

Integracja sensoryczna nie tylko dla dzieci.

Diana A. Henry, MS, OTR/L

Teoria integracji sensorycznej została zapoczątkowana w późnych latach 60tych przez A. Jean Ayres, PhD, OTR. Jej pionierska praca połączyła naukową wiedzę z zakresu neurologii, psychologii, terapii zajęciowej i teorii ludzkiego rozwoju w celu wyjaśnienia relacji pomiędzy nabywanym doświadczeniem, rozwojem mózgu oraz funkcjonowaniem. Teoria integracji sensorycznej stworzona przez Ayres daje solidną bazę do zrozumienia wpływu doznań zmysłowych na wykonywanie czynności przez okres całego życia. Mimo, że wiele dostępnych prac z zakresu integracji sensorycznej dotyczy problemów dzieci, są też autorzy, którzy uważają, że teoria ta i proponowane przez nią podejście są ważne i aktualne w trakcie całego życia. W rzeczywistości, terapeuci niepracujący z dziećmi nie mają wiedzy ani umiejętności z zakresu integracji sensorycznej; w efekcie mogą nie postrzegać zaburzeń integracji sensorycznej jako ważnego czynnika oceniając stan dorosłych .

Ten artykuł udowadnia, że ponieważ ludzie są istotami zmysłowymi, a doznania zmysłowe są nieodłączne przy wykonywaniu wszystkich czynności, podejście proponowane przez Ayers jest przydatne nie tylko w terapii pediatrycznej. Chcemy, aby wszyscy terapeuci dostrzegli przydatność teorii integracji sensorycznej dla osób, z którymi pracują, niezależnie od ich wieku. Wierzymy, że to podejście może pomóc w interpretacji zachowań oraz być cenną wskazówką przy wprowadzaniu w życie strategii mających na celu poprawienie funkcjonowania człowieka przez cały okres jego życia. Omówimy doświadczenia zmysłowe charakterystyczne dla różnych etapów życia człowieka oraz pokażemy, czemu teoria integracji sensorycznej jest często trafną i skuteczną metoda interwencji. Zdecydowaliśmy się zaprezentować te informacje zgodnie z progresją rozwojową, aby pokazać, że dysfunkcje integracji sensorycznej mogą pojawiać się przez całe życie.

Niemowlęctwo

Rozwój motoryki, percepcji, języka i umiejętności społecznych u człowieka w dużym stopniu zależy od udanego współdziałania systemów zmysłowych. Niemowlę zdobywa kolejne umiejętności, gdy informacja ze środowiska jest odebrana poprzez zmysły, doznania zmysłowe są modulowane i organizowane, a na ich podstawie powstaje odpowiedź adaptacyjna . Ten właśnie proces percepcji, modulacji i powstawania odpowiedzi pozwala na dalszy rozwój systemu nerwowego oraz wspiera wykonywanie czynności przez niemowlę. Na przykład, system dotykowy, który jest jednym z najwcześniej dojrzewających systemów zmysłowych (Fearon, Haines, Muir, & Kisilevsky, 2002), pomaga niemowlęciu zlokalizować pożywienie, ułatwia uspokojenie się, gdy jest czule dotknięte przez opiekuna i umożliwia mu interakcje ze światem. W trakcie rozwoju świadomość dotykowa wzrasta i jest łączona z wrażeniami pochodzącymi z mięśni, stawów i systemu wzrokowego, co pozwala niemowlęciu na osiągnięcie i chwycenie odpowiedniego przedmiotu(Ayres, 2005). Wzajemne oddziaływanie, które zachodzi pomiędzy tym, co niemowlę czuje i widzi a tym, jak reaguje jego/jej ciało obrazuje kompleksowość interakcji zachodzących pomiędzy systemami zmysłowymi. Jak pisze Ayres (2005), bez integracji zmysłów, która zachodzi w trakcie pierwszego roku życia dziecka, nie byłoby ono w stanie nauczyć się chodzić, mówić ani planować złożonych czynności w sposób efektywny. Co więcej, bez ciągłej integracji zmysłów „cały dalszy rozwój byłby bardzo trudny”(Ayres, 2005, p. 22). Taki sposób konceptualizacji rozwoju dziecka uwzględnia potrzebę stosowania teorii integracji sensorycznej przez terapeutów ,

