

Autisme og stress

Når nervesystemer påvirker hinanden

Slides kan findes på:

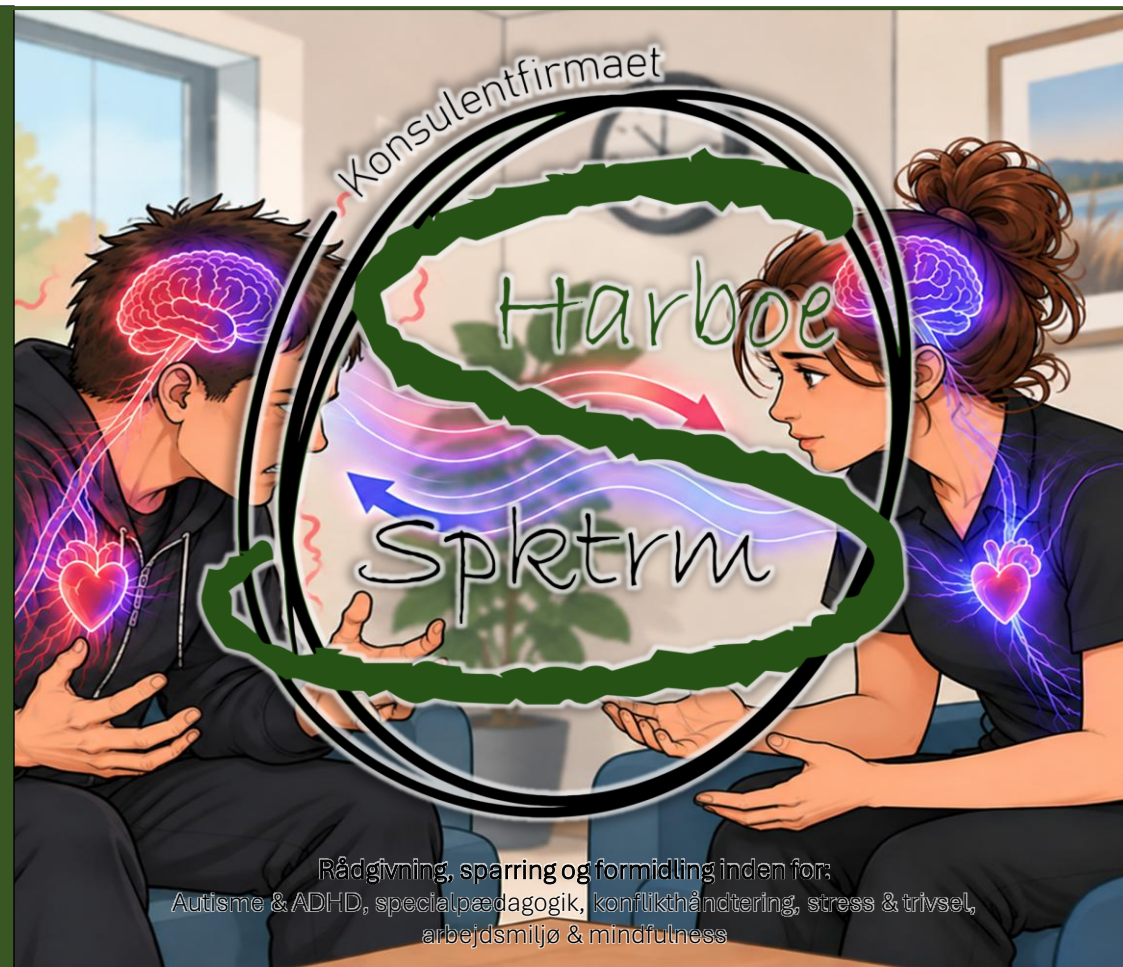
<https://spktrm.dk/ressourcer/slides-apt26>



Michael Harboe Spørring

Telefon: (+45) 3089 9837
E-mail: harboe@spktrm.dk
www.spktrm.dk

Master i positiv psykologi
MBSR-lærer, Niveau 1
Professionsbachelor (pædagogik) m. speciale i sundhed og idræt
Certificeret instruktør i Atlass, Studio III & EarlyBird



Rådgivning, sparring og formidling inden for:
Autisme & ADHD, specialpædagogik, konflikthåndtering, stress & trivsel,
arbejdsmiljø & mindfulness

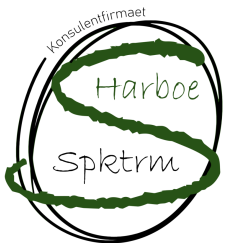
Indflyvning

Hvor mange oplever, at stress fylder hos de mennesker med autisme, I arbejder med?

