



## **Synæstesi, alexithymi, misofoni – sanseoplevelser der forvirrer**

**Autisme Personale Træf  
Torsdag d. 19. september 2019**

**Roja Hvidbjerg og Kirsten Bundgaard**



## **Sansernes betydning for vores udvikling**

- Vi lærer at forstå verden gennem vores sanser, og jo bedre vi kan forstå og fortolke de sansesignaler, vi opfatter, jo bedre forstår vi verden.



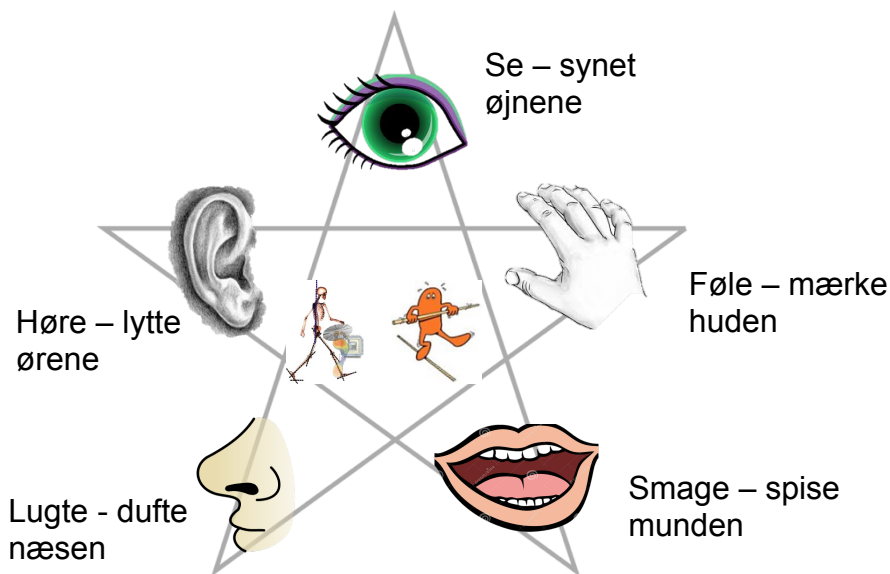
## Sanseperception – sanseforståelse og sanseopfattelse

- Neurologiske processer, som organiserer signaler fra egen krop og fra omgivelserne – samordne to eller flere sanseimpulser
- Over 80% af vores nervesystem er involveret i denne neurologiske proces eller i organiseringen af de sensoriske input

Dr. Ayres



## Sanserne





## Overbelastning af sansene

*"Det er rigtig ubehagelig, hvis jeg skal sidde for længe på ét sted, lidt ligesom jeg forsvinder i rummet. Jeg ved ikke, hvor min krop er, så jeg er nødt til at bevæge den. Så er jeg okay i et par minutter, indtil spændingen bygger sig op igen, og jeg bliver nødt til at bevæge mig. Jeg ved aldrig, hvor jeg skal holde mine arme eller ben, så jeg kan godt lide at presse dem mod noget, for eksempel kanten af et bord eller omkring benene på en stol, eller læne mig op ad en væg eller krybe ind under noget tungt, sætte albuerne på bordet og støtte hagen med hænderne eller holde hænderne bag hovedet. Alt dette hjælpe mig med at vide præcis, hvor mine kropsdele er. Hvis jeg er tvunget til at sidde stille, bevæger jeg altid mine fingre. Jeg gnider fingrene langs skarpe kanter på alt, hvad jeg kan finde, borde, stole og lign. Jeg piller ved mit tøj, leger med håret, banker let med fingrene og bider mine negle. Hvis jeg ikke gør alt det, er det som om, jeg slet ikke eksisterer."*

Kathy Hoopman



## Sanseperception

- Perception er
  - **opfattelse** af det, jeg sanser med mine ydre og indre sanser
  - **tolkning** af de sansesignaler jeg modtager
    - hvad er det, jeg sanser?
    - hvor kommer sansepåvirkningerne fra?
    - hvor kraftig er påvirkningerne?
    - hvornår begynder de og hvornår holder de op?
  - **forståelse** af sansesignalerne – hvad betyder det, jeg sanser?

