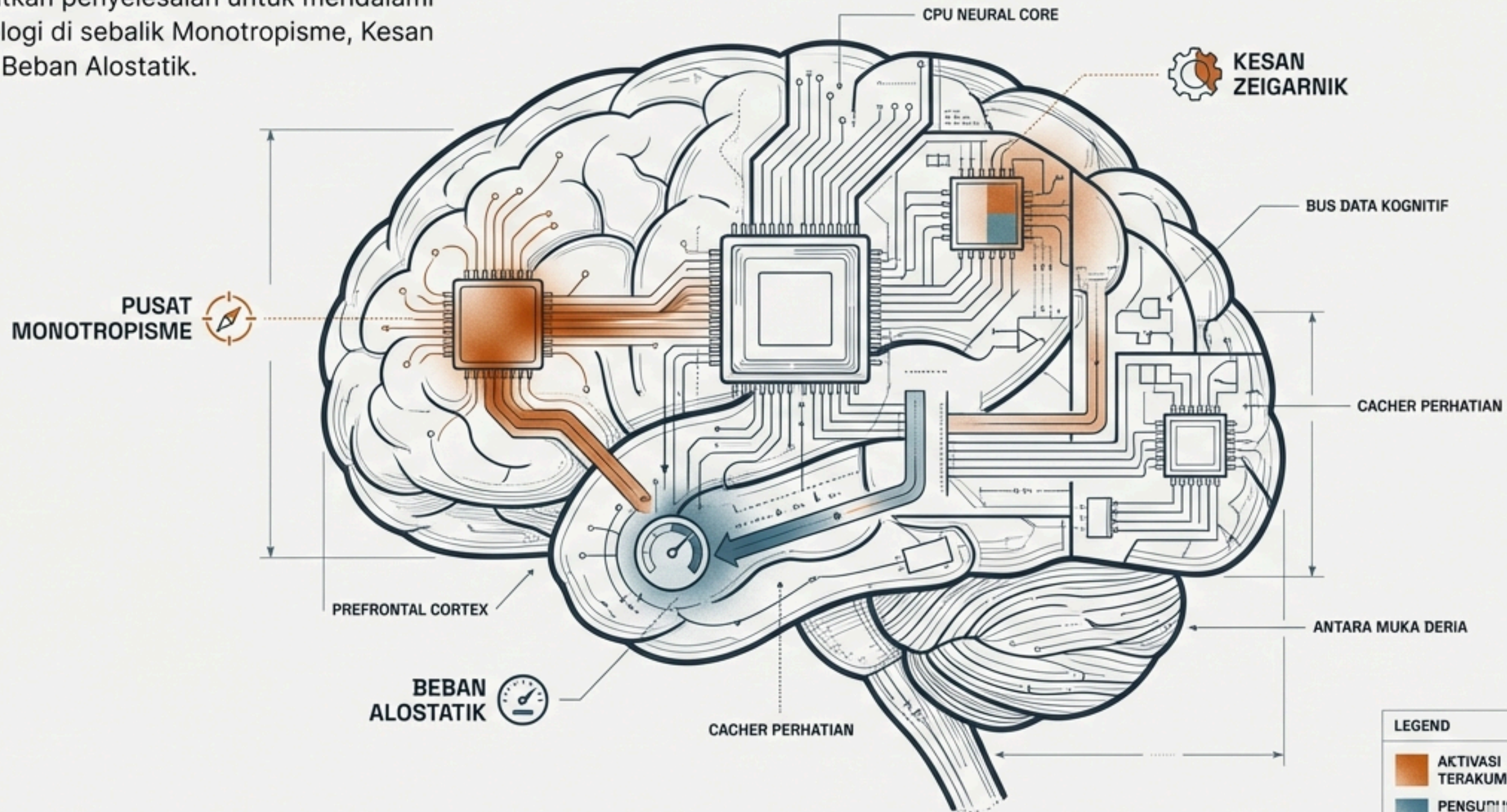


SISTEM OPERASI AUTISTIK

Memahami Kelesuan Melalui Seni Bina Kognitif

Kajian berpusatkan penyelesaian untuk mendalami mekanik neurologi di sebalik Monotropisme, Kesan Zeigarnik, dan Beban Alostatik.



