

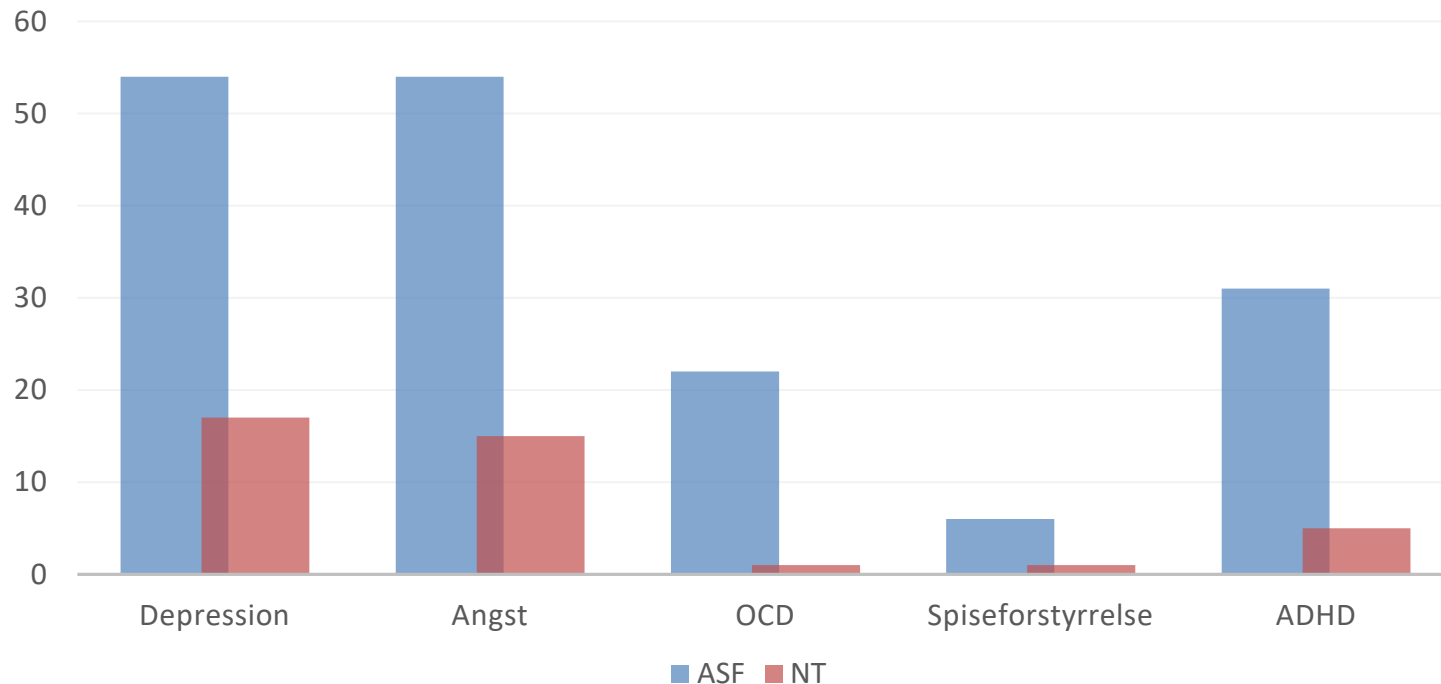
ANGST og AUTISME

Viden i Praksis – we know how
Autismecenter Syddanmark, Region Syddanmark

Ida Damm Drejer Djurhuus, aut.cand.psych.



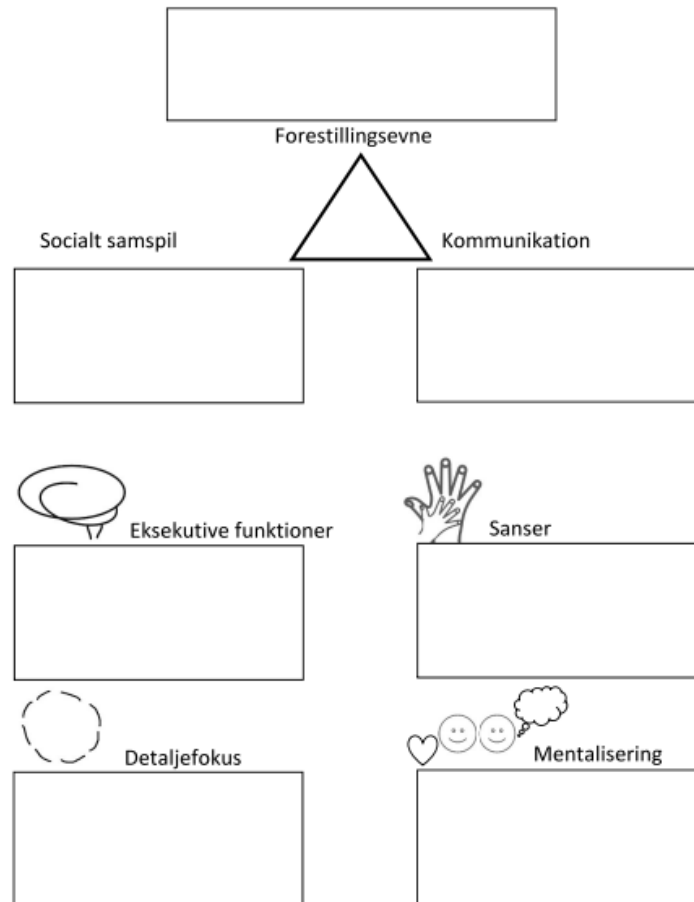
40-80% af alle autister lider af angst
...mod mindre end 30% af neurotypiske