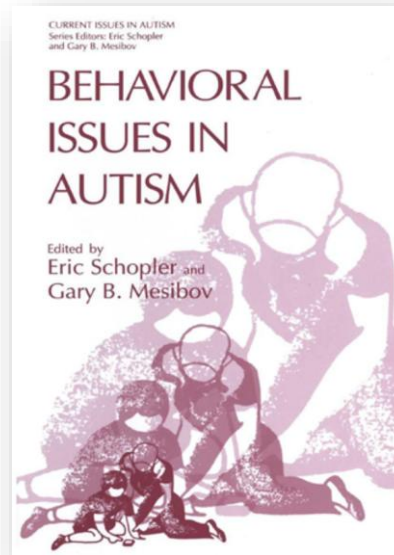
Hvor mange oplever stress i forbindelse med arbejdet med mennesker med autisme?

Autisme og stress

... Ikke en ny fortælling



9



The Impact of Stress and Anxiety
on Individuals with Autism and
Developmental Disabilities

JUNE GRODEN, JOSEPH CAUTELA, STACEY PRINCE,
and JENNIFER BERRYMAN

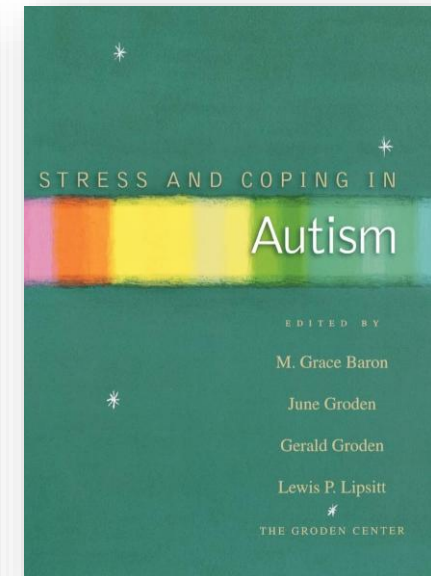
Journal of Autism and Developmental Disorders, Vol. 31, No. 2, 2001

The Development of a Stress Survey Schedule for Persons with Autism and Other Developmental Disabilities

