

Webbkurs om autism

Berättelser från livet med autismspektrumtillstånd



”

Centralstationen är ett helvete

Centralstationen är ett helvete. I alla fall för mig, jag som ser. Och vad är det jag ser? Allt. Varenda kropp som vandrar samma väg som jag registreras i mitt huvud och det finns inget stopp. Jackor med starka färger som sticker i ögonen, flimriga lampor eller starka LED- lampor som ska locka in en till Coop. Bara att gå den korta sträckan från tunnelbanan till pendeltåget tar den energin som egentligen skulle räcka till skoldagen. Det är för mycket rörelse på Centralen.

Centralstationen är ett helvete. I alla fall för mig, jag som känner. Och vad är det jag känner? Allt. Paniken i min kropp när någons jacka råkar snudda vid min arm. Det är obehagliga ilningar som går från nacken till svanken när en okänd persons hud nuddar min. En känsla av att vara instängd utan att komma ut när en annans ben pressas mot mitt eget på tunnelbanan. Att inte kunna andas för att någon invaderat min personliga bubbla. Jag känner alla lukter på en gång: pressbyråns kanelbullar, någons parfym, fräna svettlukter, den rostade morgonmackan någon tagit med sig och lukten av blöta skor om det regnat ute.

Centralstationen är ett helvete. I alla fall för mig, jag som hör. Och vad är det jag hör? Allt. Varenda viskning, skratt och tjut. Skor som klampar mot golvet, tågnummer som ropas ut i högtalarna, barn som skriker och hundar som skäller. Alla ljud omvandlas till en tornado i hjärnan. Det går inte att filtrera bort, ignorera onödig information, utan allt sugts in och raderar den lilla energin som finns kvar.

Det här är bara ett av många ställen som får min kropp att skaka på grund av för mycket intryck på en gång. Lyckligtvis har jag efter många års erfarenhet börjat lära känna mina behov. För att minska på synintrycken kan jag ibland gå med ansiktet vänt mot marken. Risken är att man råkar gå in i någon och får stå för ett pinsamt och jobbigt ögonblick. Hörselintrycken minskas genom att jag har på mig hörlurar med lite för hög musik i, då kan jag lättare segla in i min egen värld och på så sätt hantera omgivningen lättare. Känslan är dock en annan femma. Det är svårt att undvika kroppskontakt på Centralstationen, särskilt under rusningstid. Kan dock medge att jag har blivit en hejare på att gå slalom mellan kroppar och resväskor. Lukterna blir svåra att göra något åt, jag går helst inte runt med en näsklämma.

Centralstationen är ett helvete på grund av alla intryck. Varje dag vid samma tidpunkt. Även om jag lärt känna mig själv och hur jag reagerar på olika saker, så är det fortfarande ett helvete. Jag kan komma på hur många hanteringar som helst för att minska på stressen men det kommer alltid finnas kvar en liten del som kryper in och smälter min hjärna.

Centralstationen är ett helvete. I alla fall för mig, jag som har asperger.

”

Vincent, juni 2016