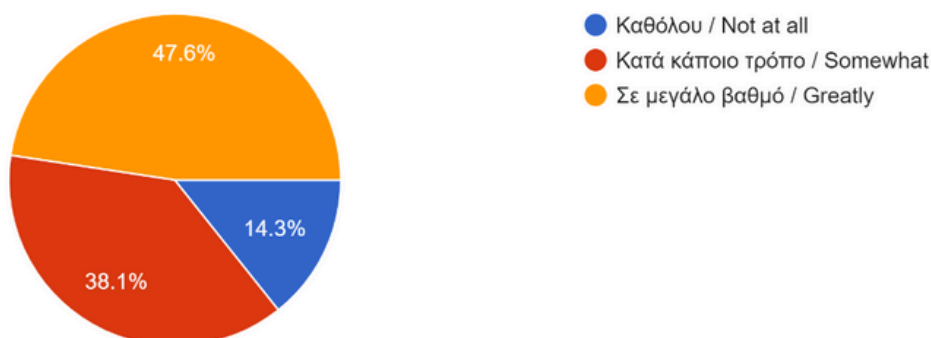
Графикон 17: Визуелно претставување на вооченото влијание на поддршката од стручно лице врз благосостојбата на учесниците.

### Потреба од засилена професионална поддршка за самостоен живот

Учесниците беа прашани дали сметаат дека ќе имаат корист од поголема поддршка од едукатори, терапевти или други специјалисти за да живеат самостојно. Од трите дадени опции, речиси половина од нив, 47,6% (10/21) одговориле со „Да“, 38,1% (8/21) одговориле со „донекаде“ и 14,3% (3/21) одговориле со „не“ за да имаат корист од поголема поддршка

Πιστεύετε ότι θα ωφεληθείτε περισσότερο αν λάβετε υποστήριξη από εκπαιδευτικούς, θεραπευτές ή άλλους ειδικούς για να ζήσετε ανεξάρτ...ther specialists in order to live independently?

21 responses



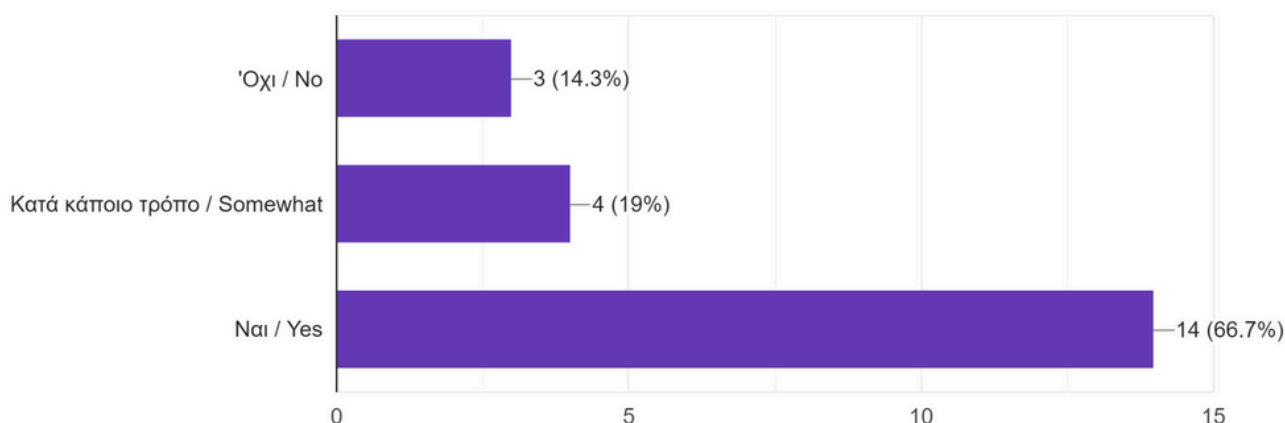
Графикон 18: Визуелно претставување на можните придобивки добиени од зајакната професионална поддршка.

## 3.2 Кипар

### Улогата на свеста за аутизмот во ефикасна поддршка

Понатаму на претходното прашање, учесниците беа прашани дали поголема свесност и разбирање за аутизмот ќе им помогне на овие професионалци да обезбедат поефикасна поддршка. Повеќето од нив 66,7% (14/21) одговориле со „Да“, потоа 19% (4/21) кои одговориле со „донекаде“, а на крај 14,3% (3) одговориле со „не“.

Πιστεύετε ότι μια μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση και κατανόηση του αυτισμού θα βοηθούσε αυτούς τους επαγγελματίες να παρέχουν πιο ουσιαστική...rofessionals to provide more effective support?  
21 responses

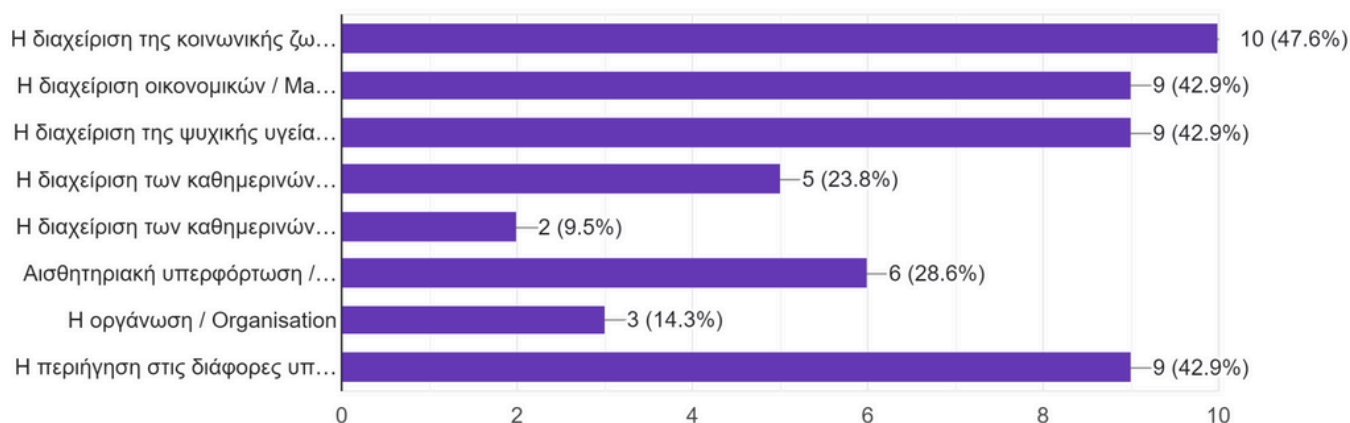


Графикон 19: Визуелно претставување на улогата на свеста за аутизмот во ефективна поддршка.

### Предизвици во различни аспекти на независното живеење

Ова прашање се фокусираше на различни области на независен живот за кои учесниците сметаа дека се борат/ќе се борат со. Тие можеа да изберат онолку од опциите колку што сакаа. Најпопуларниот одговор (47,6%) беше „управување со општествениот живот и интеракции“. Вторите најпопуларни одговори (секој со 42,9% одговори) беа: „Управување со финансии“, „управување со менталното здравје (стрес, анксиозност, итн.) и „Услуги за навигација (здравствен систем, финансиски услуги итн.)“. 33,3% изјавиле дека се борат со „Управување со секојдневните животни активности (здроаво готвење, чистење, домашни работи итн.)“, 28,6% изјавиле дека се борат со „Сензорно преоптоварување“ и 14,3% со „Организација“.

Σε ποιους από τους ακόλουθους τομείς της ανεξάρτητης διαβίωσης αισθάνεστε ότι δυσκολεύεστε/θα δυσκολευόσασταν; Which of the...ng do you feel you struggle/would struggle with?  
21 responses



Графикон 20: Визуелно претставување на предизвиците со кои се соочуваат учесниците во различните аспекти на независното живеење.

## 3.2 Кипар

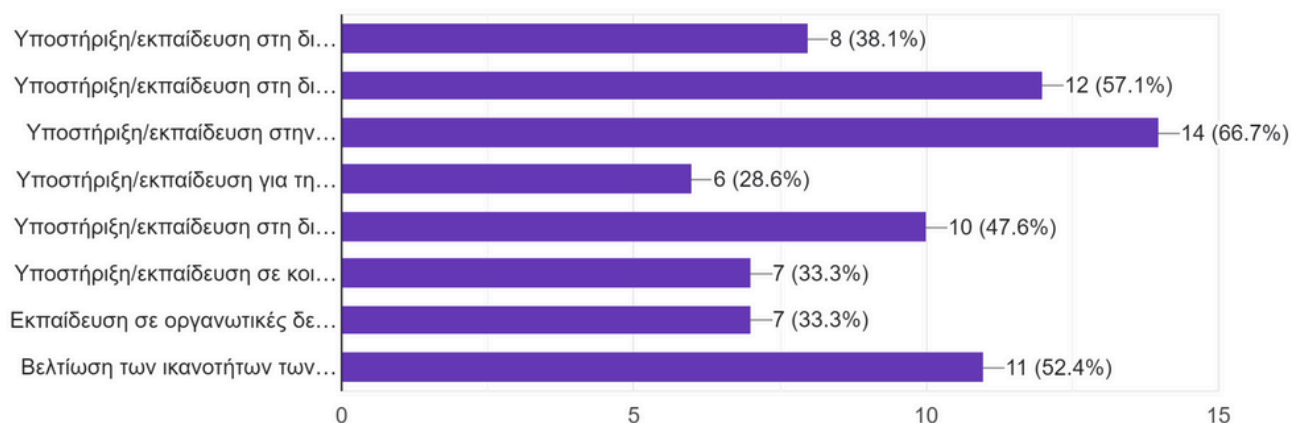
### Дополнителни бариери за самостоен живот

6 учесници (28,6%) одговориле на отвореното прашање дали некој чувствувал дека има дополнителни бариери кои можат да влијаат на нивната способност да живеат сами. 2 учесници ги навеле нивните „Родителите“ како дополнителна бариера (9,5%), 1 учесник изјавил дека „Би сакале да имаат пробен период за да им помогнат со нивните нивоа на анксиозност“, друг изјавил дека ќе им биде „Тешко да патуваат на работа како што би можеле да добијат изгубен и дезориентиран“, а друг изјавил „Други луѓе кои сакаат да ме искористат и да ми наштетат. Ми помогне да имам поддршка од професионалци“. Последниот учесник изјави дека „не чувствувам дека има дополнителна бариера за живеење сам“.

### Системи за поддршка за самостоен живот

Следното прашање истражуваше дополнителни системи за поддршка за кои учесниците сметаа дека ќе помогнат во нивното независно живеење. Беа обезбедени 8 опции, од кои учесниците можеа да изберат колку што сакаат. Најпопуларниот одговор, со 66,7% изборност, беше „Поддршка/обука за навигација во сложени услуги (здравствен систем, финансиски услуги итн.)“. Вториот најпопуларен одговор, со 57,1%, е „Поддршка/обука за управување со стрес, анксиозност и ментално здравје“. Третиот најизбран одговор, со 52,4%, е „Подобрување на способностите на едукаторите/обучувачите да ги обучуваат лицата со аутизам во горенаведените области“. Следна, со 47,6% била „Поддршка/обука за управување со финансии“. Со 38,1% е „Поддршка/обука за управување со секојдневните домашни активности (здраво готвење, чистење, домашни работи итн.)“. Двата одговори со 33,3% изборност беа „Поддршка/обука за социјални интеракции и социјални вештини“ и

Ποια από τα παρακάτω θα σας βοηθούσε να νιώσετε μεγαλύτερη υποστήριξη κατά την ανεξάρτητη διαβίωσή σας; Which of the following...o feel more supported when living independently?  
21 responses



Графикон 21: Визуелно претставување на опциите што учесниците сметаат дека ќе им помогнат да се чувствуваат повеќе поддржани кога живеат самостојно.



## 3.2 Кипар

### *Потребна е дополнителна поддршка за самостоен живот*

4 учесници одговорија на ова отворено прашање „Дали има нешто друго што мислиш дека ќе те поддржи да живееш самостојно?“. 2 од нив одговориле со „не“, што значи дека 90,5% од вкупниот примерок немале што дополнително да додадат. Двата одговори беа „Понекогаш да имаш кариера/придружник“ и „Верувам дека луѓето со аутизам не треба да имаат ограничувања“.

### 3.2.5 Свкупен заклучок

Како заклучок, повеќето од учесниците во оваа студија се мажи на возраст од 18 до 54 години, сите имаат завршено школско образование и значителен дел следеле дополнителни студии. Повеќето од нив сè уште живеат со своите семејства, а останатите живеат или сами, со брачниот другар или со поддршка. Повеќето учесници изјавија дека се чувствуваат општо под стрес еднаш или двапати неделно и малку под стрес во идејата да живеат сами. Трите најефикасни стратегии за управување со стресот наведени од учесниците се добивање помош од групи за поддршка, физичка активност и поголема поддршка од професионалци.

Мнозинството од учесниците имаат секојдневни интеракции со другите, а повеќето од нив веруваат дека би се чувствувале осамено кога би живееле сами без поддршка. Врз основа на одговорите, обуката за вештини и интеракции, поголема мотивација за дружење и поголема емпатија и социјална свест од другите ќе им помогне да ја ублажат изолацијата и осаменоста. Општо земено, учесниците доживуваат сензорно преоптоварување два до четири пати неделно, а главниот придонес се гласните звуци. Повеќето учесници сметаат дека е предизвик пристапот до јавните услуги, а особено посетата на медицински практики и болници. На повеќето учесници им е тешко сами да се справат со секојдневните домашни активности. Дадени се мешани резултати во однос на влијанието на поддршката од професионалци, од суштински до помал ефект врз нивната благосостојба. Сепак, се чини дека тие ќе имаат корист од зголемената професионална поддршка за самостојно живеење.

Учесниците веруваат дека е потребна поголема свест за аутизмот и прашањата околу него од професионалците за ефикасна поддршка. Најголемите предизвици за самостојно живеење се управувањето со социјалниот живот и интеракциите, управувањето со финансиите, управувањето со менталното здравје и услугите за навигација. Важно е да се напомене дека на отворено прашање за какви било дополнителни бариери, двајца учесници ги спомнаа своите родители. Конечно, најважните системи за поддршка за успешно самостојно живеење за овие учесници се: добивање поддршка/обука за навигација со комплексни услуги, поддршка/обука за управување со стрес, анксиозност и ментално здравје и подобрување на способностите на воспитувачите/едукаторите да обучуваат аутисти во претходно споменатите полиња, како што се управувањето со финансиите и секојдневните домашни активности.

### 3.3. Данска

Изјавата на учесниците преку прашањето „Дали сметате дека имате високофункционален аутизам?“ беше вклучена во истражувањето за да соберат податоци за искуствата и предизвиците со кои се соочуваат лицата кои се идентификуваат дека имаат високофункционален аутизам. Ова прашање има за цел подобро да ги разбере специфичните потреби и перспективи на оваа група, кои може значително да се разликуваат од оние со различни форми на аутизам. Важно е да се напомене дека терминот „високо функционален аутизам“ е самоидентификација и можеби нема целосно да ја опфати сложеноста на индивидуалните искуства. Податоците собрани преку ова прашање ќе се користат за информирање и подобрување на услугите за поддршка, осигурувајќи дека тие се поприспособени и поефективни за оние кои се идентификуваат дека имаат високофункционален аутизам.

#### Вовед во извештајот

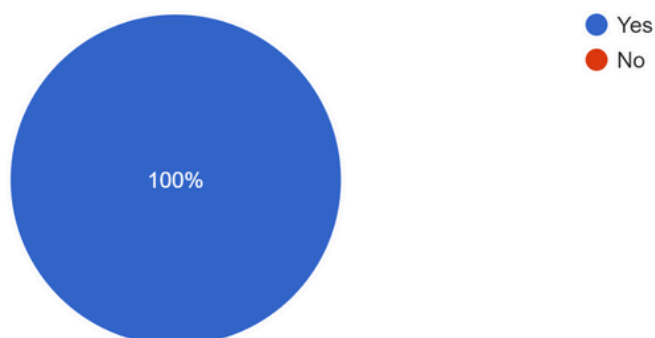
Целта на овој извештај е да ги расветли условите за живот, предизвиците и опциите за поддршка на лицата со високофункционален аутизам. Податоците се собрани од анкета која опфаќа области како што се домување, перципиран стрес и анксиозност, сензорни преоптоварувања, социјални интеракции и перцепции за јавните услуги.

#### 3.3.1 Демографски профил на испитаниците

Испитаниците во истражувањето вклучуваат луѓе со високофункционален аутизам на возраст од 18 до 64 години. Повеќето се на возраст од 18-34 години, прилично рамномерно поделени меѓу половите и со различни нивоа на образование: од без образование до магистерски студии. Испитаниците живеат во различни ситуации, вклучувајќи живеат сами, со семејството или партнерот, а некои живеат сами повеќе од 10 години.

Anser du dig selv for at have højt-fungerende autisme?

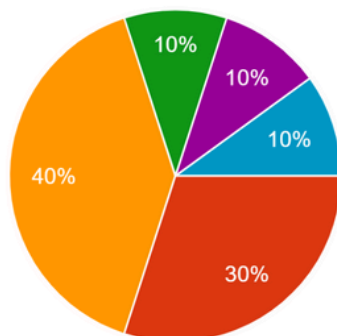
10 responses



### 3.3. Данска

#### Alder

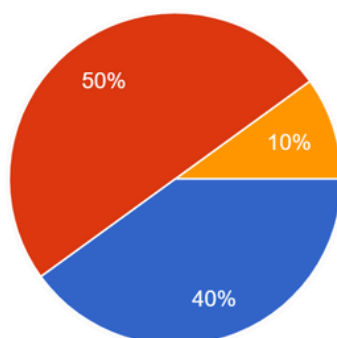
10 responses



- 17 eller under
- 18-24
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55-64
- 65 eller over

#### Køn

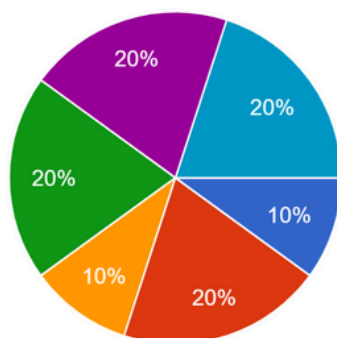
10 responses



- Mand
- Kvinde
- Andet
- Ønsker ikke at oplyse

#### Uddannelse

10 responses



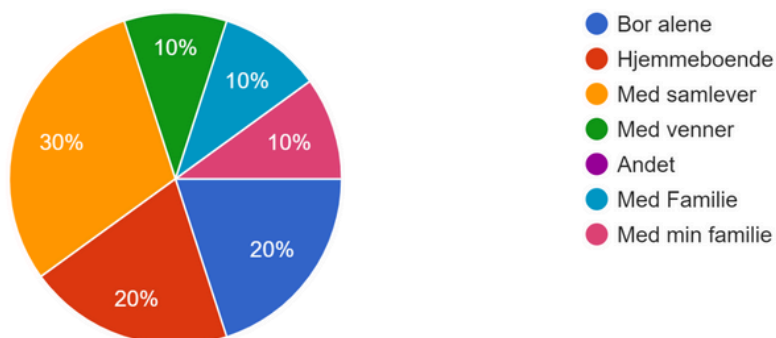
- Ungdomsuddannelse
- Erhvervsuddannelse
- Eriversakademisk uddannelse
- Bachelorgrad
- Kandidatgrad
- Ingen



### 3.3. Данска

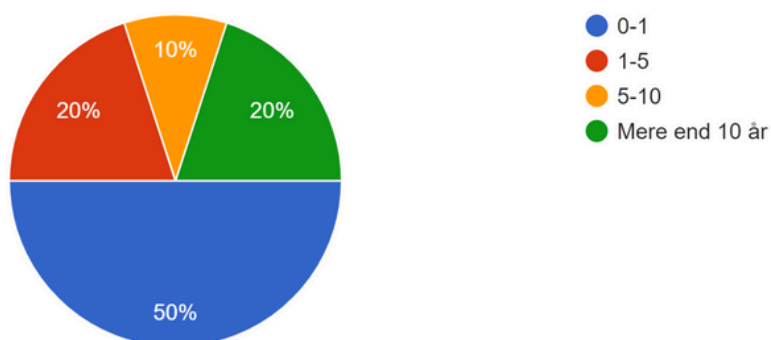
#### Boligsituation

10 responses



#### Hvor mange år har du boet alene?

10 responses



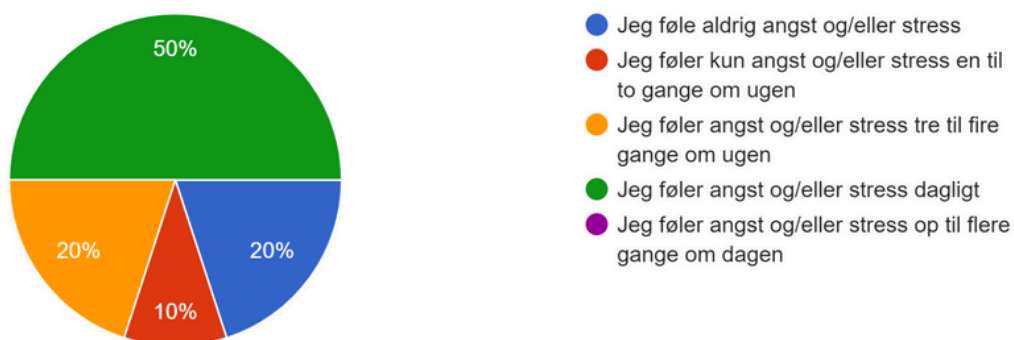
### 3.3. Данска

#### 3.3.2 Воочен стрес и анксиозност

Повеќето испитаници велат дека чувствуваат дневна вознемиреност и стрес, иако степенот варира. Некои се чувствуваат само малку под стрес при помислата дека живеат сами, додека на други им е многу стресно. Особено помладите испитаници (18-24 години) велат дека чувствуваат поголем стрес при помислата дека живеат сами без поддршка.