Lever & Geurts, (2016)



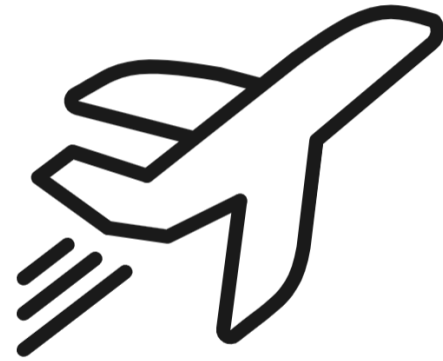
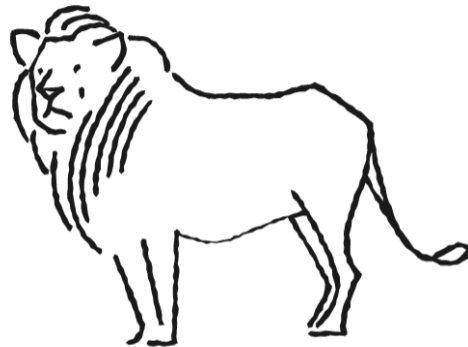
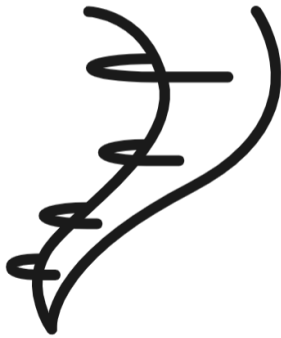
Autisme

