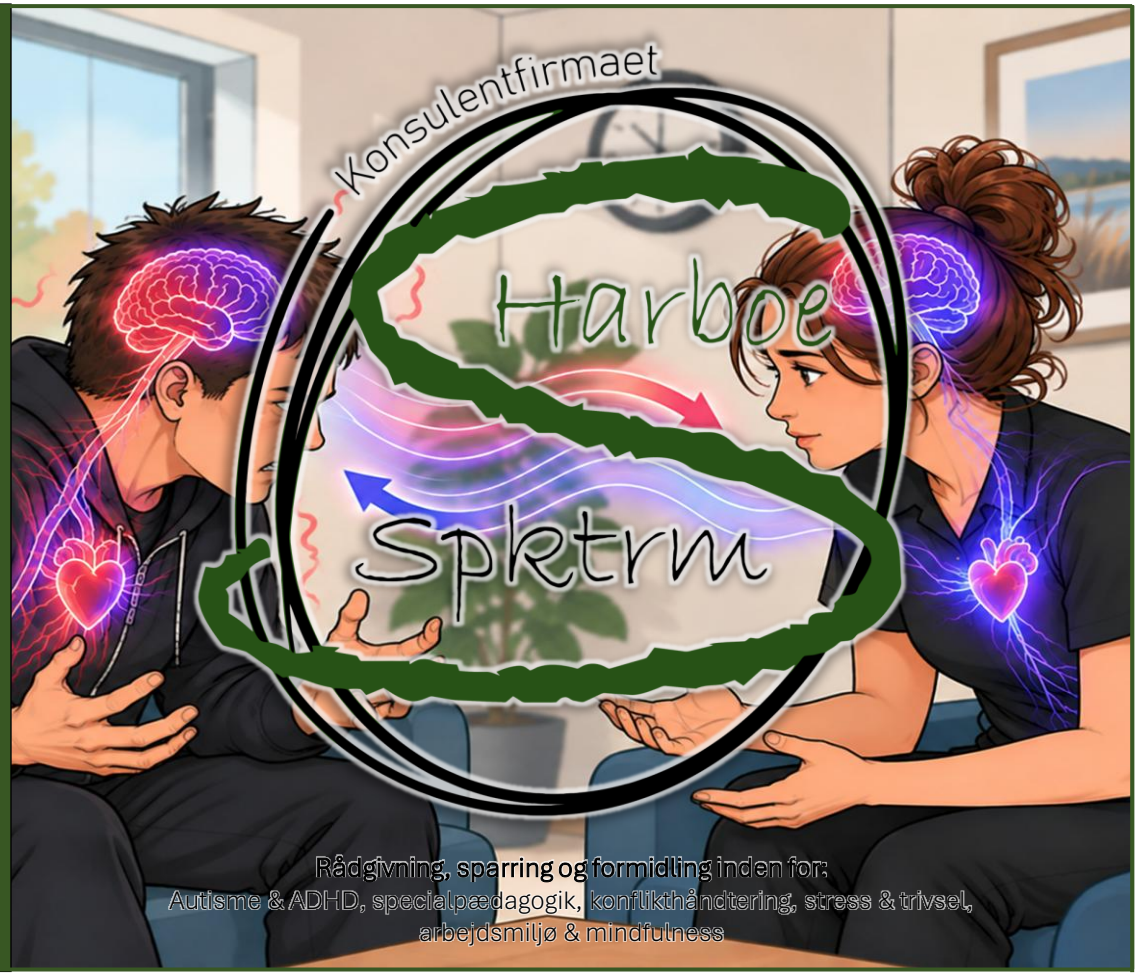
Autisme og stress

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



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?