Angiv niveauet af stress/angst du oplever i dit daglige liv.

10 responses



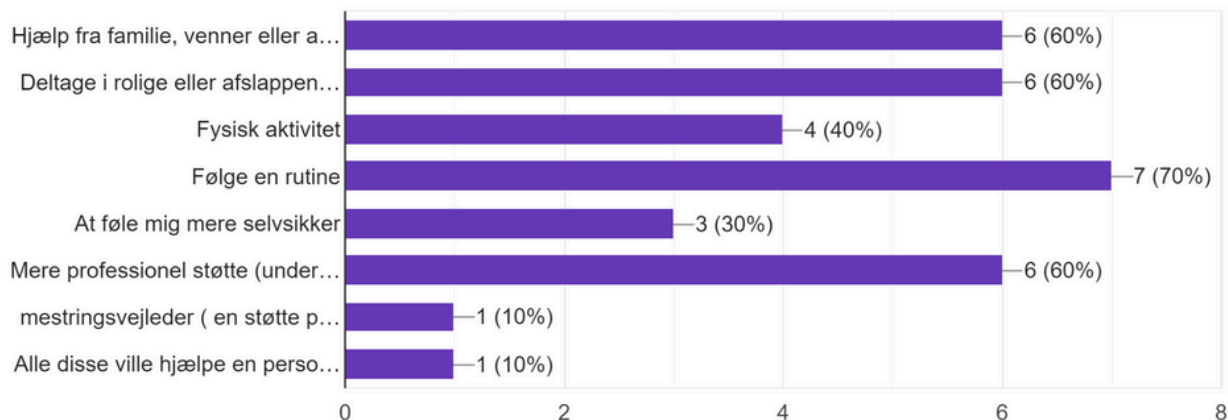
Hvor stresset/angst føler du dig ved tanken om at bo alene uden støtte?

10 responses



Hvilket af følgende føler du ville hjælpe dig med at håndtere stress/angst?

10 responses



### 3.3. Данска

#### 3.3.3 Социјални интеракции и чувства на изолација

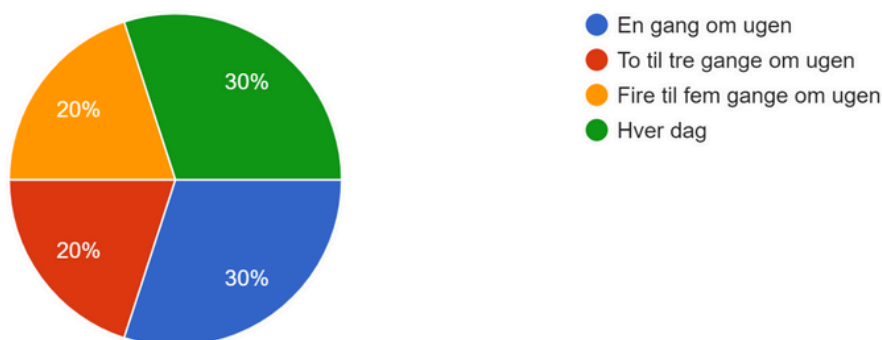
Повеќето луѓе комуницираат со другите барем еднаш неделно, но интензитетот на овие интеракции варира.

Многумина споменуваат дека би се чувствувале изолирани доколку живеат сами без поддршка, иако некои велат дека се чувствуваат осамено само ретко.

Поддршка за социјални вештини: Многу испитаници веруваат дека обуката за социјални вештини и интеракции може да ги намали чувствата на изолација.

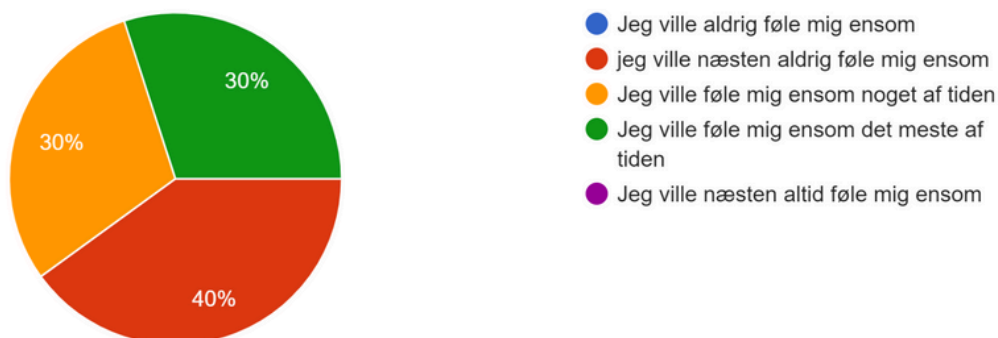
Hvor ofte interagerer du med andre (fysisk)?

10 responses



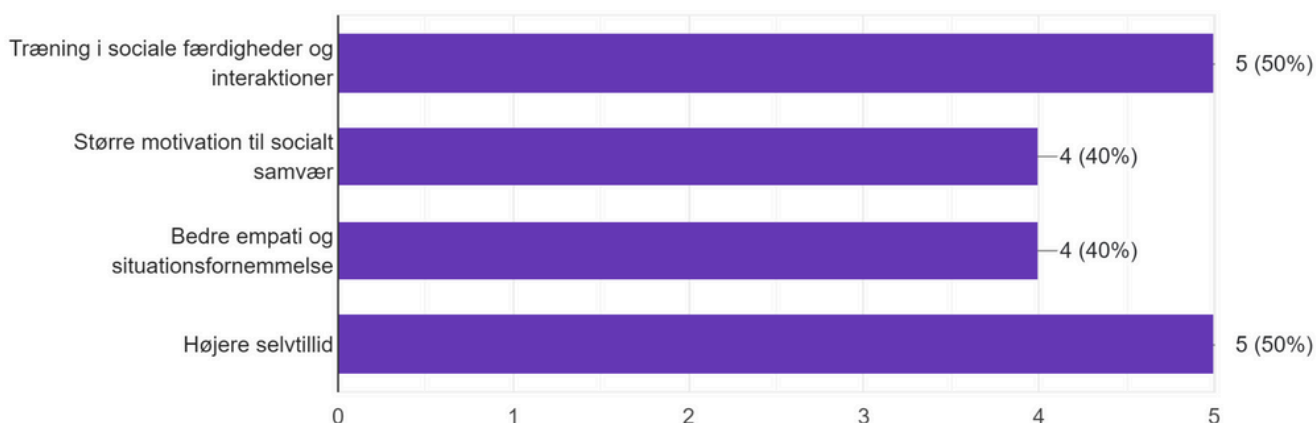
Føler du dig eller ville du føle dig isoleret/ensom, ved at bo alene uden støtte?

10 responses



Hvilket af følgende ville hjælpe dig med at føle dig mindre isoleret/ensom?

10 responses



### 3.3. Данска

#### 3.3.4 Сензорно преоптоварување

Неколку испитаници доживуваат сензорно преоптоварување во секојдневниот живот, при што стимулите како осветленоста и гласните звуци се особено предизвикувачки: некои го доживуваат ова секојдневно или неколку пати на ден, додека други ретко или никогаш не доживуваат сензорно преоптоварување. За да се намали сензорното преоптоварување, како потенцијални решенија се споменуваат прилагодување на осветленоста и нивото на бучава.

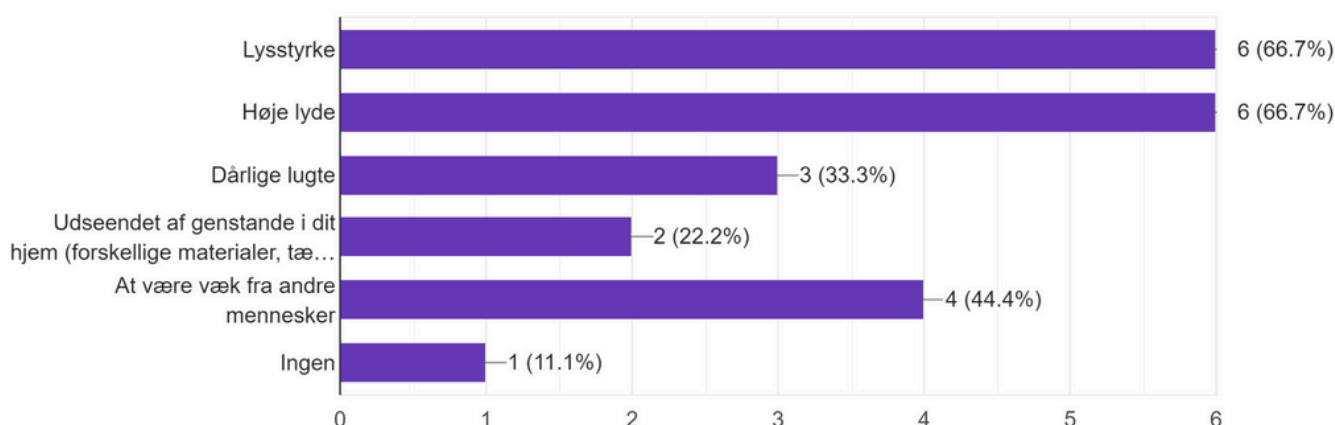
Oplever du nogensinde sensorisk overbelastning derhjemme eller under andre aktiviteter i dit daglige liv?

10 responses



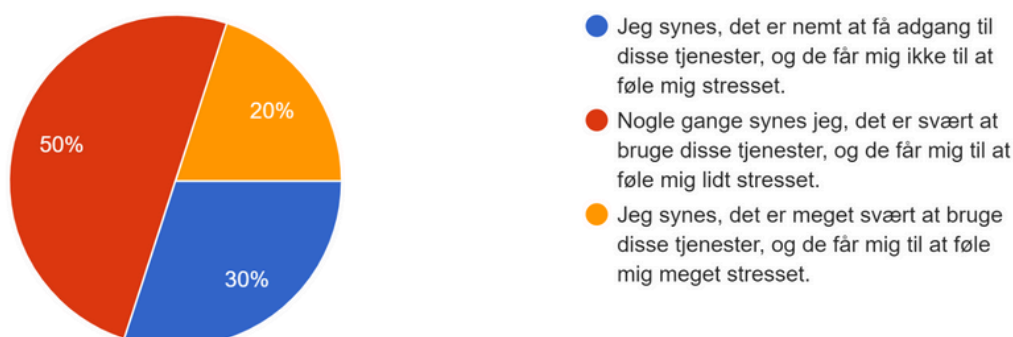
Hvis du svarede, at du oplever sensorisk overbelastning i det sidste spørgsmål, ville det så hjælpe kunne kontrollere følgende? (Sæt gerne flere kryds)

9 responses



Synes du, at det er udfordrende at navigere i vigtige offentlige tjenester (sundhed, bank- og finanstjenester, forsikringer osv.)?

10 responses



### 3.3. Denmark

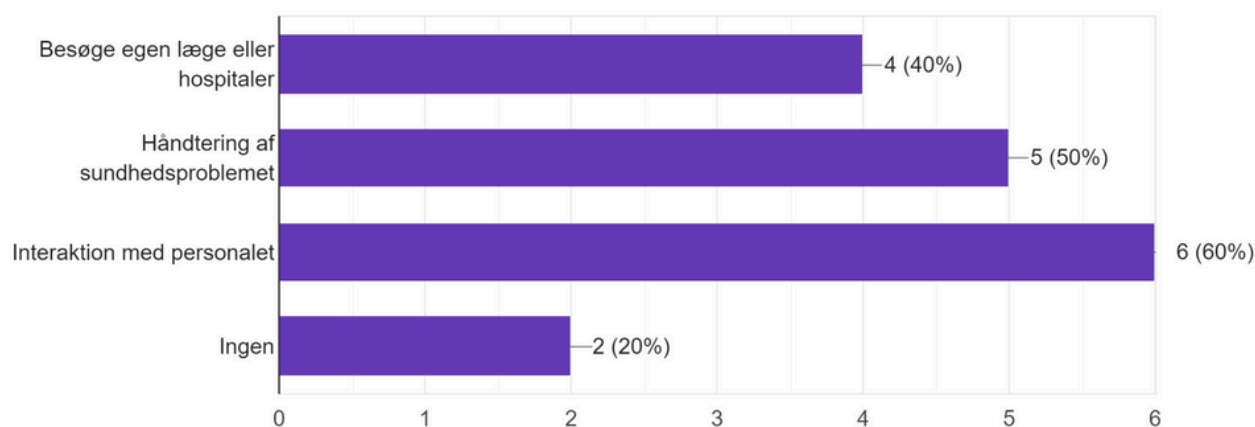
Føler du, at det er/ville være svært eller stressende at klare de daglige aktiviteter i hjemmet alene?  
(f.eks. at gøre rent, spise sundt, gå i supermarkedet osv.)

10 responses



Hvilke af følgende scenarier synes du er svære at håndtere, når du oplever et helbredsproblem?  
(sæt kryds ved alt, hvad der gælder)

10 responses



### 3.3. Данска

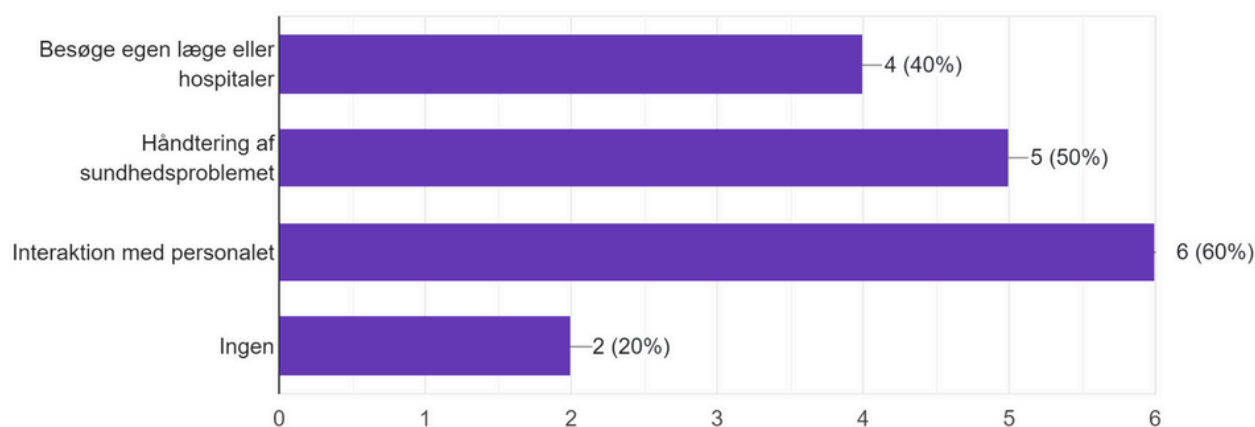
Føler du, at det er/ville være svært eller stressende at klare de daglige aktiviteter i hjemmet alene?  
(f.eks. at gøre rent, spise sundt, gå i supermarkedet osv.)

10 responses



Hvilke af følgende scenarier synes du er svære at håndtere, når du oplever et helbredsproblem?  
(sæt kryds ved alt, hvad der gælder)

10 responses



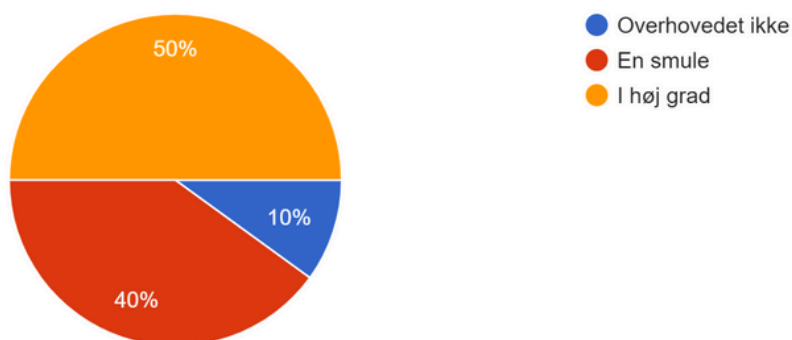
### 3.3. Данска

#### Пристап до јавни услуги

Постои значителна разлика во тоа колку е лесно на испитаниците да се движат со јавните услуги како што се здравствената заштита и финансиските услуги: некои го опишуваат како предизвикувачки и стресен, особено кога се во интеракција со персоналот или се справуваат со здравствени проблеми. Неколку бараат поддршка и обука за разбирање и

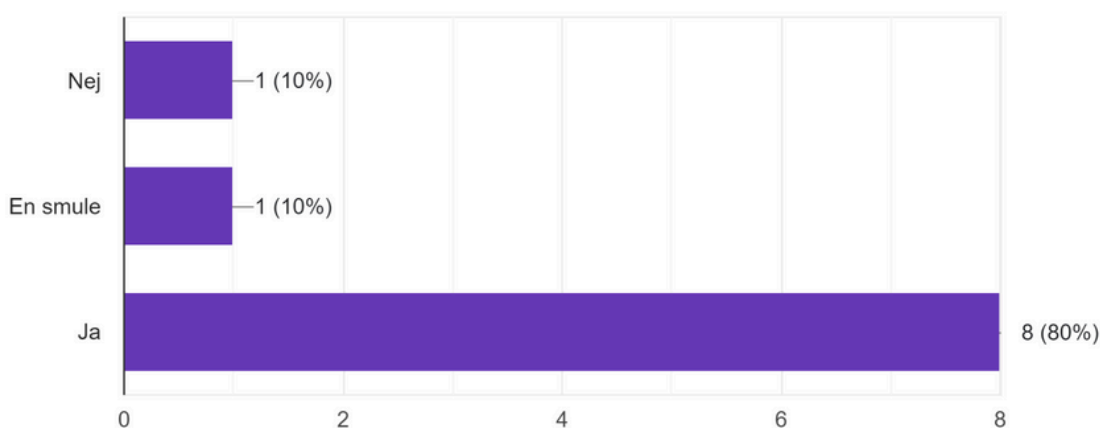
Føler du, at du ville have gavn af mere støtte fra pædagoger, terapeuter eller andre specialister for at kunne leve selvstændigt?

10 responses



Mener du, at en større bevidsthed om og forståelse af autisme ville hjælpe disse fagfolk til at yde en mere effektiv støtte?

