

SPOZNAVAM SVOJ SENZORNI PROFIL

Ime in priimek _____ Starost _____ Datum _____

Svet okrog sebe zaznavamo s pomočjo čutil in avtonomnega živčnega sistema. Telesni organi, ki imajo funkcijo čutil sprejemajo dražljaje iz okolja in jih posredujejo naprej v naše možgane, kjer se informacije obdelajo in nato oblikujejo naš odziv na okolje.

Kadar nas dražljaji preobremenijo, ker jih je bodisi preveč bodisi premalo, je to lahko povezano z netipičnimi senzornimi značilnostmi ali pomanjkljivo senzorno integracijo. Oboje je skoraj praviloma prisotno pri nevrorazličnih posameznikih, močno zaznamuje njihovo doživljanje okolja in funkcioniranje v vsakdanjem življenju. Poznavanje sebe in svojih senzornih posebnosti je pomembno, saj posamezniku pomaga opredeliti prilagoditve, ki jih potrebuje, da se lažje in bolje znajde v okolju.

Spodnji vprašalnik je pripomoček za prepoznavanje morebitnih senzornih posebnosti. Organiziran je v 7 vsebinskih sklopov. Trenutno poznamo 8 senzornih sistemov, vendar smo v vprašalniku dva sistema zaradi medsebojne povezanosti združili v en sklop. Zelo verjetno je, da imamo ljudje več kot 8 senzornih sistemov, zato je ob koncu vprašalnika prostor za prost opis drugih senzornih značilnosti, ki jih morda opazate pri sebi.

Navodilo: Trditve, ki opisujejo vaše značilnosti, označite z X. Ostale trditve pustite neoznačene.

Primer za trditev, ki vas pravilno opisuje:

Uporabljam sončna očala

X

Vprašalnik ni diagnostičen in je namenjen le spoznavanju sebe ter načrtovanju pomoči zase samostojno ali znotraj terapevtske obravnave. Več kot imate označenih trditev pri posameznem sklopu, večja je verjetnost, da to senzorno področje v vašem primeru deluje manj tipično.

Za več informacij lahko kontaktirate avtorico:

Aleana, Nevenka Nakrst s.p., Ljubljanska cesta 64, 1230 Domžale

VIDNI SISTEM:

Posebnosti v vidnem zaznavanju, zaznavanju barv in oblik

Izogibam se močni/sončni svetlobi.	
V svetlem prostoru si zakrivam oči.	
Uporabljam sončna očala.	
Prilagodim si svetlost na ekranu ali telefonu.	
Na računalniku ali telefonu uporabljam filter modre svetlobe.	
Privlačijo me močne in intenzivne barve.	
Z zanimanjem opazujem blesk, sence in barve, ki jih ustvarja svetloba.	
Ne maram gledati oziroma težko gledam močne in intenzivne barve.	
Ponavadi ne opazim, ko nekdo stopi v prostor.	
Težko se skoncentriram, če so okrog mene stvari/dražljaji, ki se premikajo.	
Težko najdem predmet, ki ga iščem (npr. ključe, skodelico, svinčnik)	
Ne maram se igrati s kockami.	
Imam velike težave s sestavljanjem (puzzle).	
Uporabljam očala, ki filtrirajo modro svetlobo.	
Pri branju si pomagam z barvnimi folijami.	
Z navdušenjem opazujem različne vzorce (npr. kroge, kvadrate...) in geometrijska telesa.	

SLUŠNI SISTEM:

Zaznavanje zvokov, govorno izražanje, razumevanje govora, glasno črkovanje in branje

Moti me močan hrup.	
Določeni zvoki me izjemno vznemirijo, tudi če niso zelo glasni.	
Drugi ljudje mi pogosto rečejo, da povzročam hrup ali da sem preglasen.	
Pogosto ne slišim, če me pokličejo po imenu.	
Imam zelo dober glasbeni posluš.	
Zelo težko glasno črkujem ali berem.	
Težko upoštevam oziroma sledim ustnim navodilom.	
Raje preberem kot poslušam razlago.	
Lažje razumem napisano kot govorjeno besedilo.	
Veliko besed, ki jih slišim, se mi zdi med sabo zelo podobnih.	
Ne morem točno zapeti/ponoviti melodije, četudi je ta enostavna.	
Pozornost lahko ohranjam samo v povsem tistem okolju.	
Uporabljam slušalke ali čepke, ker ne prenesem glasov ali hrupa v okolici.	
Moj glas je monoton, brez ali z zelo malo intonacije.	
Ne morem slediti pogovoru, če govori več ljudi hkrati.	
Pogosto prosim sogovornika, da ponovi stavek ali vprašanje, ker ga ne slišim ali ne razumem dobro.	

