

Monotropisme: Memahami Seni Pemprosesan Autistik

Modul B: Arkitektur Neuro-Kognitif

autyst.my

Ringkasan Eksekutif

Monotropisme adalah gaya kognitif di mana otak memberi tumpuan yang sangat mendalam kepada sebilangan kecil minat pada satu-satu masa, mewujudkan “terowong perhatian” yang luar biasa. Daripada melihat autisme sebagai himpunan kecacatan tingkah laku, teori ini menjelaskan bahawa ciri-ciri autistik—seperti fokus yang tajam, keperluan rutin, dan perbezaan sosial—adalah hasil semula jadi daripada daripada gaya pemprosesan ini. Memahami konsep ini mengubahan kita daripada memaksa kepatuhan luaran kepada memupuk tumpuan dalaman dan mengurus tenaga mental dengan penuh empati.

Sains Di Sebalik Monotropisme



1

Mekanisme: Ekonomi Perhatian: Minda adalah "sistem minat" yang bersaing untuk sumber metabolik yang terhad. Otak monotropik menyalurkan sumber neural yang besar kepada satu minat yang sangat dirangsang (*aroused interest*).

2

Neurologi: Kesedaran Terpilih: Ini mewujudkan hiper-kesedaran di dalam terowong perhatian, dan hipo-kesedaran di luarnya. Rangkaian fungsi eksekutif terjejas kerana peralihan tumpuan (*set-shifting*) menuntut usaha metabolik yang sangat drastik.

3

Bukti Kajian: Murray, Lesser & Lawson (2005) membuktikan strategi peruntukan perhatian yang tidak tipikal ini. Garau et al. (2023) mengesahkan fenomena ini secara empirikal melalui Monotropism Questionnaire (MQ).

Pengalaman Autistik Dari Dalam

"Saya boleh menamakan pelbagai jenis burung beserta bunyi kicauan mereka ketika berjalan di desa. Namun, saya mendapati amat sukar untuk menjawab satu soalan mudah tentang apa yang saya mahu untuk makan tengah hari." — Wendy Lawson



Keadaan Aliran (Flow State): Ekstasi dan kegembiraan mendalam apabila berada di dalam terowong perhatian.



Pecahan Monotropik (Monotropic Split): Keganasan neurologi dan trauma apabila ditarik keluar secara mendadak daripada terowong tersebut.

Salah Faham Umum

Mitos: Individu autistik kurang empati atau minat bersosial.

Realiti: Tumpuan monotropik bermakna isyarat sosial persisian secara fizikal tidak disedari. perhatian berpecah (polytropic) menyebabkan Masalah Empati Berganda (Milton, 2012).

Mitos: Stimming (tingkah laku berulang) tiada tujuan dan patut dihentikan.

Realiti: Stimming menapis input deria yang tidak terjangka, melindungi terowong perhatian dan mencegah krisis saraf (McDonnell & Milton, 2014).

Mitos: Penentangan terhadap perubahan rutin hanyalah sikap degil.

Realiti: Mengubah susunan kognitif menuntut tenaga neurologi yang besar. Gangguan rutin menyebabkan terputusnya hubungan dari zon selamat yang sangat menyakitkan.

Pengecaman Klinikal: Apa Yang Kerap Terlepas Pandang?



Pembentangan Utama: Inersia Autistik (kesukaran luar biasa untuk memulakan atau menghentikan sesuatu tugas) dan tumpuan mendalam pada Minat Khas (SPINs).



Kesilapan Diagnosis: Klinikal sering menyalahanggap Pecahan Monotropik (keletihan akibat pelbagai tugas) sebagai kemurungan atau BPD. Meerkating (pencarian panik mencari keadaan aliran) sering disalah erti sebagai masalah keresahan (anxiety) standard.



Petunjuk Perkembangan: Kanak-kanak tipikal mudah menjejaki arah jari yang ditunjuk (joint attention). Kanak-kanak monotropik mungkin mengabaikan isyarat ini sama sekali kerana ia mengganggu terowong perhatian mereka.

Strategi Praktikal & Aplikasi

Untuk Individu Autistik

- Urus belanjawan tenaga perhatian untuk mengelakkan Pecahan Monotropik dan *burnout*.
- Bina “zon penampan peralihan” (*transition buffers*) secara sedar di antara rutin harian.
- Jadualkan masa *flow-state* yang bebas daripada sebarang tuntutan luar untuk mengawal selia sistem saraf.

Untuk Ibu Bapa, Pasangan & Majikan

- “Masuk ke dalam terowong” – bina hubungan melalui minat semasa mereka, bukan memaksa mereka ke alam anda.
- Berikan masa pemprosesan yang panjang untuk peralihan aktiviti tanpa menuntut hubungan mata serta-merta.
- Kurangkan tuntutan serentak (contohnya, jangan kemukakan soalan kompleks ketika mereka sedang melakukan tugas motorik).

Konteks Malaysia & Asia Tenggara

- ❖ Budaya Kolektif: Masyarakat Malaysia amat menghargai keharmonian kumpulan. Tumpuan monotropik individu autistik sering disalah erti dan dihukum secara tidak adil sebagai "sombong" atau "buat hal sendiri".
- ❖ Bahasa Melayu: BM adalah bahasa "berkonteks tinggi" yang bergantung pada isyarat sosial tersirat, nada, dan hierarki (seperti penggunaan kata ganti nama). Memproses ini menuntut sumber kognitif polikotropik yang sangat memmenatkan bagi sistem saraf autistik.
- ❖ Akses Penjagaan Kesihatan: Kekurangan pengamal perubatan awam (KK/Hospital Kerajaan) yang memahrmi konsep *Neuro-affirming* menyebabkan kebergantungan pada terapi kepatuhan (seperti ABA) yang boleh mencetuskan trauma pada sistem saraf monotropik.

Hubungan Rangkaian: Modul B

Penapisan Deria (Sensory Gating): Ditarik keluar secara paksa dari terowong monotropik akan melumpuhkan penapis deria, membanjiri otak dan menyumbang terus kepada Beban Alostatik (Allostatic Overload).

Burnout Autistik: Tuntutan berterusan untuk "masking" dan memaksa pemprosesan pelbagai tugas menghabiskan fungsi eksekutif, mencetuskan kitaran AuDHD Burnout-to-Psychosis.

Empati Berganda: Ketidakpadanan gaya perhatian (monotropik vs. tipikal) mencipta kerosakan dua hala dalam komunikasi timbal balik (Double Empathy Problem).

Monotropisme

Rujukan Utama

- Adkin, T., & Gray-Hammond, D. (2023). Creating Autistic Suffering: The AuDHD Burnout to Psychosis Cycle. Emergent Divergence.
- Garau, V., Woods, R., Chown, N., et al. (2023). Development and Validation of a Novel Self-Report Measure of Monotropism in Autistic and Non-Autistic People: The Monotropism Questionnaire. OSF Preprints.
- McDonnell, A., & Milton, D. (2014). Going with the flow: reconsidering 'repetitive behaviour' through the concept of 'flow states'. Good Autism Practice, 38-47.
- Milton, D. E. (2012). On the ontological status of autism: the 'double empathy problem'. Disability & Society, 27(6), 883-887.
- Murray, D., Lesser, M., & Lawson, W. (2005). Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism. Autism, 9(2), 139-156.
- Raymaker, D. M., et al. (2020). "Having all of your internal resources exhausted beyond measure...": Defining autistic burnout. Autism in Adulthood, 2(2), 132-143.