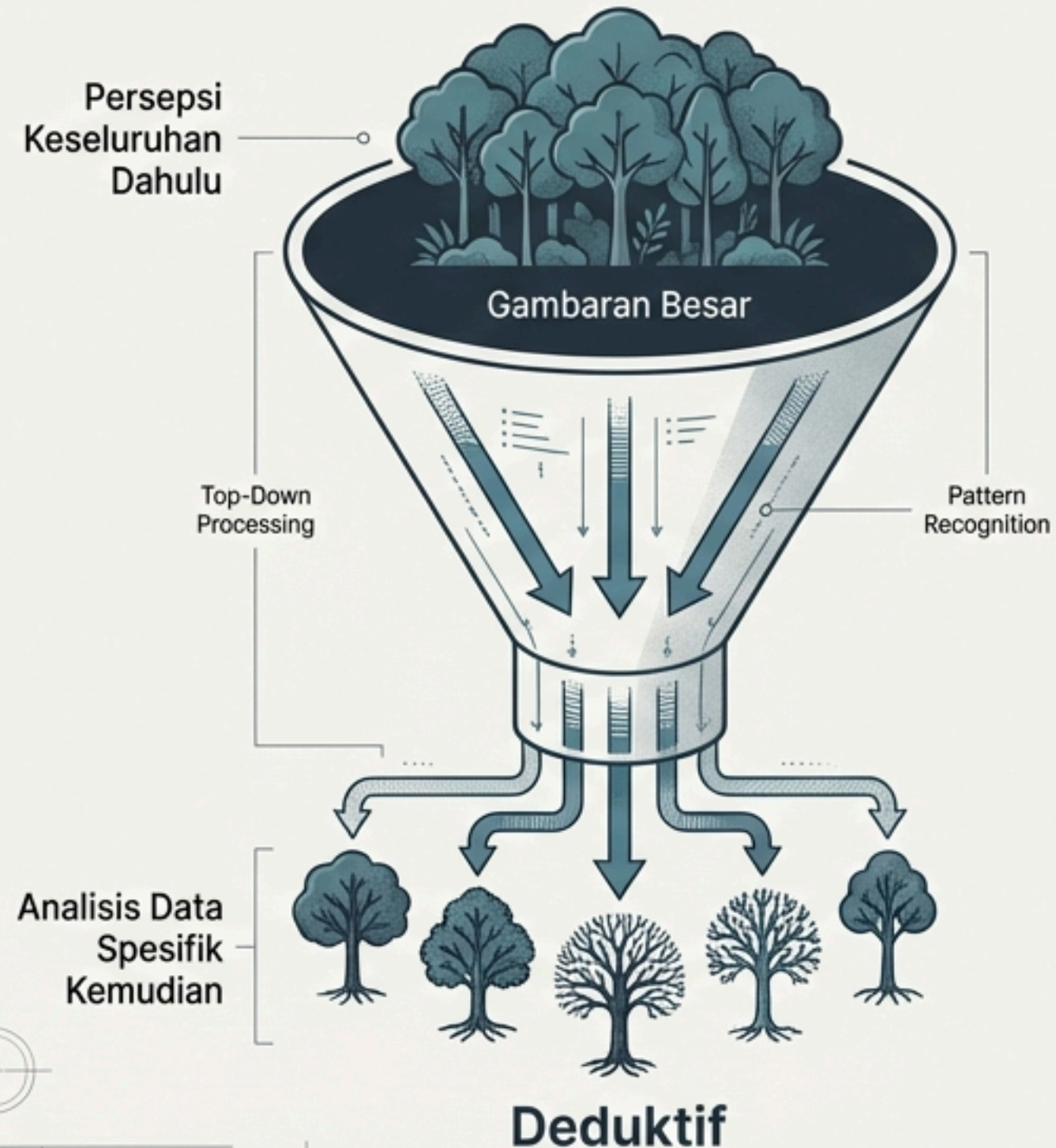
LEGEND	
	AKTIVASI TERAKUMULASI
	PENGUCAPAN SUMBI



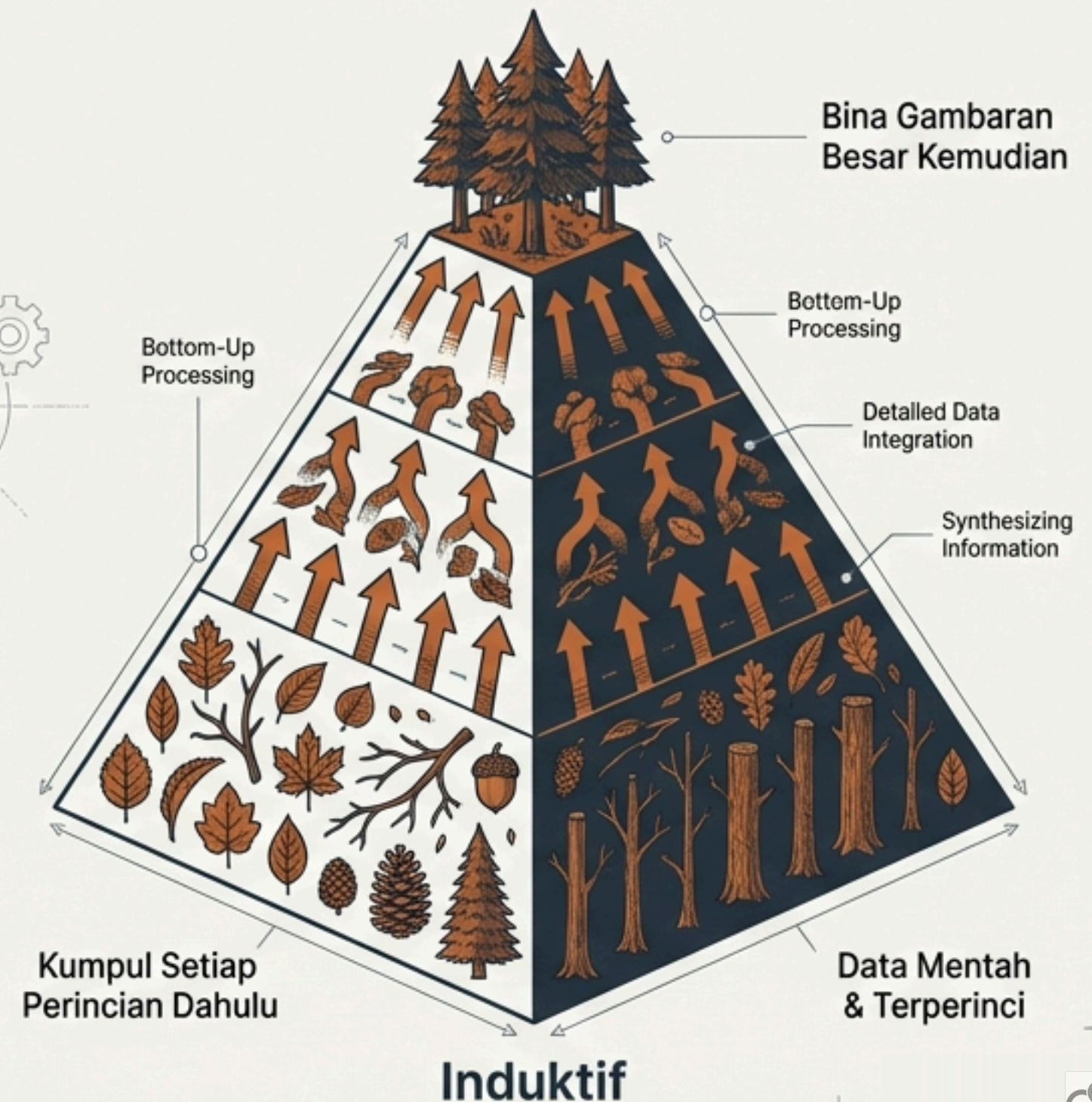
Asas Persepsi: Pemprosesan Bawah ke Atas