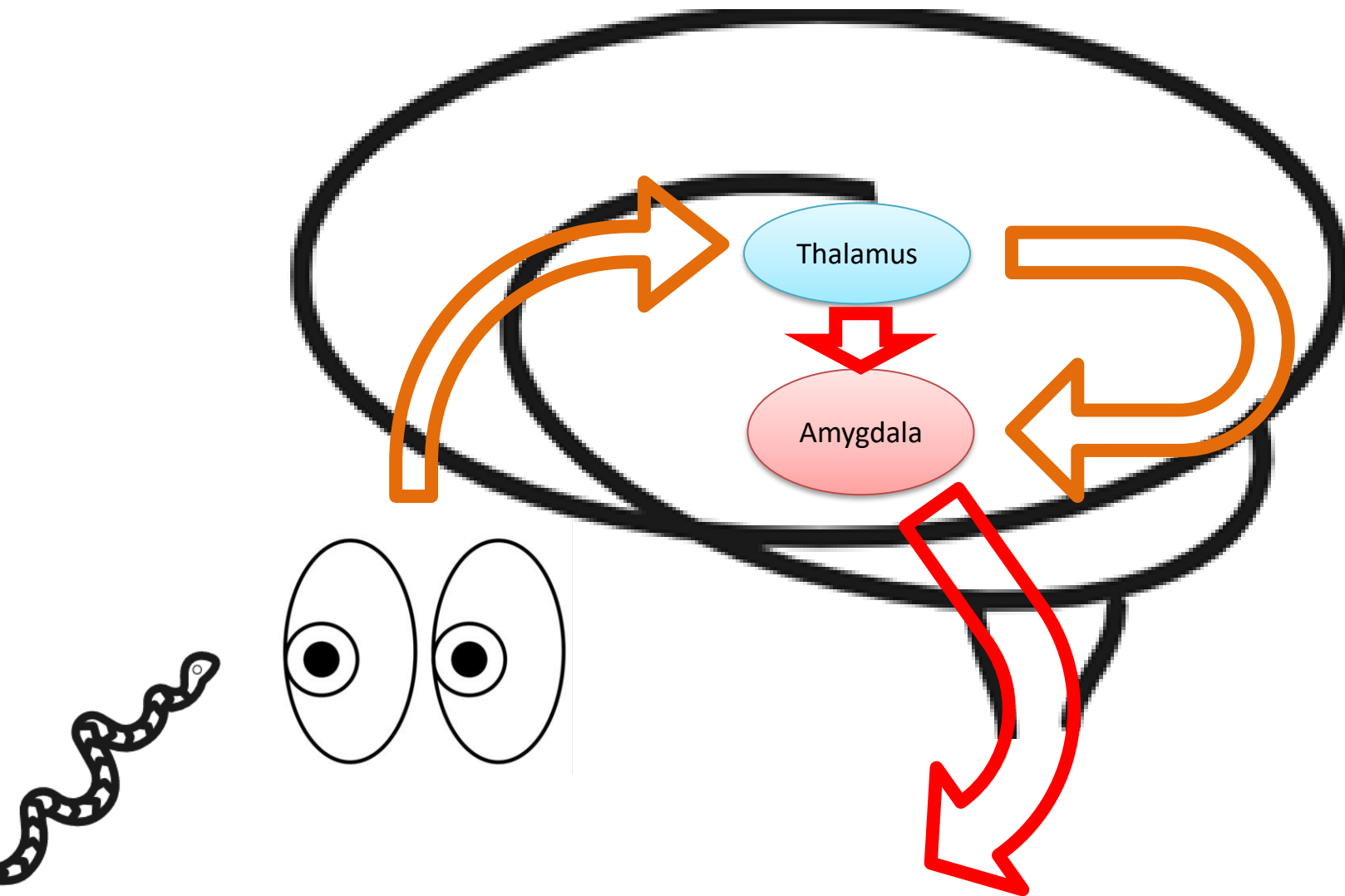




Angst

...en helt igennem naturlig reaktion på farlige oplevelser





KAMP – FLUGT - FRYS



Almindelige angstsymptomer

Fysiske

- ☐ Rødmen
- ☐ Kvalme
- ☐ Hjertebanken
- ☐ Åndedrætsbesvær
- ☐ Tørhed i munden
- ☐ Knude i halsen
- ☐ Ondt i maven
- ☐ Øget svedproduktion
- ☐ Hovedpine
- ☐ Rastløshed
- ☐ Muskelspændinger
- ☐ Varme- / kuldefornemmelser
- ☐ Tunnelsyn
- ☐ Prikken og sitren
- ☐ Træthed
- ☐ Ændring i appetit

Psyiske

- ☐ Tankemylder
- ☐ Koncentrationsbesvær
- ☐ Irritation
- ☐ Utålmodighed
- ☐ Hukommelsesproblemer
- ☐ Frygt for at miste kontrol
- ☐ Frygt for at dø
- ☐ træthed
- ☐ Grådlabil
- ☐ Nedtrykthed
- ☐ Hyppige forskrækkelsesrespons
- ☐ Uvirkelighedsfølelse
- ☐ Forvrænget tidsfornemmelse



Angstsymptomer særligt ved ASF

Stofmisbrug

Maskering

Gråd / tristhed

Selvskade

Vrede / aggression

"non-compliance"
(regelbrud, kravafvisende
adfærd)

Sansefølsomhed

Tvangsprægede rutiner

Stikker af eller gemmer sig

Øget kontrolbehov

Rigiditet/fastlåshed i adfærd eller tænkning

Ændring i aktivitetsniveau

Isolation

Ændring i tale (volumen og hastighed)

Typiske angst trigger



Autisme

Nye oplevelser

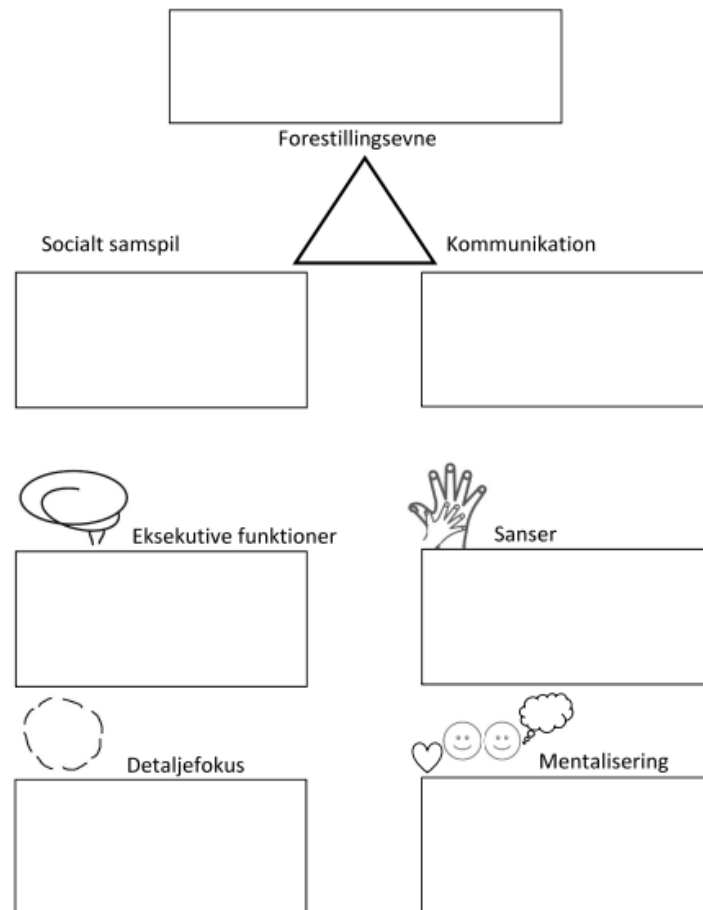
Forandringer

Sociale
sammenkomster /
møder

Ubehagelige /
ukendte
sanseindtryk

Manglende overblik

Uforudsigelighed /
overraskelser



Puha...

HVAD SKAL VI SÅ GØRE VED DET?

Pædagogikken...

...kan vi gøre mere?

...skal vi gøre noget andet?