P.L.Madsen

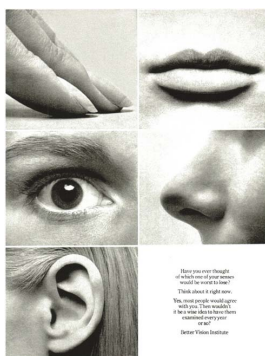


## Sansemodulation - integration

- Måden hvorpå hjernen på et automatisk ubevidst plan regulerer sin egen aktivitet ved at sortere - fremme eller hæmme beskeder fra sansesystemet.
  - Under normale forhold vil nervesystemet lynhurtigt reagere og skelne ml stimuli
    - være på vagt overfor forandringer – 'holde øje' – årvågen – opmærksom (sensitizing)
    - tilpasset forandringer – afslappet – ignorerer – ingen opmærksomhed (habituation)



## Bevidst – ubevidst sansning



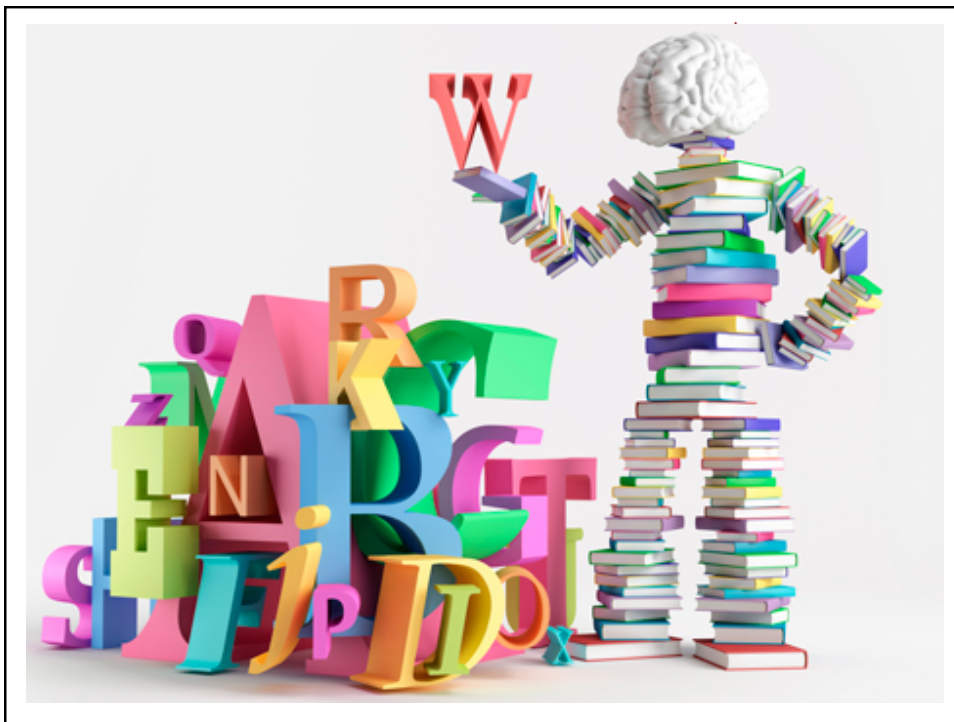
- |                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| ▪ Øjne:                     | 10.000.000 bit/sek. |
| ▪ Hud:                      | 1.000.000 bit/sek.  |
| ▪ Ører:                     | 100.000 bit/sek.    |
| ▪ Lugtesans:                | 100.000 bit/sek.    |
| ▪ Smag:                     | 1.000 bit/sek.      |
| <hr/>                       |                     |
| ▪ Sansning fra ydre sanser: | 11.201.000 bit/sek. |

Den bevidste sansning udgør ca. 50 - 100 bit/sek !



## Affektsmitte/Hypersensitiv

- Affektsmitte/Hypersensitiv – Fornemmer stemninger
- Mange autister
  - fornemmer stemninger, men ved ikke hvor stemningen kommer fra
  - har svært ved at mærke, om stemningen/følelsen er min eller ....
  - kan blive voldsomt smittet af andres stemninger





## Synæstesi

Nogle mennesker oplever verden anderledes, end de fleste. Nogle kan opfatte ugedage, tal eller bogstaver som havende bestemte farver. Andre ser måske farver, tal eller mønstre når de hører musik. Nogle smagsoplevelser opfattes som bestemte geometriske former.