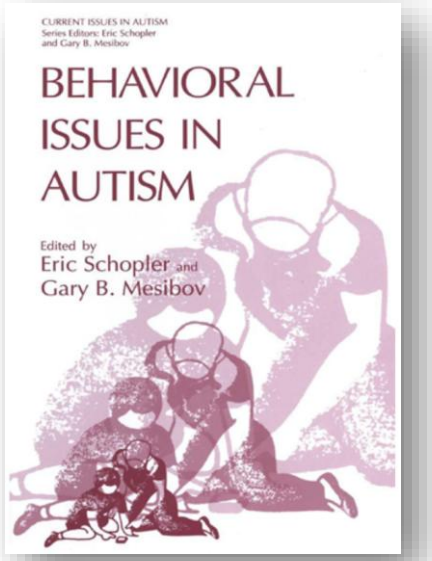
Autisme og stress

… Ikke en ny fortælling

Studio III

tlass

Konsulentfirmaet Harboe Spktrm



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

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

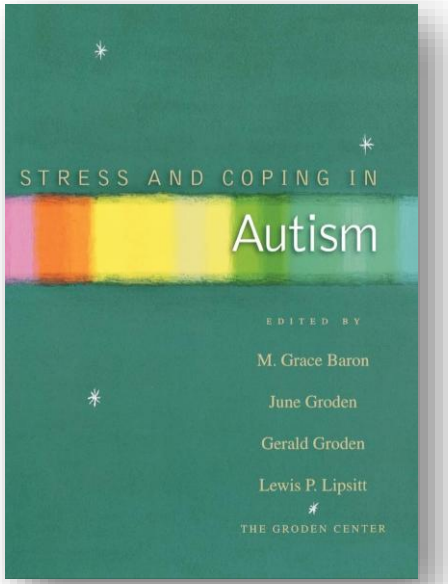
Journal of Autism and Developmental Disorders, Vol. 31, No. 2, 2001

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

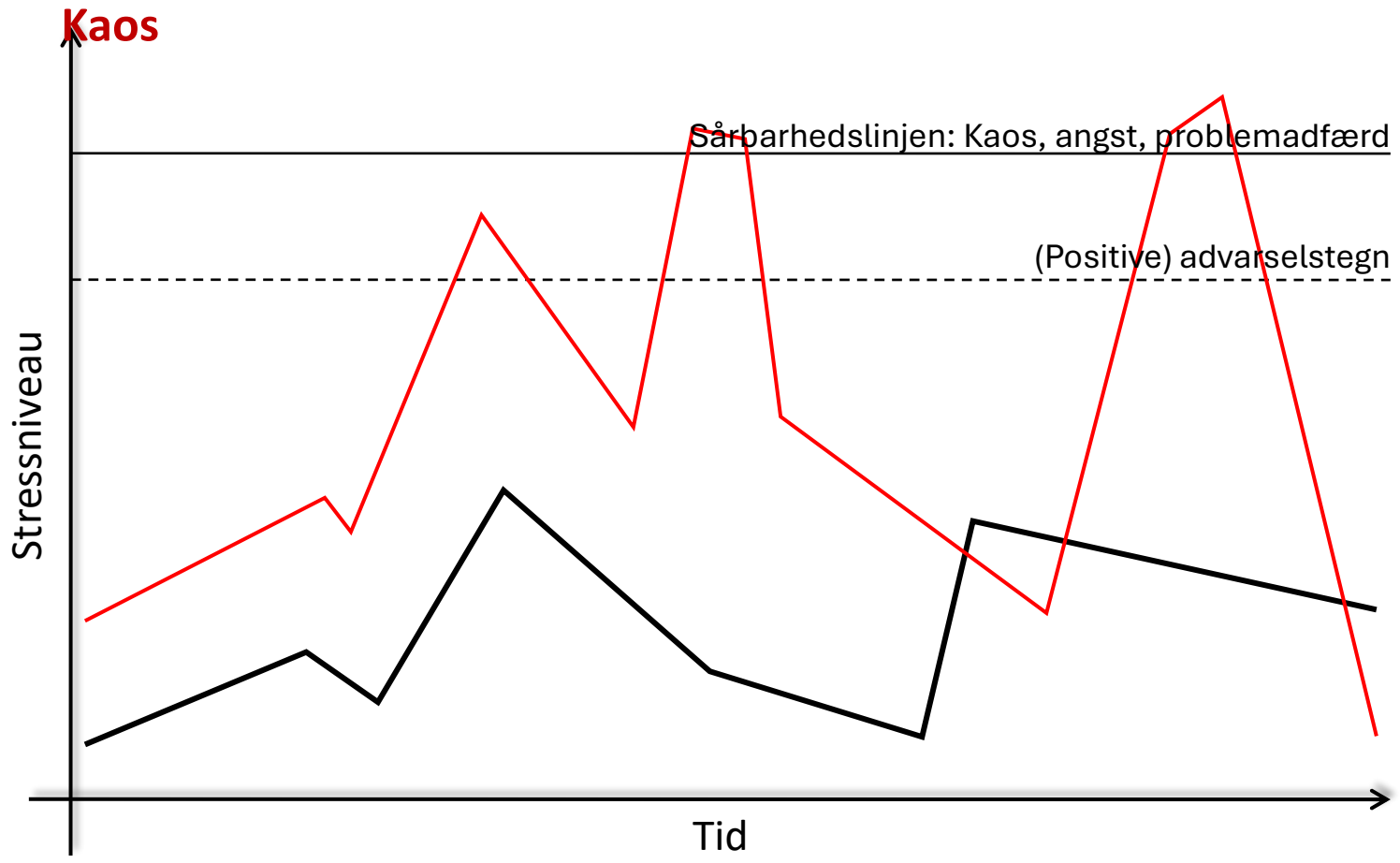
June Groden,[1,5] Amy Diller,[1] Margaret Bausman,[1] Wayne Velicer,[2] Gregory Norman,[3] and Joseph Cautela[4]

