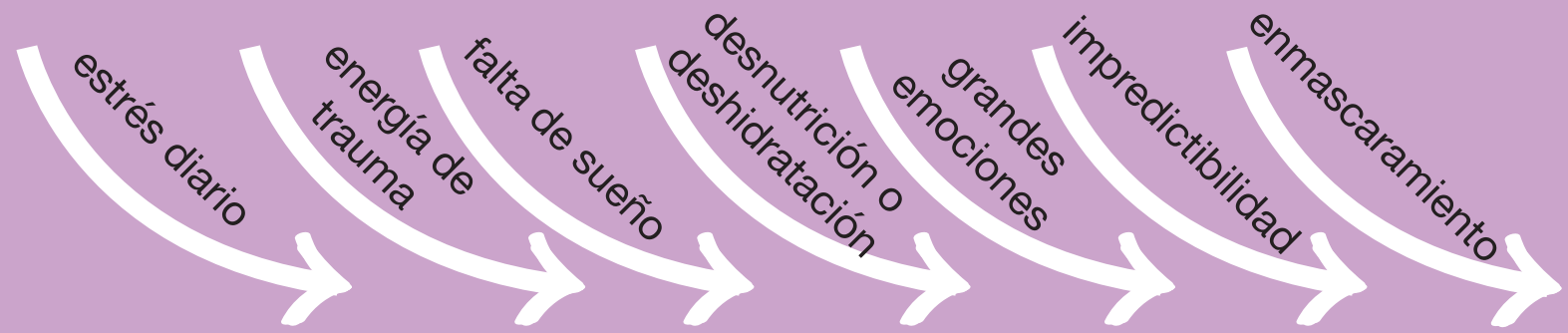


SENSIBILIZACIÓN SENSORIAL

Momento de crisis
un gran desencadenante, la acumulación de desencadenantes de la muestra, o cualquier gran sentimiento repentino



Activación del Sistema Nervioso Autónomo

Experiencias sensoriales

- Teléfono
- Ordenador
- Música
- Tv/películas
- Ruido ambiental
- Luz
- Conversaciones
- Shooping
- Alimentos
- Tacto

Entrada sensorial agradable, placentera

Entrada sensorial neutral

Dolor sensorial, ansiedad, incomodidad sobre-estimulación

Fatiga sensorial
entorno de agotamiento

Sobrecarga sensorial
incapacidad parcial para funcionar, puede sentirse como una migraña, depresión, pánico o disociación parcial

Fusión o apagado
completa incapacidad de funcionar, puede implicar comportamientos dañinos

Desactivación * Auto-calma

Puedo hacer algo para ayudarme a mí mismo antes de llegar a un punto de crisis

- Desenchufe
- Permite un tiempo a solas
- Dormir
- Comer o beber
- Reducir las demandas
- Cambiar el entorno