Strategier

Ængstelige Mestringsstrategier

Undgåelsesadfærd

Kravafvisning

Vold

Isolation

Selvskade

...med mere

Alternative mestringsstrategier

Afledning

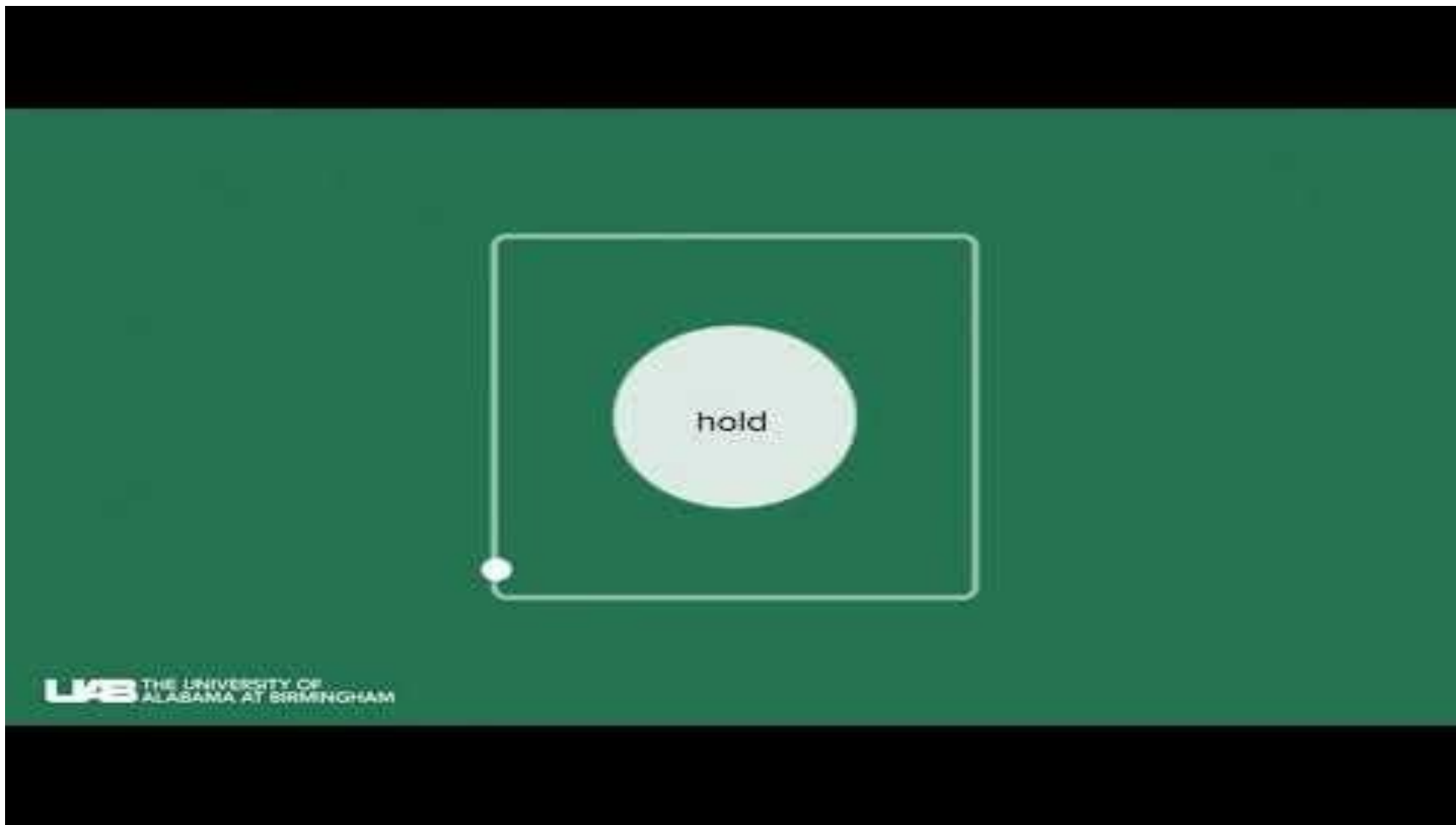
Alternative tanker

Fakta-tjek

Planlægning og
forberedelse

Vejtrækning

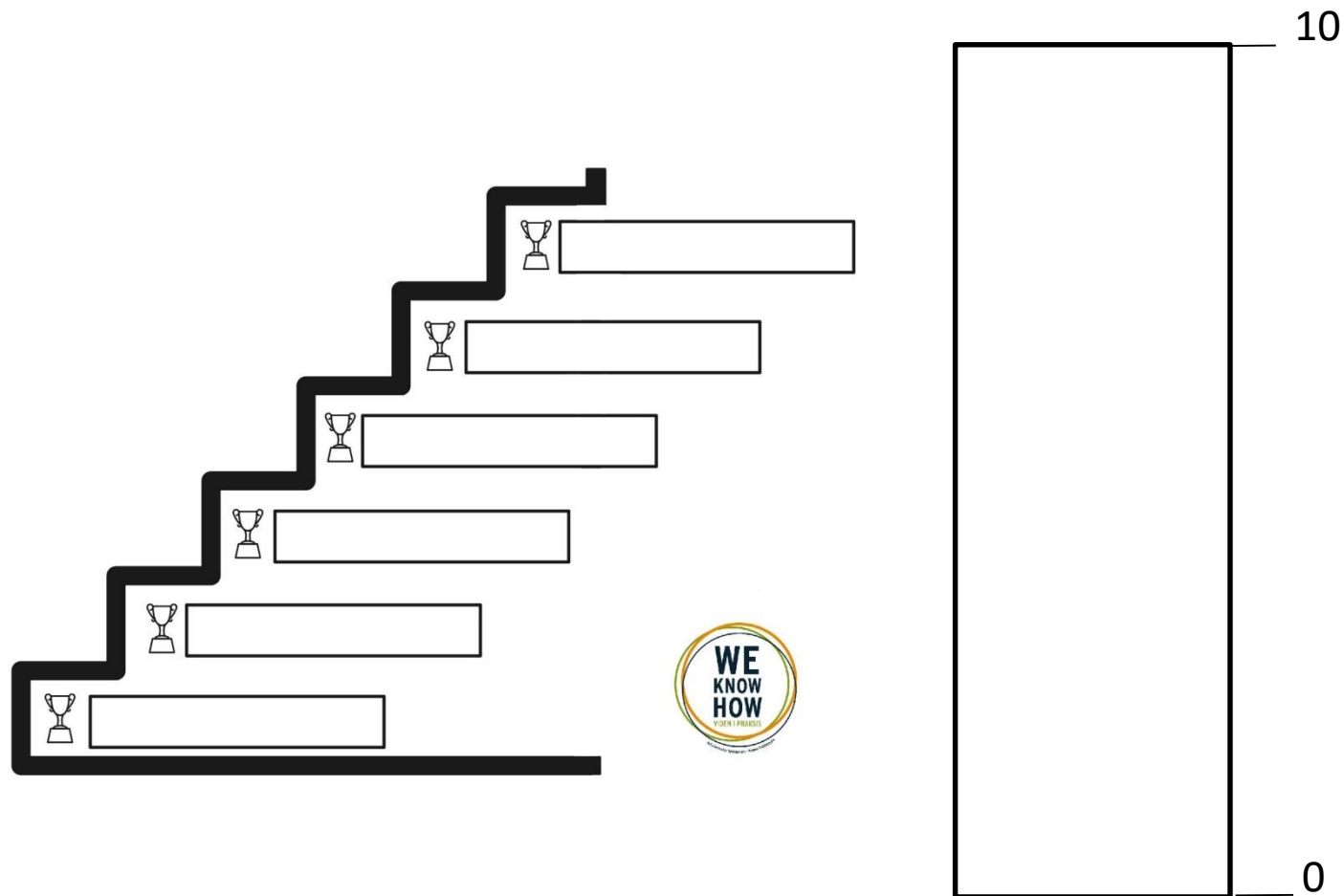