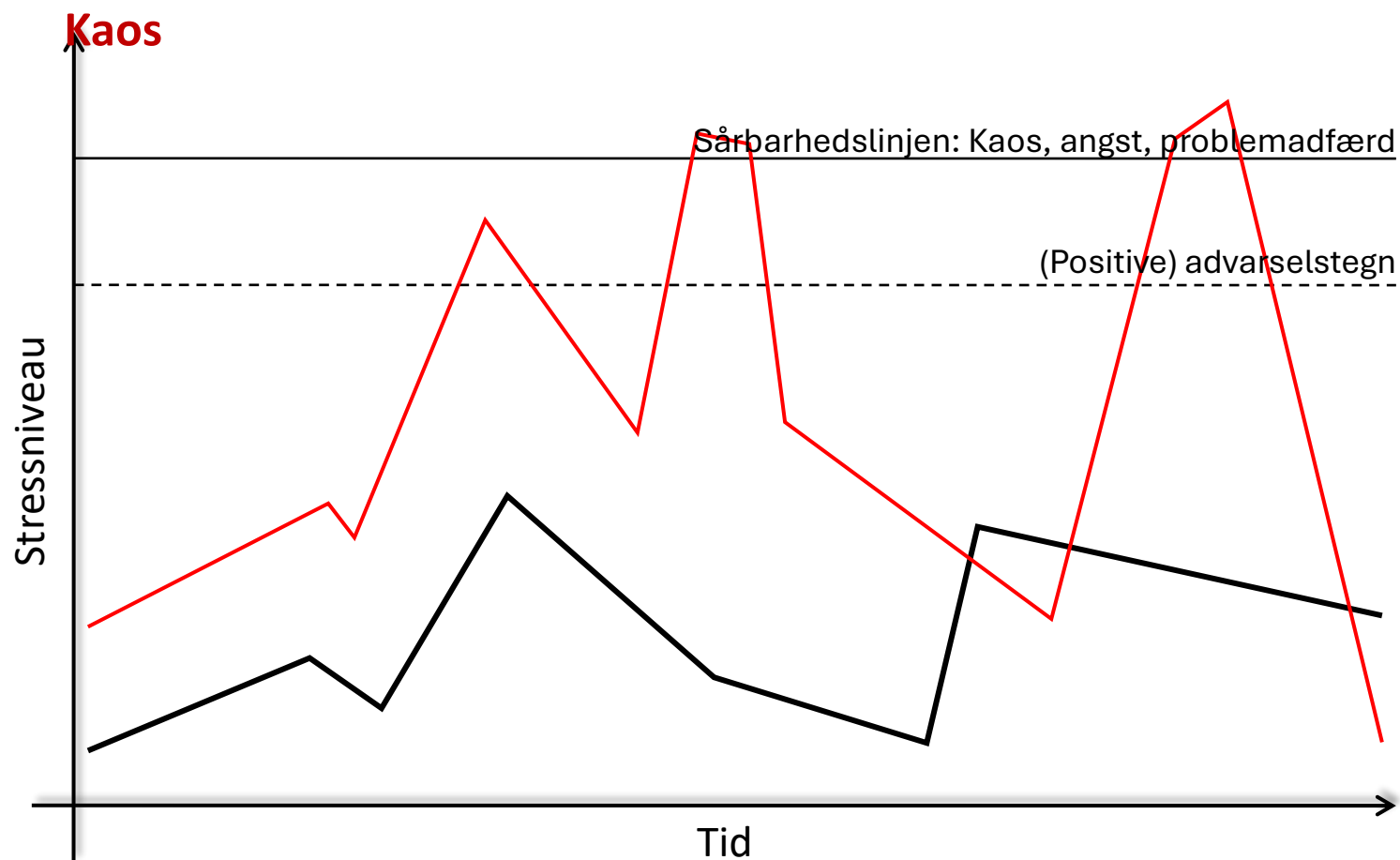
June Groden,^{1,5} Amy Diller,¹ Margaret Bausman,¹ Wayne Velicer,² Gregory Norman,³
and Joseph Cautela⁴

The Stress Survey Schedule is an instrument for measuring stress in the lives of persons with autism and other developmental disabilities. Development of the survey and analysis of the underlying measurement structure of the instrument is reported in three studies. Through the use of exploratory and confirmatory analysis procedures, eight dimensions of stress were identified: Anticipation/Uncertainty, Changes and Threats, Unpleasant Events, Pleasant Events, Sensory/Personal Contact, Food Related Activity, Social/Environmental Interactions, and Ritual Related Stress. These stress dimensions are highly relevant to the problems of autism and have not been addressed by other stress surveys. The information obtained from the Stress Survey can be used to plan for strategies to reduce the stress before it occurs or results in maladaptive behavior.

KEY WORDS: Autism; stress survey.



Hejlskov-Uhrskovs stresssårbarhedsmodel



Kilder:

<http://hejlskov.se/wp-content/uploads/2016/12/StressMeetingOfMinds0207.pdf>

Elvén, B. H. (2010). *Problemskabende adfærd ved udviklingsforstyrrelser eller udviklingshæmning* (1. udgave ed.). Virum: Dansk Psykologisk Forlag.

WWW.SPKTRM.DK

To forskellige typer stressfaktorer

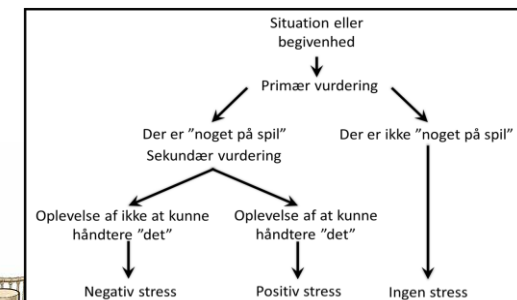


Podcast:
"Hjernen på overarbejde", Episode 37
"(...) håndteringen af stress ikke bare handler om at fjerne stressorer eller stressfaktorer. Man kan sagtens være stresset, eller man er faktisk stresset selvom der ikke er stressorer til stede, i hvert fald indtil man oplever tryghed og kontrol. Det handler ikke om fravær af stressfaktorerne, det handler om tilstedeværelse af tryghed."