VOHALNI SISTEM in SISTEM ZA OKUŠANJE:

Zaznavanje vonjav in okusov, odnos do hrane in prehranjevalne navade

Smrdijo mi vonjave, ki so drugim ljudem prijetne ali pa jih niti ne opazijo.	
Sem zelo izbirčen in jem malo stvari.	
Ne maram pojesti več vrst hrane, če je zmešana skupaj (npr. meso in testenine; v tem primeru najprej pojem eno živilo in potem drugo ali pa celo pojem samo eno).	
Preden hrano pojem, se je rad dotaknem s prsti, da občutim njeno teksturo.	
Ne maram, da se različna vrsta hrane na krožniku dotika med sabo.	
Trpim za eno od oblik motenj hranjenja (bulimija / anoreksija / prenajedanje / ortoreksija).	
Ne prenesem parfumov ali deodorantov.	
Uporabljam vedno enak šampon, gel za umivanje, pralni prašek ali mehčalec.	
Pogosto mi nekaj smrdi.	
Drugi ljudje me večkrat opozorijo, da smrdim.	
Uporabljam dišee robčke ali druge predmete s prijetnim vonjem, da se preusmerim od smradu, ki me obdaja.	
Ljudje okrog mene imajo pogosto zelo neprijeten vonj.	
Zelo rad ovohavam stvari, rastline, predmete ...	

TAKTILNI SISTEM:

Občutljivost kože, zaznavanje dotikov

Ne maram, da se me ljudje dotikajo.	
Ne prenesem določenih materialov (npr. sintetike).	
Ne maram objemanja ali stiskanja.	
Striženje las ali nohtov mi je izjemno neprijetno.	
Na koži imam alergijske reakcije ali pogoste nepojasnjene izpuščaje.	
Nekateri materiali ali teksture se mi gnusijo ali jih ne prenesem.	
Ne maram se mazati s kremo, gelom ali oljem.	
Ne prenesem umazanije na svoji koži ali oblačilih.	
Ne morem oceniti ali mi je vroče ali me zebe.	
Rad se dotikam različnih predmetov.	
Pogosto se ponesreči ali namenoma dotikam drugih ljudi.	
Ne opazim, če se me kdo dotakne, me poboža ali popraska.	
Imam visok prag bolečine (npr. ne opazim, če se poškodujem, ranim).	
Večkrat me opozorijo, da imam na obrazu ali drugje na telesu ostanke hrane.	

VESTIBULARNI SISTEM:

Ravnotežje, gibanje in prostorska orientacija

Težko stojim in/ali sedim pokončno.	
Ko hodim, je moja hrbtenica sključena.	
Med premikanjem težko ohranjam ravnotežje.	
Imam nepojasnjene vrtooglavice, slabost, omotičnost.	
Med vožnjo mi je slabo ali bruham.	
Moje premikanje je okorno ali nerodno.	
Med premikanjem se nehote zaletavam v druge ljudi ali predmete.	
Moje mišice so ohlapne.	
V prostoru se slabo orientiram.	
Obožujem vrtenje.	
Nimam nobenega strahu pred višino.	
Zelo se bojim višine.	
Izogibam se guganju.	
S težavo se z očmi osredotočim na predmet.	
Težko z očmi sledim predmetu, ki se premika.	
Težko sem pri miru, rad se ves čas premikam in/ali obračam.	
Ne morem vsaj 20 sekund stati na eni nogi.	
Obožujem guganje.	
Izogibam se vrtenju.	

PROPRIOCEPCIJA

Zavedanje delov telesa, koordinacija, orientacija, zaznavanje položaja okončin ter zaznavanje gibanja mišic in sklepov

Velikokrat nehote podiram predmete okoli sebe.	
Če prenašam polno skodelico ali kozarec, tekočino običajno polivam.	
Stvari mi pogosto padajo iz rok.	
Moja hoja je neobičajna (npr. delam zelo kratke ali dolge korake, oziroma se premikam tako, da poskakujem ali tečem).	
Imam velike težave z ocenjevanjem razdalje do predmetov, ki jih želim prijeti.	
Zelo težko ocenim, kakšno moč moram uporabiti, da dvignem/premaknem določen predmet (npr. vzeti v roke skodelico in jo varno prinesiti do ust).	
Zelo pogosto se spotaknem in/ali padem.	
Premikam se zelo počasi.	
Težko sem pri miru.	
Neprestano se gibljem.	
Zelo težko hodim po neravnem terenu.	
Med hojo se dotikam stene ali stvari, mimo katerih hodim.	

