

抄本

医疗缺陷文化中的基于力量的自我护理

8月24日^日, 2025年

剧集预告

遵守规则、诚实守信、善于解决问题以及管理自身感官需求，这些都是自闭症患者取得成功的优势。Carole Jean-Whittington 和我将与 Lisa Morgan 一起探讨如何在当今医疗匮乏的文化中，运用自身优势，找到照顾自己的乐趣。本期节目旨在鼓励您充分发挥自我潜能，成就自我。欢迎在“今日自闭症时刻”寻找鼓励和正能量。

第 1 部分

♪ 今日自闭症时刻主题曲，今天是你的一天♪

今天，请收听“今日自闭症时刻”：一个由自闭症成年人为自闭症成年人打造的播客。在这里，自闭症成年人可以在一个安全且专为您打造的空间里做回自己。收听这个播客时，你们可以尽情地兴奋、坐立不安。

“今日自闭症时刻”的第一部分由明尼苏达州自闭症协会 (AuSM) 赞助。作为明尼苏达州首个自闭症资源机构, AuSM 成立 50 余年来服务于全州, 服务对象涵盖所有年龄段、不同年龄段的自闭症人士。访问 AuSM 的网址: ausm.org。

请访问 todaysautisticmoment.com 您可以在这里收听超过 100 场节目, 获取文字记录、节目更新以及嘉宾简介页面。您还可以访问成人自闭症资源链接页面。请访问未来节目页面, 查看 2025 年所有节目的标题、嘉宾和简介。文字记录由以下机构赞助 [明尼苏达独立学院和社区](#) 我们提供链接, 可访问不带紫色背景的成绩单文档, 以便您打印时无需耗费打印机墨水。该文档采用适合阅读障碍人士阅读的字体。此外, 还提供西班牙语、德语、法语和简体中文的成绩单。

请在 Facebook、Instagram、LinkedIn 和 Blue Sky 上关注“今日自闭症时刻”。如果您在 Instagram 上关注了“今日自闭症时刻”, 请在 Threads 上关注我们。加入 Facebook 上的“今日自闭症时刻”社区小组页面, 获取对话和最新动态。请订阅 YouTube 频道 [@todaysautisticmoment](#) 观看自闭症之声圆桌讨论。

第一个广告休息后, Carole Jean-Whittington 和我将与 Lisa Morgan 讨论医疗缺陷文化中的基于力量的自我护理。

♪ 片段结尾音乐 ♪

广告时段 I

播客应用

今天的《自闭症时刻》可以在大多数播客应用上下载和收听，包括 Apple、Google Play、Breaker、Castbox、Overcast、iHeartRadio、Pocket Casts、RadioPublic、Spotify、TuneIn、Pandora、Amazon Music、Audible、Podcast Addict 和 Podcast Chaser。如果您需要文本，请访问 todaysautisticmoment.com，单击您想收听的剧集并按照说明查找文字记录。

感谢您收听今天的自闭症时刻

♪ ITI 辅助技术广告 ♪

♪ MICC 广告 ♪

♪ 最佳护理广告 ♪

第 2 部分

♪片段开头音乐♪

菲利普·金-洛

你好，卡罗尔，你今天感觉怎么样？

Carole Jean Whittington, 《超越慢性倦怠》播客

我太棒了。菲利普，你好吗？

菲利普·金-洛

我很好。我很好。很高兴来到这里。丽莎·摩根，欢迎回到今天的“自闭症时刻”。很高兴您能来，欢迎回来。

丽莎·摩根

谢谢。谢谢。很高兴来到这里，也很高兴和你聊天。

菲利普·金-洛

非常感谢。嗯，我非常期待这场特别的节目，因为我们的主题是医疗缺陷文化中的基于优势的自我护理今年，我们看到自闭症群体中发生了许多变化或逆转。所以，我认为这太棒了，因为考虑到目前的情况，这将是今年非常需要的一场神经肯定型的节目。丽莎之所以适合这个节目，原因之一是她处理危机工作的方法是基于自闭症的优势。让我们一起寻找这些优势，并利用

它们找到活下去的理由，找到真正开始在生活中找到平静的理由，找到真正前进的理由。我知道这将是一场精彩的演讲。那么，让我们为今天的对话打下基础。丽莎，我们来谈谈在我们所处的这种医疗匮乏的文化中，基于优势的自我关怀。

丽莎·摩根

当然。我提倡在危机支持和应对中运用的很多优势，实际上很多人认为是缺陷，但它们其实是优势。例如，当人们想要优先考虑自我照顾时，坚持日常习惯会非常有帮助，因为他们可以把它变成一种习惯，这样他们就不会偏离。关注细节。你知道，可以把一些事情变得非常个性化，非常详细地描述如何帮助人们感觉更好。我们通常将这一点运用到安全计划中，保护人们免受自残或自杀意念的伤害。公平也意味着，你知道，自闭症患者往往比较公平，具有高度的社会正义感，这在当今时代可能很难实现，但也可以用来公平地对待自己，优先考虑自我照顾。他们往往是富有创造力的问题解决者，并且能够打破常规。所以，自闭症患者有很多优势可以用于自我照顾。