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



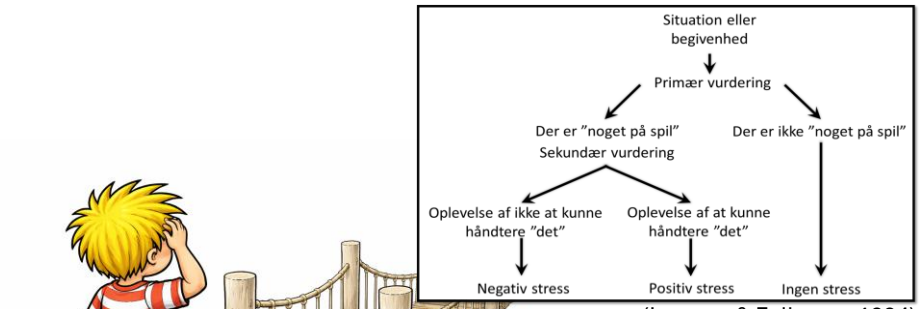
Kilder:

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.

To forskellige typer stressfaktorer

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



(Lazarus & Folkman, 1984)

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

Situationsbestemte stressfaktorer

Specifikt tidspunkt
Ofte udløsere

Grundlæggende stressfaktorer

Til stede over lang tid
Mindsker stresstolerance

Autisme

Social kommunikation & samspil

Svag central kohærens / detaljefokus

Begrænsede / repetitive adfærdsmønstre – udfordringer med forestilling og fleksibilitet

Theory of Mind / mentalisering

The Double Empathy Problem

”Predictive Coding Theory”