spktrm



Der er altid en **kognitiv proces (vurdering)** i forbindelse med **situationsbestemt stress**



(Lazarus & Folkman, 1984)

Situationsbestemte
stressfaktorer

Specifikt tidspunkt
Ofte udløsere

Grundlæggende stressfaktorer

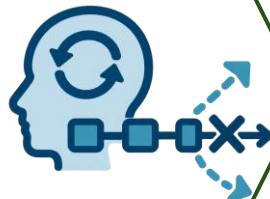
Til stede over lang tid
Minder stresstolerance

Autisme



Social
kommunikation &
samspil

Begrænsede /
repetitive
adfærdsmønstre –
udfordringer med
forestilling og
fleksibilitet



Svag central
kohærens /
detaljefokus

Theory of Mind /
mentalisering



Kontekst blindhed



The Double
Empathy Problem

En anderledes
informationsbear-
bejdning



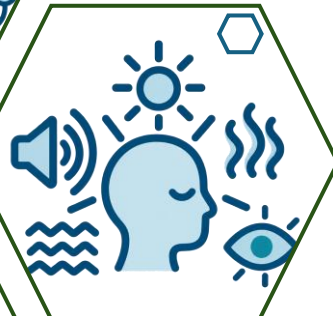
"Predictive
Coding Theory"



