

<https://www.spectrumnews.org/features/deep-dive/costs-camouflaging-autism/>

SPECTRUM



Az álcázott autizmus – és ennek „költiségei”

Írta: Francine Russo Megjelent: Spectrum (www.spectrumnews.org) 2018. február 21.

Fordította: Farkas János

A Spectrum az autizmus kutatás vezető online folyóirata.

Megjegyzés: Az eredeti cikkben található linkek segítségével további információk érhetők el

Sok lány rejtegeti, álcázza autizmusát, és ezzel néha egészen felnőttkoráig elkerüli a diagnózist. Ezek az erőfeszítések ugyan segíthetnek a spektrumon élő nőknek szociális és szakmai téren, de komoly károkat is okozhatnak.

Családján és legközelebbi barátain kívül senki sem tudja Jennifer ismeretségi körében, hogy ő a spektrumon van. Jennifert csak 45 éves korában diagnosztizálták autizmussal, és akkor is csak azért, mert megerősítést akart kapni arra, amire az előző évtizedben magától rájött. Elmondása szerint élete nagy részében úgy kerülte el a diagnózist, hogy kényszerítette magát, hogy ne csináljon olyan dolgokat, amelyeket a szülei és mások furcsának vagy elfogadhatatlannak találtak. (Jennifer adatvédelmi okokból kérte, hogy ne használjuk a vezetéknevét).

Több héten át tartó e-mailezésünk során Jennifer elárult nekem néhány trükköt, amivel képes álcázni autizmusát: például azt, hogy a beszélgető partnerének a két szeme közé bámul, ahelyett, hogy a szemébe nézne, ami kellemetlen lenne a számára. Mégis, amikor januárban, egy péntek délután először beszélgetünk videón át Jenniferrel, nem veszem észre, hogy alkalmazná ezeket a trükköket.

Bevallja, hogy szorong, mialatt beszélgetünk. "Nem vettem fel az 'álarcomat', amit az interjúkon használok." - mondja. De az idegessége mégis rejtve marad, legalábbis addig, amíg el nem árulja, hogy a kamera látókörén kívül a lábával dobol, és a fogaival harapdálja a szájában lévő rágógumit. Az egyetlen lehetséges "árulkodó jel", amit észreveszek, hogy vállig érő, barna haját újra és újra összefogja, hátrahúzza az arcából, majd hagyja, hogy visszahulljon.

A több mint egy órás beszélgetés alatt Jennifer, aki 48 éves és író, elmeséli, hogy milyen intenzív szociális és kommunikációs nehézségekkel küzd szinte naponta. Azt mondja, írásban könnyen ki tudja fejezni magát, de a személyes kommunikáció során zavarba jön. "Az interakció közvetlensége megzavarja az információfeldolgozásomat." - mondja. "Van egyáltalán értelme annak, amit mondok?" - tör ki hirtelen. Igen van, de ő gyakran attól tart, hogy nincs.

Hogy ezt ellensúlyozza, Jennifer elárulja, hogy gyakorolni szokta a viselkedést. Például mielőtt részt vesz egy születésnap partin a fiával, felkészül, hogy az álcázási mechanizmusa "be legyen kapcsolva", korigálja a testtartását és a szokásos fészkelődését. A videón át bemutatja, hogyan ül egyenesen, és hogyan kerüli el a fészkelődést. Kedves és figyelmes arcot vág, olyat, mintha egy másik szülővel beszélgetne. A párbeszéd fenntartása érdekében bedob néhány jól begyakorolt mondatot, mint például a "te jó ég!" vagy a "csinálj valami nagyot, vagy tűnj el!" "Úgy érzem, ha beszélgetés közben bólogatok, mások nem fogják úgy érezni, hogy nem érdekel, amiről szó van." - mondja.

Az elmúlt néhány évben a tudósok felfedezték, hogy Jenniferhez hasonlóan sok spektrumon lévő nő "álcázza" vagyis rejtetegeti autizmusának jeleit. Ez az álcázás legalább részben magyarázatot adhat arra, hogy miért diagnosztizálnak autizmussal háromszor-négyszer annyi fiút, mint lányt. Ugyanez magyarázatot adhat arra is, hogy a fiatalon diagnosztizált lányok miért mutatnak súlyosabb tüneteket, míg a magas intelligenciájú lányokat gyakran későn diagnosztizálják. (A kutatók szerint a spektrumon élő férfiak is rejtetegetik autizmusukat, de náluk ez nem olyan gyakori, mint a nőknél.)