Kontekst blindhed

En anderledes informationsbear bejdning

Co-morbiditet

Atypiske sensoriske oplevelser

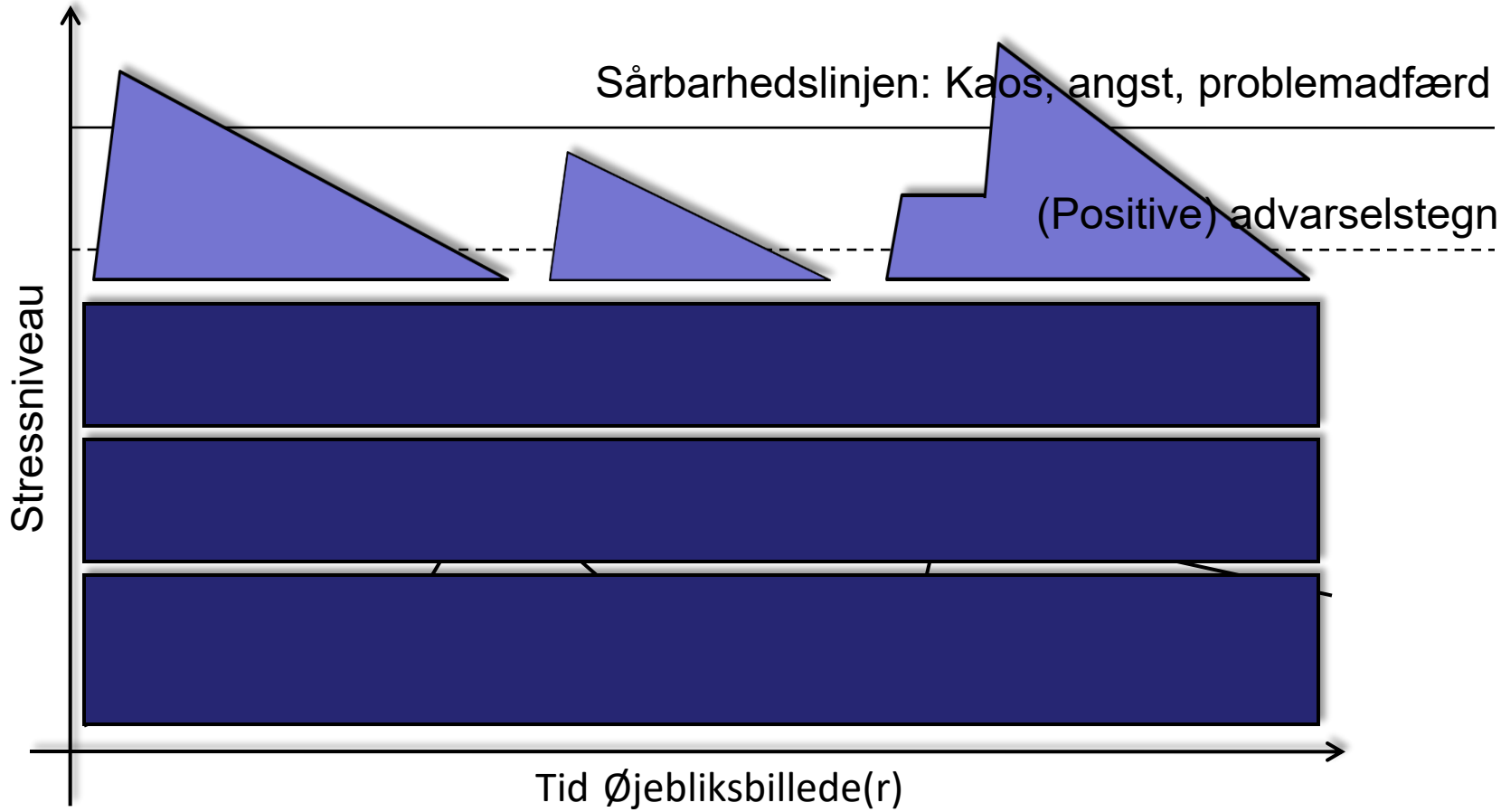
Eksekutive udfordringer

Oftest øget grad af Grundlæggende & Situationsbestemt stress

Konsulentfirmaet Harboe Spktrm

WWW.SPKTRM.DK

Hejlskov-Uhrskovs stresssårbarhedsmodel



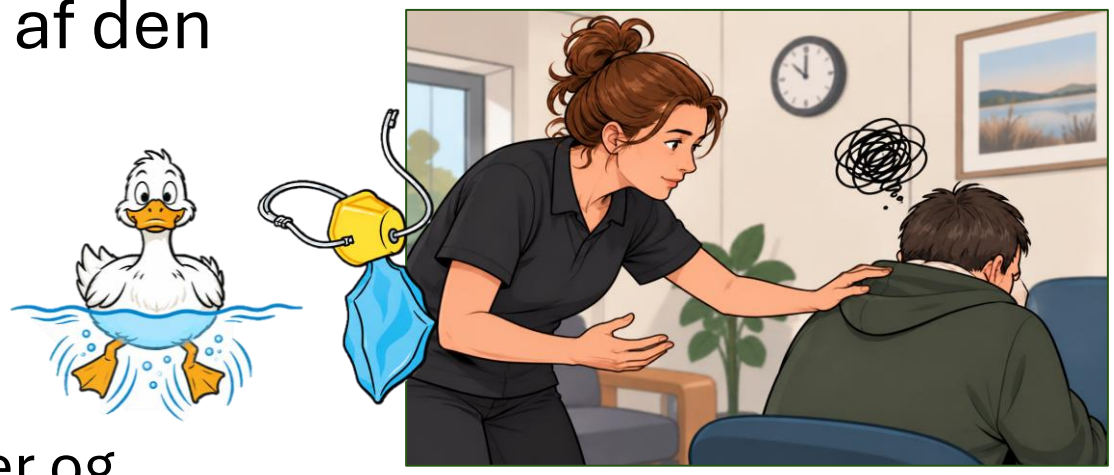
Konsulentfirmaet Harboe Spktrm

WWW.SPKTRM.DK