Mindfulness / grounding

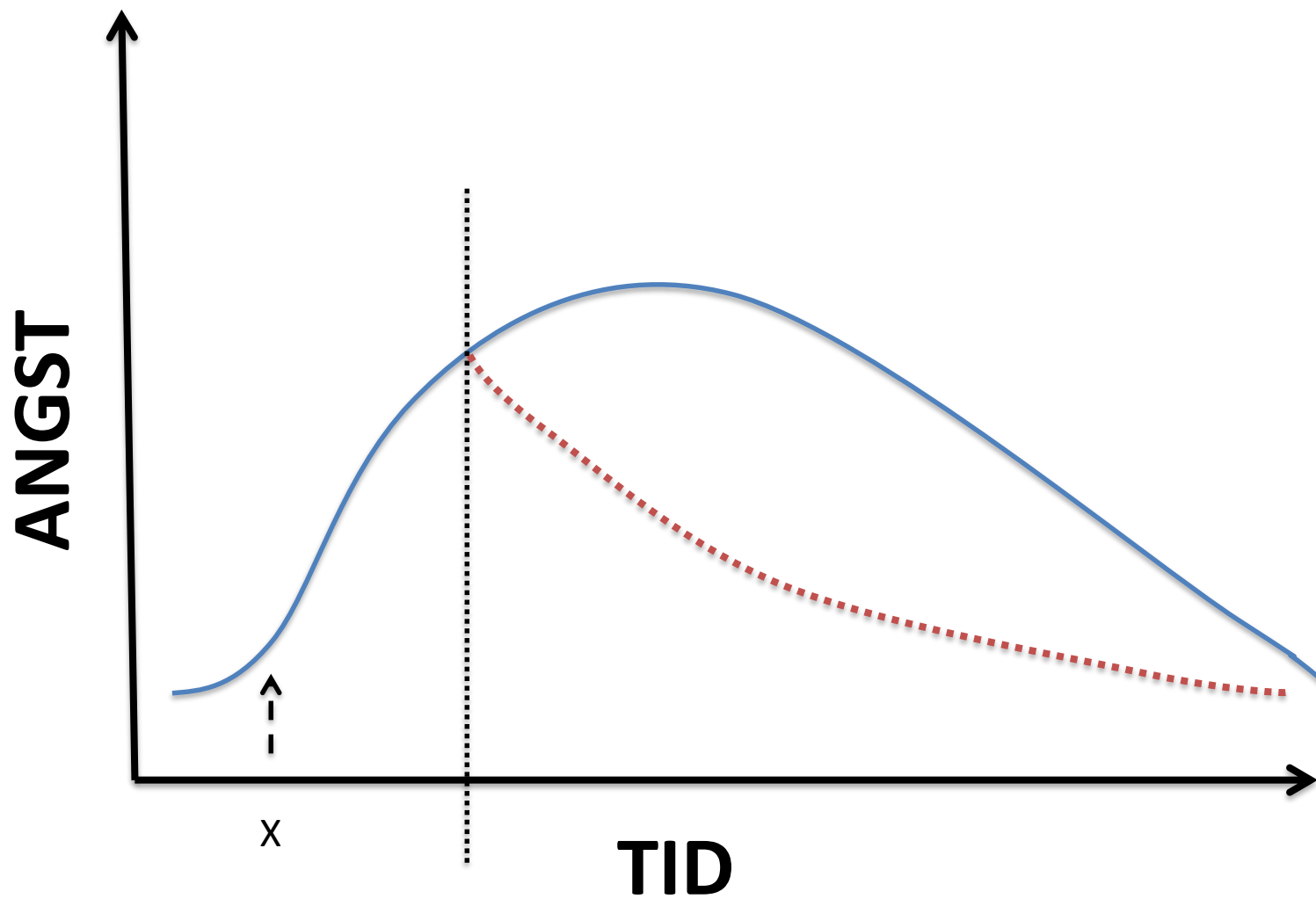


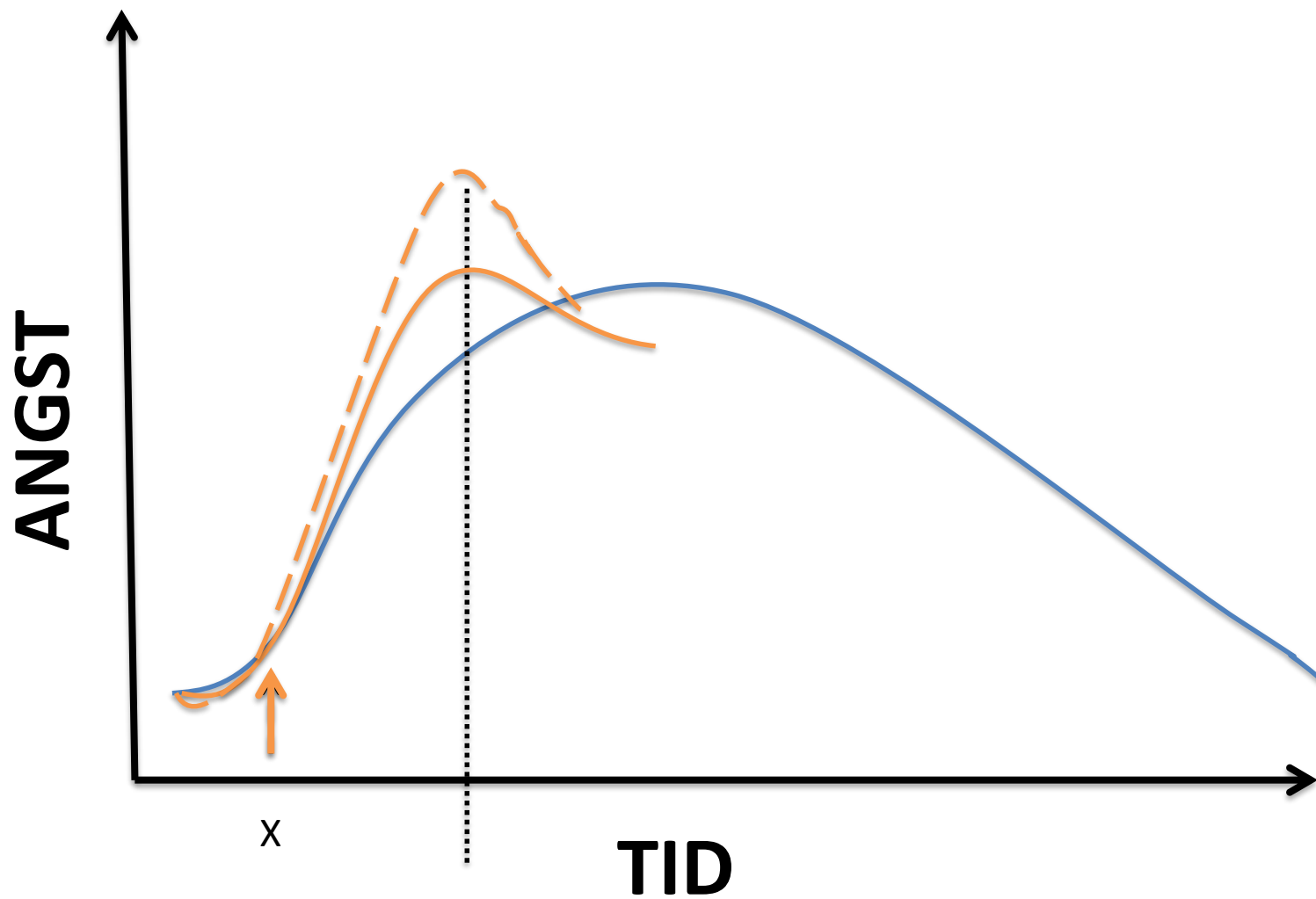
Det er svært at arbejde med sin angst...