Szinte mindenki tesz apró kiigazításokat a viselkedésén, hogy jobban beilleszkedjen vagy megfeleljen a társadalmi normáknak, de az álcázás folyamatos és bonyolult erőfeszítést igényel. Ez segíthet az autista nőknek fenntartani kapcsolataikat és karrierjüket, de ezeknek az előnyöknek gyakran súlyos ára van, beleértve a fizikai kimerültséget és a rendkívül erős szorongást.

"Az álcázás gyakran egy kétségbeesett és néha tudat alatti túlélési küzdelemről szól." - mondja Kajsa Igelström, a svédországi Linköpingi Egyetem idegtudományi adjunktusa. "Szerintem fontos szempont, hogy az álcázás gyakran természetes alkalmazkodási stratégiaként alakul ki, hogy segítse az eligazodást a valóságban." - mondja. "Sok nő csak akkor tudja teljesen feltérképezni, hogy ki is ő valójában, ha megfelelően diagnosztizálják, elismerik és elfogadják őket."

Ennek ellenére nem minden, autizmusát álcázó nő állítja, hogy jobb lett volna már korábban megtudni, hogy autista. A kutatók is elismerik, hogy ez bonyolult kérdés. A hivatalos diagnózis megszerzése gyakran segít a nőknek jobban megérteni önmagukat, és nagyobb támogatáshoz jutni, de egyes nők azt mondják, hogy ennek is megvan a hátulütője, mint például a megbélyegző címke és a teljesítménnyel kapcsolatos alacsonyabb elvárások.

A lányok látszólag könnyebben beilleszkednek

Mivel sokkal több fiúnál diagnosztizálnak autizmust, mint lánynál, a klinikusok nem mindig gondolnak autizmusra, amikor csendes vagy szociálisan problematikusnak tűnő lányokkal találkoznak a rendelésen. William Mandy, egy londoni klinikai pszichológus azt mondja, hogy ő és kollégái rendszeresen látnak olyan lányokat, akiket az egyik ügynökségtől vagy orvostól a másikhoz tologatnak, és gyakran tévesen más problémákkal diagnosztizálnak. "Kezdetben fogalmunk sem volt arról, hogy az autizmusuk miatt van szükségük segítségre vagy támogatásra." - mondja.

Idővel Mandy és mások is gyanítani kezdték, hogy az autizmus másképpen jelentkezik a lányoknál. Amikor interjúkat készítettek a spektrumon lévő lányokkal vagy nőkkel, nem mindig látták az autizmus jeleit, de felvillantak az álcázás vagy "maszkolás" jellegzetességei. A kutatók egy 2016-ban kezdődött néhány kisebb vizsgálatban megerősítették, hogy - legalábbis a magas intelligencia hányadosú (IQ) nők körében - gyakori az álcázás. Megfigyelték azokat a nemi különbségeket is, amelyek miatt a lányok autizmusa könnyebben elkerüli a klinikusok figyelmét. Míg az autista fiúk túlmozgásosak vagy viselkedés problémájuk van, a lányok gyakrabban tűnnek szorongónak vagy depressziósoknak.

Tavaly egy amerikai kutatócsoport kiterjesztette ezt a munkát. Több iskola udvarát látogattak meg a szünetekben, és megfigyelték 48 fiú és 48 lány interakcióit, akik átlagosan 7 vagy 8 évesek voltak, és mindkét csoportban fele-fele arányban voltak autizmussal diagnosztizált gyerekek.

Észrevették, hogy az autista lányok hajlamosak a többi lány közelében maradni, és részt venni a tevékenységükben, majd kilépni abból. Ezzel szemben az autista fiúk inkább egyedül, félrevonulva játszanak. A klinikusok és a tanárok többek között a szociális elszigeteltséget figyelik, hogy kiszűrjék a spektrumon lévő gyerekeket. Ez a tanulmány azonban kimutatta, hogy ha csak ezt az egy kritériumot használnák, sok autista lányt nem tudnának kiszűrni. „A tipikus lányok és fiúk másképp játszanak.” mondja Connie Kasari, a Los Angeles-i Kaliforniai Egyetem kutatója, a tanulmány társvezetője.