Kajian EEG membuktikan minda autistik memaparkan keseimbangan penyambungan yang berbeza. Mereka memproses isyarat Bawah ke Atas (Bottom-Up) yang lebih tinggi—mengumpul setiap data mentah secara terperinci sebelum membina gambaran besar.

Minda Neurotipikal



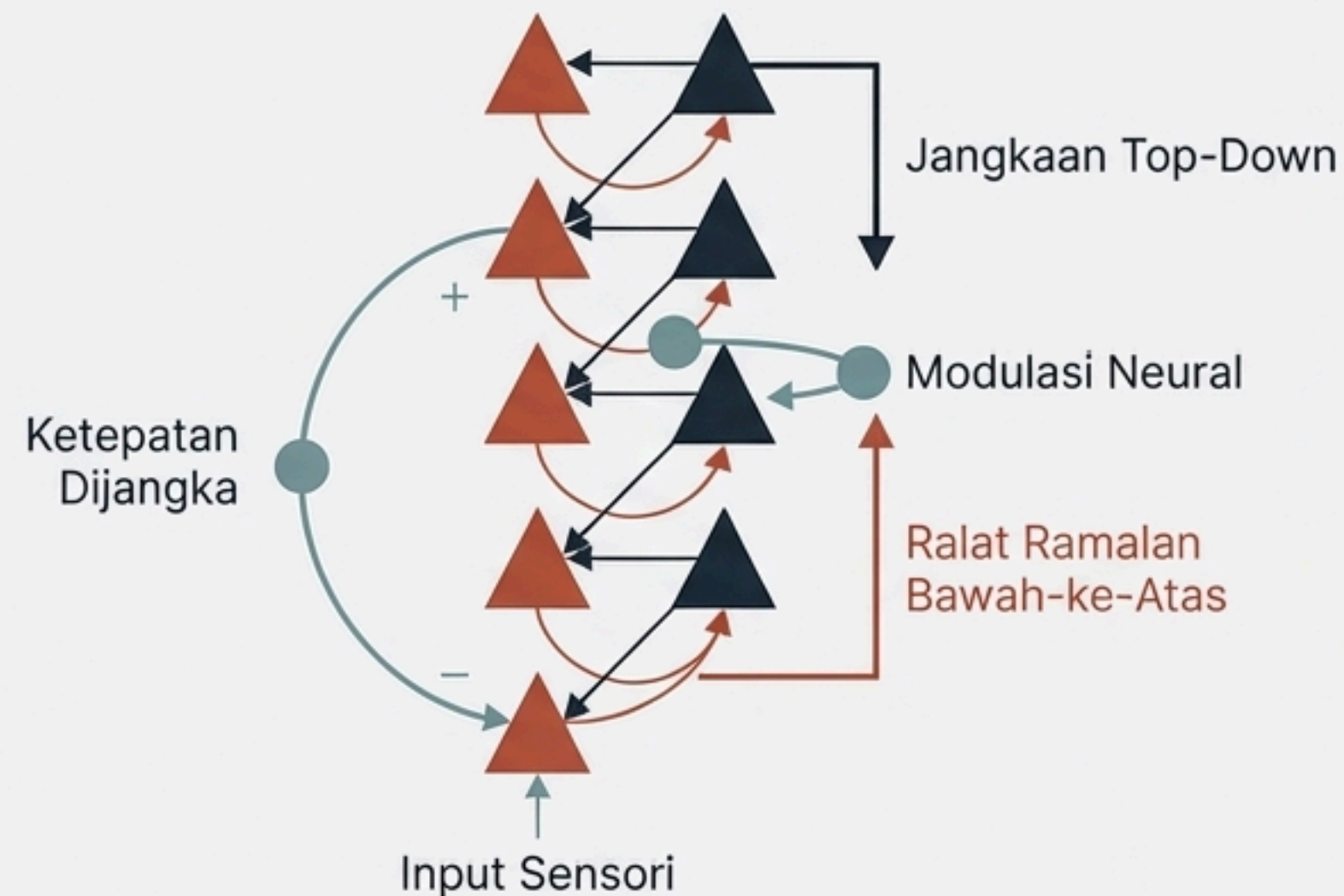
Minda Autistik



Penapis Sensori: Minda Peramal & Buta Konteks

Otak manusia sentiasa meramal (Predictive Coding). Namun, minda autistik memberikan ketepatan (precision) dan keutamaan yang sangat tinggi kepada input sensori mentah (prediction errors) berbanding jangkaan konteks global. Hasilnya: Setiap perincian dirasakan, tiada yang ditapis.