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



Konsulentfirmaet Harboe Spktrm

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

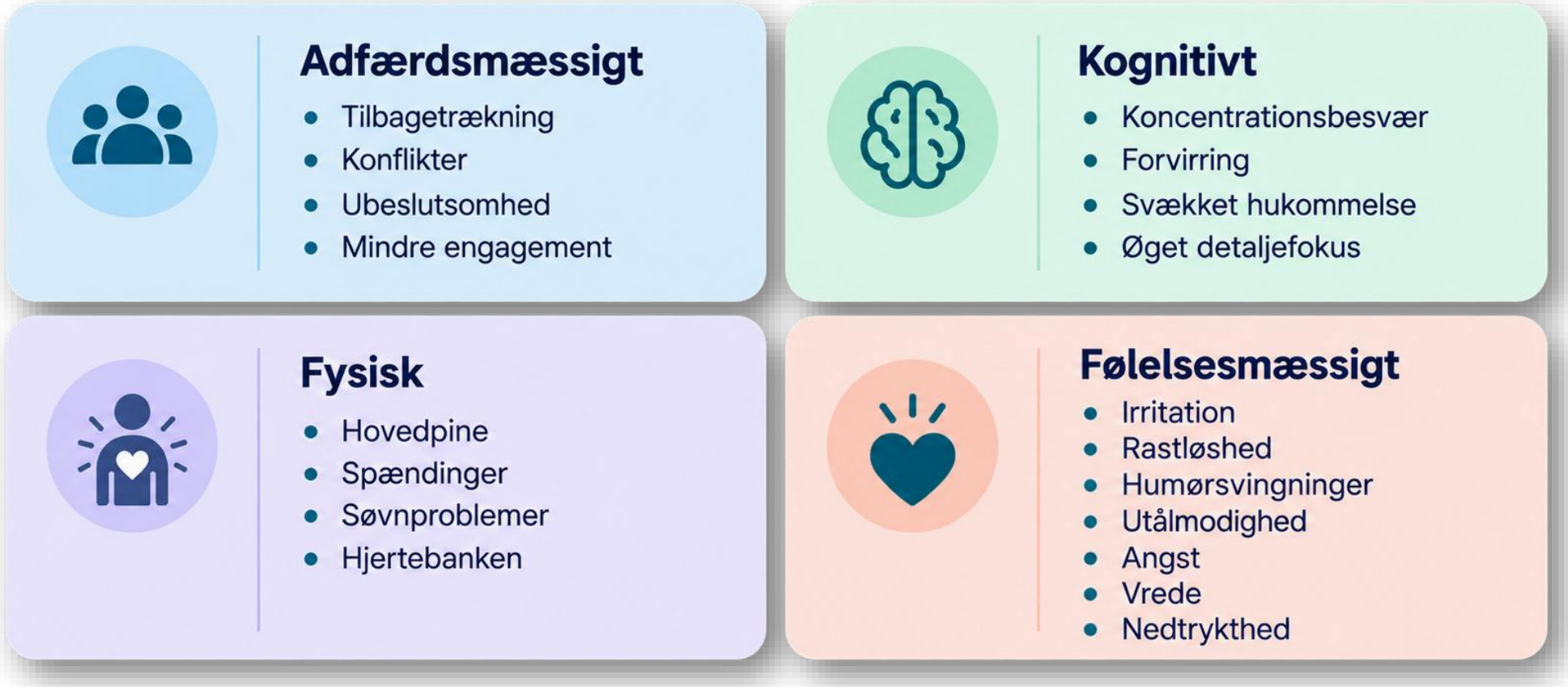
Mismatch mellem vores indre modeller/forventninger og virkeligheden → Forudsigelsesfejl

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.



Snak med sidemanden:

Er disse tegn genkendelige hos borgere du arbejder med?