Carole Jean Whittington, 《超越慢性倦怠》播客

我很乐意补充一点，丽莎，我很想听听你的看法，因为我知道，作为一名患有述情障碍的听力发育障碍女性，我近40年来一直处于某种程度的倦怠状态，直到2019年11月，我才摆脱了倦怠。这改变了我的生活。但在那之前，我甚至还没有意识到自己何时陷入危机或即将陷入危机，因为我对危机的定义是，它必须是灾难性的。所以我很想让大家听听，你是如何开始意识到自己正陷入危机的？或者说，你是如何开始定义或识别危机，以便寻求支持。

丽莎·摩根

是的，每个人的情况都不一样，但DSM-V里有所谓的“大T创伤”，还有“小T创伤”，比如社交互动，负面的社交经历。可能是失去友谊，也可能是在工作或

学校环境中生存下来。这些都是“小T创伤”，对于自闭症患者来说，它们实际上可能会发展成创伤后应激障碍(PTSD)。不一定非得是“大T创伤”。所以，我想说，很多时候，尤其是对于述情障碍患者来说，它实际上是行为上的。所以，如果你头痛欲裂，或者你注意到肩膀很疼，或者你可能胃痛，这些都是躯体症状。如果你之前没给别人发过短信，通常过一段时间就会发。注意这些行为可以预示你可能有麻烦了。你可能需要真正地加强自我关怀，并且，你知道，利用自闭症患者的一些优势来进行自我关怀。其中之一就是，很多人没有意识到这一点，但我们所拥有的视觉记忆，尤其是在危机和创伤后应激障碍(PTSD)时期，可能非常难以恢复，因为我们会记住所见所闻的每一个细节。但是，如果有人拥有这种视觉记忆，你就可以在脑海中创造一个安全的空间。所以，即使你在工作，你也可以，你可以真正地处于一个专为你设计的空间里，就像你潜入你的大脑，做你白天需要做的事情，与你需要交谈的人交谈，但你在某种程度上处于你大脑中的安全空间，这可以缓解来自这些环境的一些焦虑、不安和感官刺激。

Carole Jean Whittington, 《超越慢性倦怠》播客

我很高兴你提到了这一点，因为这正是我接下来要问的问题。你知道，一旦我们开始意识到危机，接下来，我想，接下来的阶段或经历，会让你感到足够安全，甚至能够进入那些基于力量的领域。我很高兴你进入了你内心深处的那个安全空间，因为对我来说，我早期体验到的安全感，实际上是在我的内心深处创造了一个空间，我可以去那里，体验那种感觉，感受对那个心理安全空间的身体反应，这样我才能意识到或进入任何基于力量或自我关怀的领域。所以，是的，是的。你对丽莎有什么建议？有些人可能注意到自己处于危机之中，然后说：“我感觉不安全。”这可能因人而异，但通常来说，什么是真正好的第一步，让你意识到并开始宣称或建立安全感，一种安全感或体验，这样你才能进入那些基于力量的自我关怀实践？

丽莎·摩根

嗯，我的意思是，意识到自己有时陷入困境，是难以到达安全的地方的一部分，就像你说的，对于述情障碍，也可能是分离症，嗯，但一旦你意识到自己没有像平常那样做事，起床时间会更长，不管是什么，嗯，你会更加退缩，而且很难自我调节。还有一点，我想说，一旦你意识到自己需要自我关爱，开始运用这些优势，休息一下，给自己一些时间，实际上会有所帮助。我个人在丈夫自杀后，我为自己制定了规则来保护自己。所以，规则很有效，例行公事，甚至是感官规则。感官通常被认为是，你知道，感官输入是压倒性的。但是如果你能获得感官上的舒适，你知道，就像家通常在感官上是舒适的，衣服可以，你知道，吃和你一样的食物，你的舒适食物在你的家里有很好闻的气味，就像这样的事情，你知道，真的朝着感觉安全、感觉更舒适的方向发展。

菲利普·金-洛

是的，丽莎，你刚才提出了一个很好的观点，我想我们再深入聊聊。那就是，对于我们很多人来说，当我们经历某种感官输入之类的事情时，一开始的感官信息往往会进入我们的大脑。它可能会带回一些创伤，因为我们总是不允许感官输入告诉我们发生了什么。所以，很多时候我们会质疑我们的感官处理机制告诉我们什么，质疑它是否合理？它是否有效？你知道，我们开始回想起我们曾经经历过的一些创伤，那些我们因为创伤，抱歉，是我们感官处理机制而被“煤气灯操纵”的时刻。对于在座的各位，我们能不能谈谈，我们能不能谈谈感官处理机制是如何成为我们自我关怀的优势之一？我觉得这是一个很棒的话题。