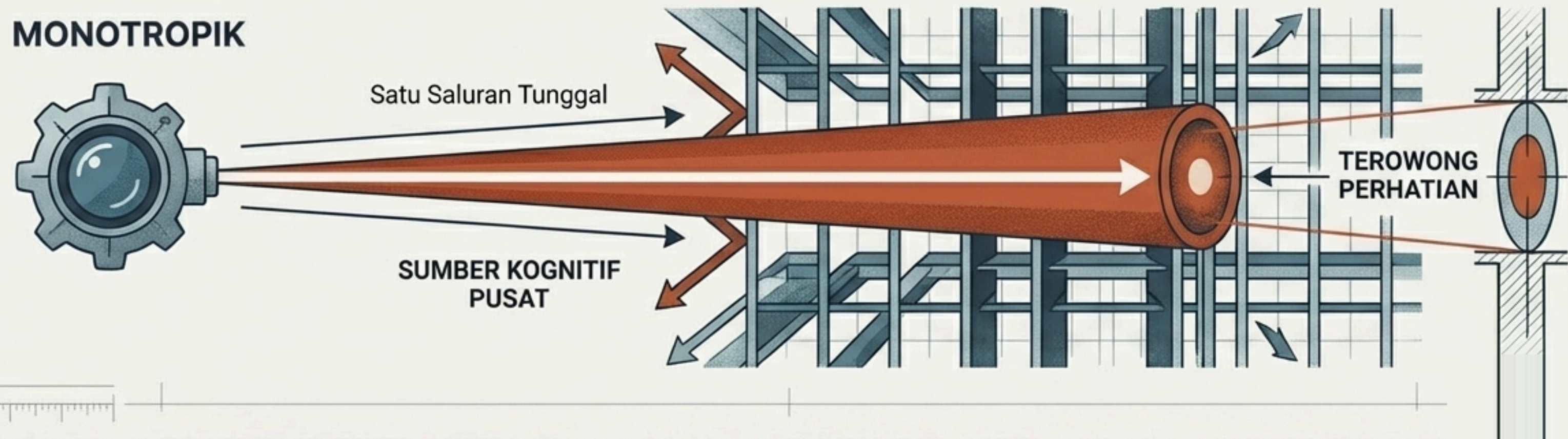
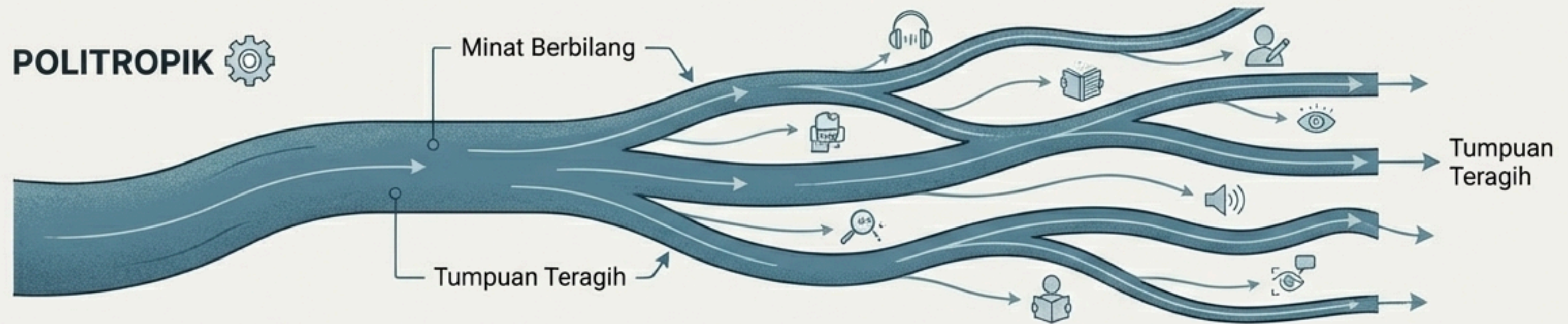
Makna sentiasa bergantung pada konteks (Vermeulen, 2015).



Enjin Perhatian: Monotropisme

Monotropisme berfungsi sebagai sistem minat (interest system). Apabila tumpuan terikat, keseluruhan sumber kognitif disalurkan ke dalam satu saluran tunggal. Rangsangan luar secara automatik ditapis keluar.

Lebar jalur (bandwidth) kognitif terhad.