Míg sok fiú sportol, mondja, a lányok gyakran beszélgetnek és pletykálnak, és közeli kapcsolataik vannak. A tanulmányban szereplő neurotipikus lányok váltogatják a csoportokat, amelyekben részt vesznek, mondja. Az autista lányok látszólag ugyanezt tették, de ami valójában történt, az a kutatók szerint más volt: az autista lányokat többször visszautasították a csoportokból, de kitarítottak, vagy megpróbáltak egy másik csoporthoz csatlakozni. A tudósok szerint ezek a lányok talán jobban motiváltak a beilleszkedésre, mint a fiúk, ezért keményebben dolgoznak érte.

A 38 éves Delaine Swearman azt mondja, hogy 10-11 éves korában nagyon szeretett volna beilleszkedni, de úgy érezte, hogy túlságosan különbözik a többi lánytól az iskolájában. Tanulmányozta a lányokat, akik szimpatikusak voltak neki, és arra a következtetésre jutott: "Ha úgy teszek, mintha mindent szeretnék, amit ők szeretnek, és mindenben benne lennék, amiben ők, akkor talán elfogadnának" - mondja. Iskolatársai lelkes rajongói voltak a New Kids on the Block együttesnek. Így Swearman, aki saját bevallása szerint nulla érdeklődést mutatott a zenekar iránt, olyan szenvedélyt színlelt, amit nem is érzett. Szerzett ugyan néhány barátot, de úgy érezte, sosem volt önmaga. Swearmant, Jenniferhez hasonlóan, csak felnőttkorában, 30 éves korában diagnosztizálták.

Még ha a tanárok javasolják is a lányokat autizmusvizsgálatra, a szokásos diagnosztikai módszerekkel nem feltétlenül veszik észre az autizmusukat. Egy tavalyi tanulmányban például a kutatók 114 autista fiút és 114 lányt vizsgáltak. Elemezték a gyerekek pontszámait az Autizmus Diagnosztikus Obszervációs Sémán (ADOS), valamint a szülők beszámolóit az autisztikus vonásaikról és a mindennapi élethez szükséges készségeikről, például az öltözködésről. Azt találták, hogy még ha a lányok ADOS-pontszámai hasonlóak is voltak a fiúkéhoz, általában súlyosabb sérülés volt jellemző rájuk. A vizsgálatba bevont lányok szülei az életvezetési készségek tekintetében alacsonyabbra értékelték lányaikat, mint a fiús szülők a fiúkat, de ugyanők a lányokat a szociális tudatossággal kapcsolatos nehézségek és a korlátozott érdeklődési kör vagy az ismétlődő viselkedés tekintetében magasabbra értékelték. A kutatók szerint a kevésbé súlyos vonásokkal rendelkező lányok, különösen a magas IQ-val rendelkezők, talán nem értek el elég magas pontszámot az ADOS-on ahhoz, hogy egyáltalán bekerülhessenek a vizsgált mintába.

Ezek a standard tesztek sok autista lányt figyelmen kívül hagyhatnak, mert arra tervezték őket, hogy a fiúknál kimutassák az állapotot, mondja Allison Ratto vezető kutató, a washingtoni Children's National Health System Autism Spectrum Disorders központjának adjunktusa. A tesztek például a korlátozott érdeklődést vizsgálják, de a klinikusok nem biztos, hogy felismerik az autista lányok korlátozott érdeklődését. Az autista fiúk általában olyan dolgok megszállottjai, mint a taxik, a térképek vagy az amerikai elnökök, de a spektrumon lévő lányok gyakran vonzódnak az állatokhoz, a babákhoz vagy a hírességekhez – vagyis olyan érdeklődési körökhöz, amelyek nagyon hasonlítanak tipikus társaikéhoz, és így észrevétlenek maradnak. "Lehet, hogy újra kell gondolnunk a mérőeszközeinket" - mondja Ratto - "és talán más mérőeszközökkel kombinálva kell használnunk őket".

Mi van a maszk mögött?