którzy zajmują się wczesną interwencją. To właśnie podczas dwóch pierwszych lat życia tworzona jest baza pod przyszłą umiejętność uczenia się. Teoria integracji sensorycznej zakłada, że zdolność dziecka do sprawnego odbierania i integrowania doznań zmysłowych poprzez systemy: dotykowy, przedsionkowy, proprioceptywny, węchowy, smakowy, słuchowy oraz wzrokowy nie tylko pozwala mu rozwijać umiejętności, ale również ułatwia socjalizację i dobre samopoczucie. "Integracja zmysłów zapewnia bazę dobrych relacji z innymi" (Ayres, 2005, p. 24), a sukces dziecka w tym zakresie zależy od jego/jej zdolności do adekwatnego odpowiadania na doznania zmysłowe. Oprócz zapewnienia bezpośredniej pomocy tym niemowlętom i małym dzieciom, które mają specjalne potrzeby, terapeuci znający podejście integracji sensorycznej mogą oferować edukację, wsparcie oraz szkolenie dla opiekunów i nauczycieli przedszkolnych, tak, aby znali oni metody tworzenia doświadczeń sensomotorycznych, które wspierają rozwój wszystkich dzieci.

Wczesne dzieciństwo

Od trzeciego do siódmego roku życia, dziecko rozwija się korzystając z umiejętności wykształconych w niemowlęctwie. Zwiększa się też jego zdolność do tworzenia coraz bardziej skomplikowanych odpowiedzi adaptacyjnych. To sprawia, że dziecko nabywa coraz więcej nowych doświadczeń i dowiaduje się, jak z nich korzystać (Ayres, 2005). W tym stadium rozwojowym dziecko uczy się używać prostych narzędzi, jest coraz sprawniejsze ruchowo i poszukuje interakcji z innymi ludźmi. Jeśli jednak nie umie ono w sposób właściwy przetwarzać danych zmysłowych i korzystać z nich, umiejętności te mogą się nie rozwijać. Na przykład dzieci, które nie potrafią używać kredek, nożyczek czy sztuczków mogą mieć trudności w regulowaniu swoich emocji, co skutkuje częstymi, intensywnymi i przedłużonymi napadami złości. Mogą też mieć kłopoty ze skoordynowaniem ruchu przy wchodzeniu na drabinkę, zjeżdżaniu, bujaniu się na huśtawce czy jeżdżeniu na rowerze.

Aby ocenić, czy mamy do czynienia z dysfunkcją integracji sensorycznej, należy rozważyć, czy doznania zmysłowe, jakich dziecko doświadcza, wspierają czy hamują jego możliwości fizyczne, emocjonalne, behawioralne i socjalne. Jeśli występuje dysfunkcja integracji sensorycznej, terapeuta znający tę teorię, może zapewnić dziecku i jego rodzinie pomoc nakierowaną na poprawę przetwarzania danych zmysłowych oraz właściwe wykonywanie czynności.

Ostatnie raporty mówią o wzrastającej liczbie dzieci od 3 do 5 roku życia, które nie mogą realizować programów przedszkolnych z powodu problemów z zachowaniem (della Cava, 2005). U części z tych dzieci, leżące u podstawy problemy sensoryczne, mogą utrudniać im dostosowanie się do szkolnego porządku, zdobywanie i porządkowanie wiadomości i prawidłowe interakcje z rówieśnikami.

Pedagodzy mogliby stosować podejście integracji sensorycznej, kiedy zajmują się dziećmi w wieku wczesnoszkolnym. Obejmowałoby to: (a) informowanie nauczycieli o wpływie integracji sensorycznej na zachowanie, (b) wspomaganie lekarzy i wychowawców w ocenianiu, czy dziecko wymaga terapii opartej na sensoryce, (c) zapewnianie bezpośredniej interwencji, gdy jest to potrzebne.