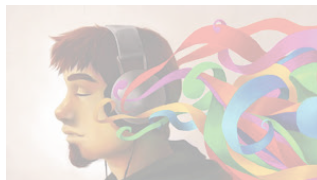


Dette fænomen kaldes synæstesi.



## Synesthesi

- Synesthesi er et perceptuelt fænomen, hvor stimulering af en sensorisk eller kognitiv vej fører til automatisk, ufrivillige oplevelser i en anden sensorisk eller kognitiv vej.
- Folk der rapporterer om en livslang historie af sådanne oplevelser, kaldes synesteeser.



wikipedia



## Synæstesi (min stemme)





## Mirror Touch synæstesi.

- Personen mærker andres emotioner så som
  - smerte, glæde, træthed såvel som energi, kløe, uro, bekymring, tanker osv.
  - Ja hvad som helst, hvor spejlneuronerne er involveret.
- Helt individuelt
  - Ligesom alle andre former for synæstesi,
- Ofte til stor frustration for dem, der mærker den.
  - Specielt hvis personen ikke altid forstår, hvorfor de kan mærke en emotion, som de ikke kan genkende hos sig selv, netop fordi den kommer fra en anden.



## Mirror Touch synæstesi.

- Det kan desværre føre til en del misforståelser og for nogle, kan det føre til en udad reagerende adfærd.
- Netop fordi de ikke forstår, at de 'blot' mærker og projekterer andres emotioner og adfærd.
  - Vi skal derfor, som fagpersoner være ekstra opmærksomme på, om vi har at gøre med en person, der har evner inden for synæstesi. Dette kan føre videre til et begreb kaldet alexithymia.







## Alexithymi

- Alexithymia betegnes som et personlighedstræk, hvor man har en nedsat evne til at mærke og udtrykke følelser via talesproget
- Alexithymia kan kort beskrives som;  
Vanskeligheder ved at genkende, identificere, adskille og beskrive det, der føles/mærkes/ opleves /senses hos sig selv og/eller hos andre.



## Alexithymi

- Alexithymiens kerneegenskaber er en anderledes følelsesmæssig bevidsthed, social tilknytning og interpersonel tilknytning.
- Desuden har nogle mennesker med alexithymi svært ved at skelne egne og andres følelser.



## Alexithymi

En andens smerte  
kan aldrig blive  
til min glæde?  
En andens smerte  
bliver til en indre ubærlig  
sorg.  
En andens glæde  
bliver sjældent til min  
glæde.  
Ej heller bliver den til min  
sorg.  
Din glæde  
forbliver som din glæde

Jeg lykønsker dig  
oprindeligt med din indre  
glæde  
Det er dog sjældent  
at glæden  
er nær så givende  
indeni mig  
som den er  
indeni dig.



## Alexithymi

Jeg oplever sjældent  
en indre glæde  
og sker det  
beskrives det bedst  
som et bragende lyn  
fra en klar himmel.

Glæden inde i mig  
Beskrives bedst som  
når lynet har ramt  
indeni.  
Intenst, lige pludseligt  
og ekstremt kortvarigt.



## Alexithymi

- Personer med alexithymi kan have svært ved at svare på; Hvordan har du det?
- Dette skyldes, at det er svært for dem, at:
  - a. adskille de mange negative følelser der flyder rundt indeni, og som hænger sammen
  - b. identificere dem og finde nogle fællesbetegnelser
  - c. kommunikere dem effektivt ud så andre kan forstå.