INTEROCEPCIJA

Sposobnost prepoznavanja fizioloških znakov (npr. srčni utrip, dihanje, lakota, žeja, utrujenost, ...); interocepcija je odgovorna tudi za delovanje vestibularnega sistema in propriocepcijo

Zelo pogosto čutim žejo in ne glede na to, koliko popijem, se ne odžejam.	
Nikoli ali zelo redko sem žejen.	
Ves čas sem utrujen.	
Velikokrat ne opazim, da sem utrujen.	
Nikoli ne čutim utrujenosti.	
Ves čas čutim lakoto.	
Pogosto ne opazim, da mi srce bije močno in hitro.	
Večkrat se mi je že zgodilo, da nisem opazil poškodbe, vnetja ali katere druge bolezni v telesu (npr. visoke vročine, vnetja ušesa ali zoba, otekline, vraščen noht, ...)	
Ne opazim, da me tišči na malo ali veliko potrebo.	
Ne čutim mraza tudi, če je zunaj hladno.	
Najraje hodim bos.	
Ne čutim vročine tudi, ko je zunaj zelo toplo.	
Pri sebi ne opazim, kako se počutim, katera čustva čutim (npr. ne vem, da sem jezen, dokler ne eksplodiram).	
Zelo težko uravnam/pomirim svoja čustva.	

ODZIV NA PREOBREMENITEV

Na lestvici od 1 do 5 označi trditve, ki te opisujejo. Obkroži številko, ki najbolje opiše tvoje počutje ali delovanje ob posamezni trditvi.

1 pomeni nikoli - 5 pomeni vedno

Ko sem v senzorno zahtevnem okolju, se počutim zmedeno ali utrujeno	1	2	3	4	5
Ko je okoli mene preveč dražljajev, se težko pogovarjam	1	2	3	4	5
Po senzorno zahtevnem dnevu potrebujem čas za umirjanje.	1	2	3	4	5
Včasih ne znam pojasniti, zakaj se počutim slabo – a vem, da je nečesa v okolju preveč.	1	2	3	4	5
Ko je okoli mene tišina, se lažje zberem.	1	2	3	4	5
Kadar je okoli mene preveč hrupa, se težko osredotočim na nalogo.	1	2	3	4	5
Po senzorno zahtevnem dnevu imam glavobol.	1	2	3	4	5
Po senzorno zahtevnem dnevu imam bolečine v telesu.	1	2	3	4	5
Po močnih senzornih dražljajih, imam težave s spanjem.	1	2	3	4	5
Ko je okolje preveč intenzivno, se moje razpoloženje spremeni.	1	2	3	4	5
Ko sem preobremenjen, se moje telo izklopi.	1	2	3	4	5
Zaradi senzorne preobremenitve doživim »avtistični izbruh«.	1	2	3	4	5
Zaradi senzorne preobremenitve doživljam »avtistično izgorelost«.	1	2	3	4	5
Ko se dražljaji v okolju spremenijo (npr. glasba, svetloba, von), moje telo takoj odreagira.	1	2	3	4	5

DRUGE ZAZNAVNE POSEBNOSTI

Zelo verjetno obstaja več kot 8 senzornih sistemov in s tem tudi ogromno neobičajnih in nepoznanih načinov sprejemanja in obdelovanja informacij iz okolja.

Navedite, če pri sebi opazate še katere druge posebnosti v zaznavanju in čutenju:

ZANIMANJA IN HOBIJI

Senzorne posebnosti pogosto vplivajo na to, kakšna zanimanja in hobije razvijemo.

Prosim naštejte vsaj 3 vaša zanimanja:

Prosim naštejte vsaj 3 vaše hobije; lahko so tudi hobiji, ki ste jih imeli v preteklosti:

Hvala za vaše odgovore!

O vsebini vprašalnika se lahko pogovoriš s svojimi bližnjimi, terapevtom, učiteljem, delodajalcem ali drugo pomembno osebo v tvojem okolju. Lahko bo pripomoglo k temu, da te bodo bolje poznali in skupaj s tabo načrtovali potrebne prilagoditve v okolju.