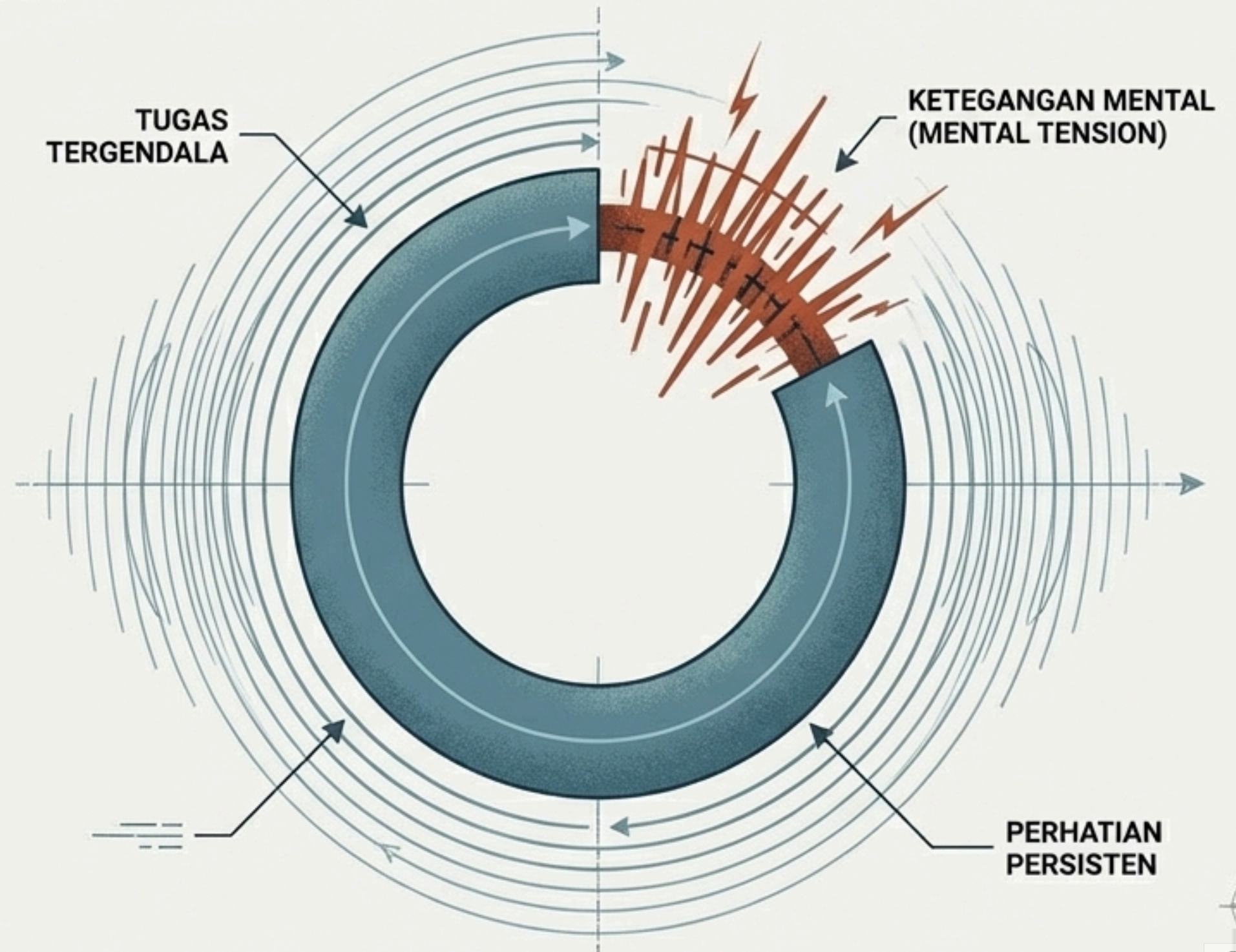


Fenomena Psikologi: Kesan Zeigarnik

Kecenderungan psikologi manusia untuk mengingat tugas yang tidak selesai berbanding tugas yang telah selesai.

Eksperimen menunjukkan subjek mengingat tugas yang tergendala 90% lebih kerap, mewujudkan ketegangan mental (mental tension) sehingga tugas itu disempurnakan.