丽莎·摩根

所以，我的意思是，根据我的经验，在一个安全的空间里，感官处理应该是，让环境成为一个既赏心悦目的颜色，又能让你感到愉悦的环境，即使你知道其他合适的颜色。气味也是一种令人愉悦的气味。你会感到舒适。你知道，无论你身上是否有重物，比如加重毯子、加重毛绒玩具，或者，你知道，只是照

顾好你所有的感官。你播放着舒缓的音乐，你知道，让自己沉浸在所有这些愉悦的感官体验中。

菲利普·金-洛

我听说这样做是为了了解你的感官概况。你知道，有些人的感官需求的一部分就是感官寻求。例如，我知道一个人，他们自我寻求的一部分是做一些练习，比如跳到空中，旋转，或者爬岩石，岩石，你知道，攀岩之类的。或者，你知道，我们本月早些时候刚刚和米歇尔·马克曼一起举办了一场精彩的演出。米歇尔·马克曼喜欢把自己置于危险之中，这样她就能获得一些感官能量。这就是其中的一些事情。你知道，我想说，自我照顾中最重要的优势之一就是照顾好你的感官处理需求。你知道，很久以前，在我的早期节目中，我和 Zephyr 谈论了新冠疫情中的自闭症成年人。我记得我们说过，我们倾向于推迟自闭症的需求，因为社会告诉我们，还有许多其他更重要的事情。你知道，我们正在讨论移民问题。我们正在讨论跨性别者；我们正在讨论气候变化。所以，你知道，你为什么要考虑，为什么我们甚至应该谈论你的自闭症需求？正如 Zephyr 所说，谈论和照顾你的自闭症需求总是一个好时机。好吗？把其他事情放在一边，去照顾你的自闭症需求是可以的。

Carole Jean Whittington, 《超越慢性倦怠》播客

天哪，我的朋友，你刚刚抓住了最重要的一点，这很有意思。我很高兴我们在这里讨论感官区域，我迫不及待地想听听丽莎对此的看法。所以，在揭秘法中，我使用的工具之一是感官档案蓝图，因为100%的研究受访者表示，他们在倦怠期间，某个感官区域的敏感度会增强。而我们在压力和倦怠状态下的体验，与我们在健康和最佳稳定状态下的体验截然不同。所以，当我们处于压力之下，当我们处于危机之中时，我们的感觉系统会做出不同的反应，因此，我们寻求安慰、平静和专注的感官体验可能会有所不同，或者我们可能会更强烈地被某个特定的感官区域所吸引。同样，我们也会变得回避感官，因为有些事情会让我们感觉系统的某个部分变得难以承受，甚至感到痛苦。

所以，我总是说，当我们和倦怠症患者合作时，当我们观察你的感觉系统时，有时，我们就从感觉寻求开始吧，因为正是这些感觉在调节你，向你注入舒适、喜悦和平静。让我们看看，我们如何消除那些你一直在回避，甚至可能只是你没有意识到的事物？让我们仔细分析一下，找出真正让你感到焦虑、疲惫不堪的事物，是什么让你精疲力竭，是什么在你的安全、舒适的空间里制造了更多冲突，以及我们如何才能减少或消除它们？丽莎，为了我们的健康和自我关怀，请谈谈你对这个感觉领域的思考。

丽莎·摩根

嗯，很多你想要避免的感官敏感问题可能就在你的工作场所，也可能在照顾孩子的时候。如果你有孩子，嗯，你可能在散步的时候会遇到，这是一种自我照顾的方法。嗯，所以，很难完全避免它们，而且它们有时似乎包罗万象。但是，是的，我知道我们专注于一种在那个时候能让人平静下来的事情，那真的是一件该做的事情。就像菲利普之前说的那样，我在想，是的。所以，如果你是感官探索者，也许你会去练习武术之类的，或者某种摔跤之类的运动，你知道你那周会多去练习几次。无论你需要做什么来进入状态，调节你的感官。

下一个广告时段过后，我们将探讨如何在一个试图否定你的身份、抹杀你的安全感的文化中运用你的坚韧。Lisa 将分享她正在进行的一些工作，旨在创建一份急需的资源，该资源将于今年秋季面世。

♪ 片段结尾音乐 ♪

广告时间 II

♪ 自闭症教练集体广告 ♪

♪ 丽莎·摩根广告 ♪

TAM 支持广告

现在，你能为自闭症社区提供的最大的帮助就是支持播客，播客通过高质量的对话和嘉宾来帮助自闭症患者发现和利用他们的诸多优势。

您的贡献有助于播客继续联系和帮助自闭症成年人。

您可以通过以下方式支持今天的自闭症时刻。

- 点击“支持今天的自闭症时刻”即可通过 Ko-fi 图标进行一次性捐赠 todaysautisticmoment.com
- 通过 Patreon 每月订阅。
- 购买商品 [今天的自闭症时刻标志店](#)。
- 通过社交媒体和/或向他人介绍我们，与您的家人、朋友、同事和其他人分享今天的自闭症时刻。