10 responses



### 3.3. Данска

#### Предизвици на самостоен живот

Кога станува збор за самостоен живот, главните предизвици за испитаниците се:

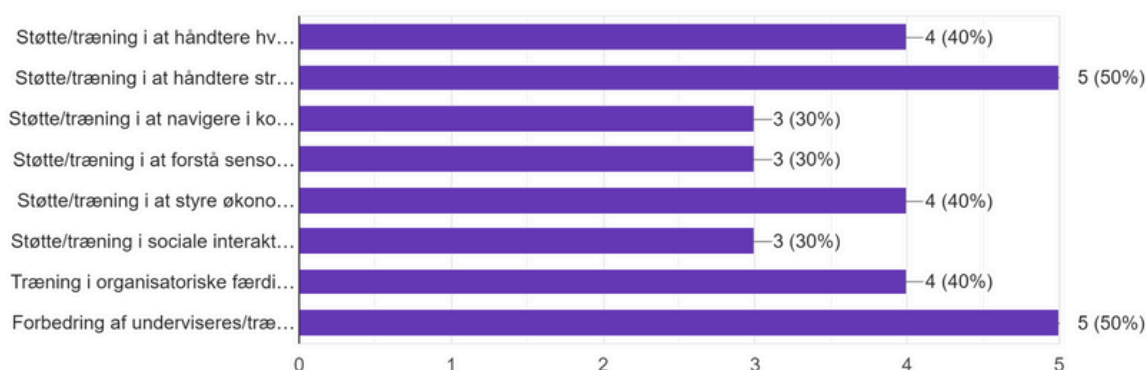
- Управување со секојдневните активности: како што се чистење, здраво готвење и општо домаќинство.
- Управување со финансите: На неколкумина им е тешко да управуваат со своите финансии без поддршка.
- Сетилно преоптоварување и ментално здравје: Овие аспекти во голема мера влијаат на нивната секојдневна благосостојба.
- Социјални интеракции: Многумина сметаат дека социјалните ситуации се предизвикувачки и сакаат да тренираат за подобро да се справат со нив.

Ако сметате дека постојат други бариери кои влијаат на вашата способност да живеете сами, напишете го овде:

1. Тешко е да најдам домови кои ги исполнуваат моите барања, во однос на бучавата, локацијата и внатрешниот распоред на самиот дом. (Тешко е да се најде сместување кое ги исполнува моите барања во однос на бучавата, локацијата и внатрешниот распоред на самиот дом.)
2. Проблеми со менталното здравје (Проблеми со ментално здравје)
3. Тешко ми е да ги разберам социјалните знаци и правила, што го прави предизвик да се движите во секојдневниот живот. (Тешко ми е да ги разберам социјалните знаци и правила, што го прави предизвик да се движите во секојдневниот живот.)
4. Мојата чувствителност на звуци и светлина може да го отежне престојот во одредени средини без да се преоптоварувам. (Мојата чувствителност на звуци и светлина може да го отежне престојот во одредени средини без да се преоптоварувам.)
5. Тешко ми е да го следам времето и задачите, што често ме остава да се чувствувам дезориентиран и под стрес.
6. Немам некои големи бариери, но понекогаш може да ги сметам за предизвикувачки социјални ситуации (немам некои големи бариери, но понекогаш можам да најдам предизвик за социјалните ситуации.)
7. Сметам дека е тешко да се снајдам низ јавниот систем, особено со бирократијата и документацијата.
8. Мојата вознемиреност често може да стане огромна, што го отежнува донесувањето одлуки или завршувањето на задачите.

Hvilke af følgende ting ville hjælpe dig til at føle dig mere støttet, når du bor selvstændigt?

10 responses





### 3.3. Данска

#### *Потребна е поголема поддршка и разбирање*

Честа тема во одговорите е потребата од повеќе насочена поддршка:

- Тренинг и тренирање: Многу испитаници веруваат дека обуката за управување со секојдневните задачи и управувањето со стресот ќе го подобри нивниот квалитет на живот.
- Поголемо разбирање на аутизмот: Неколку сугерираат дека подоброто разбирање на аутизмот кај професионалците би можело да ја подобри поддршката и да им го олесни да живеат самостојно.

Прашање: Дали има нешто друго што мислите дека би ви помогнало да живеете независен живот?

1. Визуелни индикатори за моите дневни потреби, потсетник за пиење вода и слично
2. Да имам ментор или тренер кој ќе ми помогне со социјални вештини и комуникациски предизвици (Да имам ментор или тренер кој ќе ми помогне со социјални вештини и комуникациски предизвици.)
3. Подостапна поддршка за наоѓање и прилагодување на мојата домашна средина на моите сензорни потреби (Подостапна поддршка за наоѓање и прилагодување на мојата домашна средина на моите сензорни потреби.)
4. Алатките или апликациите за организирање на мојот ден и следење на моите задачи би биле одлична помош.
5. Може да биде корисен повремениот пристап до советување или насоки за социјалните интеракции.
6. Помошта за разбирање и справување со официјални документи и процеси би ми помогнала да станам понезависна (Помош при разбирање и справување со официјални документи и процеси би ми помогнала да станам понезависен.)
7. Повеќе стратегии и алатки за управување со анксиозноста и намалување на стресот би ми биле одлична помош (Повеќе стратегии и алатки за управување со анксиозноста и намалување на стресот би ми биле голема помош.)

#### 3.3.5 Заклучок

Податоците покажуваат дека луѓето со високофункционален аутизам честопати доживуваат дневен стрес и преоптоварување со сетилата, што го прави предизвик да се движите во секојдневниот живот и да живеат сами без поддршка. Зголемениот пристап до поддршка во форма на обука за активности од секојдневниот живот, подобро разбирање од професионалци и социјални вештини може да им помогне на овие лица да живеат посамостојно и да го намалат нивното чувство на изолација.

Извештајот укажува на потребата од насочени иницијативи и приспособена поддршка за да им се помогне на луѓето со високофункционален аутизам да напредуваат во секојдневниот живот.

### 3.4. Италија

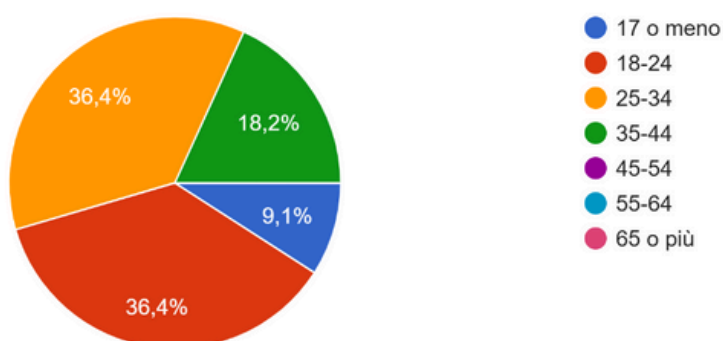
Одрекување од одговорност на учесниците Прашањето „Дали сметате дека имате високофункционален аутизам?“ беше вклучена во истражувањето за да собере самопријавени податоци за искуствата и предизвиците со кои се соочуваат лицата кои се идентификуваат дека имаат високофункционален аутизам. Ова прашање има за цел подобро да ги разбере специфичните потреби и перспективи на оваа група, кои може значително да се разликуваат од оние со различни форми на аутизам. Важно е да се напомене дека терминот „високо функционален аутизам“ е самоидентификација и можеби нема целосно да ја долови комплексноста на индивидуалните искуства. Податоците собрани преку ова прашање ќе се користат за информирање и подобрување на услугите за поддршка, осигурувајќи дека тие се поприспособени и поефективни за оние кои се идентификуваат дека имаат високофункционален аутизам.

#### 3.4.1 Свкупен опис на учесниците

Студијата опфати учесници од различни возрастни опсези, при што мнозинството спаѓаше во категориите 18-24 и 25-34 години, а секоја претставува 36,36% од примерокот. Помал процент (18,18%) биле на возраст меѓу 35-44 години, а 9,09% биле на возраст од 17 или помлади. Оваа возрастна дистрибуција укажува на широка застапеност на возрастни кои можеби преминуваат или веќе доживуваат независно живеење.

Età

11 risposte

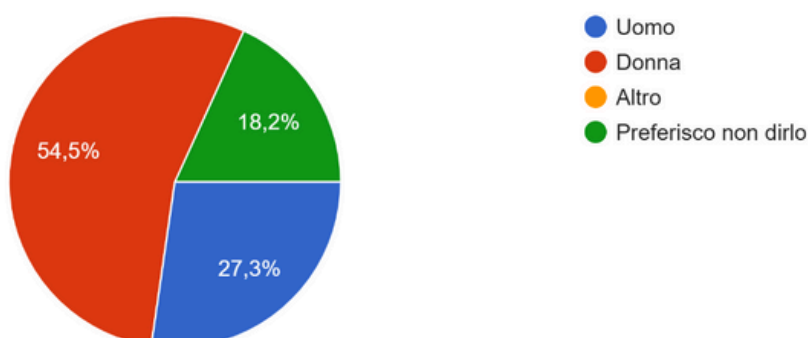


Графикон 1: Визуелно претставување на возрастниот опсег на учесници

Половата застапеност покажа дека 54,55% се идентификувале како женски, 27,27% како мажи и 18,18% претпочитаат да не го откријат својот пол.

Genere

11 risposte



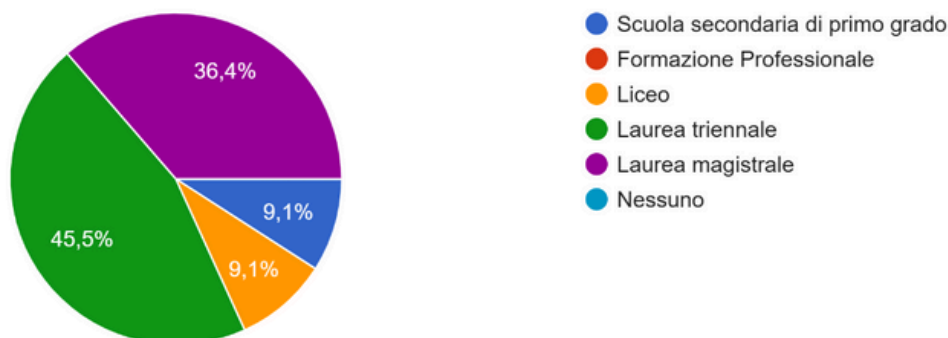
Графикон 2: Визуелно претставување на половиот опсег на учесници

### 3.4. Италија

Образованието варираше, со 45,45% со диплома и 36,36% со магистерски студии, што укажува на релативно образовани учесници. Останатите учесници имаат завршено средно образование (9,09%) или средно образование (9,09%).

Livello di istruzione

11 risposte

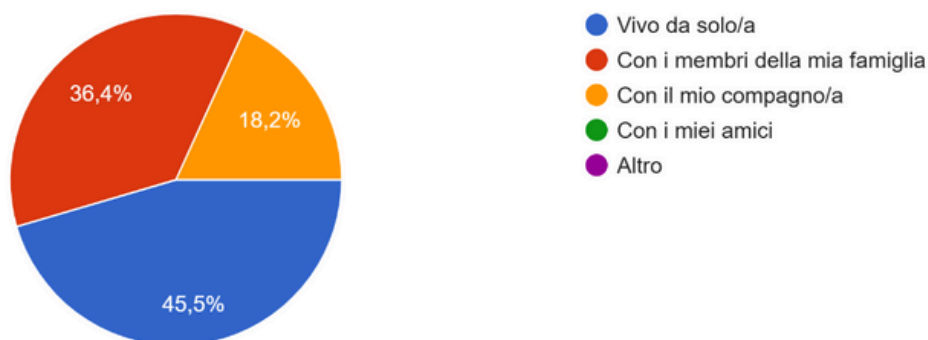


Графикон 3: Визуелно претставување на нивото на образование на учесниците

Во однос на условите за живеење, 45,45% изјавиле дека живеат сами, 36,36% живееле со членови на семејството, а 18,18% престојувале со партнер.

Stato abitativo

11 risposte

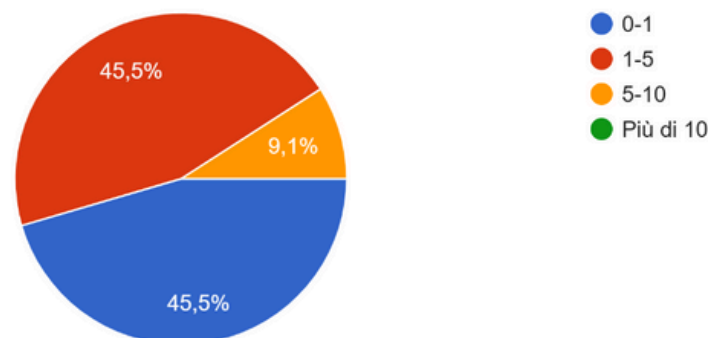


Графикон 4: Визуелно претставување на животните аранжмани на учесниците

Меѓу оние што живеат сами, времетраењето беше подеднакво поделено, при што 45,45% живеат самостојно 0-1 година и други 45,45% 1-5 години, што покажува дека многу учесници можеби се во раните фази на самостоен живот.

Da quanto tempo vivi a solo? Se non vivi da solo seleziona 0

11 risposte



Графикон 5: Визуелна претстава за времетраењето на независното живеење на учесниците

## 3.4. Италија

### 3.4.2 Стрес и анксиозност

Во оваа студија, стресот се карактеризира како чувство на ум обземен од бројни мисли и грижи, што го прави предизвик да се концентрираме на други работи. На сличен начин, анксиозноста беше опишана како постојан страв дека нешто негативно може да се случи, дури и во отсуство на каква било вистинска закана.

#### Дневни нивоа на стрес и анксиозност

Учесниците пријавиле различни нивоа на стрес и анксиозност во нивниот секојдневен живот, при што 36,36% доживуваат анксиозност или стрес 3-4 пати неделно, а еднаков процент се чувствуваат вознемирени или под стрес 1-2 пати неделно. Во меѓувреме, 18,18% покажале дека чувствуваат вознемирениост/стрес повеќе пати на ден, а 9,09% доживеале такви чувства еднаш дневно. Ова нагласува дека повеќе од половина од учесниците се соочуваат со редовен стрес и анксиозност, што може да влијае на нивната способност да управуваат со секојдневните задачи и обврски.

Indica il livello di stress/ansia che provi nella tua vita quotidiana.

11 risposte



Графикон 6: Визуелно претставување на нивото на стрес/анксиозност што учесниците го доживуваат во нивниот секојдневен живот

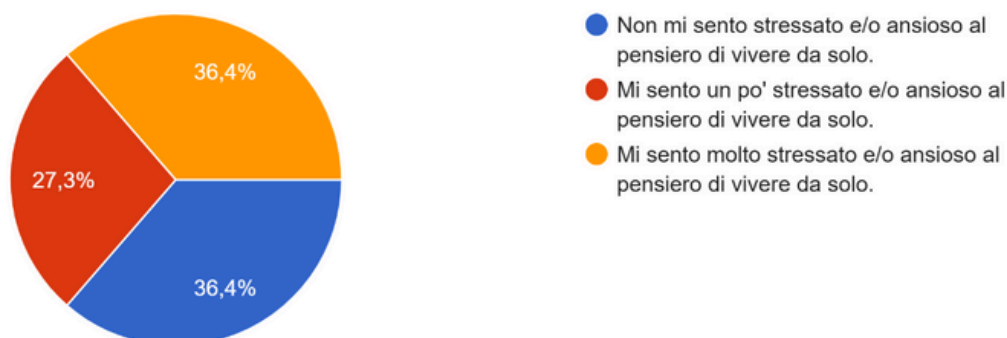
### 3.4. Италија

#### Стрес и анксиозност

На прашањето за можноста да се живее сам без поддршка, одговорите беа рамномерно поделени, при што 36,36% се чувствуваат многу под стрес или вознемирени, а други 36,36% воопшто не се чувствуваат вознемирени. Во меѓувреме, 27,27% изјавиле дека се чувствуваат малку под стрес или вознемирени. Овие резултати сугерираат дека додека некои учесници се сигурни во нивната способност да живеат самостојно, на други им е

Quanto ti senti stressato/ansioso al pensiero di vivere da solo senza supporto?

11 risposte



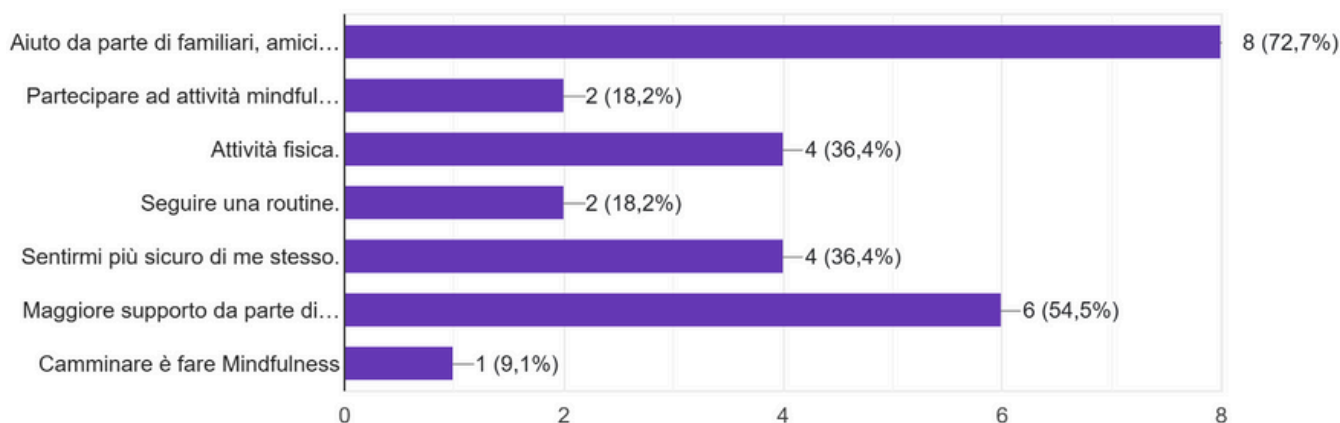
Графикон 7: Визуелна претстава за тоа како учесниците се чувствуваат под стрес/анксиозност за мислата да живеат сами без поддршка

#### Ефективни стратегии за управување со стресот и анксиозноста

Учесниците идентификуваа неколку стратегии за управување со стресот и анксиозноста, а најчеста е поддршката од семејството, пријателите или групите за поддршка. Многумина, исто така, ја нагласија важноста на физичката активност, професионалната поддршка од воспитувачите или терапевтите, вниманието или релаксирачките активности и воспоставувањето рутина. Овие стратегии го одразуваат повеќеслојниот пристап

Quale delle seguenti cose pensi che ti aiuterebbe a gestire lo stress/l'ansia?

11 risposte



Графикон 8: Визуелно претставување на стратегиите за справување со стрес/анксиозност

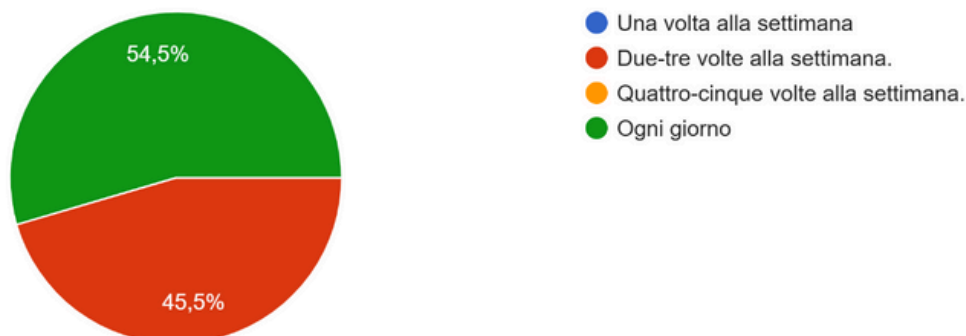
## 3.4. Италија

### 3.4.3 Социјална изолација и осаменост

Овој дел од истражувањето се однесуваше на социјалната изолација или осаменоста, кои беа опишани како искуство да се биде во присуство на други, а сепак да се чувствувате одвоени и исклучени, како да невидлива бариера ја попречува вистинската врска со оние

Quanto spesso interagisci con gli altri (di persona)?

11 risposte



Графикон 9: Визуелно претставување за тоа колку често учесниците комуницираат со другите.