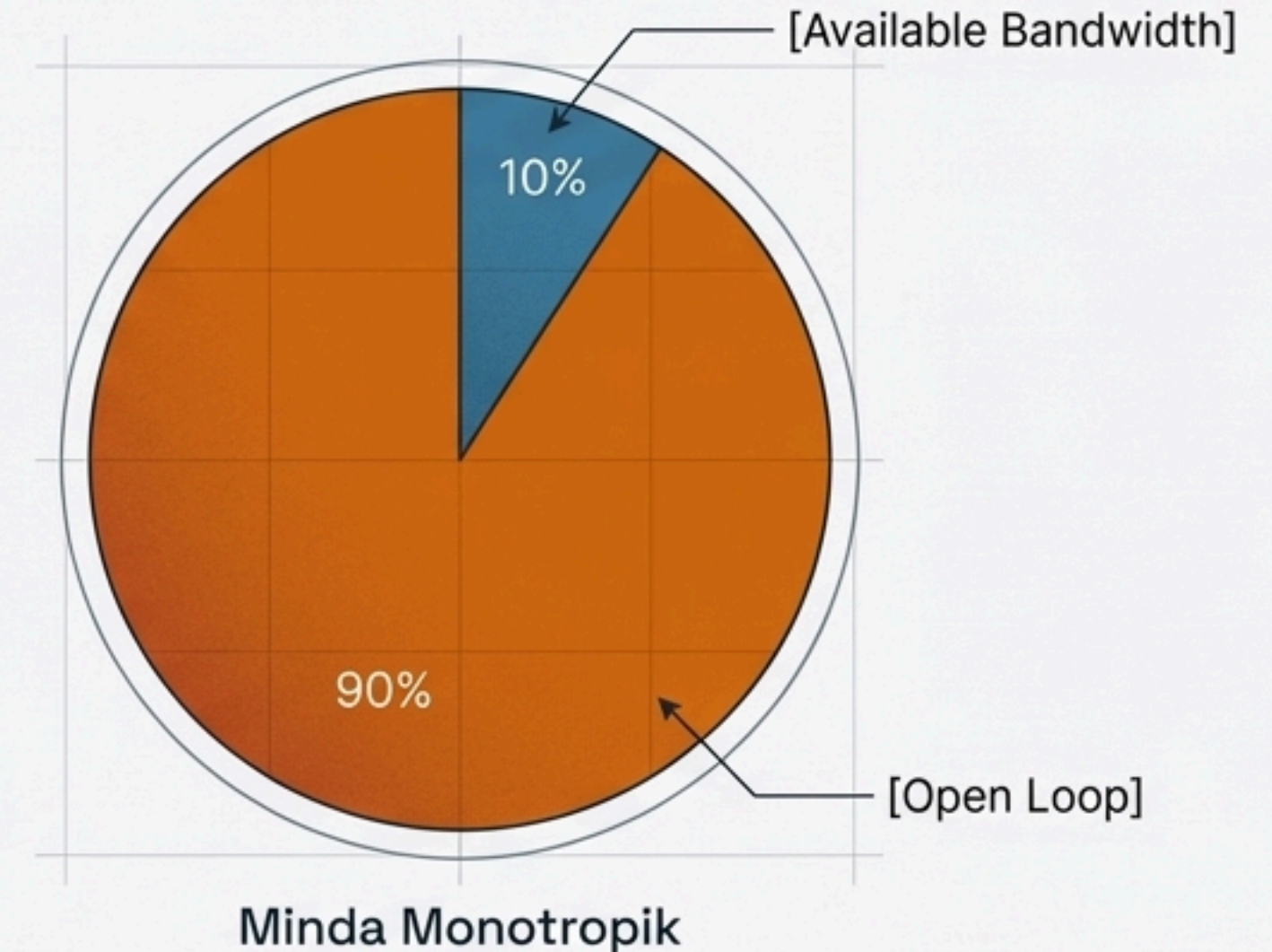
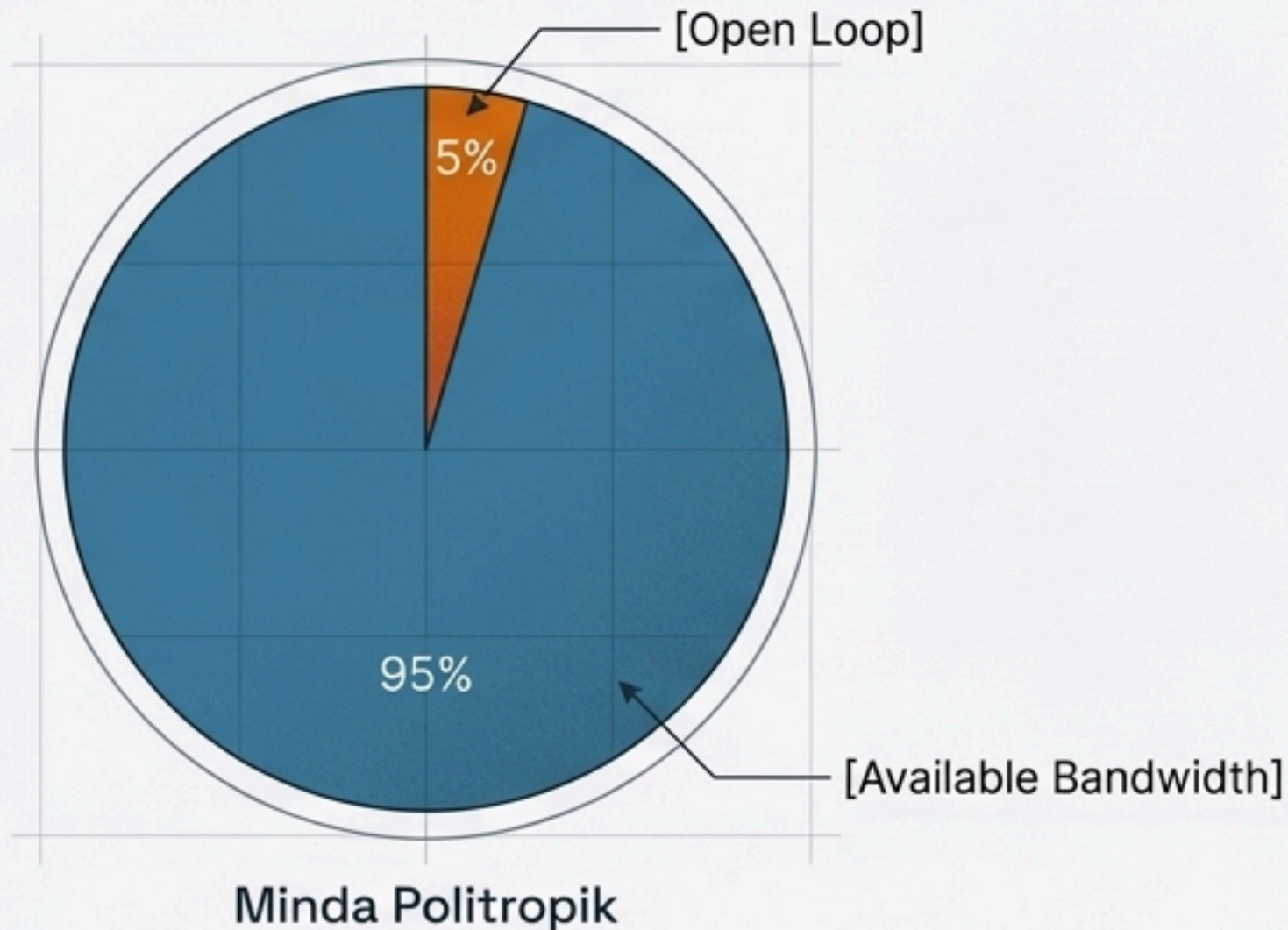
[Open Loop]