捐款不能免税，但有助于让今天的自闭症时刻成为一个安全的空间。

感谢您对今日自闭症时刻的支持。

♪ 片段开头音乐 ♪

第 3 部分

菲利普·金-洛

我觉得这很棒，而且是我们必须继续在这里提出的一件事，对于我们这些几乎被社会灌输了“怀疑自己自闭症大脑”的人来说，因为我们已经被告知了这一点。你知道，现在我们又看到有人试图研究“自闭症流行病”，这太荒谬了。所以我们又一次听到自闭症患者被告知要怀疑自己的自闭症。你知道，自闭症的存在背后有着一些可怕的原因，而不是因为我们的本性，而是我们是谁。你知道，我们听到乔伊纳·埃默里克说过，“自闭症是自闭症患者的先天特征。”所以，我们在这里进行这次对话的原因之一，就是因为这些信息再次出现在公众对话中，它们再次出现。正如我在特别节目中提到的，我最关心的是，它如何再次在公共对话中被社会接受。正如我在特别节目中所说，我担心人们与邻居的谈话，或者人们在饮水机旁的谈话，以及在工作场所听到同事进行这些谈话的自闭症患者。你知道，这真的会打击一个人的自尊心。再次开始质疑自己，因为我们再次听到了这些信息。丽莎，你能不能谈谈，当我们听到这些信息时，我们可以利用自闭症患者的哪些优势？你有什么建议，可以利用自闭症患者的优势来应对这些问题？

丽莎·摩根

是的，你知道吗？正如你解释的那样，听到这些事情，你知道，每个人的谈话内容都是，我们一直在被欺骗。我们不断地经历着对自己经历的否定。我会回答你的问题，但我只想说，我参与了一项刚刚公布的研究，92%的自闭症患者表示，被否定会增加他们的自杀意念。很多自闭症患者，你知道，再次被否定所创伤，而这正是现在公众正在发生的事情：我们被否定了。所以，就利用我们作为自闭症患者的优势而言，并且知道，我的意思是，从一个人那里听到关于你自己的事情，了解你的经历，并一次又一次地否定它，是非常非常困难的，但只要对自己诚实，这就是我们的经历，这就是我们的现状，你知

道，所以保持诚实，甚至可以开始倡导，因为我们拥有高度的社会正义感，我们可以利用这一点，我们的另一个优势是我们进行研究。我们研究所有我们不理解的事物。许多自闭症患者必须了解。所以，我们将进行大量研究，我们将接受教育。所以我认为，在公平、诚实、研究和这些高度的社会正义之间，我们可以努力为自己争取权益，甚至与邻居、家人、朋友、同事进行沟通。我认为，教育一直以来都很重要，让我们做真实的自己，不必掩饰，才能成为自闭症倡导者。倡导和教育一直是其中的一部分，但我认为在当今时代，它的作用更加重要。

菲利普·金-洛

更重要的是让人们倾听我们，把我们说的话铭记在心，因为，这也是“今日自闭症时刻”存在的原因之一，因为我们的声音经常被压制、被压抑，或者被假设我们不知道自己在说什么。这就是为什么我希望我们能够基于自身优势来讨论，因为你知道，我们需要时间理清思绪。然而，当我们讲述自己的故事和经历时，人们却会打断我们，不让我们说话。是的。我知道你在说什么，丽莎，因为我们在领英聊天中讨论过这个问题。我们讨论的是归属感受挫，这确实存在，不仅仅是被宣扬。有人认为这种情况发生是因为我们“病了”。你懂我的意思，那些我们可能知道他们错了的信息，但我们知道我很抱歉。我们知道他们错了。我想，各位，请原谅我，我所说的一切。但问题是，我们知道他们错了，但我们内心深处仍有某种东西会再次袭击我们，那些旧日的创伤点，砰，如果我们不小心，它可能会让我们沉沦一段时间。我们确实有强烈的正义感。你说得对。但我也想回到乔伊纳·埃默里克在特别版中所说的话，有时我们想要对不公正采取行动的愿望可能意味着我们会暂时退缩，并制定相应的策略。因为有时候，如果有人大声说话，却没有倾听，也许那时不是告诉他们我们要说什么的时候。也许我们需要抽出一些时间，思考如何回应之类的。这没关系。

丽莎·摩根

是的，确实如此。嗯，反复思考是另一种通常被视为缺陷的东西，我们有时确实会觉得它是一种缺陷。但反复思考问题所在，以及如何跳出思维定式地解决问题，我想说，即便如此，我们也要发挥自己的优势。很多自闭症患者擅长写作，而不是口头交流。写作也是一种我们可以用来为自己辩护的优势。凭借我们的处理速度，我们可以写得比说话好得多。我们可以花时间思考。所以，我想说，即使是反复思考也可以发挥作用，写作也可以，解决问题也可以。