### Согледана изолација и осаменост во самостоен живот

И покрај редовните интеракции, 27,27% од учесниците изјавиле дека би се чувствувале осамено речиси секогаш доколку живеат самостојно, додека 18,18% сметаат дека би биле осамени понекогаш, најчесто, ретко или никогаш. Ова укажува дека значителен дел може да доживее осаменост дури и ако имаат одредено ниво на поддршка, нагласувајќи ја потребата од социјални интервенции и интеграција во заедницата.

Ti senti o ti sentiresti isolato/solo vivendo da solo senza supporto?

11 risposte



Графикон 10: Визуелно претставување на воочената изолација на учесниците кога живеат сами без поддршка.

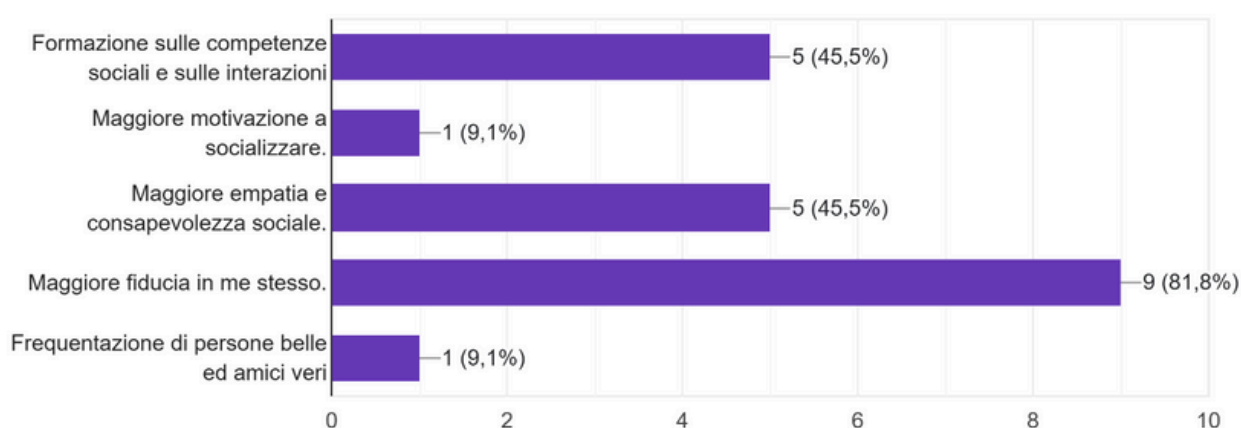
### 3.4. Италија

#### Пристапи за ублажување на изолацијата и осаменоста

Учесниците идентификуваа зголемена самодоверба (27,27%) и поголема емпатија/социјална свест (исто така 27,27%) како клучни стратегии за ублажување на осаменоста. Обука за социјални вештини, мотивација за дружење и градење односи со вистински пријатели, исто така, се сметаа за вредни. Овие наоди ја нагласуваат потребата од приспособени програми кои ги подобруваат социјалните вештини и самодовербата за да

Quale delle seguenti opzioni ti aiuterebbe a sentirti meno isolato/a?

11 risposte



Графикон 11: Визуелно претставување на пристапи за ублажување на изолацијата и осаменоста.

#### 3.4.4 Сензорно преоптоварување

Сензорното преоптоварување се карактеризираше како чувство да се биде во простор каде се чувствувате како сите очи да се вперени во вас, со светла кои се претерано светли, звуци кои се претерано гласни и допири кои се непријатно интензивни, а сето тоа се случува истовремено. Ова огромно искуство може да ја попречи нечија способност да се фокусира, да се вклучи со другите или да ги извршува дури и основните задачи додека чувството не се намали.

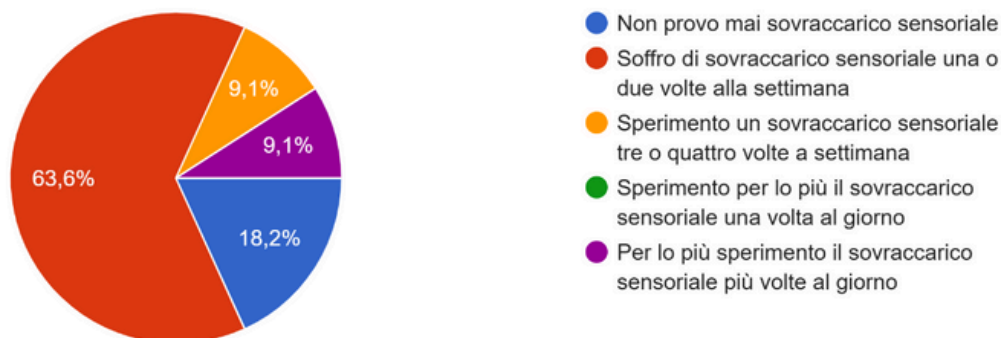
#### Инциденца на сензорно преоптоварување во секојдневниот живот

Сензорното преоптоварување беше значајно прашање, при што 63,64% го доживуваат 1-2 пати неделно, додека 9,09% го доживуваат 3-4 пати неделно или повеќе пати на ден. Само 18,18% изјавиле дека никогаш не доживеале сензорно преоптоварување. Ова укажува дека сензорното преоптоварување е вообичаен предизвик, поради што се потребни стратегии за управување со овој аспект од секојдневниот живот.

### 3.4. Италија

Ti capita mai di avvertire un sovraccarico sensoriale a casa o durante altre attività della tua vita quotidiana?

11 risposte



Графикон 12: Визуелно претставување на зачестеноста на доживување сензорно преоптоварување во нивниот секојдневен живот.

#### Можни решенија за управување со сензорно преоптоварување

Претпочитаните решенија вклучуваат останување подалеку од други луѓе (22,22%) и управување со текстури во просторот за живеење, осветленост, силни мириси и гласни звуци. Овие преференции ја нагласуваат потребата од персонализирани пристапи кои им овозможуваат на поединците да ја контролираат својата сетилна средина за да ја подберат удобноста и благосостојбата.

Se nell'ultima domanda hai risposto che soffri di sovraccarico sensoriale, questa sensazione migliorerebbe se fossi in grado di controllare quanto segue? (Spunta tutte le risposte pertinenti)

9 risposte



График 13: Визуелно претставување на претпочитаните решенија за управување со сензорно преоптоварување.



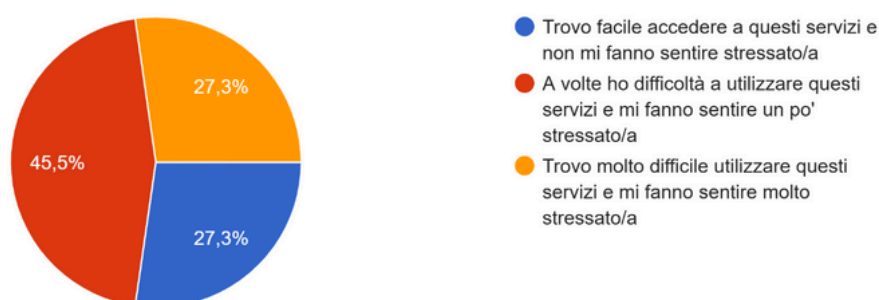
### 3.4. Италија

#### Тешкотии во пристапот до јавните услуги

Учесниците се соочија со предизвици во пристапот до јавните услуги, особено за време на здравствени кризи. Додека 45,45% не пријавиле никакви тешкотии, други се мачеле со посета на медицински канцеларии/болници (18,18%) или интеракција со здравствени работници (18,18%). Ова ја нагласува важноста да се направат јавните услуги подостапни и поприспособливи за лицата со високофункционален аутизам.

Trovi difficile orientarti tra i servizi pubblici essenziali (sanità, servizi bancari e finanziari, assicurazioni, ecc.)?

11 risposte



Графикон 14: Визуелно претставување на тешкотиите во пристапот до јавните услуги.

#### Вообичаени проблеми со кои се среќаваме за време на здравствени кризи

Ова прашање даде некои сценарија со кои некој би можел да биде тешко да се справи кога се соочува со здравствен проблем. Тие вклучуваат посета на здравствени услуги, справување со здравствениот проблем, интеракција со здравствените работници или ништо од горенаведените. Истражувањето откри дека кога се соочиле со проблеми поврзани со здравјето, 45,45% од учесниците не пријавиле посебни тешкотии, што укажува на ниво на удобност или соодветност во самостојното управување со таквите ситуации. Сепак, значителен дел од испитаниците (18,18%) искусиле предизвици конкретно со посета на медицински канцеларии или болници. Еднаков процент (18,18%) се бореше не само со посета на медицински установи, туку и со интеракција со здравствените работници. Дополнително, 9,09% се соочиле со потешкотии во справувањето со самиот здравствен проблем, а други 9,09% сметаат дека е предизвик и посетата на медицинските установи и справувањето со здравственото прашање.

Quale dei seguenti scenari trovi difficile da affrontare quando riscontri un problema di salute? (spunta tutte le risposte pertinenti)

11 risposte

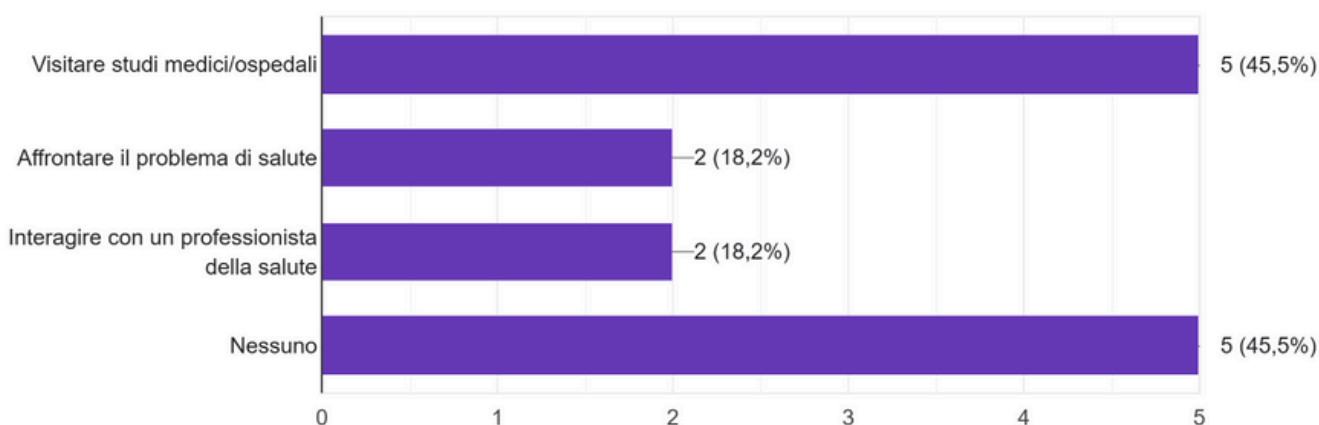


График 13: Визуелно претставување на претпочитаните решенија за управување со сензорно преоптоварување.

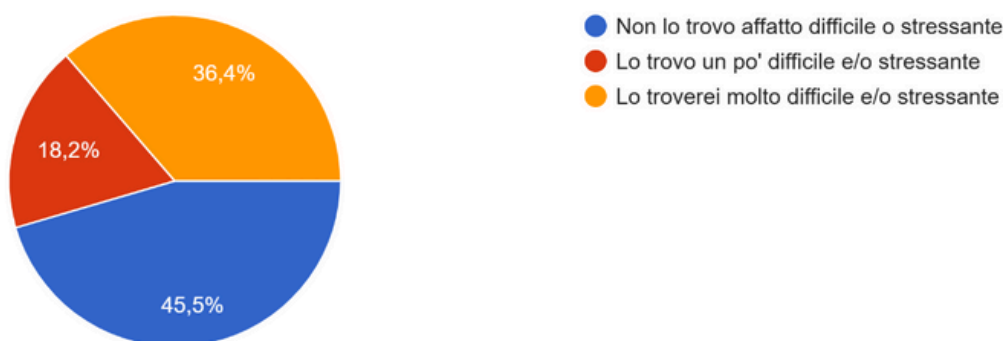
### 3.4. Италија

#### Стрес и тешкотии во секојдневното управување со домот

Управувањето со секојдневните домашни активности не беше тешко или стресно од 45,45% од учесниците, но сепак на 36,36% им беше многу тешко, а на 18,18% беше донекаде предизвик. Овие наоди сугерираат дека додека некои учесници се вешти во управувањето дома, на други можеби ќе им треба дополнителна поддршка за да се одржи независноста.

Pensi che gestire da solo le attività domestiche quotidiane (come pulire, mangiare sano, andare al supermercato, ecc.) sia/sarebbe difficile o stressante?

11 risposte



Графикон 16: Визуелно претставување на стресот и тешкотиите во секојдневното управување со домот.

#### Влијанието на поддршката од професионалци врз благосостојбата

Учесниците беа поделени во однос на корисноста на професионалната поддршка: 27,27% сметаа дека има мал или значаен ефект врз нивната благосостојба, додека 18,18% сметаат дека е суштинска. Оваа разновидност на одговори сугерира дека иако некои поединци можат да напредуваат со минимална интервенција, други имаат голема корист

Indica quanto è utile il supporto di educatori, terapisti e altri professionisti del supporto per il tuo benessere generale.

11 risposte



Графикон 17: Визуелно претставување на вооченото влијание на поддршката од стручно лице врз благосостојбата на учесниците.

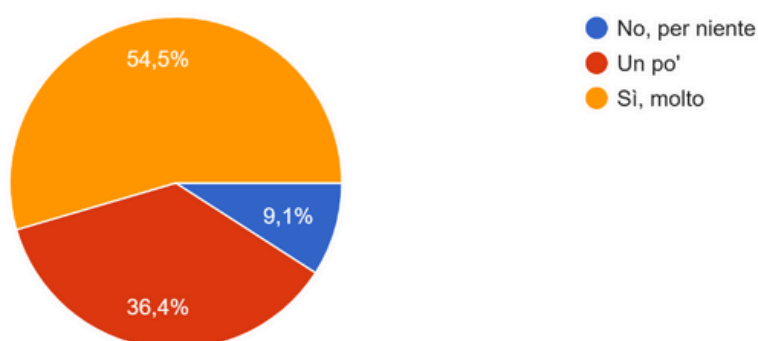
### 3.4. Италија

#### Потреба од засилена професионална поддршка за самостоен живот

Мнозинството (54,55%) изразило силна потреба од поголема професионална поддршка за самостојно живеење, додека 36,36% посочиле на умерена потреба. Само 9,09% не почувствувале потреба од дополнителна поддршка. Овие наоди ја нагласуваат важноста од обезбедување на приспособени професионални услуги за поддршка на независното живеење.

Ritieni che trarresti beneficio da un maggiore supporto da parte di educatori, terapisti o altri specialisti per vivere in modo indipendente?

11 risposte



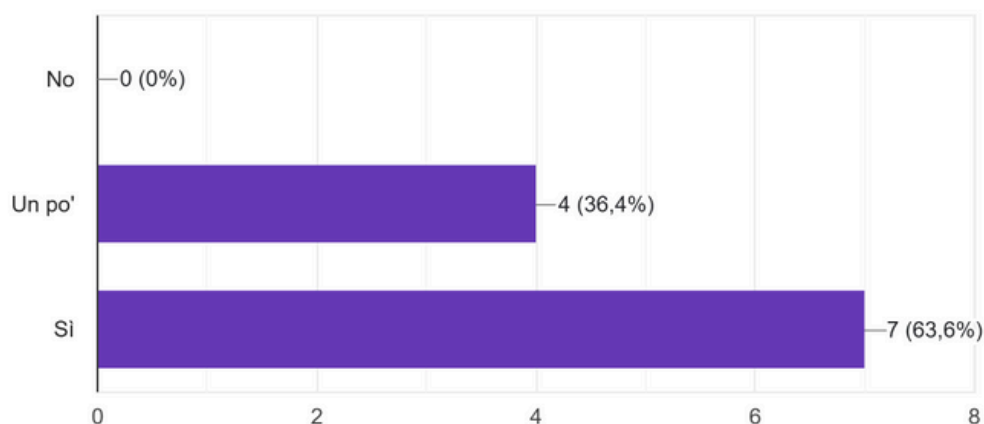
Графикон 18: Визуелно претставување на можните придобивки добиени од зајакната професионална поддршка.

#### Улогата на свеста за аутизмот во ефикасна поддршка

Учесниците силно сметаа дека поголемата свест за аутизмот ќе ја подобри ефективноста на поддршката што ја даваат професионалци, при што 63,64% се согласуваат и 36,36% укажуваат на одредена согласност. Ова сугерира дека зголемувањето на свеста и разбирањето за аутизмот е од клучно значење за давање ефективни услуги за поддршка.

Ritieni che una maggiore consapevolezza e comprensione dell'autismo aiuterebbe questi professionisti a fornire un supporto più efficace?

11 risposte



Графикон 19: Визуелно претставување на улогата на свеста за аутизмот во ефективна поддршка.

### 3.4. Италија

#### Предизвици во различни аспекти на независното живеење

Најистакнатите тешкотии пријавени беа во управувањето со нивниот социјален живот и интеракции, при што 45,5% од учесниците посочија дека сметаат дека овој аспект е особено предизвикувачки. Ова сугерира дека многу поединци се чувствуваат несигурни или се борат со одржување на социјалните врски и врски, кои се клучни компоненти на независното живеење.

Слично на тоа, 45,5% од учесниците изразиле тешкотии во управувањето со нивното ментално здравје, особено стресот и анксиозноста. Ова откритие ја нагласува важноста на емоционалната и психолошката поддршка за лицата со високофункционален аутизам, бидејќи овие внатрешни борби може значително да влијаат на нивната способност да се справат со секојдневните обврски и предизвици.

Прашањето за преоптоварување на сетилата беше уште еден значаен предизвик, при што 45,5% од учесниците пријавија тешкотии во оваа област. Сензорните чувствителности можат да бидат преголеми и нарушувачки, што им отежнува на поединците да управуваат со другите аспекти од секојдневниот живот, особено во средини кои не се прилагодени на нивните сетилни потреби.

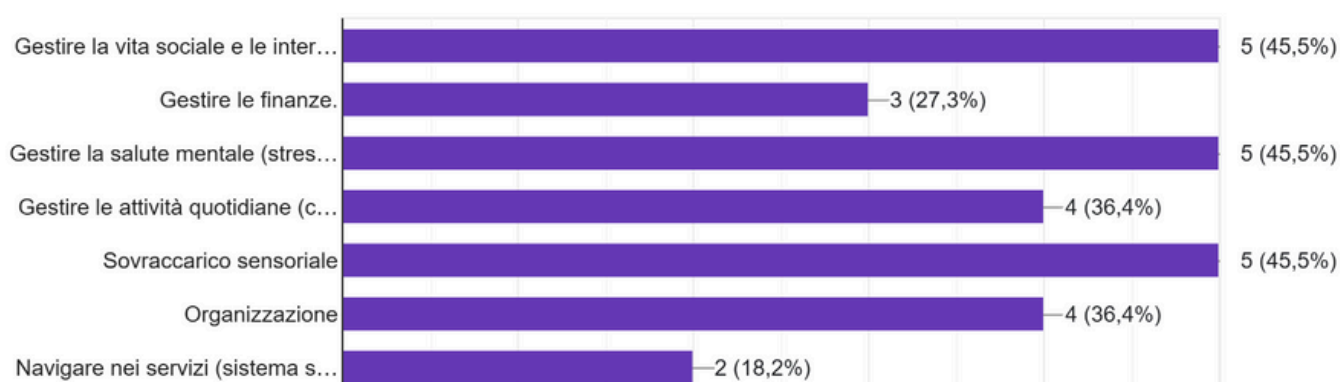
Организацијата се појави како друга област на загриженост, која влијаеше на 36,4% од испитаниците. Оваа тешкотија може да се манифестира во управувањето со распоредот, задачите во домаќинството или одржувањето на организиран простор за живеење, а сето тоа се суштински вештини за независно живеење. Слично на тоа, 36,4% од учесниците пријавиле предизвици со секојдневните активности како готвење, чистење и извршување на домашните обврски, што укажува дека практичните животни вештини се клучна област каде што е потребна поддршка.