Perangkat Kognitif: Amplifikasi Zeigarnik

Amplifikasi ini adalah masalah matematik sumber. Jika minda yang monotropik mempunyai ruang perhatian yang terhad, satu tugas tergendala (Open Loop) akan memonopoli hampir seluruh kapasiti memori kerja (RAM). Tiada lebar jalur berbaki untuk fungsi lain.

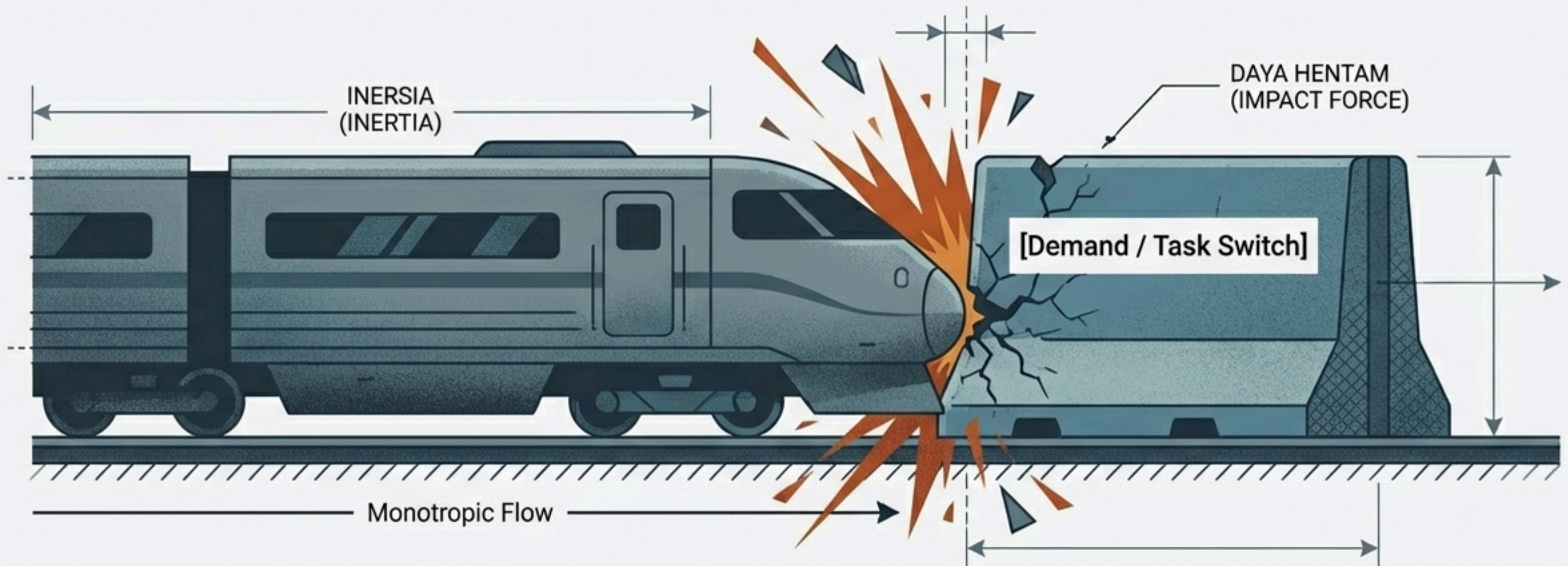
RAM Kognitif



Reaksi Rantai: Inersia Autistik & PDA

Inersia Autistik: Kesukaran yang teruk untuk memulakan, menghentikan, atau menukar tugas kerana minda terbenam dalam fokus semasa.

Penolakan Tuntutan (PDA) bukanlah kedegilan. Ia adalah tindak balas fizikal sistem saraf untuk melindungi otonomi apabila pemaksaan peralihan (*forced transitions*) bertembung dengan ketegangan Zeigarnik.