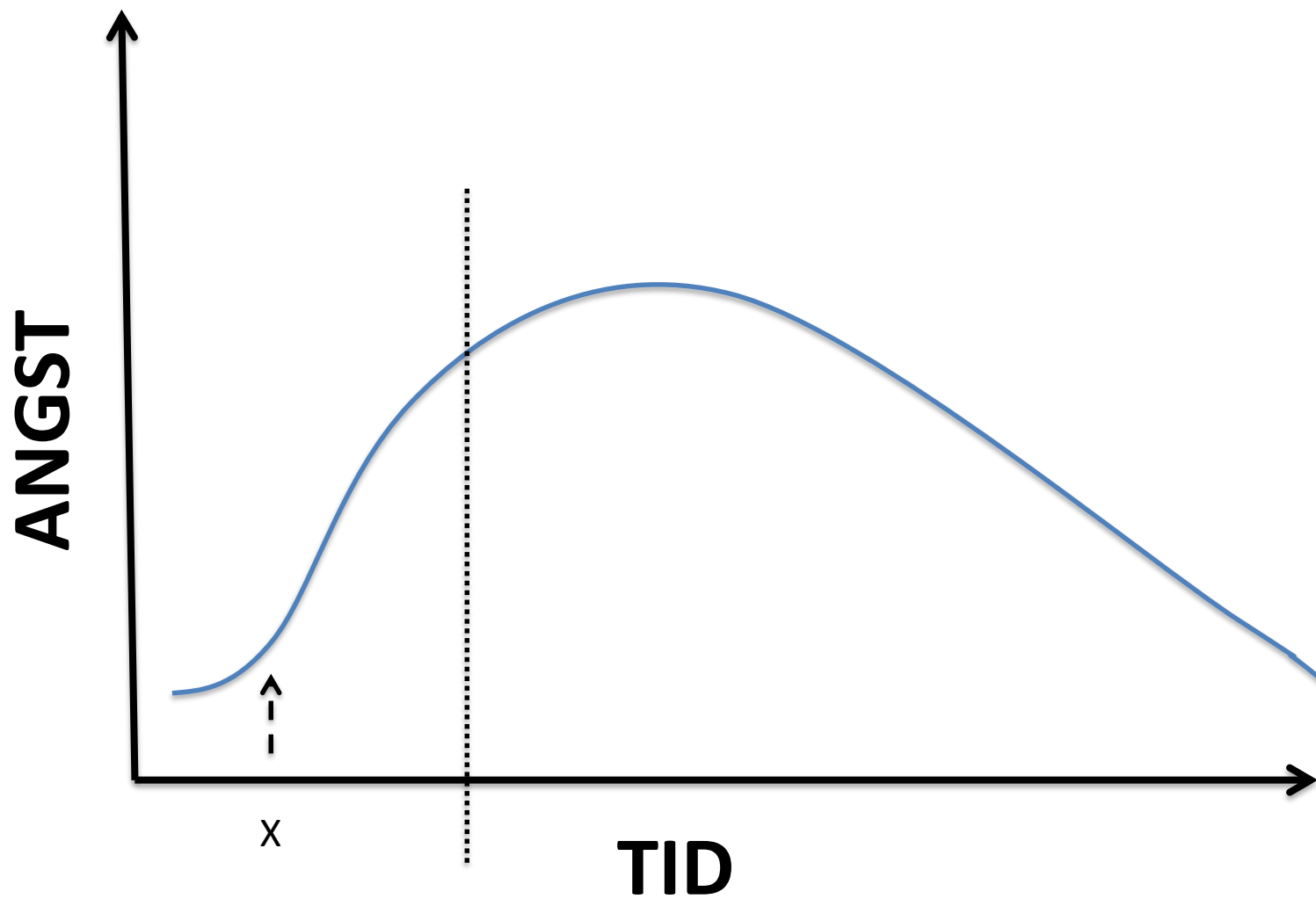
...Derfor er det afgørende, at man kan se en mening med det. Man skal kunne forestille sig, at det kan være anderledes, og at indsats gør en forskel. Man skal kunne mærke en indre sammenhæng i de ting, der prøves af.