Carole Jean Whittington, 《超越慢性倦怠》播客

这正是你和菲利普谈话时，以及丽莎提起这些时，我所思考的。我认为我们社区最伟大的事情之一，就是我们如何在相互依存、彼此归属以及与自身之间进行沟通和连接。我认为这是我们拥有的宝贵力量，因为当我们团结在一起时，你知道，菲利普和我，以及我们中的许多人都参与了菲利普主持的关于神经多样性领导力以及我们如何进行合作的对话。我们没有等级制度，而是我们如何以这种方式解决问题？我认为我们拥有这些共同的力量，当我们齐心协力，共同倡导并发出共同的声音时，我们都会说：“是的，这是我们自闭症文化的一部分。这些事情对我们来说很重要，也很重要。”我认为我们能够带来很多深度。我们带来了许多或许前所未见的解决方案和方法，因为我们中的许多人，你知道，我们能够同时洞察所有细节，甚至洞察到每个细微之处。我们中的一些人或许并非最优秀的作家，但我们拥有卓越的语言处理能力。当我们与其他自闭症患者聚在一起时，我们会深入探讨问题。我们在讨论的同时解决问题，因为我们开始洞察事物或进行处理，而当我们倾诉时，这些想法便会逐渐清晰，并最终落地。所以，我认为我们汇聚在一起的这些力量真的非常非常特别。

丽莎·摩根

是的，当然。我是一个自闭症成年人组织的成员，我们致力于研究。当我们聚在一起时，无论讨论什么问题，我们都会从各个角度进行探讨。我们最终会

得出一些非常棒的解决方案。但接下来的一步是让人们倾听，就像菲利普之前说的，我们可以思考不同的问题。我们可以提出一些创新的解决问题的方案，但我们仍然需要让人们倾听。

菲利普·金-洛

我们已经在讨论的是，如何在医疗缺失的文化中，让自闭症患者参与到这种基于力量的自我关怀中。因为我们真的需要时刻关注这样一个事实：几乎在每一个交叉身份中，都有人患有自闭症。你知道，尤其是跨性别者，我每天都听到关于他们自身、他们的权利、他们的存在受到质疑的声音。你知道，跨性别者被告知他们不能参加体育比赛，或者有法案通过，剥夺了跨性别青年应得的性别认同关怀等等。每天，他们醒来都会看到一些东西，或者在读完一些东西后上床睡觉，这种痛苦真是可怕。你知道，我想公开声明，对我们的跨性别自闭症同胞们说，你们绝对不应该遭受这样的遭遇。这种事情根本不应该发生，等等。问题是，就像我说的，当你的支持被切断，当你被点名，当你的身份受到某种程度的损害——找不到更好的词来形容——的时候。你知道，挖掘自己的优势真的非常非常困难。所以，丽莎，我想问你这个问题，或许可以帮助我们回答这个问题。今年你一直在帮助危机中的自闭症患者，我想你一定和许多交叉社群，以及代表这些社群的人们进行了交流。你能和我们分享一下你在这段时间里看到的他们的优势，以及这些优势是如何帮助这些交叉社群的吗？你能谈谈吗？好吗？

丽莎·摩根

当然。是的。我的意思是，我最近和一个人合作得特别密切，他致力于倡导跨性别者，也就是自闭症群体。我所看到的，以及听到的，都是一些非常深刻的经历。

菲利普·金-洛

我敢打赌。

丽莎·摩根

很多困惑，很多不确定性，这对自闭症患者来说非常艰难，你知道，在任何时候，我看到的，是的，这个人很坚强，很有韧性。你知道，他有改变现状的热情，积极倡导。所以，我确实看到自闭症患者普遍具有韧性，即使他们正在经历一段艰难的时期，即使整个不确定性正在发生，即使他们，就像你说的，他们正在被抹去。就是这样，我不知道。这就是韧性。这是一种反击的热情。正如你所知，我看到了，经历了这么多痛苦的经历，最终都坚强地走了出来，对于那些真正在挣扎的人来说，你知道，依靠那些有力量的人，你知道，互相合作，保持联系，我认为这很重要，就像卡罗尔·琼提到的那样，你知道，一起工作，互相关注，但这就是我所经历的，你知道，只是可怕的经历，嗯，遇到这种气味，这种韧性，你知道，我不知道它从何而来，但成为其中的一部分真是太棒了。

菲利普·金-洛

你知道，德文·普莱斯今年早些时候说过，自闭症患者是第一批说“不，我才不会被别人当成压迫工具”的人，你懂吗？我的意思是，你知道韧性来自哪里，我知道现在很多人很难理解这个词，但韧性也意味着对压迫说“不”，对系统性压迫说“不”。因为他们中的很多人从家庭、从社区获得这种压迫，只有上帝知道它在哪里，就像我说的，对于我们跨性别群体来说，它无处不在，每一天，每隔一天，无论他们是什么样，总有一些东西会暴露出来。而且，人们也缺乏对自闭症群体中有多少是跨性别者的理解，因此，你知道，这对他们来说是双重痛苦，但不知何故，他们决心不让这件事摧毁自己。