Tol Fisiologi: Beban Alostatik

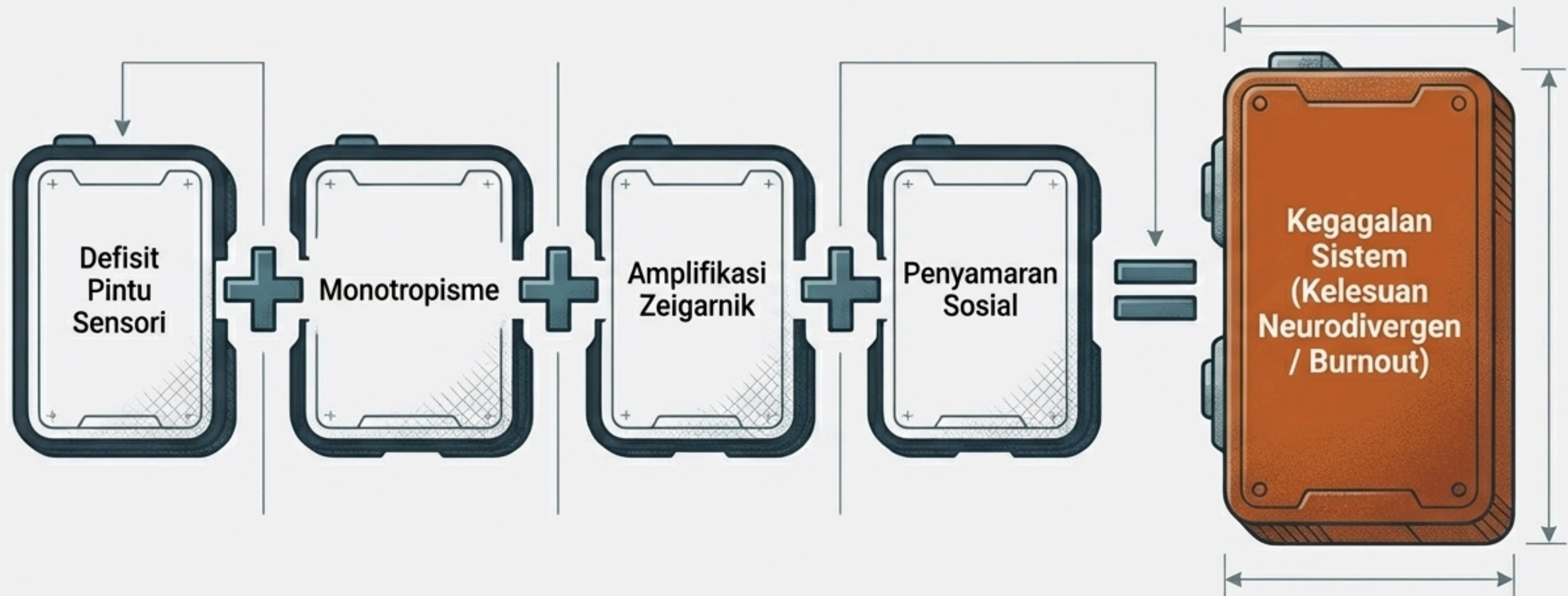
Beban Alostatik: Haus dan lusuh (*wear and tear*) biologi akibat pendedahan kronik kepada tindak balas tekanan yang sentiasa 'hidup'.

Dalam ketiadaan tekanan luar sekalipun, sistem saraf dalaman neurodivergen melakukan kerja tersembunyi yang berterusan (hiperkortisolemia).



Kemuncak Sistem: Lebihan Alostatik (Kelesuan)

Kelesuan (burnout) bukanlah kegagalan daya tahan peribadi. Ia adalah hasil matematik yang tidak dapat dielakkan apabila seni bina kognitif ini beroperasi secara berterusan di dalam persekitaran yang tidak serasi.



Penyelesaian Reka Bentuk: Persekitaran Mesra-Neuro

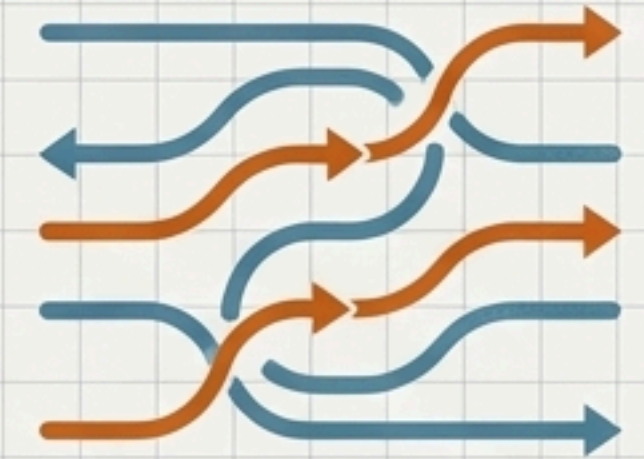
1.

Tutup Kitaran Terbuka: Berikan parameter" tugas yang jelas (cth. "Susun pinggan", bukan sekadar "Kemas dapur") untuk memadamkan Kesan Zeigarnik.



2.

Hormati 'Flow': Sediakan masa peralihan; elakkan pemaksaan penukaran tugas (multitasking).



3.

Kurangkan Beban Input: Reka bentuk persekitaran fizikal yang mengurangkan keperluan penapisan (Bottom-Up) yang meletihkan.



4.

Sokong Minat Mendalam: Gunakan Monotropisme sebagai kelebihan untuk penyelesaian masalah dan kreativiti.



Seni Bina, Bukan Defisit

Memahami Sistem Operasi Autistik dari dalam mengubah perspektif kita. Dengan menyelaraskan persekitaran kepada keperluan lebar jalur (bandwidth) kognitif mereka, kita beralih daripada "merawat simptom" kepada memperkasakan keupayaan manusia yang luar biasa.

Pemeriksaan struktur bermula dengan kefahaman neurobiologi.