Финансискиот менаџмент претставува проблем за 27,3% од учесниците, што сугерира дека иако тоа можеби не е универзално прашање, на значителен дел сè уште им е тешко да се справат со буџетирањето, трошоците или да ги разберат финансиските прашања. Овој предизвик може да биде суштинска бариера за постигнување целосна независност.

И на крај, навигацијата на основните услуги како што се здравствената заштита и финансиските институции беше пријавена како предизвик од 18,2% од учесниците. Овој помал процент покажува дека иако повеќето можеби се чувствуваат способни за пристап до овие услуги, сè уште има потреба од насоки и поддршка во справувањето со сложените системи кои можат да бидат застрашувачки и тешко да се управуваат сами.

Con quale delle seguenti aree della vita indipendente senti di avere difficoltà o avresti difficoltà?

11 risposte



Графикон 20: Визуелно претставување на предизвиците со кои се соочуваат учесниците во различните аспекти на независното живеење.

### 3.4. Италија

#### Дополнителни бариери за самостоен живот

Дополнителните споменати бариери вклучуваат тешкотии во секојдневното управување, неред или неред и недостаток на мотивација (секоја 33,33%). Овие наоди укажуваат на потребата од системи за поддршка кои се однесуваат и на практичните и на мотивационите аспекти на независното живеење.

#### Системи за поддршка за самостоен живот

Резултатите од истражувањето јасно покажуваат дека поголемиот дел од учесниците изразиле силна потреба за поддршка или обука во неколку клучни области за да им помогне да се чувствуваат посигурни и способни да живеат самостојно. Најзначајната потреба беше идентификувана обука за управување со домашни активности, како што се готвење, чистење и справување со секојдневните обврски, при што 72,7% од учесниците го посочија ова како приоритет. Ова сугерира дека практичните животни вештини се фундаментална област каде што лицата со високофункционален аутизам бараат насоки и структурирана поддршка за да ја одржат својата независност.

Втората најчесто идентификувана потреба беше поддршка за управување со стресот, анксиозноста и целокупното ментално здравје, како што посочија 54,5% од учесниците. Ова ја нагласува важноста од обезбедување ресурси и обука за ментално здравје што може да им помогне на поединците да се справат со емоционалните предизвици поврзани со независното живеење, осигурувајќи дека имаат алатки за справување со стресот и одржување на чувството на благосостојба.

Понатаму, 36,4% од учесниците изразија потреба од поддршка во навигацијата на сложени услуги како што се здравството, финансиските системи и другите основни јавни услуги. Ова откритие сугерира дека многу поединци сметаат дека е предизвик да ги разберат или да пристапат до овие системи независно, што укажува на потребата за водство или обука за навигација во такви средини.

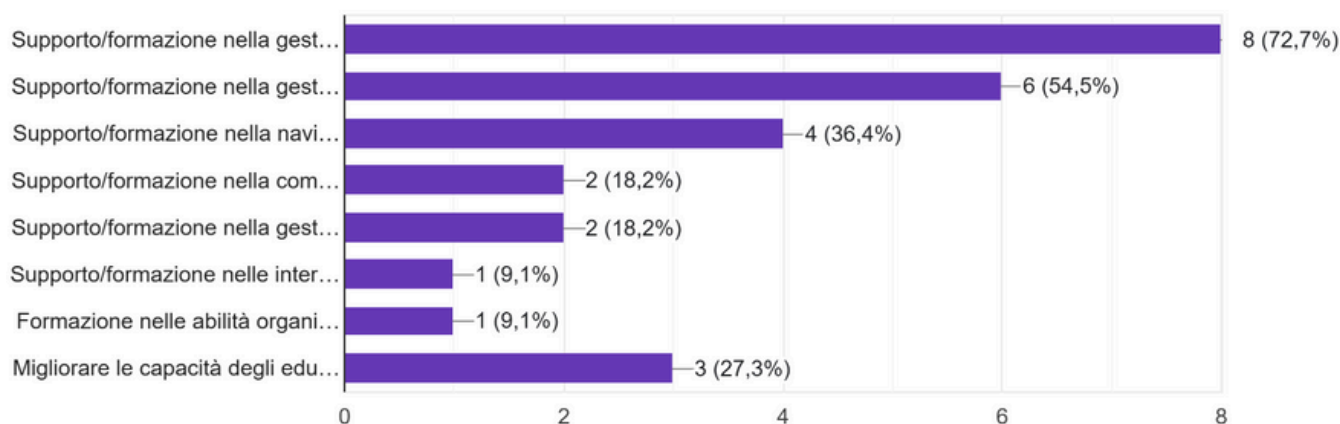
Поддршка или обука за разбирање и управување со сензорни прашања, исто така, споменале 18,2% од учесниците, што ја одразува тековната потреба за приспособени стратегии за управување со сензорното преоптоварување во различни поставки. Други 18,2% посочија дека ќе имаат корист од помошта во управувањето со нивните финансии, нагласувајќи ја важноста на финансиската писменост и менаџерските вештини за поттикнување вистинска независност.

Покрај овие области, 9,1% од учесниците ја идентификуваа потребата од обука за социјални интеракции и организациски вештини, нагласувајќи дека социјалните и вештините за планирање се исто така витални компоненти на успешното независно живеење. И на крај, 27,3% од испитаниците сметале дека подобрувањето на вештините на едукаторите и обучувачите кои работат со аутистични лица би било корисно, што покажува дека професионалниот развој за оние кои даваат поддршка е исто толку критичен за да им се помогне на лицата со аутизам да се движат во независно живеење.

### 3.4. Италија

Quale delle seguenti opzioni ti aiuterebbe a sentirti più supportato/a vivendo in modo indipendente?

11 risposte



Графикон 21: Визуелно претставување на предизвиците со кои се соочуваат учесниците во различните аспекти на независното живеење.

#### 3.4.5 Заклучок

Податоците откриваат дека лицата со високофункционален аутизам се соочуваат со низа предизвици во независното живеење, со посебни тешкотии во управувањето со социјалните интеракции, менталното здравје, преоптоварувањето со сетилата и секојдневните активности. Потребата за сеопфатна поддршка е очигледна, особено во областите како што се обука за домашни задачи, управување со менталното здравје, услуги за навигација и финансиска писменост. Додека некои учесници се способни за навигација во аспектите на независното живеење, многумина бараат приспособени интервенции и поголема професионална поддршка за да напредуваат. Овие наоди ја нагласуваат важноста од развивање структурирани, повеќеслојни системи за поддршка за да се олесни независноста и да се подобри квалитетот на животот на лицата со високофункционален аутизам.

### 3.5. Република Северна Македонија

Изјавата на учесниците преку прашањето „Дали сметате дека имате високофункционален аутизам?“ беше вклучена во истражувањето за да соберат податоци за искуствата и предизвиците со кои се соочуваат лицата кои се идентификуваат дека имаат високофункционален аутизам. Ова прашање има за цел подобро да ги разбере специфичните потреби и перспективи на оваа група, кои може значително да се разликуваат од оние со различни форми на аутизам. Важно е да се напомене дека терминот „високо функционален аутизам“ е самоидентификација и можеби нема целосно да ја опфати сложеноста на индивидуалните искуства. Податоците собрани преку ова прашање ќе се користат за информирање и подобрување на услугите за поддршка, осигурувајќи дека тие се поприспособени и поефективни за оние кои се идентификуваат дека имаат високофункционален аутизам.

#### 3.5.1 Целосен опис на учесниците

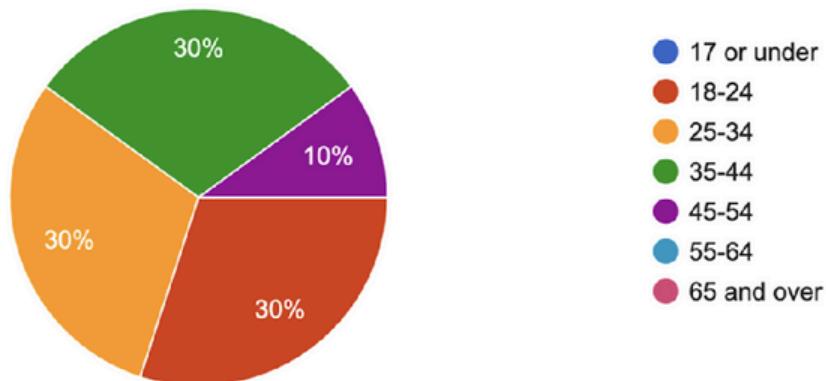
Десет возрасни доброволно учествуваа во оваа студија. Сите од нив се идентификувани дека имаат високофункционален аутизам; ова беше главниот критериум за учество. Учесниците беа пронајдени користејќи го принципот „снежна топка“, каде две лица со кои имаме контакт го испратија прашалникот до други лица со аутизам што ги познаваат.

#### Возраст на учесниците

Возраста на учесниците се движеше од 18 до 54 години. 30% беа помеѓу 25 и 34 години, една третина (30%) беа помеѓу 18 и 24 години, една третина (30%) беа помеѓу 35 и 44 години и еден учесник (10 %) беше помеѓу 45 и 54. Детали за социодемографските карактеристики на учесниците може да се најдат на графиконот бр. 1.

Age

10 responses



Графикон 1: Визуелно претставување на возрасниот опсег на учесници



### 3.5. Република Северна Македонија

#### Половата застапеност на учесниците

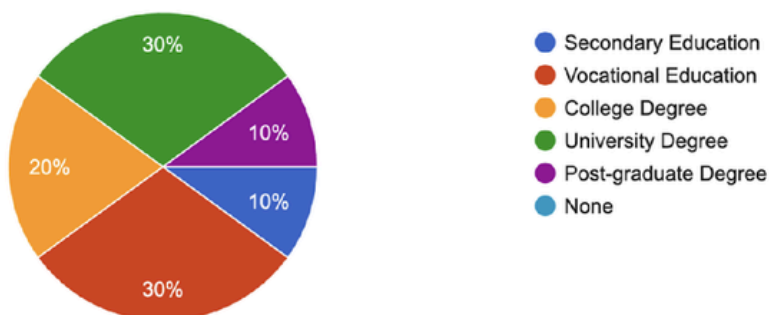
Сите учесници беа од машки пол.

#### Образовните нивоа на учесниците

Повеќето учесници имаат завршено високо образование, а најчести се универзитетското и стручното образование. Според тоа, 30% од учесниците се со високо образование, 20% со завршено средно образование, 10% со постдипломски студии, 30% со стручно образование и 10% со средно образование.

#### Education

10 responses



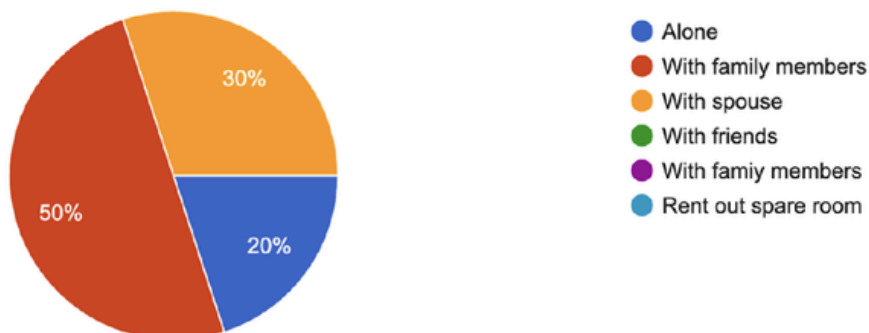
Графикон 3: Визуелно претставување на нивото на образование на учесникот

#### Начини за живеење на учесниците

Половина од учесниците (50%) моментално живеат со членови на семејството, 30% живеат со својот брачен другар, 20% живеат сами.

#### Leaving status

10 responses



Графикон 4: Визуелно претставување на животните аранжмани на учесниците



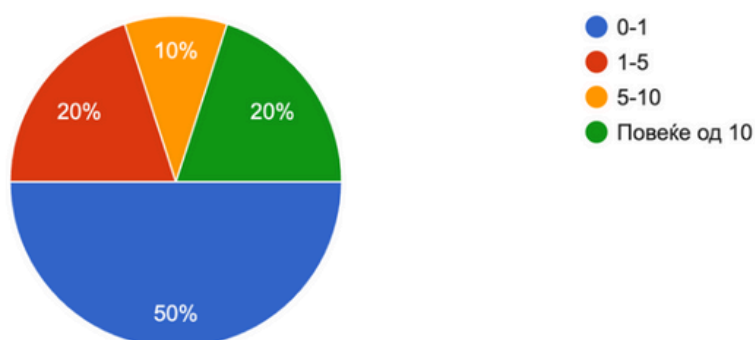
### 3.5. Република Северна Македонија

#### Времетраење на самостоен живот меѓу учесниците

Одговорите на ова прашање сугерираат дека половина од учесниците се релативно нови во независен живот, додека другата половина имаат подолго искуство со тоа. Графиконот покажува дека 50% од учесниците живеат самостојно 0-1 година, 20% од учесниците живеат самостојно 1-5 години, 10% од учесниците живеат самостојно 5-10 години, а 20% од учесниците живеат самостојно повеќе од 10 години.

#### Години на самостојно живеење

10 responses



Графикон 5: Визуелна претстава за времетраењето на независното живеење на учесниците

#### 3.5.2 Мерење на стрес и анксиозност

За тековната студија, стресот беше дефиниран како чувство дека нечиј ум постојано се натпреварува со премногу мисли и грижи, што го отежнува фокусирањето на нешто друго. Слично на тоа, анксиозноста беше дефинирана како постојана грижа за нешто страшно што се случува, дури и ако не постои вистинска опасност.

#### Дневните нивоа на стрес и анксиозност на учесниците

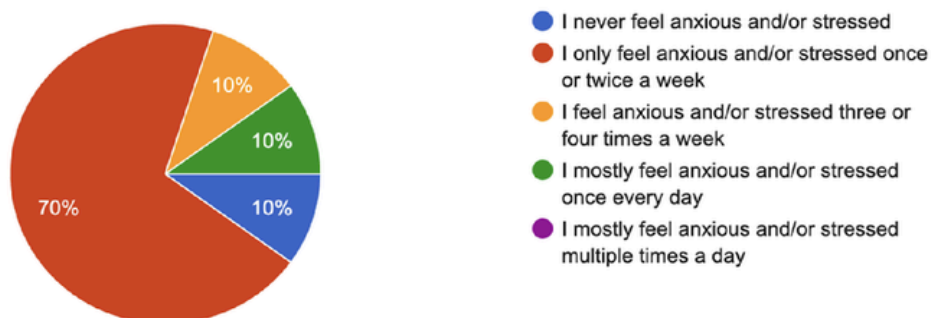
На прашањето „Наведете го нивото на стрес/анксиозност што го доживувате во секојдневниот живот“, учесниците имаа пет опции да изберат. Податоците покажуваат дека значително мнозинство (70%) од учесниците доживуваат стрес или анксиозност на неделно ниво, додека помал дел од учесниците доживуваат повисоки фреквенции на стрес или воопшто немаат стрес. Ова може да ја нагласи потребата од стратегии за управување со стресот во нашиот проект, особено за оние кои се соочуваат со чест или секојдневен стрес. Во графиконот, можеме да видиме дека 70% од учесниците се чувствуваат вознемирени и/или под стрес еднаш или двапати неделно, 10% од учесниците се чувствуваат вознемирени и/или под стрес три или четири пати неделно, 10% главно се чувствуваат вознемирени и/или под стрес секој ден, 10% никогаш не се чувствуваат вознемирени и/или под стрес.

### 3.5. Република Северна Македонија

#### Stress and Anxiety

Indicate the level of stress/anxiety you experience in your daily life.

20 responses



Графикон 6: Визуелно претставување на нивото на стрес/анксиозност што учесниците го доживуваат во нивниот секојдневен живот

На прашањето „Колку сте под стрес/анксиозност поради помислата да живеете сами без поддршка?“, учесниците се изјаснија на следниов начин: (30%) ја избраа опцијата „Не се чувствувам под стрес и/или вознемирен поради тоа што живеам сам.“, мнозинството од нив, (40%), спомнаа „Се чувствувам малку под стрес и/или вознемирен поради тоа што живеам сам“, а 30% изјавија „Се чувствувам многу под стрес и/или вознемирен поради тоа што живеам сам“.

How stressed/anxious do you feel about the thought of living on your own without support?

20 responses



Графикон 7: Визуелна претстава за тоа како учесниците се чувствуваат под стрес/анксиозност за мислата да живеат сами без поддршка

### 3.5. Република Северна Македонија

#### Ефективни стратегии за управување со стресот и анксиозноста

На учесниците им беа дадени седум опции да изберат од стратегиите за справување со справување со стресот и анксиозноста. На учесниците им беше дозволено да изберат повеќе одговори, а тие можеа да додадат свои одговори во „друго“. Најпопуларните одговори беа „Физичка активност“ со , „Помош од семејството, пријателите или други групи за поддршка“ (40%), а другите одговори беа дадени со 30%.



Графикон 8: Визуелно претставување на стратегиите за справување со стрес/анксиозност

#### 3.5.3 Мерење на социјална изолација и осаменост

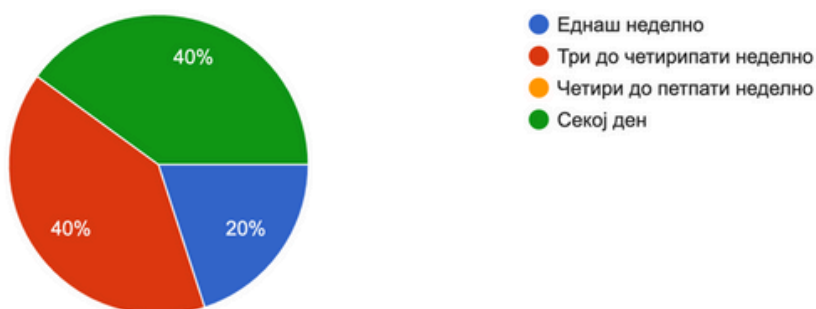
Овој дел од истражувањето се фокусираше на социјална изолација или осаменост, што беше дефинирано како чувство да се биде опкружен со луѓе, но сепак да се чувствувате изолирано и исклучено, како да постои невидлива бариера што ве спречува вистински да се поврзете со другите.

#### Фреквенција на социјалните интеракции меѓу учесниците

Следното прашање се фокусираше на зачестеноста на личните социјални интеракции на учесниците, кои се движат од „еднаш неделно“ до „секој ден“. Резултатите покажаа дека речиси половина (40%) одговориле дека комуницираат „четири до пет пати неделно“, 40% „секој ден“, а 20% изјавиле „еднаш неделно“.

Колку често си во контакт со други луѓе (лично)?

10 responses



Графикон 9: Визуелно претставување за тоа колку често учесниците комуницираат со другите.

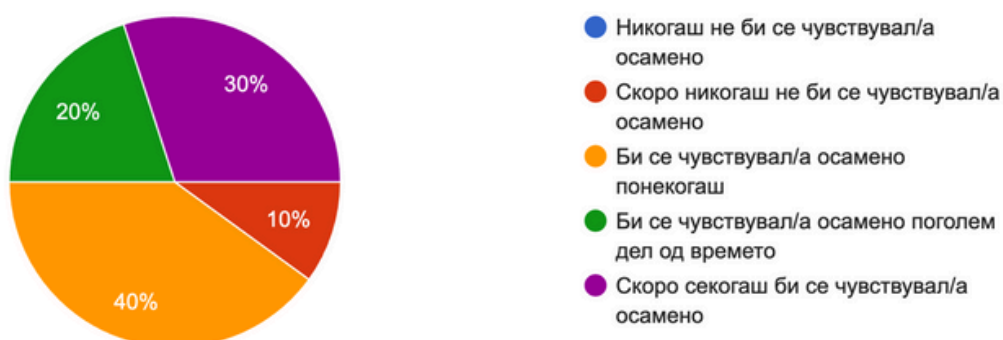
### 3.5. Република Северна Македонија

#### Согледана изолација и осаменост во самостоен живот

На прашањето „Дали или би се чувствувале изолирани/осамени кога живеете сами без поддршка?“ Пет опции се движеа од „никогаш“ до „речиси секогаш“. 10% изјавиле „речиси никогаш не би се чувствувал осамено“, мнозинството од нив (40%) изјавиле дека „некое време би се чувствувал осамено“, (20%) изјавиле „поголемиот дел од времето би се чувствувал осамено“ и (30%) изјавиле дека „речиси никогаш не би се чувствувал осамено“

Дали се чувствуваш или би се чувствувал изолирано/осамено кога би живеел самостојно без поддршка?