Attwood



## Alexithymi

*"Jeg bruger monster mange følelses ord i mine forklaringer, samtidigt med, at jeg oprigtigt hverken kan genkende, adskille, regulere eller bearbejde egne eller andres følelser. Noget af det lykkes indimellem ved, at jeg analysere mig frem, tænker i mønstre, ser detaljer og helheder på samme tid, samt laver koblinger på kryds og tværs.*

*Det hele sker bagvendt og forsinket. Altså lykkes det endeligt, lykkes det ikke uden massiv overload og en indre utryghed om resultatet overhovedet er korrekt ??*

*Skal jeg så gå tilbage til formlen og dobbelttjekke det noget snørklede mentale arbejde, som jeg har måtte tygge mig igennem, begynder min hjerne simpelthen enten at lukke ned eller gå op i røg af forvirring, uro og afmagt."*

Roja



## Alexithymi

- Nogle mennesker med alexithymi kan derimod give udtryk for deres følelser ved at bruge musik, lyrik, digte, skriftlig kommunikation og kunst



## Alexithymi

- Alexithymi kan føre til ineffektiv følelsesmæssige reaktioner.
  - Udad reagerende adfærd - pludselig og uforståelig vredesudbrud, angst, gråd, grin, hysterisk latter ...
- Hvilket ikke er så overraskende, hvis personen helt eller delvist mangler de selvregulerende mekanismer
- Hvis man så også har vanskeligheder med at forstå og tolke emotionerne, er det ekstra svært



## Alexithymi

- Nogle personer med alexithymi tager helt filterløst den emotionelle påvirkning fra andre ind.
- De mærker, sanser, føler og fornemme ALT, UDEN altid helt at vide hvad der sker
- Chancerne for at forstå omverdenen er derfor virkelig små.
  - *”De der følelser giver ligesom ikke personen med alexithymi en jordisk chance.”*



## Alexithymi

- <https://youtu.be/Gbg40kWin3g>
- <https://youtu.be/tezTUaUtEWc>
- <https://youtu.be/OyMoyh16pEU>

Link der fortæller mere om alexithymia og autisme



## Empati

Autister beskyldes fejlagtigt for ikke at have empati eller mangel på empati; det er ikke helt rigtigt fordi, der er tre former for empati:

1. Kognitiv empati, som handler om at kunne aflæse signaler i folks ansigter, kropssprog og konteksten.
  - Dette har autister svært ved
2. Emotionelle empati, der handler om at mærke andres følelser
  - Her er autisterne hypersensitive

Attwood





## Empati

Autister beskyldes fejlagtigt for ikke at have empati eller mangel på empati; det er ikke helt rigtigt fordi, der er tre former for empati:


3. Vise empati via handling
  - Det kan være svært for autister, fordi de ikke er trænet i at vise hengivenhed/affektion

*Affektion: AS er som kaktusser; de kræver kun meget lidt ømhed/affektion for at overleve, hvorimod NT er som roser, der kræver meget affektion for at blomstre*



Attwood



## Misofoni



At blive vred på andre, når de trækker vejret eller tygger, kaldes Misofoni og er en faktisk lidelse.



## Misofoni

- Misofoni betyder "had for lyd/stemme".
- Misofonien bliver stimuleret ved bestemte triggerlyde
- Personen oplever en automatisk fysisk reaktion, som ofte er angstlignende.
- Lydene kan variere fra alt mellem folk der tygger / smasker, til folk der blot trækker vejret.



## Misofoni

- Andre stimuli kan fx være at se eller fornemme bevægelser, relateret til de lyde man frygter.
- Misofonien vil typisk blive forstærket hvis personen befinder sig i en situation hvor de ikke kan flygte, fx på et tog, til en forelæsning eller til et møde på arbejdspladsen.



## Misofoni

- Triggere kan være at høre andre der:
  - smasker
  - knuser is
  - tygger mad, spiser en gulerod
  - slubrer, slikker sig om munden
  - snøfter, nyser, gaber, griner,
  - trækker vejret, stønner, snorker
  - klipper negle, børster tænder
  - tastatur lyde
  - M.m.







## Misofoni

- Ofte er triggerne relateret til familiemedlemmer, partner eller gode venner
- Reaktionen kan dog udløses fx hvis man sidder i et tog ved siden af en, der snøfter konstant.



## Misofoni

Neurologisk reaktion:

- Lydene menes at trigge et respons fra det sympatiske nervesystem (SNS).
- Reaktionen fra SNS skaber en automatisk 'kamp – flugt' -respons, der oftest resulterer i akut panik, ubehag, væmmelse, raseri og i værste tilfælde angst.