丽莎·摩根

是的。我丈夫自杀身亡后，我成立了一个工作组，叫做“自闭症与自杀预防工作组”。我们里面有一个跨性别者，我们整个夏天都在工作，尤其是他，还有他的丈夫和他们的一些朋友，都在推动这项工作。这将成为跨性别者的一个资源，让他们知道该向谁寻求帮助、援助、支持、自我关怀，了解他们正在经历什么以及他们是如何经历的。这是一个非常棒的资源。希望我们能在今年秋天尽快将它公之于众。但这是我看到的一件事，据你所知，他们都经历过非常艰难的经历，包括人生经历、危机等等。我知道，很多自闭症患者都很难找到家人、朋友、同事，他们总是被否定，这和归属感的缺失一样，都是自杀的风险因素。你知道，这些都是自杀的风险因素。很多时候，当我们周围都是人的时候，我们最终会选择疏远所有人。不幸的是，很多自闭症患者最终会自杀身亡。他们的风险比普通人群高出七倍。对于患有自闭症或任何多重身份认同的跨性别者来说，自杀风险甚至更高。当我们到了疏远的地步，我们要么发挥自己的优势，比如解决问题，要么认真审视自己，坦诚面对自己，最终我们能够走到那一步，坦白自己，我觉得我们会变得更坚强一些。我认为这就是韧性的来源。但我确实认为，我们很多人最终都会选择疏远，这是为了自我关爱，而这也是自闭症患者为了自我关爱而采取的另一个方式。但是，想想看，在他们疏远的过程中，究竟发生了什么？我们在解决问题。我们在思考，我们在反复思索。我们或许也在做其他自我关爱的事情，但我们思考的都是解决问题：我真正想要的是什么？我到底是谁？我是否相信这些人？实际上，这也需要力量，才能走出困境，说出“这是我的经历”。无论别人怎么说，这都是我的经历。这将会是我的经历。我患有自闭症，并且公开反对“煤气灯效应”。我的意思是，如果你仔细想想，这真的非常了不起。

Carole Jean Whittington, 《超越慢性倦怠》播客

确实如此。请务必在资源发布时告知我们，因为我们最近确实取消了跨性别危机热线的所有支持。所以，这是你们共同开展的一个非常了不起的项目，我们绝对希望确保将这项资源提供给我们的社区，因为它迫切需要。今年夏天，我组织并指导了一个为期六周自我关怀项目。其次，我们邀请了两位出色的演讲者来分享跨性别自我关怀。与此同时，在倡导方面分享的美好事物之一是自我关怀，你知道，有时候我们只是没有精力，没有足够的带宽来

倡导某些事情。但我们可以穿T恤，可以通过某些方式让我们隐形，通过某些方式让我们仍然保持界限，你知道。正如你们两位谈到的力量，你知道，我们总是认为力量可以是体力，可以是情感的力量，可以是对自身安全感和归属感的增强，也可以是韧性，你知道，我们如何从压力中反弹或恢复，我们如何进入下一个阶段并实现恢复？我在思考自我关怀、力量和韧性的交集，它体现在我们对真正符合我们需求的事情说“是”，对不属于我们的事情说“不”，以及当我们能够说“现在不行”，当我们需要时间去消化，或者我们尚不确定的时候。我认为这三件事，不仅是要有一个“是”或“否”的答案，还要有“现在不行”或“还不行”的答案。运用这三种应对方式来应对生活中发生的任何事情，需要很大的力量、韧性和自我关怀。

菲利普·金-洛

关于创伤，我认为有必要一一列举，那就是我们往往会回忆起那些带来创伤和压力的事情，尤其是那些我们常常回想起的事情，当时我们往往只凭借当时的实力和能力。所以，我学会了以下几点。随着年龄的增长，有些人确实会发生这种情况，但关键在于，有两件事可以尝试。一是，那是过去，这是现在。你知道，我发现自己会想起一些事情，至少在我五十五岁左右的时候，我会问自己：你知道那是多久以前的事了吗？你是否也意识到，那个人和那件事与你现在的处境毫无关系，完全无关。你知道，我们离那个人、那个人，无论他们做了什么，都已经很遥远了。是的，它可能在你的脑海中，但不，它不一定在那里。你知道，你可以说，放手吧。放手吧。你知道的。我还想提醒很多自闭症患者，我们不仅非常擅长执着于某些事物，而且一旦放下，因为我们已经完成了，就真的结束了。你知道，我喜欢你做的这个动作。你知道，你知道，你知道，搓手甩掉灰尘，没错，我们很擅长，当我们做完某件事后，它就结束了，就真的结束了。所以，你知道，我的意思是，一些这样的做法可能是把发生的事情写下来，然后找到一个安全的方法销毁你写下的东西。你知道，一个漂亮的烤架，一个壁炉，我不知道，一台碎纸机。你知道，找到那些方法和地方。还有，当你感到愤怒时，一定要做点什么来发泄愤怒。大约一年前，我和AJ Locashio做过一个关于愤怒管理的节目。你知道，AJ就是其中之一。她生气的时候会用吸尘器，因为用吸尘器就能把她气吐出来，你懂我的