Dorastanie

W tym wieku dzieci są już bardziej niezależne od swoich rodziców i opiekunów, mogą podejmować wiele indywidualnych decyzji. Zazwyczaj bardzo istotne staje się uczestnictwo w grupach społecznych; poza tym wiele nastolatków zaczyna np. pracować, umawiać się na randki czy prowadzić samochód. Wkraczając w ten wiek, dzieci postawione są przed wyzwaniem, jakim jest pogodzenie swoich wewnętrznych pragnień z

zewnątrzną presją społecznie aprobowanych norm, osobistej odpowiedzialności oraz wymagań dorosłych. Niektóre nastolatki mogą odczuwać niepokój przy próbach włączenia się w grupę społeczną; jednocześnie próbują też regulować i rozwijać potrzeby swojego własnego systemu nerwowego. Możliwe, że dla części dzieci stres spowodowany jest problemami w przetwarzaniu i używaniu informacji zmysłowych. Teoria integracji sensorycznej może wtedy pomóc wyjaśnić i usunąć te trudności, a w efekcie poprawić funkcjonowanie nastolatka.

Na przykład, niektóre nastolatki zaczynają uprawiać sporty ekstremalne, prowadzić bardzo intensywne życie imprezowe, brawurowo jeździć samochodem czy demonstrować impulsywność, agresję albo nieadekwatny osąd sytuacji. Kiedy te zachowania negatywnie wpływają na uczestnictwo i jakość wykonywania obowiązków szkolnych i domowych, sposoby spędzania wolnego czasu oraz zaangażowanie w życie społeczne, przydatna może okazać się konsultacja terapeuty. Ocena integracji sensorycznej może pomóc odkryć, czy jednostka wykazuje zachowania poszukujące doznań zmysłowych charakterystyczne dla dysfunkcji integracji sensorycznej. Jest to związane obniżoną wrażliwością systemu nerwowego, która powoduje, że dana osoba pragnie silnych bodźców zmysłowych (Zuckerman, 1994). Pomimo, że sporty ekstremalne i inne intensywne aktywności mogą być odpowiedzią na sensoryczne potrzeby nastolatka, wiążą się one z ryzykiem, a czasem nawet zagrożeniem życia. Inne zachowania nakierowane na poszukiwanie silnych doznań zmysłowych, takie jak impulsywność czy agresja, mogą być problemem dla nastolatka i innych osób z jego otoczenia.. Niektóre dzieci, które pragną intensywnych bodźców zmysłowych mogą skorzystać z terapii opartej na teorii integracji sensorycznej, aby odkryć swoje specyficzne potrzeby oraz opracować bezpieczne i akceptowane sposoby odpowiadania na nie.

W przeciwieństwie do nastolatków poszukujących silnych doznań zmysłowych, są też takie, które unikają sytuacji społecznych, takich jak imprezy szkolne, kółka zainteresowań; ograniczają uczestnictwo w życiu społecznym i wycofują się, czasami aż do punktu całkowitej izolacji. Możliwe, że jest to związane z podwyższoną wrażliwością na doznania, tak, że bodźce sensoryczne o normalnej intensywności są odbierane przez nastolatka jako zagrażające (Dunn, 1997). W takim przypadku, nastolatek przeznacza ogromne ilości energii, aby radzić sobie z nieustannym, atakującym go natłokiem bodźców; może to prowadzić do lęków i niepokojów. Często te emocje są manifestowane agresją, irytacją, kontrolą zachowań albo unikaniem pewnych czynności, sytuacji czy materiałów (Lane, 2002). Takie zachowania mogą mieć wpływ na wyniki w szkole, uczestnictwo w życiu społecznym, relacje interpersonalne i sytuację na rynku pracy (Kinnealey, Oliver, & Wilbarger, 1995). Ponownie, to właśnie podejście integracji sensorycznej może pomóc terapeutę ocenić, czy to dysfunkcje w przetwarzaniu informacji zmysłowych wpływają na jego zachowanie. Jeśli zostanie odkryta taka nieprawidłowość, terapeuta może pomóc nadwrażliwym nastolatkom zrozumieć ich specyficzny sposób reagowania na bodźce zmysłowe. Może również pomóc wypracować sposoby zwiększania tolerancji na bodźce, radzenia sobie z intensywnymi sensorycznie wydarzeniami oraz poprawę jakości wykonywania codziennych czynności.