Mielőtt a tudósok jobb szűrőeszközöket hozhatnának létre, pontosabban kell meghatározniuk az álcázást. Egy tavalyi tanulmány a kutatás céljaira egy munkadefiníciót állított fel: Az álcázás alkotja a különbséget aközött, amilyenek az emberek társadalmi kontextusban mutatkoznak, és aközött, ami belül történik velük. Ha például valakinek erős autisztikus vonásai vannak, de ezt a viselkedésében inkább nem mutatja ki, az azt jelenti, hogy álcázza magát - mondja Meng-Chuan Lai, a kanadai Torontói Egyetem pszichiátria adjunktusa, aki a tanulmányon dolgozott. A definíció szükségszerűen tág: megenged bármilyen erőfeszítést az autizmus valamely jellemzőjének az elfedésére, kezdve a stimmingként ismert ismétlődő viselkedés elfojtásától, vagy a szűkkörű érdeklődés témájáról való állandó beszédkényszer elkerülésétől a beszélgetés követésének színleléséig, vagy a neurotipikus viselkedés utánzásáig.

Néhány ilyen módszer értékeléséhez Mandy, Lai és kollégáik az Egyesült Királyságban 55 nőt, 30 férfit és 7 transznemű vagy "más" nemű személyt kérdeztek meg, akiket autizmussal diagnosztizáltak. Arra voltak kíváncsiak, hogy mi motiválja ezeket az egyéneket arra, hogy elfedjék autista vonásaikat, és milyen technikákat alkalmaznak céljuk eléréséhez. A résztvevők közül néhányan arról számoltak be, hogy azért álcázzák magukat, hogy kapcsolatot teremtsenek a barátaikkal, jó állást találjanak vagy romantikus partnert szerezzenek. "A jó álcázás jövedelmező állást jelenthet" - mondja Jennifer. "Segít átvészelni a társas érintkezést anélkül, hogy reflektorfény vetülne a viselkedésedre vagy egy hatalmas A betű lenne a mellkasodon." Mások azt mondták, azért álcázzák magukat, hogy elkerüljék a büntetést, hogy megvédjék magukat a kirekesztéstől vagy a támadásoktól, vagy egyszerűen csak azért, hogy "normálisnak" lássák őket.

"Nekem tényleg mondta néhány tanárom, hogy "nyugtassam meg a kezeimet." - mondja Katherine Lawrence, egy 33 éves autista nő az Egyesült Királyságban. "Így kénytelen voltam a kezeimet az asztal alá rejteni, és figyelni, nehogy a lábdobogásom és a lábaim lóbálása feltűnést keltsen." Lawrence, akinél csak 28 éves korában diagnosztizálták az autizmust, azt mondja, tudta, hogy ellenkező esetben az osztálytársai furcsának tartották volna őt, a tanárai pedig megbüntetnék volna, amiért megzavarja a többieket.

A felmérésben részt vevő felnőttek olyan eszközök fantáziadús tárházát írták le, amelyeket különböző helyzetekben hívnak segítségül, hogy elkerüljék a fájdalmat és elfogadást nyerjenek. Ha például valakinek nehezebb esik egy beszélgetés elkezdése, Lai szerint először gyakorolhatja a mosolygást, vagy a beszélgetés indítására viccekkel készülhet. Sok nő alakít ki repertoárt a különböző beszélgető partnereknek szánt személyiség profilokból.

Jennifer azt mondja, ő tanulmányozza mások viselkedését, és megtanulja azokat a gesztusokat vagy mondatokat, amelyek szerinte magabiztosságot sugároznak. Gyakran gyakorol a tükör előtt. Állásinterjúra készülve felírja azokat a kérdéseket, amelyeket szerinte fel fognak tenni neki, majd leírja és megjegyzi a válaszokat. Négy esetet is el tud mesélni arról, hogyan teljesített egy kihívást jelentő határidőt.

A felmérés szerint a spektrumon lévő nők gyakran hasonló szabályokat és forgatókönyveket alkotnak maguknak a beszélgetésekhez. Hogy ne beszéljenek túl sokat egy korlátozott érdeklődési körrel, más témákról szóló történeteket próbálnak be. Swearman felkészült arra, hogy elrejtse mennyire szorong, amikor "belülről remeg", mert például egy rendezvény nem kezdődik időben. Ilyenkor azt mondja, ha hozzászól valaki: "Most éppen ideges vagyok. Nem tudok koncentrálni, most nem tudok beszélni veled."