Atypiske
sensoriske
oplevelser



Co-morbiditet



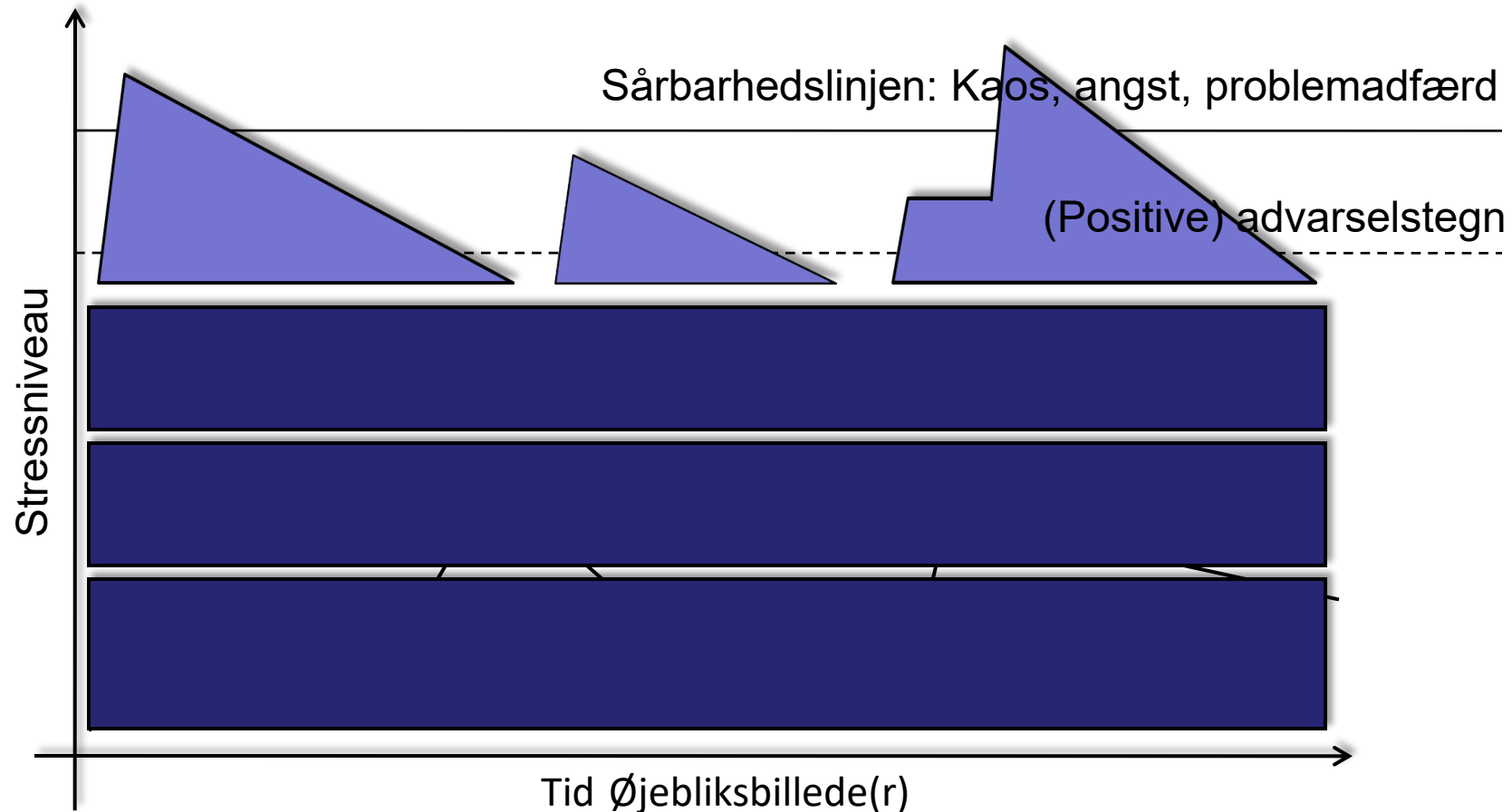
Eksekutive
udfordringer



Oftest øget grad af
Grundlæggende &
Situationsbestemt stress



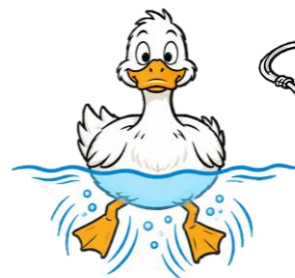
Hejlskov-Uhrskovs stresssårbarhedsmodel



Stress smitter

Vi påvirkes af hinandens nervesystemer – og hinandens adfærd

- Høj arousal: uro, tempo, stemmeføring, kropssprog og spænding registreres af den anden
 - Min adfærd kan stresse borgeren
 - Borgerens adfærd kan stresse mig
- Spejlneuroner
 - vi reagerer neuralt på andres handlinger og følelsesudtryk
- Stress kan blive en gensidigt forstærkende proces – En negativ spiral



Når arbejdet stresser

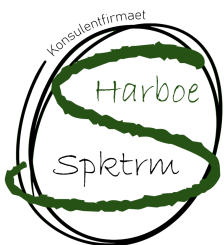
- Travlhed og tidspres
- Forandringer og uforudsigelighed
- Manglende kontrol/indflydelse
- Belastning over tid
- Svære sociale situationer
- Gentagne oplevelser af ikke at lykkes
- Magtesløshed
- Frustration
- Negative forventninger
- Trussel mod selvværd

Det meste af det, der stresser os på arbejdet, er forbundet med psykologisk pres – ikke fysisk fare

Mismatch mellem vores indre modeller/forventninger og virkeligheden → Forudsigelsesfejl

Borgerens adfærd

Arbejdets betingelser og kontekst



Typiske tegn på stress

OBS: Tegn på stress varierer fra person til person, og eksemplerne her er ikke udtømmende.



Adfærdsmæssigt

- Tilbagetrækning
- Konflikter
- Ubeslutsomhed
- Mindre engagement



Kognitivt

- Koncentrationsbesvær
- Forvirring
- Svækket hukommelse
- Øget detaljefokus



Fysisk

- Hovedpine
- Spændinger
- Søvnproblemer
- Hjertebanken



Følelsesmæssigt

- Irritation
- Rastløshed
- Humørsvingninger
- Utålmodighed
- Angst
- Vrede
- Nedtrykthed

Snak med sidemanden:

Er disse tegn genkendelige hos borgere du arbejder med?

Kan du genkende nogle af disse tegn hos dig selv eller dine kolleger?

Stresshåndtering opfattes ofte som problemadfærd:

- Trusler
 - Fysisk
 - Verbalt
- Kaste med ting
- Lyve
- Råbe / skrig
- Selvskade
- Stikke af
- Ødelægge ting
- ...



Hvad kan han ellers gøre?

Hvad kan vi gøre, mens han lærer det?