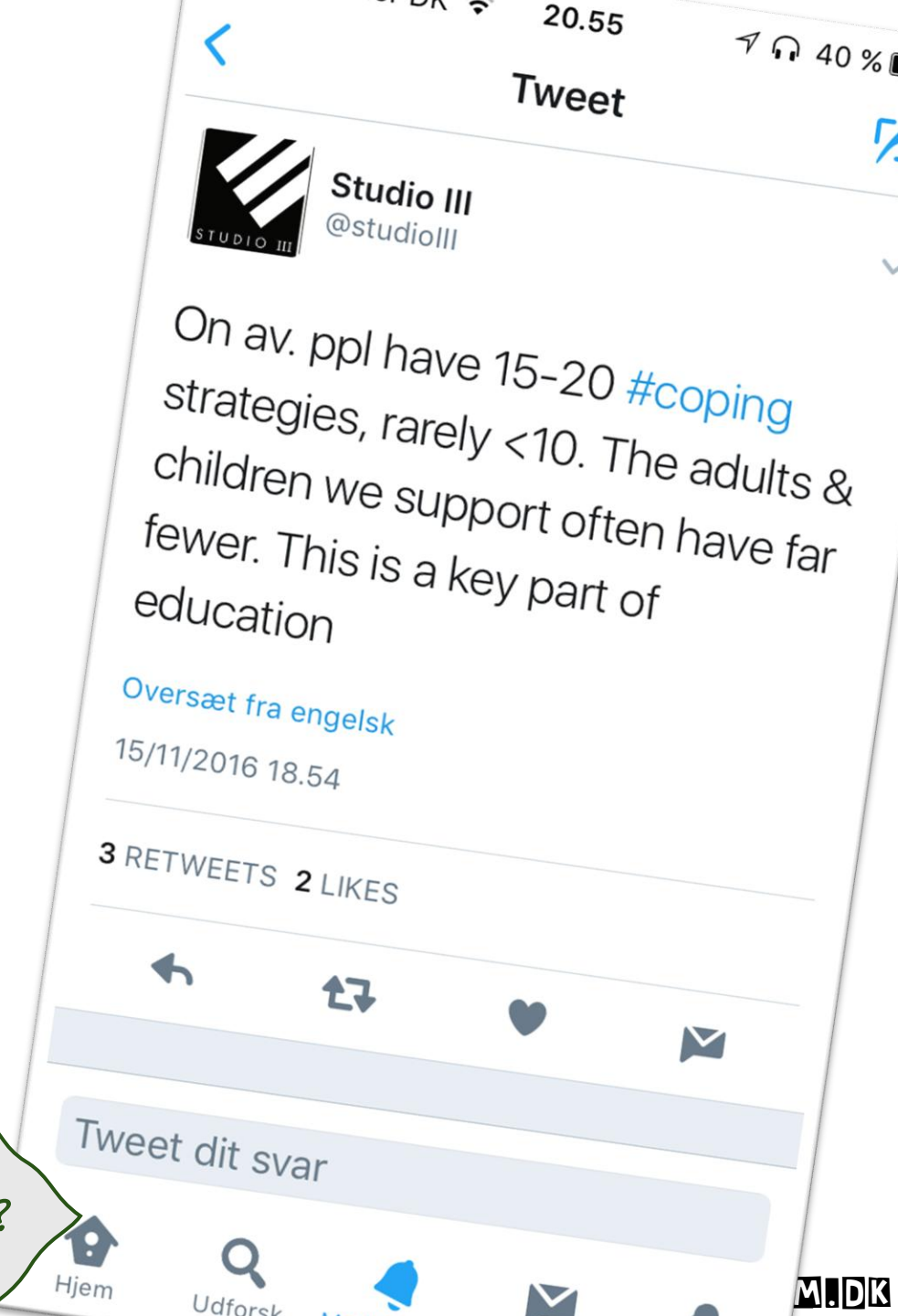
Kan du genkende nogle af disse tegn hos dig selv eller dine kolleger?

Stresshåndtering opfattes ofte som problemadfærd:

- Trusler
  - Fysisk
  - Verbalt
- Kaste med ting
- Lyve
- Råbe / skrige
- Selvskade
- Stikke af
- Ødelægge ting
- …

Hvad kan han ellers gøre?

Hvad kan vi gøre, mens han lærer det?