Néhány nő úgy érzi, különösen nagy erőfeszítéseket kell tennie annak érdekében, hogy leplezze a stimmingjét. "Sok ember számára a stimming egyfajta önnyugtató, önszabályozás és a szorongás enyhítésének eszköze lehet többek között." - mondja Lai. Pedig ezek a mozdulatok - a kezek repkedő mozgása, a pörgés, a vakarózás és a fej falba verése - könnyen elárulhatják, hogy ezek az emberek autisták.

Igelström és kollégái 342 embert - többnyire nőket és néhány transzszexuális személyt - kérdeztek meg a stimming álcázásáról. A résztvevők közül sokan öndiagnózist állítottak fel, de 155 nőnek hivatalos autizmus-diagnózisa is volt. Igelström szerint a résztvevők közel 80 százaléka próbált olyan stratégiákat alkalmazni, amelyekkel kevésbé észrevehetővé tette a stimminget. A leggyakoribb módszer az energiájuk átirányítása kevésbé látható izommozgásokba, például a fogak szivása és összeszorítása vagy a combizmok megfeszítése és ellazítása. A többség megpróbálja a stimulációs igényét társadalmilag elfogadhatóbb mozdulatokba átcsatornázni, például tollal kopogtat az asztalon, firkálgat, vagy az asztal alatt lévő tárgyakkal játszik. Sokan megpróbálják a stimulálást olyan helyzetekre korlátozni, amikor egyedül vagy biztonságos helyen vannak, például a családjukkal. Igelström megállapította, hogy néhányan pusztán akarattal vagy önmaguk kényszerítésével - például a kezükön ülve - próbálják teljesen megakadályozni a stimmelést.

Lawrence számára olyan erős a szükséglet, hogy a kezével babráljon, a lábával doboljon vagy a lábát lóbálja, hogy nem tudja ezt elnyomni. "Azért teszem, mert ha az agyam nem kap gyakori inputot az adott testrészekről, elveszti a fonalat, hogy a térben hol van az adott testrészem." - mondja. "Emellett segít abban is, hogy arra koncentráljak, amit éppen csinálok."

Az álcázás költségei

Mindezek a stratégiák jelentős erőfeszítést igényelnek. A 2017-es brit felmérésben csaknem mindenki említette a kimerültséget. A megkérdezett felnőttek azt írták, hogy teljesen kimerültnek érzik magukat: mentálisan, fizikailag és érzelmileg. Egy nő, Mandy elmondása szerint, azt magyarázta, egy hosszabb álcázás után magzatpózba kell helyezkednie, hogy regenerálódjon. Mások azt mondták, hogy úgy érzik, barátságaik nem valódiak, mert hazugságon alapulnak, ami fokozza a magányosság érzését. Sokan pedig azt mondták, hogy az évek során annyi álcázó szerepet játszottak el, hogy szem előtt tévesztették valódi identitásukat.

Igelström szerint a vizsgálatában részt vevő nők közül néhányan elmondták neki, hogy az ismétlődő mozgások elfojtását "egészségtelennek" érzik, mert a stimming segít nekik szabályozni az érzelmeiket, az érzékszervi inputot nagyságát vagy a koncentrációs képességüket. Lawrence számára is egészségtelennek tűnik az álcázás. Elmondása szerint olyan sok erőfeszítést kell tennie a beilleszkedéshez, hogy kevés fizikai energiája marad az olyan feladatokra, mint a házimunka, kevés a mentális energiája a gondolatai és interakciói feldolgozására, és rosszul tudja kontrollálni az érzelmeit. Ez a kombináció olyan ingatag állapotba sodorja, amelyben "Egyre nagyobb a valószínűsége annak, hogy összeomlok vagy leállok." - mondja.

Lawrence szerint, ha már gyerekkorában diagnosztizálták volna, az édesanyja talán jobban megértette volna őt. Talán elkerülhette volna a depressziók és az önkárosítások hosszú sorozatát is. "Az egyik fő ok, amiért ezt az utat választottam, az volt, hogy tudtam, hogy más vagyok, de nem tudtam, hogy miért. Az iskolában elég csúnyán bántalmaztak." - mondja.