Stressreduktion

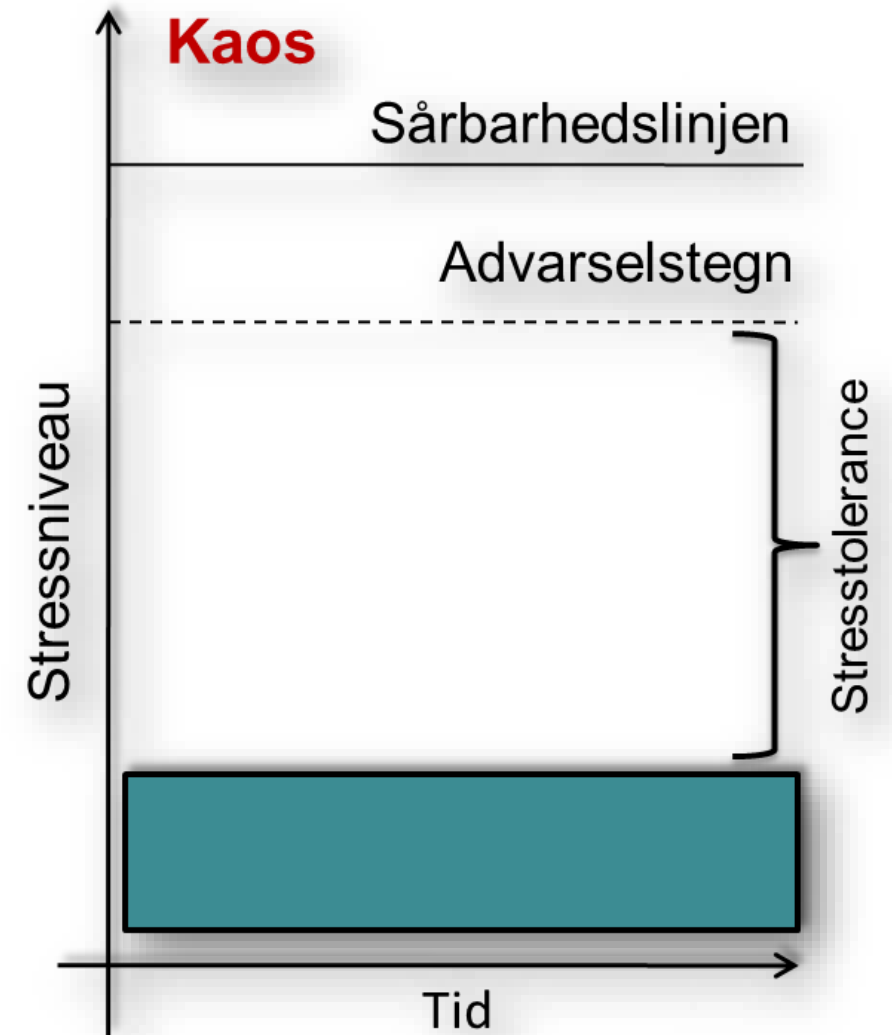
Mindske stressorer

- Grundlæggende
- Situationsbestemte
- Øge stresstolerance
 - Trivsel & tryghed
- Understøtte effektive og hensigtsmæssige mestringsstrategier



