

Zaburzenia ze spektrum autyzmu określa się skrótem ASD pochodzącym od angielskiej nazwy *autism spectrum disorder*. Nazwa ta odnosi się do grupy złożonych neurobiologicznych zaburzeń rozwojowych, które charakteryzują się trudnościami w zakresie komunikacji społecznej oraz ograniczeniami i powtarzalnymi zachowaniami, zainteresowaniami lub czynnościami. Kwalifikowane są jako spektrum, ponieważ mogą występować w różnym stopniu nasilenia i mają zróżnicowany wpływ na funkcjonowanie osoby w codziennym życiu. Termin ASD uwzględnia fakt, że zaburzenia obejmują szeroki zakres, a każda osoba z ASD może mieć unikalne potrzeby, które wymagają indywidualnego podejścia.

Diagnoza osoby ze spektrum autyzmu powstaje na podstawie obserwacji jej zachowania i funkcjonowania w otoczeniu oraz sposobu komunikowania się z nim. U osób z ASD pojawiają się najczęściej:

- trudności w komunikacji społecznej i relacjach społecznych,
- zachowania, zainteresowania lub czynności, które się powtarzają,
- problemy z przystosowaniem się do nowych sytuacji i otoczenia.

W diagnozie ASD wyróżnia się kilka rodzajów zaburzeń ze spektrum autyzmu, w tym autyzm dziecięcy, zespół Aspergera, zaburzenia dezintegracyjne dzieciństwa oraz atypowy autyzm.

Osoby z ASD ze względu na swoje specyficzne i często nietypowe funkcjonowanie oraz odmienne odbieranie i przetwarzanie bodźców zewnętrznych wymagają również indywidualnego podejścia do projektowania przestrzeni, która je otacza. Dotyczy to zarówno najbliższego otoczenia, czyli wnętrza mieszkania lub domu, jak i wnętrz obiektów użyteczności publicznej oraz zewnętrznego otoczenia budynków. Projektowanie takich przestrzeni wymaga wielostronnego podejścia, ponieważ osoby z ASD mają różne zaburzenia, o zróżnicowanym natężeniu, są też wrażliwe na odmienne bodźce. Mogą funkcjonować praktycznie samodzielnie, ale nierzadko mają też inne niepełnosprawności. Wytyczne projektowania budynków dla osób z ASD są opracowywane przez różne organizacje i instytucje związane z ich terapią.

Budynki i przestrzenie publiczne dostosowane do osób z ASD powinny uwzględniać najważniejsze problemy, jakie pojawiają się w ich funkcjonowaniu. W przypadku wnętrz mieszkalnych czy wnętrz wspomagających terapię, ale także w miejscach, gdzie osoby z ASD spędzają najwięcej czasu (na przykład szkoła czy praca) warto uwzględnić najbardziej podstawowe zasady:

- zapewnienie przestrzeni prywatnych – osoby z ASD często potrzebują prywatnych

miejszc, do których mogą się wycofać, gdy czują się przytłoczone lub przeciążone. W mieszkaniu może to być wyciszony fragment pokoju, a w pozostałych budynkach osobne pomieszczenie odcięte od zewnętrznych bodźców lub nawet fragment oddzielonej przestrzeni w budynku, w której osoba z ASD może się wyciszyć;

- unikanie nadmiernych bodźców – wiele osób z ASD jest wrażliwych na czynniki zewnętrzne, takie jak hałas, jasne światło i intensywne kolory, dlatego ważne jest, aby projektować przestrzenie z uwzględnieniem tych czynników. We wnętrzach mieszkalnych warto wykorzystać stonowane kolory bez intensywnych wzorów. Bardzo prostym rozwiązaniem stosowanym obecnie w wielu sklepach jest wprowadzenie „godzin ciszy” w określonych dniach tygodnia. Wyciszona muzyka i przygaszone oświetlenie umożliwiają osobom z ASD wrażliwym na te bodźce korzystanie w tym czasie z usług;
- utrzymywanie porządku, określenie jasnych i prostych zasad – przestrzenie powinny być łatwe do zrozumienia i przewidywalne, aby osoby z ASD mogły łatwo orientować się w budynku. Ważne, aby wnętrza się nie zmieniały, a jego wyposażenie miało jasno określone przeznaczenie;
- zapewnienie odpowiedniego oświetlenia – powinno być rozproszone, najlepiej wielopunktowe, aby można było dostosowywać jego natężenie do różnych czynności, oświetlenie nie powinno powodować nadmiernego mrużenia oczu.