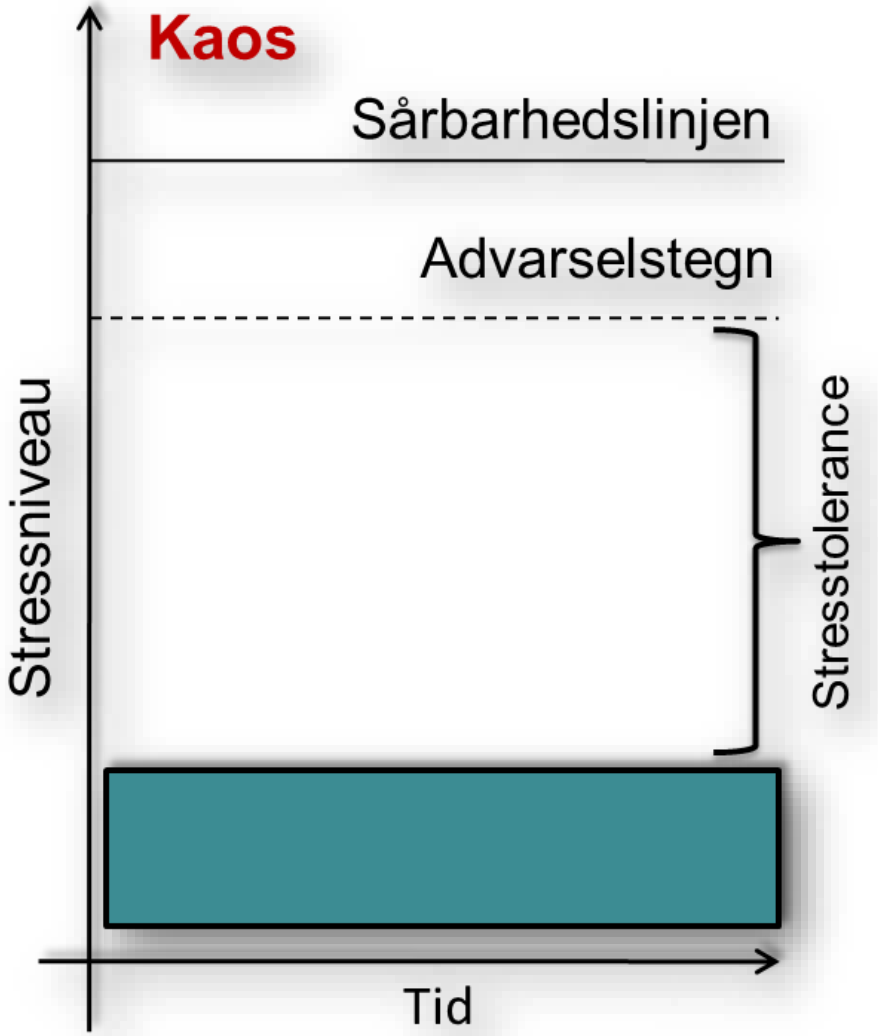


Stressreduktion

Mindske stressorer
- Grundlæggende
- Situationsbestemte

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

- Restitution & ro-givende aktivitet
- Fysisk aktivitet

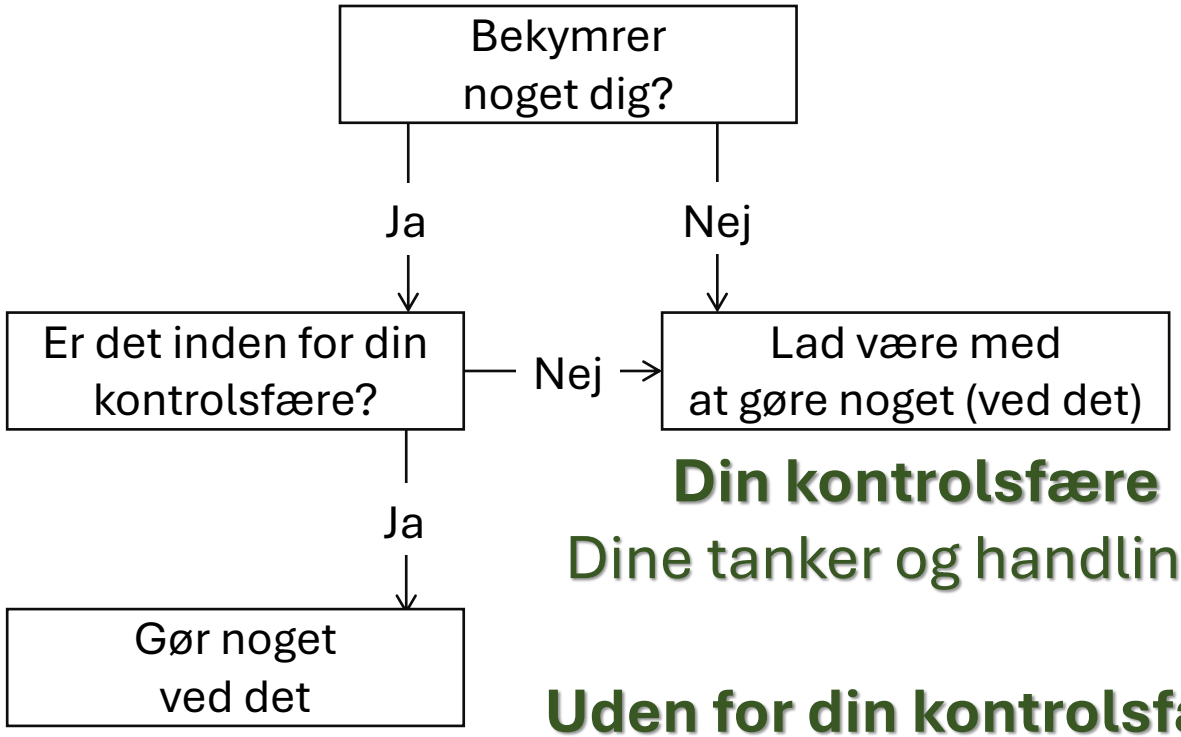


Specialpædagogik: eks. visuel støtte, struktur, kravtilpasning, tilpasset kommunikation m.m.