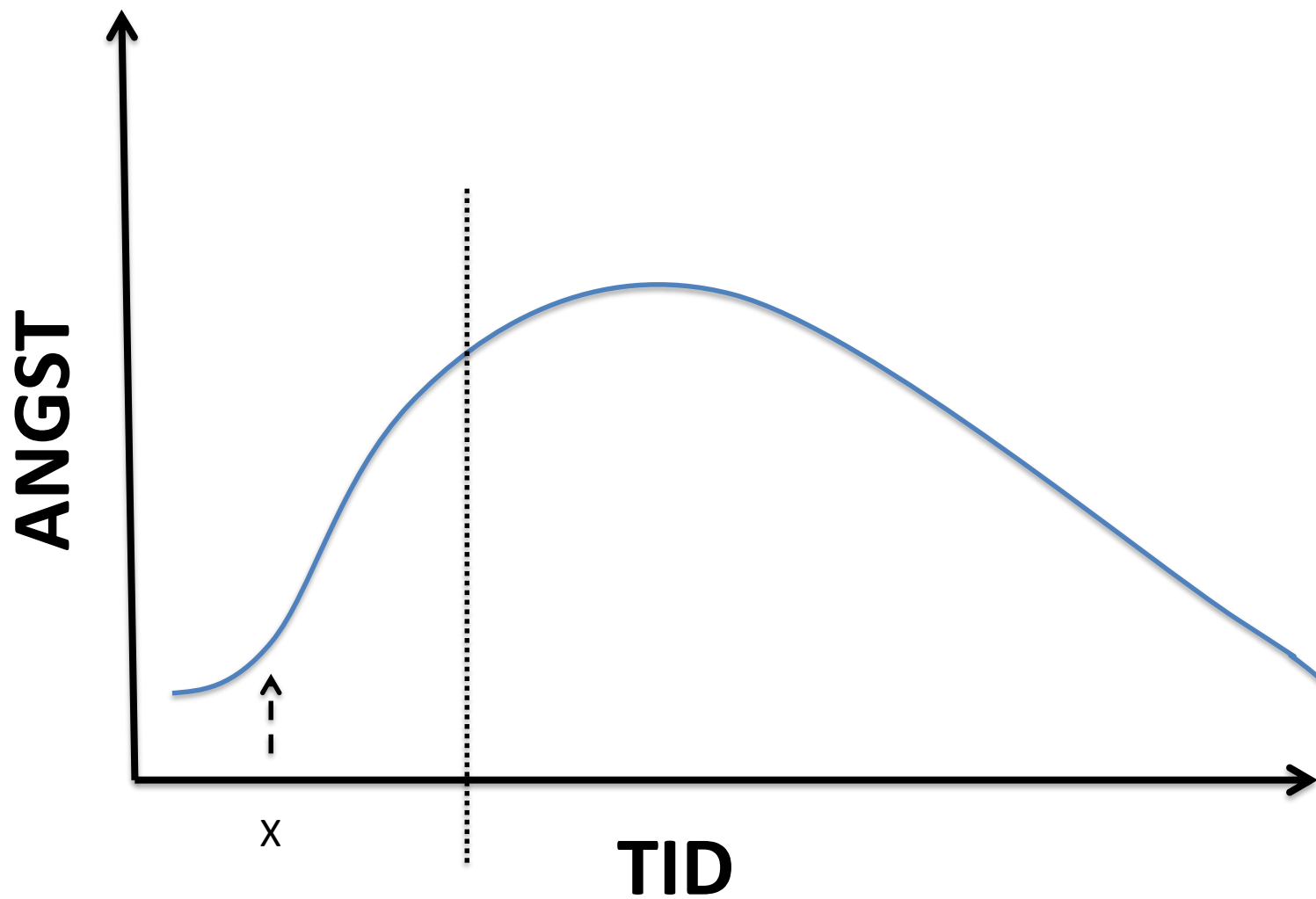
Eksponering

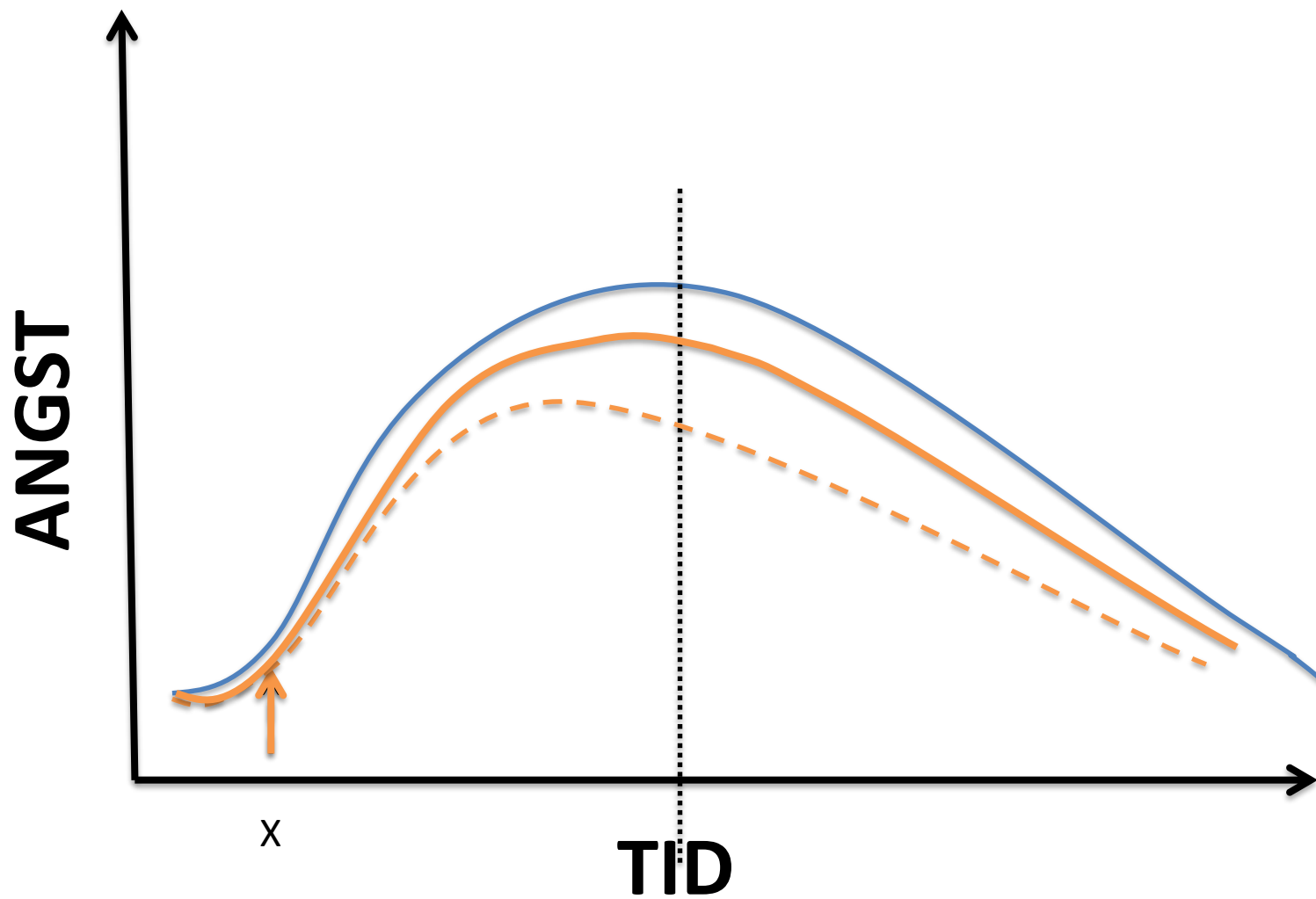












Angst er naturligt!

(Men enormt ubehageligt!)

Tak for jeres opmærksomhed

Spørgsmål?