## Misofoni

Fysisk reaktion:

De fleste personer oplever en reaktion, der kan opdeles i flere faser.

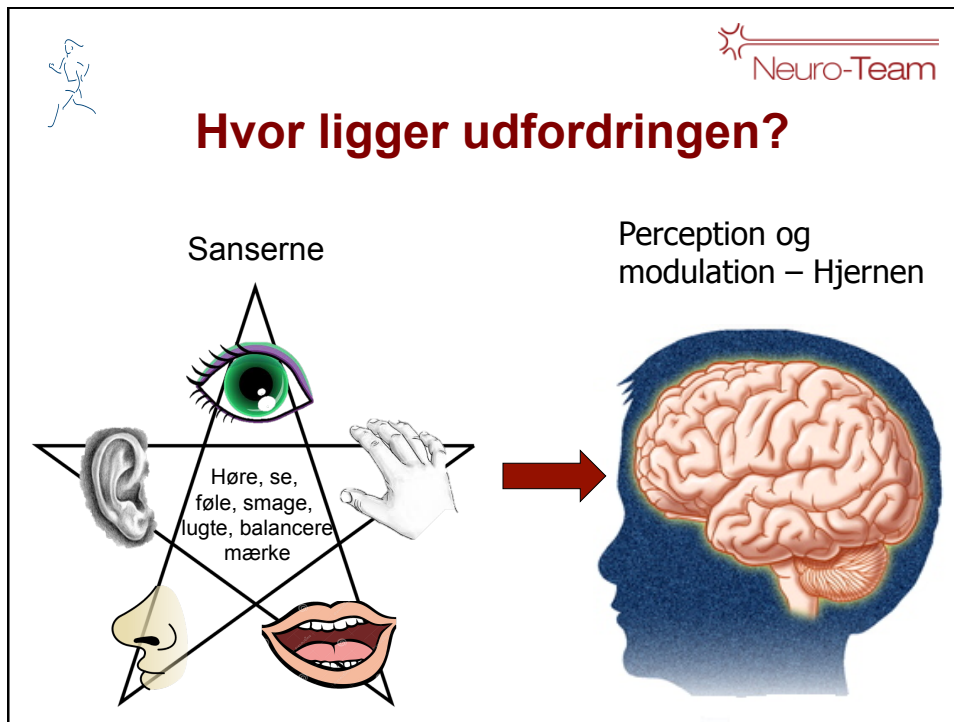
- Personen observerer triggerlyden og rammes derefter af akut panik.
- Herefter et kraftigt ønske om, at lyden skal stoppe
  - personen får svært ved at holde fokus og bliver urolig.
- Stopper lyden ikke, vil personen ofte holde sig for ørene eller visuelt afdække bevægelsen med en hånd for øjnene



## Misofoni

Fysisk reaktion:

- Fortsætter stimuliet vil personen reagerer med kamp – flugt.
  - Personen forlader rummet, overvejer at bede personen om, at lade være med at smaske eller af mangel på muligheder for at undgå lyden, får angst.
- Angsten medfører ofte
  - gråd, rystelser eller en kontaktmæssig tilbagetrækning
  - eller aggressivitet og/eller forsøg på at afreagere fysisk.



- 
- The diagram is titled "Hvad kan vi gøre for at hjælpe på vej?" (What can we do to help?). It features a central five-pointed star with the same text and illustrations as the first diagram. Above the star is the word "Sanserne" (Senses). A red arrow points from the star to a profile of a human head with a glowing brain. Above the brain is the text "Perception og modulation – Hjernen" (Perception and modulation – The brain). In the top left corner of the slide is a small icon of a person running, and in the top right corner is the "Neuro-Team" logo.
- Vi kan afdække, om der er sansemæssige udfordringer
    - Hvilke sanser er udfordret?
    - Hypo- eller hypersensoriske udfordringer?
    - "Sansesult eller Sansemæt"
    - Sensory profile
    - Synæstesi!
    - Alexithymi!!
    - Misofoni!!



## Hvad kan vi gøre for at hjælpe på vej?

- Anerkende at der kan være en udfordring!
- Vær autentisk
- Ærlig adfærd
- Påtag dig dine følelser!!
- Erkende fejl