- Restitution & ro-givende aktivitet
- Fysisk aktivitet

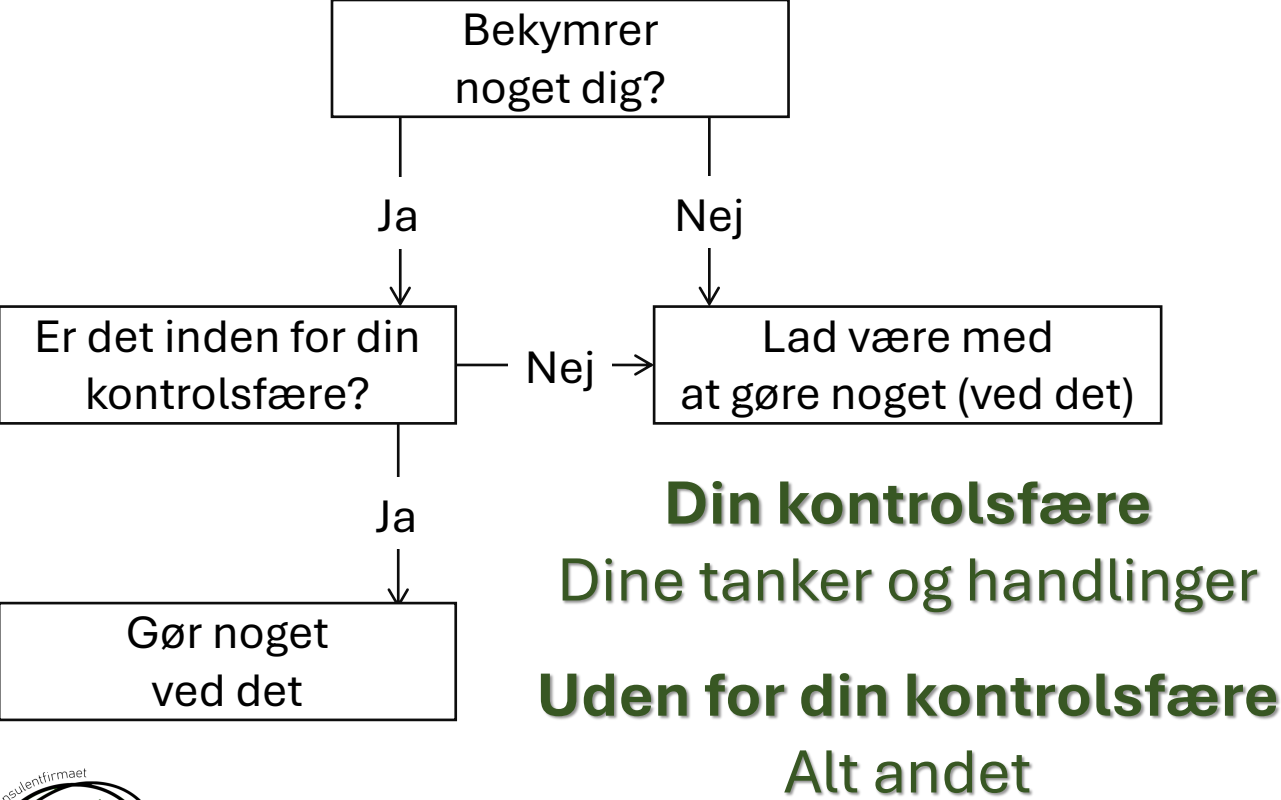
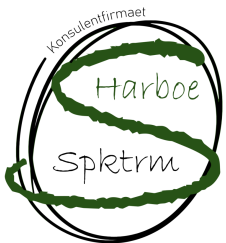
Specialpædagogik: eks. visuel støtte, struktur, kravtilpasning, tilpasset kommunikation m.m.



Kontrol & accept

Stoisismen:

(Overgaard 2020, s. 82)