Przestrzenie publiczne dla osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu (ASD) też należy projektować, mając na uwadze ich potrzeby. Często mają one trudności z przetwarzaniem zewnętrznych bodźców sensorycznych oraz z wchodzeniem w społeczne interakcje. Podobnie jak w przypadku wnętrz, również w przestrzeni publicznej warto zaprojektować spokojne i wyciszone miejsce, do którego osoby z ASD mogą się wycofać, kiedy czują niepokój, są nadmiernie przeciążone sensorycznie lub przytłoczone kontaktami z innymi. Takie przestrzenie to na przykład wydzielone mniejsze obszary, częściowo osłonięte, z miejscami do siedzenia. Dodatkowe zasady projektowania przestrzeni publicznych dla osób z ASD to:

- ograniczenie intensywnych bodźców zewnętrznych, takich jak hałas, intensywne światło, jaskrawe kolory, mocne zapachy. Należy projektować w łagodnych i stonowanych kolorach oraz używać materiałów, które tłumią intensywne dźwięki i rozpraszają jaskrawe światło;
- zapewnienie czytelnej orientacji przestrzennej, w której można czuć się komfortowo i pewnie w nowym miejscu. Przy projektowaniu przestrzeni publicznych warto wykorzystywać jasne znaki, litery i liczby, aby pomóc użytkownikom z ASD w łatwym zrozumieniu przestrzeni i poruszaniu się w niej. Kompozycja przestrzeni powinna być

zrównoważona, najlepiej symetryczna, z wydzielonymi granicami wnętrza urbanistycznego, które ułatwiają orientację. Ważne jest także, aby układ komunikacyjny był prosty i czytelny dla użytkownika i zaprojektowany według ustalonych zasad (na przykład przestrzenie dla pieszych wyłożone taką samą posadzką);

- zastosowanie przewidywalnych i powtarzających się motywów w przestrzeni, z którymi osoby z ASD lepiej sobie radzą i łatwiej się oswiają. Mogą to być na przykład podobne do siebie kolory, materiały, wzory czy elementy małej architektury;
- dostęp do terenów zieleni – kontakt z przyrodą ma pozytywny wpływ na samopoczucie psychofizyczne człowieka. Odpowiednio zaprojektowany teren zielony może mieć również wpływ terapeutyczny na osoby z ASD pod warunkiem odpowiedniego ukształtowania terenów zielonych pod względem kompozycyjnym oraz doboru roślinności, która dostarcza różnorodnych bodźców sensorycznych.

Ze względu na bardzo szerokie spektrum tego zaburzenia, należy pamiętać, że każdy projekt powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb jego użytkowników. Wytyczne do projektowania budynków i przestrzeni publicznych dla osób z ASD są jedynie punktem wyjścia. W procesie projektowania warto skonsultować się z terapeutą, specjalistą ds. projektowania budynków lub z samymi użytkownikami z ASD w celu uzyskania bardziej szczegółowych wskazówek.

---

#### Bibliografia:

Gaines K., Bourne A., Pearson M., Kleibrink M., *Designing for Autism Spectrum Disorders*, Nowy Jork-Londyn 2018.

Mostafa M., *The Autism Friendly University Design Guide*, Dublin City University, 2021, [https://issuu.com/magdamostafa/docs/the\\_autism\\_friendly\\_design\\_guide](https://issuu.com/magdamostafa/docs/the_autism_friendly_design_guide), (dostęp: 15.03.2023).

Kwiatkowski B., *Pokoje wyciszeń – współczesne tendencje projektowania*, „Teka Komisji Architektury, Urbanistyki i Studiów Krajobrazowych” 2015, nr 4, s. 42-47.

Kalina-Gagnelid A., *Ogrody hortiterapeutyczne dla osób dorosłych z autyzmem – zasady projektowania*, „Annales Horticulturae” 2016, t. 26, nr 2, s. 13-25.