10 responses



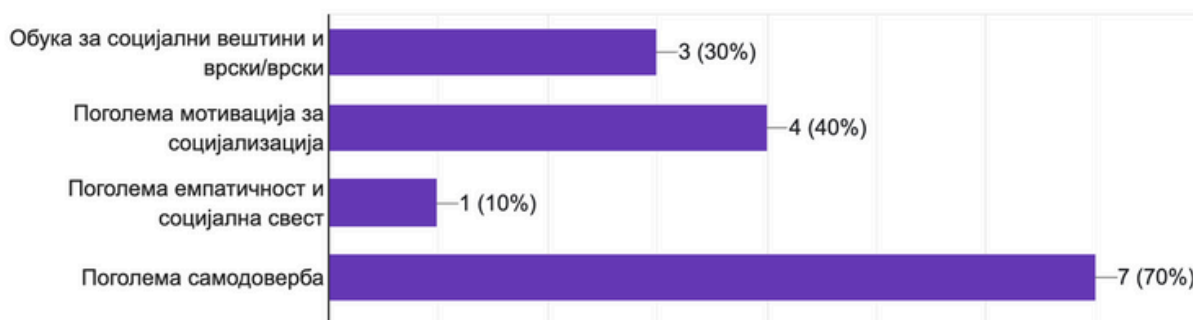
Графикон 10: Визуелно претставување на воочената изолација на учесниците кога живеат сами без поддршка.

#### Пристапи за ублажување на изолацијата и осаменоста

На прашањето „Кое од следново би ви помогнало да се чувствувате помалку изолирано/сам?“, 30% одговориле „Обуки за социјални вештини и интеракции“, 40% одговориле „Поголема мотивација за дружење“, 1% одговориле „Поголема емпатија и социјално свесност“ и 70% „Поголема самодоверба“.

Кое од подолу наведеното би ти помогнало да се чувствуваш помалку изолирано/осамено?

10 responses



Графикон 11: Визуелно претставување на пристапи за ублажување на изолацијата и осаменоста.

### 3.5. Република Северна Македонија

#### 3.5.4 Мерење на сензорно преоптоварување

Искусувањето сетилно преоптоварување беше опишано како чувство како да сте во просторија каде што сите ве гледаат, светлината е премногу силна, секој звук е премногу гласен и секој допир е премногу интензивен, сето тоа во исто време. Ова чувство може да го отежне концентрирањето, интеракцијата со другите или дури и извршувањето на едноставни задачи додека преоптоварувањето не се намали.

#### Инциденти на сензорно преоптоварување во секојдневниот живот

На учесниците им беше поставено следново прашање: „Дали некогаш чувствувате преоптоварување дома или за време на други активности во вашиот секојдневен живот?“. 70% пријавиле „доживување сензорно преоптоварување еднаш или двапати неделно“, 20% „повеќе пати секој ден“ и (10%) одговориле „Никогаш не доживувам преоптоварување со сензори“.

Дали воопшто си искусил сензорно преоптоварување во домот или при други активности во твојот секојдневен живот?

10 responses



Графикон 12: Визуелно претставување на зачестеноста на доживување сензорно преоптоварување во нивниот секојдневен живот.

#### Можни решенија за управување со сензорно преоптоварување

Учесниците можеа да изберат онолку одговори колку што им се допаѓаат. Мнозинството од учесниците (70%) избрале „Гласни звуци“, 50% „Лоши мириси“, 30% „Осветленост“, 60% „Да се оддалечат од другите луѓе“ и 1% „Текстура на предмети околу нивниот животен простор (различна облека материјали, постелнина и слично, а 30% не одговориле ништо.

Доколку одговори дека си искусил/а сензорна преоптовареност во претходното прашање, дали би било подобро доколку би можел/а да г...тролираш следното? (Означи го секој одговор)

10 responses

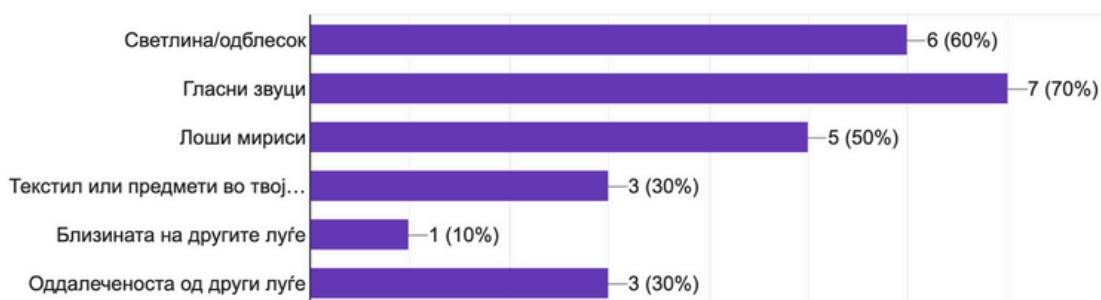


График 13: Визуелно претставување на претпочитаните решенија за управување со сензорно преоптоварување.

### 3.5. Република Северна Македонија

#### Тешкотии во пристапот до јавните услуги

На следното прашање, учесниците беа прашани дали им е предизвик да се движат со основните јавни услуги како што се здравствената заштита, банката и финансиите, осигурувањето итн. Од 3-те опции, (50%) одговориле со „Понекогаш ми е тешко да ги користам овие услуги и тие ме прават да се чувствувам малку под стрес“, 30% одговориле со „Ми е многу тешко да ги користам овие услуги и тие ме прават да се чувствувам многу под стрес“ и 20% одговориле „Ми е лесно да пристапам до овие услуги, а тие го прават тоа“

Дали сметаш дека се соочуваш со предизвик при користењето на значајни јавни услуги (здравствена заштита, банарски и финансиски услуги, осигурување и др.)?

10 responses



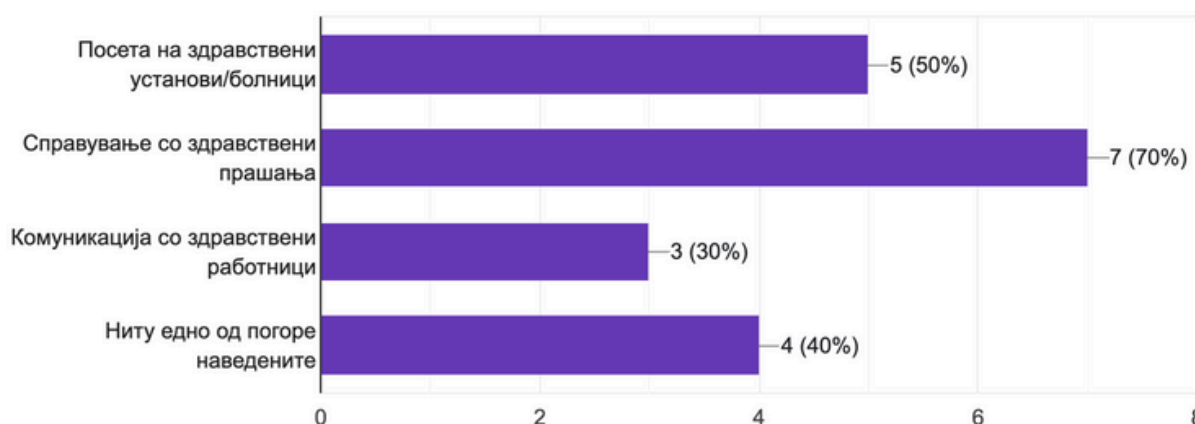
Графикон 14: Визуелно претставување на тешкотиите во пристапот до јавните услуги.

#### Вообичаени проблеми со кои се среќаваме за време на здравствени кризи

Ова прашање даде некои сценарија со кои на некој може да му биде тешко да се справи кога се соочува со здравствен проблем. Тие вклучуваат посета на здравствени услуги, справување со здравствениот проблем, интеракција со здравствените работници или ништо од горенаведените. Учесниците можеа да ги изберат сите одговори што се однесуваа на нив. Резултатите дадоа дека поголемиот дел од учесниците (50%) сметаат дека „посетуваат медицински практики/болници, а сите други одговори дадоа 70% („справување со здравствениот проблем“, 30% „интеракција со здравствен работник“ и 40% „ништо од наведеното“.

Кое од следните сценарија ти претставува потешкотија да се соочиш кога е твоето здравје или здравствена услуга во прашање ? (Означи го секој одговор)

10 responses



Графикон 15: Визуелно претставување на заедничките проблеми со кои се среќаваме за време на здравствената криза.



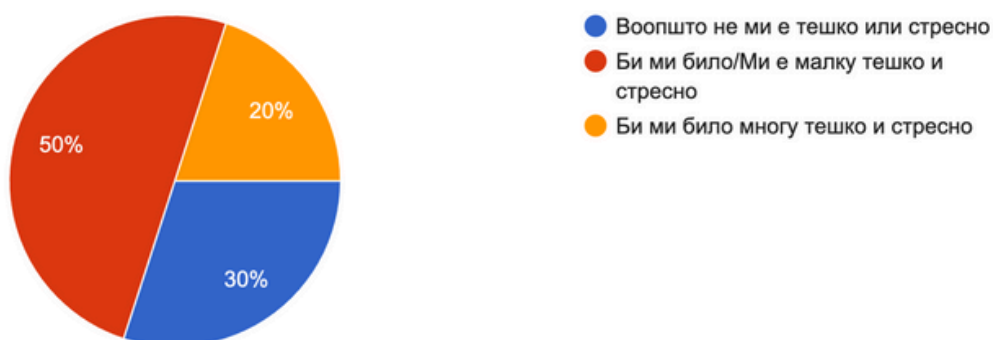
### 3.5. Република Северна Македонија

#### Стрес и тешкотии во секојдневното управување со домот

Учесниците беа прашани како се чувствуваат сами да управуваат со секојдневните домашни активности (како чистење, здраво јадење, одење во супермаркет итн.) и дали тоа би било тешко или стресно. Учесниците имаа 3 опции да изберат, кои се движеа од „Воопшто не ми е тешко или стресно“ до „Би сметал дека ова е многу тешко и/или стресно“. 50% од учесниците ја пријавиле средната опција: „Ми се чини дека ова е малку тешко и/или стресно“, 30% „Не ми е тешко или стресно“ и 20 „Ми се чини дека ова е многу тешко и/или стресно“.

Дали имаш чувство дека самостојното справување со секојдневните домашни активности (како чистење, здрава исхрана, пазарување и сл.) е/би било тешко или стресно?

10 responses



Графикон 16: Визуелно претставување на стресот и тешкотиите во секојдневното управување со домот.

#### Влијанието на поддршката од професионалци врз благосостојбата

Ова прашање истражуваше колку е корисна поддршката од едукаторите, терапевтите и другите професионалци за поддршка за благосостојбата. 10% изјавиле дека ова има „мал ефект врз нивната благосостојба“, 10% изјавиле дека „Ова е од суштинско значење за нивната благосостојба“, 70% дека има „голем ефект врз мојата благосостојба“ и 10%.

Те молиме посочи колку поддршката од едукатори, терапевти и други професионалци би ти била корисна за твоја целокупна благосостојба?

10 responses



Графикон 17: Визуелно претставување на вооченото влијание на поддршката од стручно лице врз благосостојбата на учесниците.

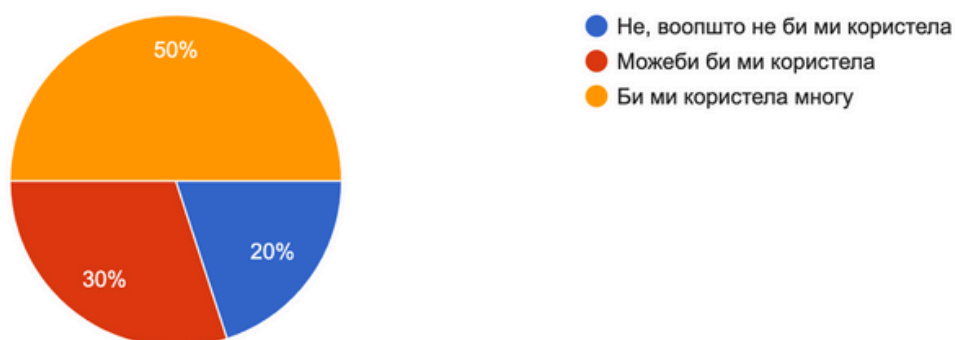
### 3.5. Република Северна Македонија

#### Потреба од засилена професионална поддршка за самостоен живот

Учесниците беа прашани дали сметаат дека ќе имаат корист од поголема поддршка од едукатори, терапевти или други специјалисти за да живеат самостојно. Од трите дадени опции, речиси половина од нив, 50% одговориле со „Да“, 30% одговориле со „донекаде“ и 20% одговориле со „не“ за да имаат корист од поголема поддршка од професионалци. Улогата на свеста за аутизмот во ефикасна поддршка.

Дали имаш чувство дека би ти користела поголема поддршка од едукатори, терапевти и други професионалци со цел да живееш самостојно?

10 responses



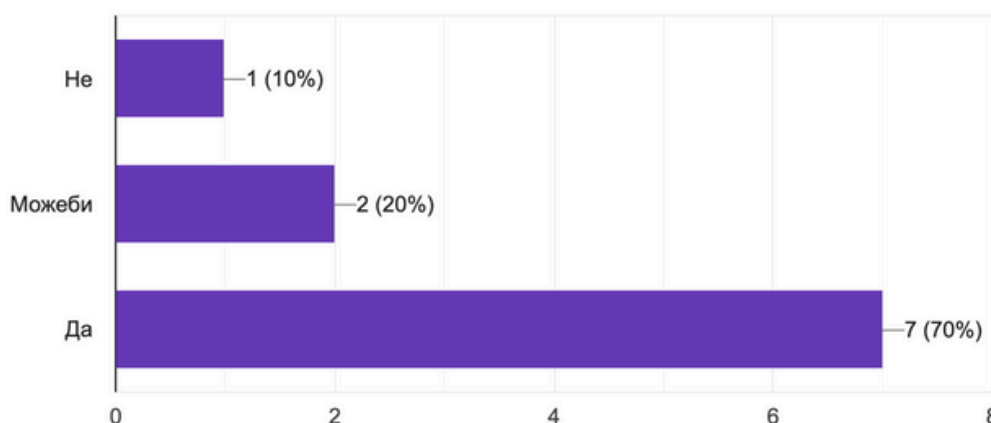
Графикон 18: Визуелно претставување на можните придобивки добиени од зајакната професионална поддршка.

#### Улогата на свеста за аутизмот во ефикасна поддршка

Понатаму на претходното прашање, учесниците беа прашани до кој степен поголема свесност и разбирање за аутизмот ќе им помогне на овие професионалци да обезбедат поефикасна поддршка. Повеќето од нив 70% одговориле со „Да“, потоа 20% кои одговориле „донекаде“, а на крај 10% одговориле со „Не“.

Дали имаш чувство дека поголема свест и разбирање за аутизмот би помогнало професионалците да ти обезбедат поефективна поддршка?

10 responses



Графикон 19: Визуелно претставување на улогата на свеста за аутизмот во ефективна поддршка.



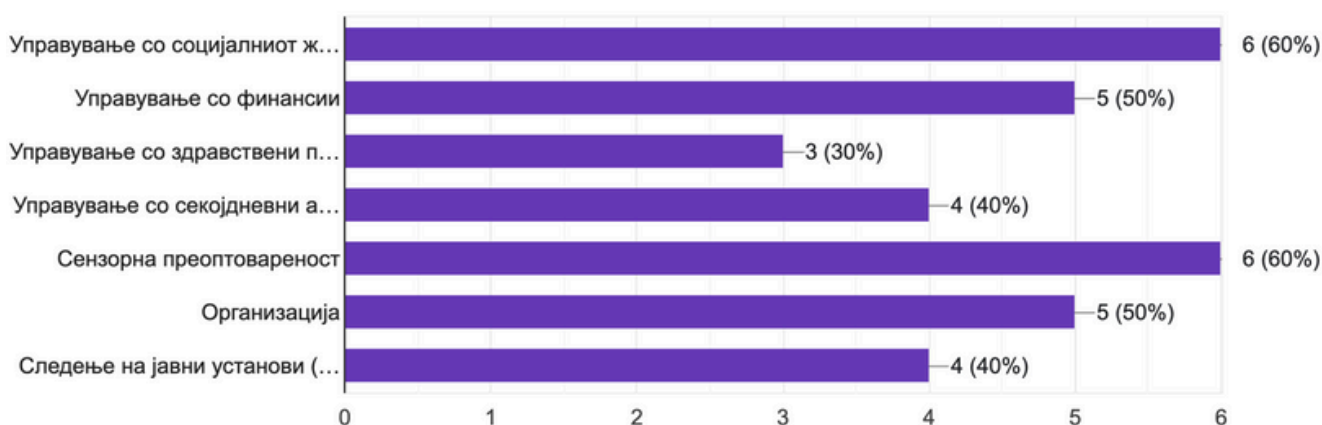
### 3.5. Република Северна Македонија

#### Предизвици во различни аспекти на независното живеење

Ова прашање се фокусираше на различни области на независното живеење за кои учесниците сметаа дека се борат/би се борат со. Тие можеа да изберат онолку од опциите колку што сакаа. Најпопуларно беше „управување со општествениот живот и интеракции“. Вторите најпопуларни одговори 50% беа: „Управување со финансии“, 30% „управување со менталното здравје (стрес, анксиозност, итн.) и 30% „Услуги за навигација (здравствен систем, финансиски услуги итн.)“. 30% изјавиле дека се борат со „Управување со секојдневните животни активности (здроаво готвење, чистење, домашни работи итн.)“, 60% се изјасниле за „Сензорно преоптоварување“ и 50% со „Организација“.

Со кое од следните области од самостојно живеење сметаш дека ти претставуваат/би ти претставувале потешкотија

10 responses



Графикон 20: Визуелно претставување на предизвиците со кои се соочуваат учесниците во различните аспекти на независното живеење.

#### Дополнителни бариери за самостоен живот

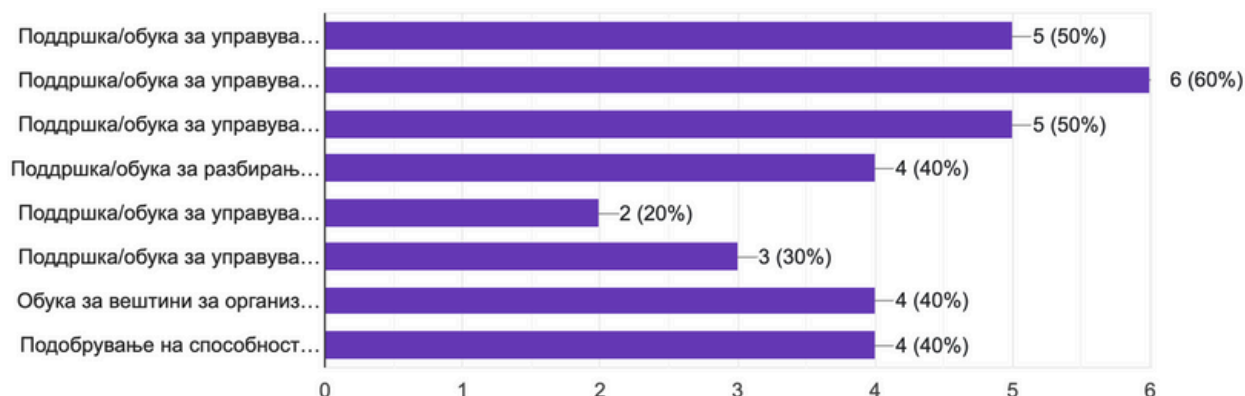
Прилагодени сетилни простори на работа, образование според моите интереси, лична асистенција, плаќање сметки и комуникација со луѓе.