Dorosłość

Nastolatki wkraczając w dorosłość, wnoszą ze sobą własny, charakterystyczny sposób przetwarzanie informacji zmysłowych, jednak koszty, jeżeli ten proces jest nieefektywny, są dużo wyższe. Umiejętność dorosłego człowieka do stawiania czoła wyzwaniom codzienności ma wpływ na jego zdolność zarabiania pieniędzy, rozwijania lub utrzymywania sieci kontaktów społecznych, dbania o członków rodziny i ustalania swojej pozycji w społeczeństwie. Dorosli doświadczający trudności w przetwarzaniu i integracji bodźców, mogą przejawiać zachowania „poszukujące” lub „unikające” doznań podobnie

jak nastolatki, mieć problemy z utrzymaniem pracy, być niezorganizowani lub nie umieć tworzyć i utrzymywać relacji (Kinnealey et al., 1995; Pfeiffer, 2002). Co więcej, dorośli mogą być bardziej świadomi niekompatybilności swoich procesów związanych z integracją sensoryczną z normami społecznymi, co może prowadzić do niskiej samooceny, ograniczonej aktywności towarzyskiej oraz braku satysfakcji z ich jakości (Kinnealey et al., 1995; Pfeiffer, 2002). Parham (2002) zaproponował, aby terapeuci pomagali klientom zrozumieć ich własny system sensoryczny i tak kierować swoim życiem, aby odpowiadać na jego potrzeby, co ma korzystny wpływ na zdrowie i samopoczucie.

Doznania zmysłowe, których ludzie doświadczają w ramach swoich obowiązków zawodowych mogą podwyższać lub obniżać ich wyniki w pracy. Dla osoby, której system nerwowy wymaga częstych i intensywnych bodźców, praca w biurze może być niesatysfakcjonująca, ponieważ nie zapewnia ona możliwości zaspokojenia jej indywidualnych sensorycznych potrzeb. Na przykład, jeden z badanych z dysfunkcją integracji sensorycznej czuł, że czegoś mu w życiu brakuje; odczuwał niekompatybilność swojej społecznie akceptowanej, lukratywnej, ale mało stymulującej pracy biurowej z własną potrzebą intensywnych doznań zmysłowych (Fanchiang, 1996). Poznając teorię integracji sensorycznej oraz korzyści płynące z regularnego uczestnictwa w aktywnościach zapewniających formę, intensywność i długość doznań, jakich wymaga jego system nerwowy, człowiek ten zrezygnował z pracy biurowej i został masażystą; zawód ten był odpowiedzią na jego potrzeby sensoryczne i pozwolił mu osiągnąć spokój i równowagę (Fanchiang, 1996). Dla tych osób, których system nerwowy wymaga niższego poziomu stymulacji, hałas, różnorodność zapachów i pospiech zatłoczonego miejsca pracy mogą powodować uczucie natłoku i przeciążenia. Taka osoba może być rozproszona, czuć dyskomfort i irytację, co prowadzi do słabych wyników i kiepskich relacji interpersonalnych w miejscu pracy (Kinnealey et al., 1995).

Niestety, dorośli nie korzystają z regularnych kontroli medycznych i ich zdrowie nie jest monitorowane tak regularnie, jak dzieci w wieku szkolnym; odkrycie u nich dysfunkcji integracji sensorycznej jest więc co najwyżej czystym przypadkiem. Takie jednostki mogą znaleźć pomoc, gdy zgłaszają się do lekarza zaniepokojone rozwojem dziecka, lecząc efekty kontuzji i wypadków czy szukając rozwiązania problemów mentalnych. W każdej z tych sytuacji, terapeuta znający teorię integracji sensorycznej oraz zachowania charakterystyczne dla zaburzeń integracji zmysłowej, będzie starał się sprawdzić, czy nie występuje dysfunkcja integracji sensorycznej i czy ma ona wpływ na funkcjonowanie i satysfakcję z życia tego człowieka.