意思。所以，无论你用什麼方式，都是好的。引用我们的朋友贝卡·洛里·赫克托的话，有时候，我们的优势在于经历这些事情，告诉自己，哪些是你现在无法控制的，并关注那些我们能够控制的事情，你明白吗？而这些正是我们最大的优势。当我们知道什麼能给我们带来快乐时，我们就会去做那些能给我们带来快乐的事情，并沉浸其中。尽情享受它们，就像没有人能享受它们一样。所以，我们实际上已经在谈论相互依存或相互联系了，你知道，我们现在要讨论的是，不要通过战斗或逃跑模式屈服于惰性，因为我们已经讨论了很多关于退缩的必要性。但是丽莎，在戒断期间我们可以做些什么呢？也许我们可以真正用这些事情来说服自己或增强自己的一些优势，因为我知道，有时候，当我戒断时，我首先要面对的就是所有错误的事情。

丽莎·摩根

对。你可以做的就是画下来，把情绪画出来。画出你的感受。把事物画出来，直观地呈现它，把它写下来，也可以记录或拍照，记录生活中发生的美好事情，这样你就能从某种角度看待你正在逃避的事情。所以，我正在写这本书，我会把人们说过的话、卡片，或者我做过的、我非常喜欢的事情的照片，比如动物的照片等等。这本书能给我带来快乐，我想，当我感到逃避的时候，我可以看看它。所以，有时我会花一些时间去感受焦虑，然后我会有一段时间，这样人们认为的那种非黑即白的思维方式是一种认知扭曲，它能让我们放下过去，就像你刚才提到的菲利普一样，它也能让我们设定一个时间，比如，好吧，我要开一个半小时的自怜派对。我会停留在那种焦虑和愤怒中半个小时，然后我会努力去看我的书，让自己摆脱这种情绪，我会解决所有在你退缩时可能发生的问题。

Carole Jean Whittington, 《超越慢性倦怠》播客

这些真的太棒了。我有个叫做“闪闪发光的文件夹”的东西，里面放着所有让我想起美好事物的小快乐。今年夏天，我们在自我关爱营里做的一件事就是邀请了一位艺术家，她教我们用视觉的方式表达情绪或感受，然后等我们准

备好了，就可以把它烧掉，或者.....她甚至还展示了她画了很多画，用视觉、色彩或形状来表达情感，还有她在纸上随意涂鸦。她把这些画放进搅拌机，然后把它们变成了漂亮的纸片，自制的纸片，然后在上面画画。所以，你知道，这也是我们可以在这个过程中做的一种转变，要知道，当我们坐着做让我们身体不舒服的事情时，我们仍然是安全的，以及我们如何通过它到达我们想要去的地方，有时这只是我处理某件事的方式。

最后的广告时间过后，我们要感谢Carole Jean和Lisa的精彩对话。接下来是今天的自闭症社区公告栏。

♪ 片段结尾音乐 ♪

广告时段 III

♪展望未来人生教练广告♪

未来节目

9月14日^日来自英国的作家、播客和佛教徒 Paul Wady 将与我一起参加本期节目：消除年龄歧视保罗和我将探讨在中年时被迟迟认定为自闭症患者的感受。神经典型和健全主义的社会对人们在人生不同阶段的行为抱有不同期望。自闭症患者以及其他交叉身份人群遵循着不同的标准，这些标准是我们为自己设定的，用于讲述自己的故事并相互支持。我们将探讨这些标准如何影响资源的可用性以及老龄自闭症人群的需求。不要错过这场独特而精彩的对话。

9月28日^日亨利·福特学院自闭症终身人文教授亚当·哈兹莱特博士将在这里讲述自闭症的喜悦。不要错过这场演出，这是一个重新发现我们真实的自闭症自我的快乐的机会。

感谢您收听今天的自闭症时刻。

♪ 片段开头音乐 ♪

第 4 部分

菲利普·金-洛

好的，Lisa 和 Carole，非常感谢你们今天精彩的演讲。我赞同 Carole Jean 的观点。请把你们正在整理的资源链接转发给我们，因为我们知道我们社区

里有很多人真的需要它。好的，谢谢。Lisa 和 Carole Jean, 非常感谢你们今天加入我们，我想说，你们可以随时在 autismcrisisupport.com 如果你有任何自杀念头，或者感觉世界正在向你袭来，那很可能就是如此。一定要联系丽莎。你总是在“今日自闭症时刻”节目中听到丽莎的广告。请务必联系丽莎。当然，卡罗尔·简总是愿意在别人需要的时候伸出援手。所以，一定要联系她们。丽莎和卡罗尔·简，非常感谢你们带来的美好一天。