#### Системи за поддршка за самостоен живот

Следното прашање истражуваше дополнителни системи за поддршка за кои учесниците сметаа дека ќе помогнат во нивното независно живеење. Беа обезбедени 8 опции, од кои учесниците можеа да изберат колку што сакаат. Најпопуларниот одговор, со 60 % изборност, беше „Поддршка/обука за навигација во сложени услуги (здравствен систем, финансиски услуги итн.)“. Вториот најпопуларен одговор, со 50%, беше „Поддршка/обука за управување со стрес, анксиозност и ментално здравје“. Третиот најизбран одговор, со 50%, беше „Подобрување на способностите на едукаторите/обучувачите да ги обучуваат лицата со аутизам во горенаведените области“. Следна, со 40% била „Поддршка/обука за управување со финансии“. Со 30% „Поддршка/обука за управување со секојдневните активности во домот (здроаво готвење, чистење, домашни работи итн.)“, 40% изборност се „Поддршка/обука за социјални интеракции и социјални вештини“ и „Обуки за организациски вештини“. Конечно, со 20% е „Поддршка/обука за разбирање на сензорните прашања/преоптоварување и како да се управува со нив“.

### 3.5. Република Северна Македонија

Кое од подолу наведеното би ти обезбедило поголема поддршка при самостојно живеење?  
10 responses



Графикон 21: Визуелно претставување на опциите што учесниците мислат дека ќе им помогнат да се чувствуваат повеќе поддржани кога живеат самостојно.

#### Потребна е дополнителна поддршка за самостоен живот

„Запознавање со други луѓе кои живеат сами“; „Успешни примери“, Поддршка од трето лице и ми треба љубов.

#### 3.5.5 Свкупен заклучок

Накратко, повеќето учесници во студијата се мажи на возраст меѓу 18 и 54 години. Сите тие имаат завршено образование, а многумина продолжуваат со понатамошни студии. Повеќето продолжуваат да живеат со своите семејства, додека други живеат самостојно, со партнери или со поддршка. Учесниците изјавија дека се чувствуваат под стрес еднаш или двапати неделно, при што некои изразија благ стрес поради живеењето сами. Главните три стратегии за управување со стресот истакнати од учесниците вклучуваат поддршка од групи, физички вежби и дополнителна професионална помош. Повеќето се вклучуваат во секојдневни социјални интеракции, но повеќето веруваат дека би се чувствувале осамено да живеат сами без поддршка. Учесниците сугерираа дека обуката за социјални вештини и комуникација, охрабрување за дружење и зголемена емпатија и разбирање од другите може да помогне да се намалат чувствата на изолација и осаменост. Сензорното преоптоварување, првенствено предизвикано од гласни звуци, се јавува два до четири пати неделно кај повеќето учесници. Многумина сметаат дека пристапот до јавните услуги, особено медицинските установи, е предизвик и се борат со самостојно управување со секојдневните задачи во домаќинството. Мислењата за влијанието на професионалната поддршка врз благосостојбата се различни, но се чини дека зголемената поддршка има корист од независен живот. Учесниците ја истакнаа потребата од поголема свест за аутизмот кај професионалците за да се обезбеди ефикасна поддршка. Клучните предизвици за независно живеење вклучуваат управување со социјалните интеракции, финансиите, менталното здравје и услугите за навигација. Имено, двајца учесници ги наведоа нивните родители како бариери како одговор на отворено прашање. Конечно, клучните системи за поддршка за независен живот идентификувани од учесниците вклучуваат насоки за навигација на сложени услуги, управување со стрес и ментално здравје и подобрување на способноста на воспитувачите да учат вештини како финансиско управување и справување со секојдневните задачи.

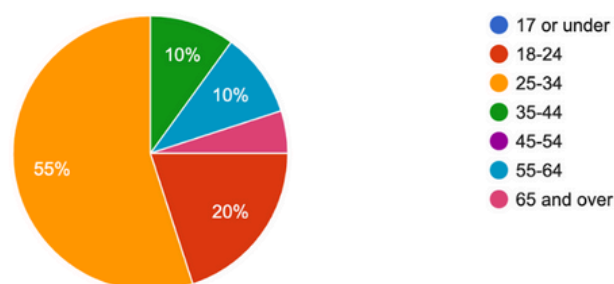
### 3.6. Ирска

Прашањето „Дали сметате дека имате високофункционален аутизам? беше вклучена во истражувањето за да собере самопријавени податоци за искуствата и предизвиците со кои се соочуваат лицата кои се идентификуваат дека имаат високофункционален аутизам. Ова прашање има за цел подобро да ги разбере специфичните потреби и перспективи на оваа група, кои може значително да се разликуваат од оние со различни форми на аутизам. Важно е да се напомене дека терминот „високо функционален аутизам“ е самоидентификација и можеби нема целосно да ја долови комплексноста на индивидуалните искуства. Податоците собрани преку ова прашање ќе се користат за информирање и подобрување на услугите за поддршка, осигурувајќи дека тие се поприспособени и поефективни за оние кои се идентификуваат дека имаат високофункционален аутизам.

#### 3.6.1. Опис на учесниците

Поголемиот дел од учесниците (75%) се млади возрасни меѓу 18 и 34 години, што покажува дека независното живеење е неодољна грижа првенствено кај поединците кои преминуваат во зрелоста и раните фази на независен живот.

Age  
20 responses

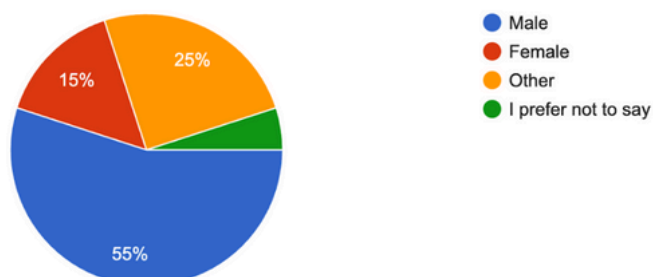


Графикон 1: Визуелно претставување на возрасниот опсег на учесници

#### Половата застапеност меѓу учесниците

Поголемиот дел од машките учесници ги одразува општите стапки на дијагноза на аутизам, кои имаат тенденција да бидат повисоки кај мажите. Сепак, застапеноста на жени и небинарни поединци ја нагласува важноста на инклузивни пристапи кои се однесуваат на различни родови специфични потреби.

Gender  
20 responses



Графикон 2: Визуелна застапеност на родовата застапеност меѓу учесниците

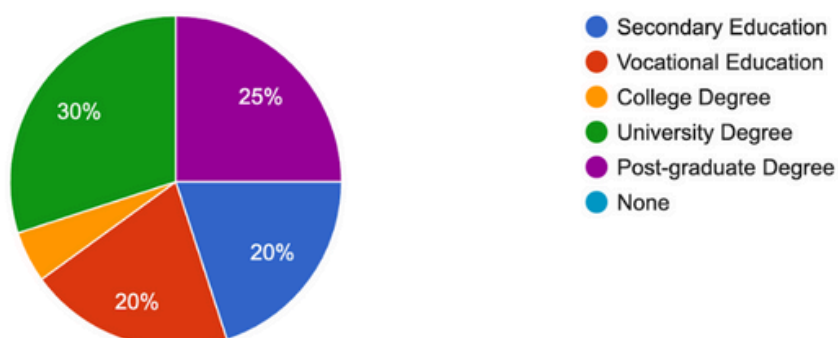
### 3.6. Ирска

#### Образовни нивоа на учесниците

Значаен дел од испитаниците имаат завршено високо образование, што сугерира дека и покрај образовните достигнувања, аутистичните индивидуи сè уште може да се соочат со значителни предизвици во постигнувањето на самостоен живот, нагласувајќи ги празнините помеѓу образовната поддршка и развојот на животни вештини.

#### Education

20 responses



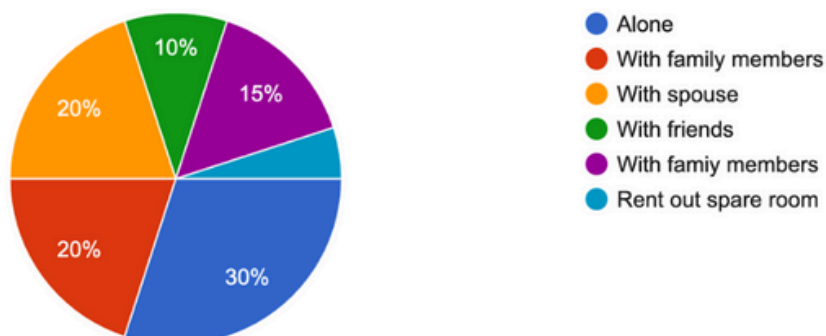
Графикон 3: Визуелно претставување на образовните нивоа на учесниците

#### Начини за живеење на учесниците

Помалку од една третина од испитаниците моментално живееле сами, што укажува на потенцијални предизвици или бариери во транзицијата кон самостоен живот. Најголемата група на испитаници биле оние кои живееле со семејството, што може да ги одразува борбите на аутистичните лица да живеат како независни возрасни.

#### Living Status

20 responses



Графикон 4: Визуелно претставување на животниот статус на учесниците

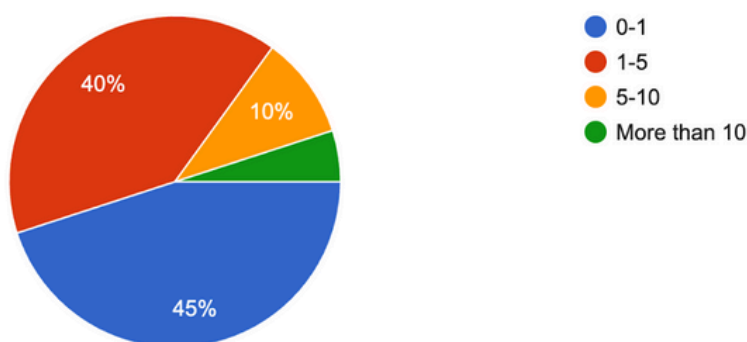
### 3.6. Ирска

#### Времетраење на самостоен живот меѓу учесниците

Податоците покажуваат дека значителен дел од испитаниците имаат искуство да живеат сами, при што 40% живееле самостојно 1-5 години, а 5% над 5 години. Ова укажува дека независното живеење е реалност за многу возрасни аутисти, иако доаѓа со различни нивоа на искуство и поврзани предизвици. Најзначајниот дел никогаш или само што започнал да живее самостојно (0-1 година), што може да биде во согласност со стандардните стапки на независен живот за редовните млади возрасни.

#### Years of Living Alone

20 responses



Графикон 5: Визуелно претставување на времетраењето на самостоен живот меѓу учесниците

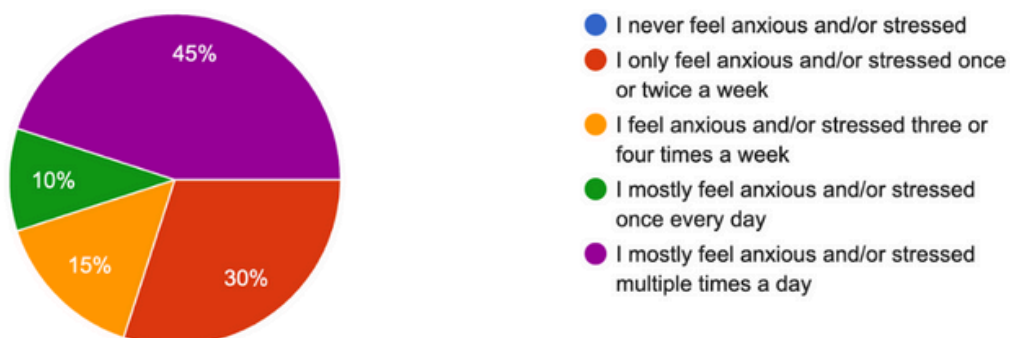
#### 3.6.2. Мерење на стрес и анксиозност

##### Дневните нивоа на стрес и анксиозност на учесниците

Овој податок покажува дека речиси половина од испитаниците (45%) доживуваат стрес и анксиозност повеќе пати на ден, што укажува на високо ниво на дневна вознемиреност. Друг значаен дел (30%) доживува стрес или анксиозност поретко, околу еднаш или двапати неделно. Останатите испитаници се некаде помеѓу, со 15% чувство на стрес три или четири пати неделно и 10% чувство на вознемиреност или стрес еднаш дневно.

#### Indicate the level of stress/anxiety you experience in your daily life.

20 responses



Графикон 6: Визуелно претставување на времетраењето на дневните нивоа на стрес и анксиозност на учесниците

### 3.6. Ирска

Овој податок покажува дека иако значителен дел од испитаниците (45%) се чувствуваат само малку под стрес поради можноста да живеат самостојно, сепак постои значителна група (25%) кои се чувствуваат многу под стрес поради тоа. Дополнително, 30% од испитаниците не се чувствуваат под стрес поради тоа што живеат сами, што може да

How stressed/anxious do you feel about the thought of living on your own without support?

20 responses



Графикон 7: Визуелно претставување на нивоата на анксиозност на учесниците

#### Ефективни стратегии за управување со стресот и анксиозноста

Помошта од семејството, пријателите или другите групи за поддршка беше најчесто цитираната стратегија, при што 85% од испитаниците ја идентификуваа како потенцијално средство за справување со стресот и анксиозноста. Ова ја нагласува значајната улога што ја играат блиските лични односи и мрежите за поддршка во помагањето на поединците да управуваат со нивното ментално здравје. Социјалната поддршка може да ја подобри способноста на возрасните со аутизам да живеат самостојно преку обезбедување механизам за справување со стресот и анксиозноста.

Чувството посамоуверено го идентификувале 65% од испитаниците како клучен фактор во управувањето со стресот и анксиозноста. Ова сугерира дека градењето самопочит и самоефикасност треба да бидат важен дел од секоја програма за поддршка. Довербата им помага на поединците да чувствуваат поголема контрола над нивните животи, што може да го ублажи влијанието на стресните фактори.

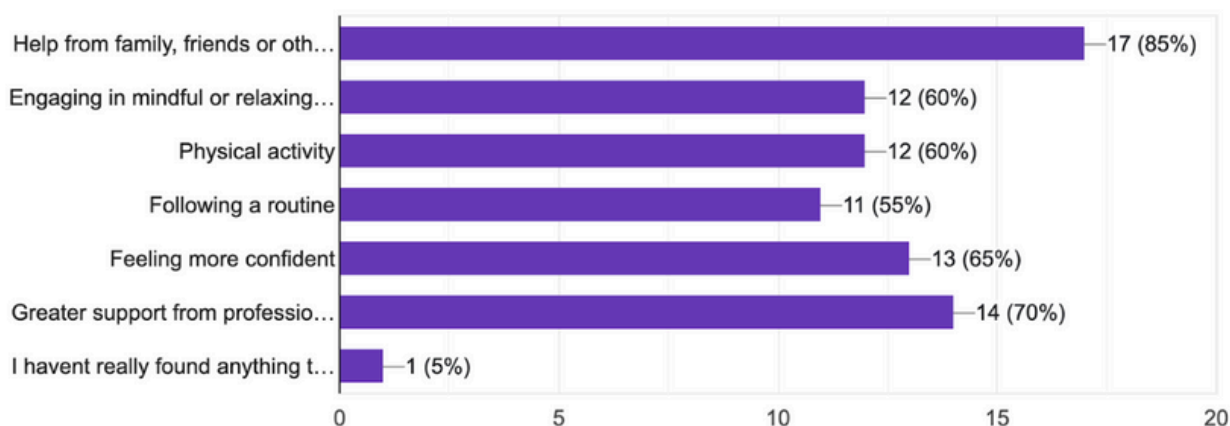
Вклучување во внимателни или релаксирачки активности и физичка активност беа наведени од 60% од испитаниците. Овие стратегии се добро познати по нивната ефикасност во намалувањето на стресот и анксиозноста. Практиките на внимателност, како што се медитацијата и длабокото дишење, помагаат во заземјување и смирување на умот, додека физичките вежби се корисни за намалување на хормоните на стресот и за зајакнување на расположението преку ослободување на ендорфин.

Следењето на рутината беше истакнато од 55% од испитаниците. Структурата и предвидливоста што ги обезбедуваат рутините може да бидат особено утешни за аутистичните поединци, помагајќи да се намали анксиозноста со минимизирање на неизвесноста. Рутините, исто така, помагаат во организирањето на секојдневните задачи, што ги прави поуправливи и помалку напорни.

### 3.6. Ирска

Which of the following do you feel would help you to deal with stress/anxiety?

20 responses



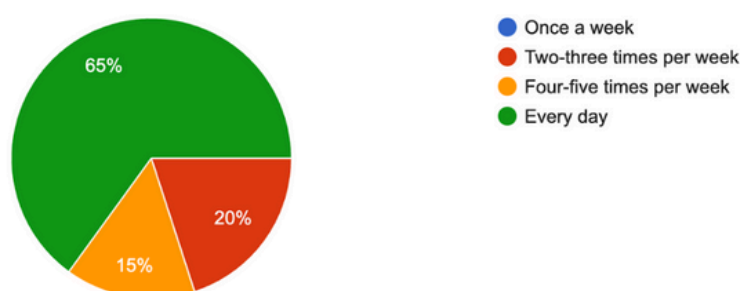
Графикон 8: Визуелно претставување на ефективни стратегии за управување со стресот и анксиозноста

#### 3.6.3 Мерење на социјална изолација и осаменост Фреквенција на социјалните интеракции меѓу учесниците

Податоците откриваат силна склоност кон секојдневните социјални интеракции, при што 65% од испитаниците се занимаваат со други секој ден. Овој чест социјален ангажман ја нагласува важноста на редовниот социјален контакт за одржување на менталната благосостојба кај аутистичните поединци. Сепак, и покрај оваа честа интеракција, сè уште постои значителна загриженост за осаменоста кога се живее самостојно.

How often do you interact with others (in person)?

20 responses



Графикон 9: Визуелно претставување на зачестеноста на социјалните интеракции меѓу учесниците

#### Согледана изолација и осаменост во независното живеење

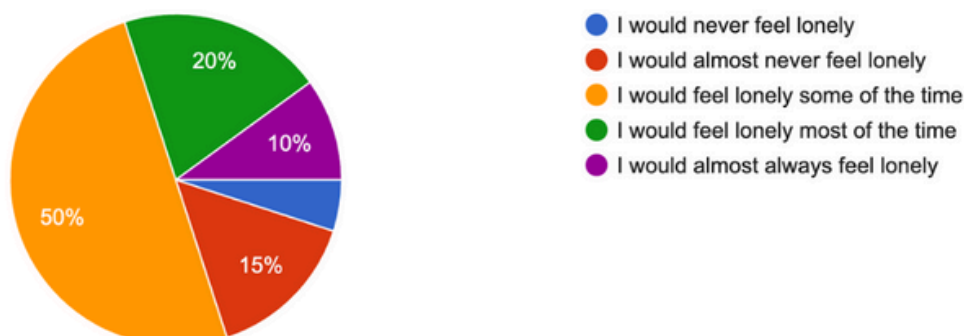
Половина од испитаниците (50%) очекуваат да се чувствуваат осамено некое време кога живеат сами, што укажува дека дури и со редовни социјални интеракции, ризикот од изолација останува висок. Дополнителни 20% се плашат да се чувствуваат осамено поголемиот дел од времето, што ги нагласува емоционалните предизвици што доаѓаат со самостојниот живот. Само 5% од учесниците никогаш не би се чувствувале осамено кога живеат самостојно, нагласувајќи дека социјалната поддршка е критична за возрасните со аутизам.



### 3.6. Ирска

Do you or would you feel isolated/lonely when living alone without support?