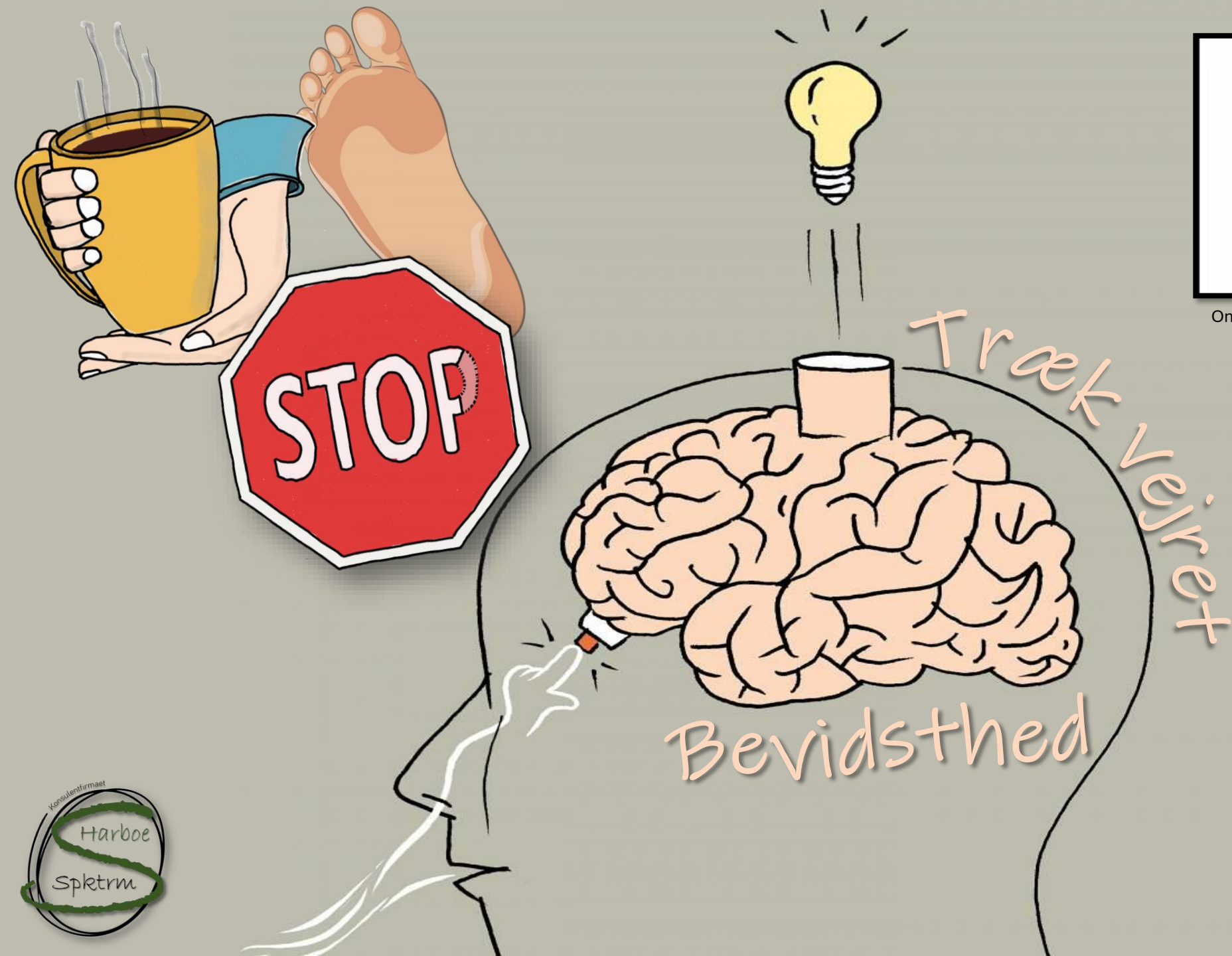
Indflydelse / påvirkning ≠ kontrol

Sindsroen:

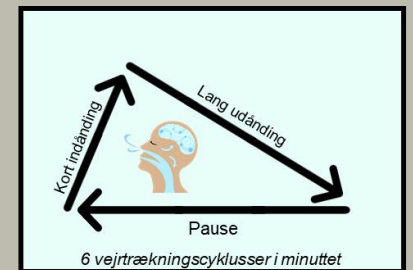
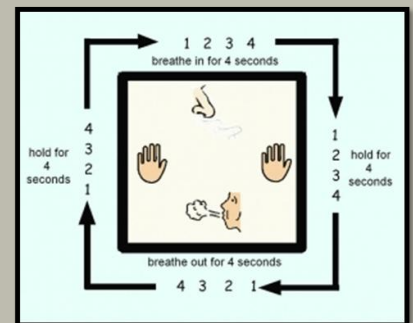
Gud, giv mig sindsro til at **acceptere** de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting, jeg kan, og **visdom** til at se forskellen.

(Reinhold Niebuhr)





One moment meditation <https://youtu.be/F6eFFCi12v8>





Stop op

- Tag en kort pause
- Tjek ind med dette øjeblik

Træk vejret

- Kom i kontakt med- / observer din vejtrækning
 - Vejtrækningen kan give en "mental vejrmelding"
 - Vejtrækningen kan være et anker i det nuværende øjeblik

Observer det, der er

- Det, der er "derinde"
 - Sansninger fra- / fornemmelser i kroppen
 - Sindets bevægelser: tanker & følelser
 - Det, der er "derude"
 - Hvad ser, hører, mærker, lugte og smager du
- ... tjek ind med det, der er

P... Proceed – Fortsæt med det du var i gang med... (Pause / Prøv igen)

- Tag et par dybe vejtrækninger... Med langsomme udåndinger
- Tag et bevidst valg. Skal jeg:
 - a. Fortsætte med at gøre det jeg var i gang med
 - b. Gøre noget andet

Tak for
opmærksomheden!

Slides kan findes på:

<https://spktrm.dk/ressourcer/slides-apt26>



Stress er stress

... men mennesker har forskellige
forudsætninger, og dermed...

Forskellig sårbarhed over for stress
stress / belastning

&

Forskellige muligheder for at håndtere
stress

*OBS: Vores nervesystem og adfærd
bliver en del af den andens omgivelser*