丽莎·摩根

谢谢你，菲利普和卡罗尔。

Carole Jean Whittington, 《超越慢性倦怠》播客

非常感谢。这是一个很好的机会来真正谈论重要的事情。

转录者 <https://otter.ai>

您喜欢与 Carole Jean-Whittington 和 Lisa Morgan 的这段对话吗？您想听完整版的访谈，无需音乐、第一部分和广告吗？前往 todaysautisticmoment.com 创建帐户并订阅全新无广告完整访谈计划。订阅费用仅为每月 12 美元或全年 144 美元。您可以在 7 月收听 Lee-Anne Reuber 的首场演出。自我护理：所有自闭症患者的健康。您可以听到每位演讲者的完整采访特别版：我们要说的话您也可以收听本次采访以及即将发布的节目。请查找“今日自闭症时刻”的标志，无广告采访。

今天的自闭症社区公告栏

所有这些活动以及此处未提及的许多其他活动及其链接均可在

todaysautisticmoment.com/bulletinboard。

这成人咖啡俱乐部明尼苏达州自闭症成人咖啡俱乐部每月第二个星期二(天气允许的情况下)在位于明尼苏达州圣保罗市大学大道西2700号100室的Dogwood Coffee举行。您的GPS邮政编码为55114。成人咖啡俱乐部将于9月9日下午4点至6点开始。[■]10月14日[■]以及12月9日[■]。

了解自闭症明尼苏达州自闭症协会提供线上课程。下一期课程将于9月8日举行。[■]10月12日下午6点至7点[■]11月9日上午10点至11点[■]12月14日中午12点至下午1点[■]下午6点至7点。课程免费,但必须注册才能参加。

年度拼图比赛将于9月27日在美国购物中心亨廷顿银行圆形大厅现场举行,或通过Zoom虚拟举行[■]上午8:30至下午3:30。比赛组名额有限,请尽快报名。

10月9日星期四[■]从上午8点到中午12点, Beth Pitchford 将在明尼苏达自闭症协会举办一场题为现在和维恩: *AuDHD* 和重叠神经发散。在本次虚拟研讨会上了解 *AuDHD* 的基础知识以及双重神经发散的优势、挑战和特质。

前往 ausm.org 下载秋季项目指南, 其中包含有关明尼苏达州自闭症协会的这些项目和其他社交和娱乐项目、教育活动、咨询服务和支持团体的信息。

神经发散性是一个致力于将神经多样性的明尼苏达人聚集在一起, 建立有意义的联系的社交俱乐部。其核心原则是营造一种环境, 让每个人都能得到尊严和尊重, 无论其能力或偏好如何。访问他们的网站 mneurodivergent.org 欲了解更多信息, 请成为会员、志愿者并参加他们的活动。

注册参加 MICC 的 8th 10 月 4 日, 一年一度的独立日 5 公里跑步/1 英里步行[®]在明尼苏达州里奇菲尔德的唐纳森公园举行。这不仅仅是一场比赛, 更是一场意义非凡的社区盛会, 旨在支持 MICC 的使命, 即教育和指导自闭症和神经多样性成人创造并维持他们想要的生活。从竞技跑者到休闲散步者, 从热情的啦啦队员到敬业的志愿者, 每个人都在这场适合全家参与的活动中扮演着至关重要的角色。无论您是在为个人最好成绩而战, 还是在场边加油助威, 您的参与都有助于扩大自闭症和神经多样性群体的声音, 促进接纳, 并支持他们终身独立。带上您的亲朋好友, 系好运动鞋, 参加这场迄今为止最具影响力的 MICC 独立 5 公里赛吧。了解更多信息并报名, 请访问 micc.org 唐纳森公园位于明尼苏达州里奇菲尔德州南洪堡大道 7434 号, 邮编 55423。入场时间为上午 9 点。比赛于上午 10 点开始。提前报名费为 30 美元, 有效期至 9 月 5 日。[®] 常规注册费为 40.00 美元 (9 月 6 日)[®] 截至 10 月 2 日nd。10 月 4 日报名[®]是 45.00 美元。

今天的“自闭症时刻”活动得益于支持者和赞助商的慷慨解囊。前往 todaysautisticmoment.com 并选择支持今天的自闭症时刻捐赠。

如果您对今天的自闭症时刻有任何疑问，请发送电子邮件至
todaysautisticmoment@gmail.com。

感谢您收听《今日自闭症时刻：一位自闭症成年人为自闭症成年人制作的播客》。

祝您度过一个充满自闭症的美好一天。

♪ 片尾曲及片尾字幕 ♪

所有嘉宾都通过 Zoom 与我见面录制访谈。访谈记录由 Otter 提供。播客由 NCH Software 使用 WavePad Masters Edition 制作和编辑。播客由 Spotify for Podcasters 发布。您听到的音乐由以下机构授权给 Today's Autistic Moment: [premiumbeat.com](https://www.premiumbeat.com)。