A későn diagnosztizált nők túlnyomó többsége azt mondja, ártott nekik az, hogy korábban nem volt diagnózisuk. Egy 2016-os kis terjedelmű kutatásban Mandy és kollégái 14 olyan fiatal nővel készítettek interjút, akiknél csak késő kamaszkorukban vagy felnőttkorukban diagnosztizálták az autizmust. Sokan írták le a szexuális bántalmazás élményeit. Azt is elmondták, hogy ha mások tudták volna az igazságot az állapotukról, kevésbé értették volna őket félre, és kevésbé rekesztették volna ki őket az iskolában. Talán hamarabb megkapták volna a nagyon hiányzó támogatást is.

Másoknak talán az tett volna jót, ha jobban megismerik önmagukat. Swearman mesterdiplomát szerzett, hogy orvosi asszisztens legyen, de végül feladta a karrierjét az autizmusával kapcsolatos problémák miatt. "Valójában nagyon jó voltam abban, amit csináltam." - mondja. „De túl nagy volt a szociális nyomás, túl sok volt az érzékszervi inger, a gondolkodásbeli különbségek miatt sok volt a félreértés köztem és a feletteseim között." Csak miután abbahagyta a munkát, hallott a tanácsadójától az autizmus lehetőségéről. Utánaolvasott az állapotnak, és rájött: "Ó, te jó ég, ez én vagyok!" - emlékszik vissza. Fontos fordulópontra volt ez az életében: minden kezdett értelmet nyerni.

„Csak a diagnózis után kérdezheti meg egy nő: A személyiségem melyik része színjáték, és melyik részét rejtettem el? Mi az, ami értékes bennem, amit azonban nem tudok kifejezni, mert folyamatosan és automatikusan álcázom az autista vonásaimat?”. mondja Igelström. "E kérdések egyikét sem lehet feldolgozni anélkül, hogy előbb ne kapnánk diagnózist, vagy legalábbis önazonosságot, hogy ezzel az új felismeréssel újra lejátsszuk a múltat. És sok nő esetében ez későn történik meg, miután éveken át nagyon ellenőrizetlenül, destruktív és tudat alatti módon álcázták magukat, aminek számos mentális egészségügyi probléma a következménye".

A diagnózis néhány nőt arra készítet, hogy felhagyjon az álcázással. "Annak felismerése, hogy nem vagyok defektes, hogy csak egyszerűen más az idegrendszerem, mint a lakosság többségének, és hogy rendben vagyok, úgy, ahogy vagyok, azt jelenti, hogy nem fogom álcázni azt, aki vagyok, csak azért, hogy beilleszkedjek, vagy, hogy a neurotipikus embereknek kényelmesebb legyen." - mondja Lawrence.

Mások megtanulják, hogy az álcázást a javukra fordítsák, enyhítve annak negatív hatásait. Előfordulhat, hogy új kapcsolatok kialakításakor álcázási technikákat alkalmaznak, de idővel egyre hitelesebbé válnak. Azok, akik úgy érzik, hogy az álcázás az irányításuk alatt áll, tervezhetnek maguknak szüneteket, kezdve attól, hogy néhány percre kimennek a mosdóba, egészen odáig, hogy korábban otthagynak egy társadalmi eseményt, vagy teljesen lemondanak róla. "Megtanultam, hogy jobban vigyázzak magamra" - mondja Swearman. "A stratégia neve: önismeret."

Jennifer elismeri, hogy ha korábban tudott volna az autizmusáról, az segített volna rajta, mégsem biztos benne, hogy jobb lett volna-e úgy. Mivel nem volt diagnózisa, mondja, nem volt mire hivatkoznia. "Bele kellett nyugodnom, hogy ilyen vagyok, és meg kellett birkóznom vele. Nagyon nehéz küzdelem volt, és rengeteg hibát követtem el, sőt, még mindig elkövetek, de egyszerűen nem volt más választásom." - mondja. "Ha autistának bélyegeztek volna, talán nem próbálkoztam volna olyan keményen, és nem értem volna el mindazt, amit elértem."

Nagyon sok mindent elért. Azon a havas januári délutánon folytatott videóbeszélgetésünk során egyértelműen kiderült, hogy az egyik legjelentősebb eredménye az volt, hogy megtalálta a számára megfelelő egyensúlyt az életében. Álcázó képességei lehetővé teszik számára, hogy meleg, szimpatikus külsőt öltson magára, ami segített neki sikeres karriert építeni. De hála néhány barátjának, férjének és fiának, akik olyannak szeretik, amilyen, közöttük levetheti a maszkot, ha túl nehézé válik a viselése.