20 responses



Графикон 10: Визуелна претстава на зачестеноста на перцепирана изолација и осаменост во независното живеење

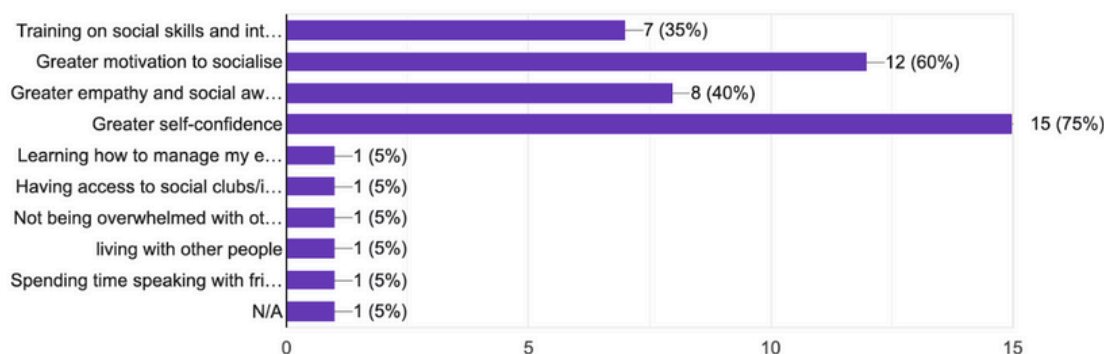
#### Пристапи за ублажување на изолацијата и осаменоста

Во однос на ублажувањето на осаменоста, најефикасните стратегии идентификувани од испитаниците вклучуваат зголемување на самодовербата (75%) и мотивација за дружење (60%). Овие одговори сугерираат дека внатрешните фактори, како што се самодовербата и нагонот да се вклучите со другите, играат клучна улога во намалувањето на чувствата на изолација. Дополнително, потребата за поголема емпатија и социјална свест (40%) и обука за социјални вештини (35%) укажува дека надворешната поддршка и градењето вештини се исто така од витално значење.

Интересно е што 20% од испитаниците споменале практични решенија како пристап до социјални клубови или живеење со други, што може да укаже дека тие се сметаат за помалку ефективни во споредба со подобрувањата на психолошките и социјалните вештини. Сепак, повеќето од нив се фокусираа на пристап до групи за поддршка.

Which of the following would help you to feel less isolated/alone?

20 responses



Графикон 9: Визуелно претставување на зачестеноста на социјалните интеракции меѓу учесниците

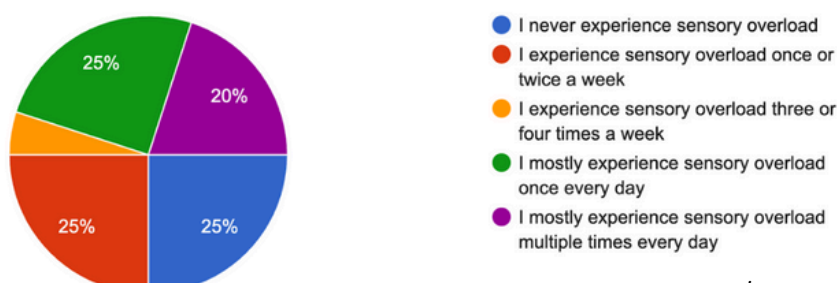


## 3.6. Ирска

### 3.6.4. Мерење на сензорно преоптоварување Инциденти на сензорно преоптоварување во секојдневниот живот

Одговорите на искуството на инциденцата на сензорно преоптоварување се мешани, при што 50% од учесниците доживуваат сензорно преоптоварување еднаш или повеќе дневно. Ова може да укаже дека возрасните со аутизам би можеле да бидат подобро опремени да направат промени во нивната околина за да ја намалат веројатноста да доживеат сензорно преоптоварување. 25% се изјасниле дека никогаш не доживуваат сензорно преоптоварување, а 45% го доживуваат 1-4 пати неделно. Важно е да се забележи дека сензорното преоптоварување може да биде особено тешко да се препознае кај луѓето со аутизам (>>>).

Do you ever experience sensory overload at home or during other activities in your daily life?  
20 responses

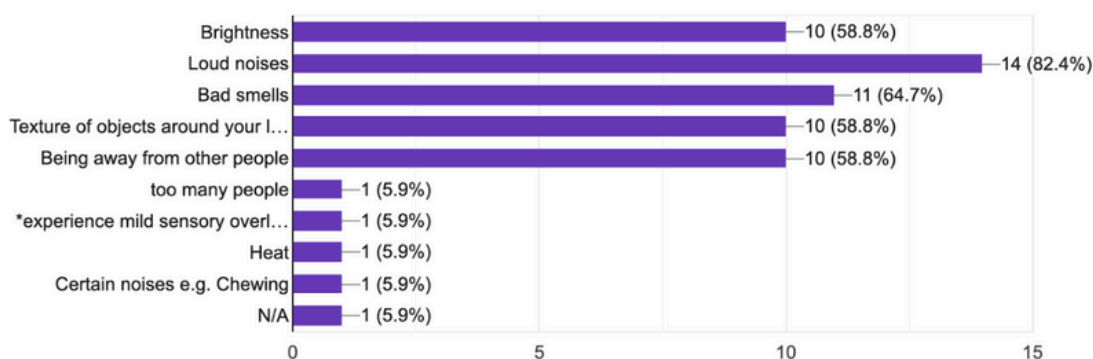


Графикон 12: Визуелно претставување на инциденти на сензорно преоптоварување во секојдневниот живот

### Можни решенија за управување со сензорно преоптоварување

Одговорите нагласуваат дека гласните звуци и лошите мириси се двете најзначајни предизвикувачи за преоптоварување на сетилата кај учесниците во истражувањето. Ова сугерира дека мерките за контрола на животната средина кои се фокусираат на намалување или ублажување на овие сензорни влезови би можеле во голема мера да ја подобрат нивната способност самостојно да управуваат со секојдневните задачи. Покрај тоа, осветленоста, текстурата и да се биде подалеку од другите луѓе се исто така истакнати грижи, што покажува дека личниот простор и приспособувањето на околината се клучни за создавање удобна средина за живеење.

If you answered that you experience sensory overload in the last question, would it be improved by being able to control the following? (Tick all that apply)  
17 responses



Графикон 13: Визуелно претставување на преферирани решенија за управување со сензорно преоптоварување

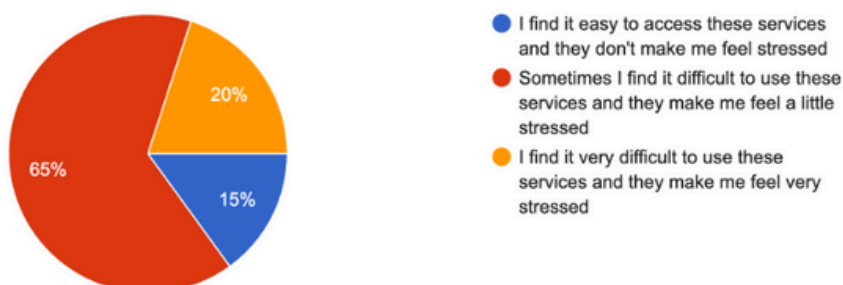
### 3.6. Ирска

#### Тешкотии во пристапот до јавните услуги

Резултатите сугерираат дека пристапот до основните јавни услуги е значаен извор на тешкотии и стрес за возрасните со аутизам. Мнозинството од испитаниците (65%) се соочуваат со значителни предизвици, што укажува на празнина во пристапноста или прилагодливоста на овие услуги за лицата со аутизам. Ова може да укаже на бариери како што се сложени методи на комуникација, преголеми сензорни средини или тешкотии во разбирањето на бирократските процеси. Во меѓувреме, на помал дел од населението процесот е нешто полесен, што укажува на можна варијација во личните механизми за справување или на располагање надворешна поддршка.

Do you find it challenging to navigate essential public services (healthcare, bank and financial services, insurance, etc.)?

20 responses



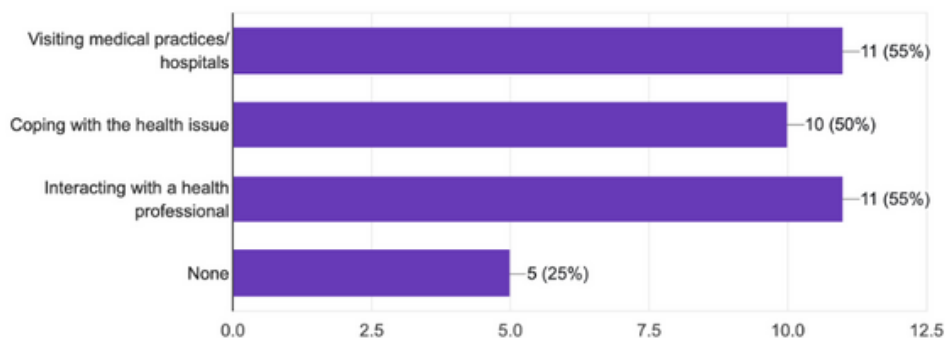
Графикон 14: Визуелно претставување на тешкотиите во пристапот до јавните услуги

#### Вообичаени проблеми со кои се среќаваме за време на здравствени кризи

Резултатите сугерираат дека посетата на медицински практики/болници и интеракцијата со здравствените работници се двата најпредизвикувачки аспекти за возрасните со аутизам кога се занимаваат со здравствени проблеми. Ова може да се должи на сензорни преоптоварувања, тешкотии во комуникацијата или анксиозност во клинички средини. Дополнително, справувањето со самиот здравствен проблем е исто така значаен предизвик, што укажува дека управувањето со симптомите и стресот на болеста е бариера. Помал дел (25%) од испитаниците не пријавиле никакви тешкотии, што може да ја одрази или индивидуалната отпорност или присуството на соодветни системи за поддршка.

Which of the following scenarios do you find difficult to deal with when you experience a health issue? (tick all that apply)

20 responses



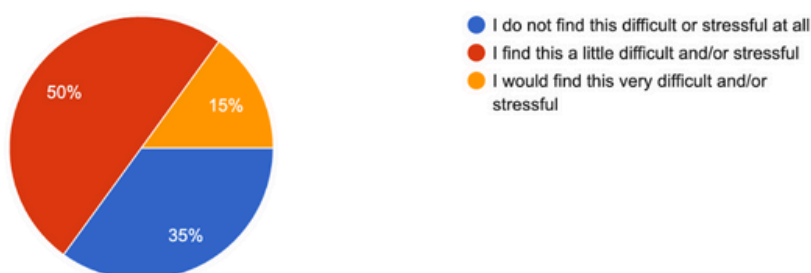
Графикон 15: Визуелно претставување на вообичаени проблеми со кои се среќаваме за време на здравствени кризи

### 3.6. Ирска

#### Стрес и тешкотии во секојдневното управување со домот

Одговорите сугерираат дека иако значителен дел од испитаниците (35%) не се борат со управувањето со секојдневните активности, мнозинството (65%) доживуваат различни степени на тешкотии. Половина од учесниците сметаат дека е донекаде предизвикувачки, што може да укаже на конкретни пречки како што се проблеми со извршното функционирање, сензорна чувствителност или недостаток на надворешна поддршка. 15% на кои овие активности им се многу тешки веројатно се соочуваат со подлабоки бариери во одржувањето на независен живот без дополнителна помош или сместување.

Do you feel that managing every day home activities alone (such as cleaning, eating healthily, going to the supermarket, etc.) is/would be difficult or stressful?  
20 responses

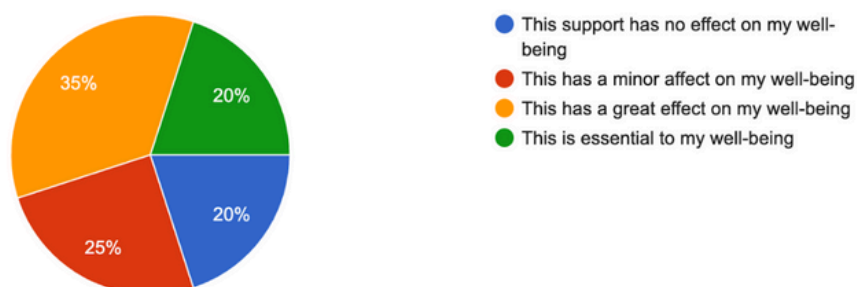


Графикон 17: Визуелно претставување на стресот и нивоата на тежина во секојдневното управување со домот

#### Влијанието на поддршката од професионалци врз благосостојбата

Одговорите покажуваат дека мнозинството (60%) од учесниците сметаат дека поддршката од едукаторите, терапевтите и другите професионалци е или суштинска или има значителен позитивен ефект врз нивната благосостојба. Ова ја нагласува критичната улога што ја игра професионалната поддршка во подобрувањето на животот на возрасните со аутизам, потенцијално помагајќи им да се справат со секојдневните предизвици, да управуваат со преоптоварувањето со сетилата и да постигнат подобро ментално здравје. Сепак, 40% од испитаниците сметаат дека оваа поддршка има само мало или никакво влијание врз нивната благосостојба, што може да укаже на празнини во ефективностата или релевантноста на услугите што ги добиваат.

Please indicate how useful the support from educators, therapists, and other support professionals is to your overall well-being?  
20 responses



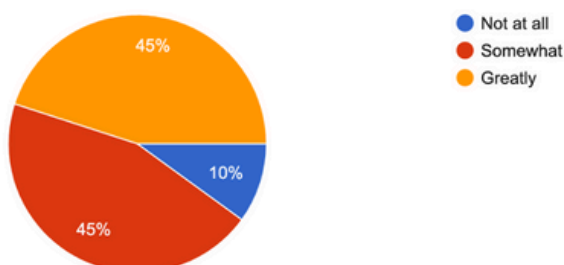
Графикон 18: Визуелно претставување на влијанието на поддршката од професионалци врз благосостојбата

### 3.6. Ирска

#### Потреба од засилена професионална поддршка за самостоен живот

Резултатите откриваат дека мнозинството од испитаниците (90%) веруваат дека ќе имаат корист, донекаде или во голема мера, од зголемената поддршка за самостојно живеење. Ова ја нагласува значајната потреба за проширени или поперсонализирани услуги за да им се помогне на возрасните со аутизам да се справат со предизвиците на независното живеење. Еднаквата поделба помеѓу „во голема мера“ и „донекаде“ сугерира дека иако на некои поединци им треба голема помош, на други може да им треба поумерено ниво на поддршка. Само мал процент (10%) не сметаат дека е неопходна дополнителна поддршка, веројатно поради веќе ефективни механизми за справување или соодветни системи за поддршка.

Do you feel you would benefit from greater support from educators, therapists or other specialists in order to live independently?  
20 responses

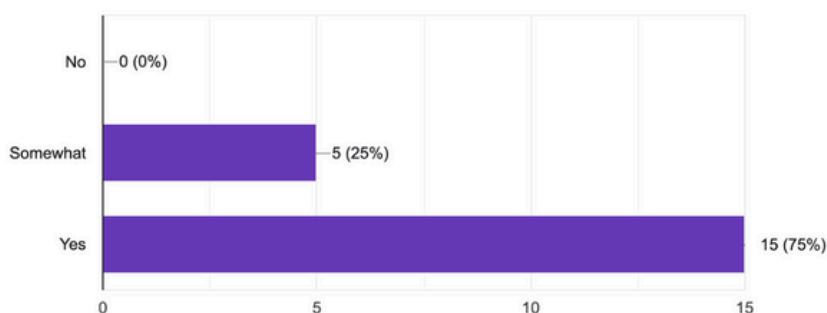


Графикон 19: Визуелно претставување на потребата од засилена професионална поддршка за самостоен живот

#### Улогата на свеста за аутизмот во ефикасна поддршка

Огромното мнозинство од испитаниците (75%) силно сметаат дека професионалците би можеле да обезбедат подобра поддршка со подлабоко разбирање на аутизмот, што укажува на тоа дека на многу тековни услуги можеби им недостасува потребниот увид во потребите и предизвиците на аутизмот. Дополнителни 25% веруваат дека поголемата свест донекаде би помогнала, нагласувајќи дека дури и постепеното подобрување во разбирањето може да ја зголеми поддршката. Отсуството на какви било одговори „Не“ укажува на консензус меѓу испитаниците дека професионалците треба да ја подобрат нивната свест за аутизмот за да пружат поефикасна нега и помош.

Do you feel that a greater awareness and understanding of autism would help these professionals to provide more effective support?  
20 responses

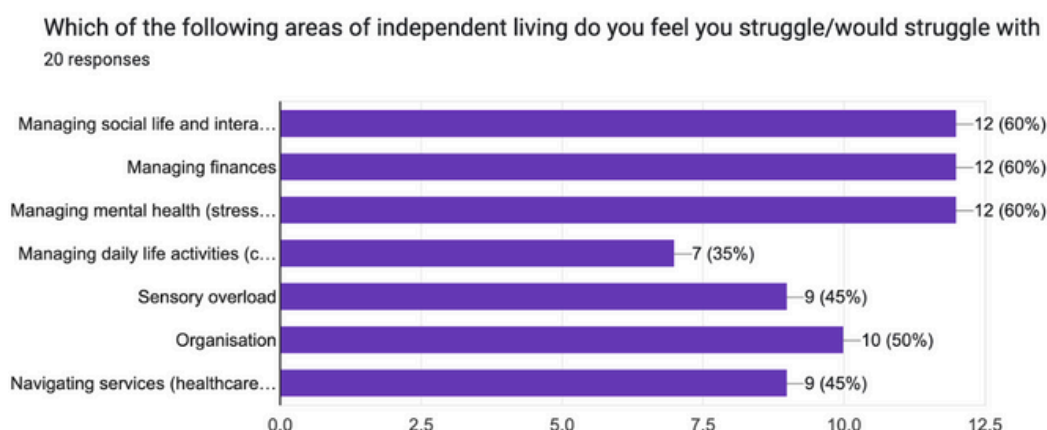


Графикон 20: Визуелно претставување на потребата од засилена професионална поддршка за самостоен живот

### 3.6. Ирска

#### Предизвици во различни аспекти на независното живеење

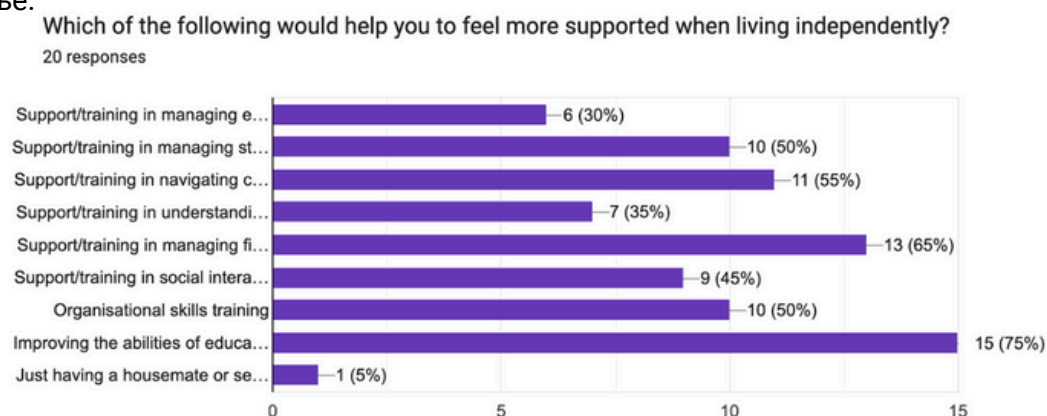
Главните области на борба - управување со социјалниот живот, финансиите и менталното здравје - се конзистентни кај 60% од испитаниците, што одразува широк предизвик во справувањето со социјалните интеракции, финансиските одговорности и емоционалната благосостојба. Тешкотиите со организацијата и сензорното преоптоварување се исто така значајни, при што 45-50% од испитаниците ги идентификуваат овие области како области на загриженост. Навигационите услуги, честопати сложена задача поради бирократските процедури и комуникациските предизвици, е сличен предизвик за голем дел од испитаниците.



Графикон 21: Визуелно претставување на предизвиците во различни аспекти на независното живеење

#### Системи за поддршка за самостоен живот

Најзначајниот фактор, при што се согласуваат 75% од испитаниците, е потребата да се подобрат способностите на воспитувачите, терапевтите и другите професионалци за поддршка. Ова укажува на перцепција дека подобро обучените професионалци би можеле да обезбедат поефикасна поддршка, нагласувајќи ја критичната улога што ја играат професионалците во поттикнувањето на независен живот. Финансискиот менаџмент е исто така истакната грижа, при што на 65% од испитаниците им е потребна поддршка во оваа област. Слично на тоа, навигацијата на услугите, управувањето со стресот и подобрувањето на организациските вештини се клучни области каде што испитаниците бараат помош, што се усогласува со претходните одговори за борбите во независното живеење.



Графикон 22: Визуелно претставување на системи за поддршка за самостојно живеење



## Партнери на проектот



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union