Osoby starsze

Kiedy człowiek się starzeje, procesy neurobiologiczne zachodzą wolniej i zazwyczaj obniża się wrażliwość wszystkich systemów (Bonder & Wagner, 2001; Hill, 2002; Hooper, 2001; Pohl, Dunn, & Brown, 2003). Osoba starsza trudniej dostrzega kontrast, może mieć problemy z widzeniem przy przygaszonym świetle, odczuwać zmniejszoną wrażliwość na zapach i smak, mieć problemy ze słuchem oraz równowagą. Mimo, że niektóre z tych problemów mogą być spowodowane zmianami w receptorach sensorycznych i narządach samych w sobie, terapeuta powinien rozważyć, czy ćwiczenia bazujące na teorii integracji sensorycznej mógłby polepszyć poziom wykonywania czynności przez osobę starszą. Na przykład, czy uczestnictwo w terapii bazującej na sensoryce może poprawić funkcjonowanie systemu przedsionkowego i wzrokowego, niezbędnych, by wspomagać równowagę i zdolność kontrolowania ciała?

Zmniejszona wrażliwość na doznania może zwiększać prawdopodobieństwo upadku, prowadzić do trudności przy prowadzeniu samochodu lub wręcz uniemożliwiać bezpieczną jazdę, zwiększać ryzyko poparzeń i kontuzji, oraz ograniczać możliwość

korzystania z rozrywek takich, jak robienie na drutach, gra w golfa, gotowanie czy prace w ogrodzie. Terapeuta znający teorię integracji sensorycznej, dzięki dogłębnej znajomości istoty doznań zmysłowych, może stworzyć innowacyjny program, umożliwiający osobie starszej bezpieczne uczestnictwo zarówno w codziennych zajęciach, jak i rozrywkach, biorąc pod uwagę jej sensoryczne preferencje i potrzeby. Obecnie wyniki badań empirycznych popierają stosowanie terapii opartej na teorii integracji sensorycznej wśród osób starszych. Efekty udanego użycia tych strategii (Pfeiffer, 2002), wskazują, że tego typu interwencja może być odpowiedzią na potrzeby wielu starszych osób.

Do rozważenia: wpływ doznań zmysłowych na zdrowie psychiczne Niektórzy lekarze oraz badacze sprawdzają hipotezę, że dysfunkcje integracji sensorycznej mogą mieć udział w chorobach psychicznych. Zakwalifikowali schizofrenię (Fish, 1977; King, 1974), przeżycia traumatyczne (Champagne, 2005), zaburzenia lękowe

(Champagne, 2005), zaburzenia w funkcjonowaniu społecznym (Dunn, 2001) jako schorzenia, które mogą mieć komponenty sensoryczne. Brak umiejętności efektywnego interpretowania i używania bodźców zmysłowych może prowadzić do dezorganizacji, słabej kontroli stanów emocjonalnych oraz – w niektórych przypadkach – samookaleczania się. Wśród osób dotkniętych chorobami psychicznymi, zła interpretacja informacji wiązana jest też z irracjonalnymi myślami i pragnieniami, huśtawkami emocji oraz niepokojem (Champagne, 2005). Takie zachowania mogą zaostrzyć symptomy choroby oraz prowadzić do utraty zaangażowania i niemożności uczestnictwa w dotychczasowych zajęciach. Terapeuci sądzą, że terapia integracji sensorycznej może być pomocna przy pracy z osobami chorymi psychicznie, szczególnie w zwiększaniu lub zmniejszaniu stanu pobudzenia (Champagne, 2005).

Podsumowanie

Od czasu pracy Ayres w późnych latach 60-tych, terapia SI stała się głównym narzędziem oceny i pomocy osobom z trudnościami z zakresu integracji sensorycznej, pomagając im uczestniczyć w aktywnościach życia codziennego. Pomimo że duża część literatury skupia się na dysfunkcjach dzieci, terapeuci są w stanie rozpoznawać deficyty spowodowane problemami w integracji u osób w każdym wieku. Pisząc ten artykuł, dążyliśmy do dwóch celów. Po pierwsze, mamy nadzieję, że doprowadzi on do akademickiej dyskusji na temat wprowadzenia podejścia teorii integracji sensorycznej do praktyki lekarskiej i pedagogicznej oraz badań naukowych na temat zaburzeń integracji i ich efektów w trakcie życia człowieka. Wprowadzenia. Po drugie, pragniemy, aby terapeuci niezajmujący się dziećmi docenili możliwość pomocy swoim pacjentom poprzez korzystanie z teorii integracji sensorycznej i szkolili umiejętności interwencji w ramach tego podejścia.