Kontrol & accept

Stoisismen:

(Overgaard 2020, s. 82)



Din kontrolsfære

Dine tanker og handlinger

Uden for din kontrolsfære

Alt andet

Indflydelse / påvirkning ≠ kontrol

Sindsrobønnen:

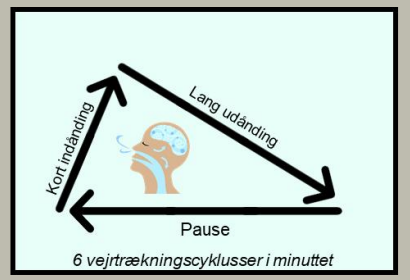
Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting, jeg kan, og visdom til at se forskellen.

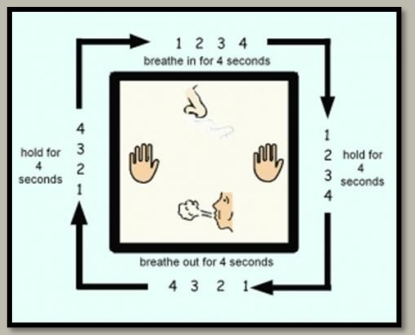
(Reinhold Niebuhr)

Træk vejret

Bevidsthed

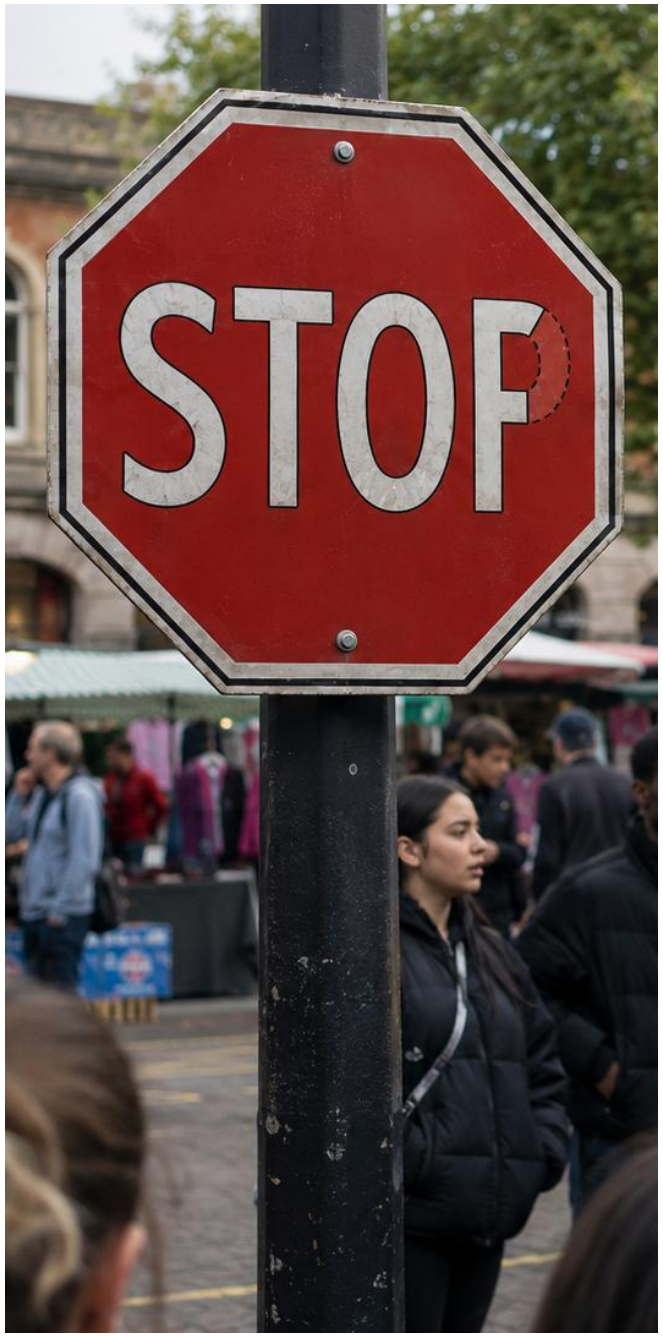
One moment meditation https://youtu.be/F6eFFCi12v8





Konsulentfirmaet Harboe Spktrm

WWW.SPKTRM.DK



Stop op

- Tag en kort pause
- Tjek ind med dette øjeblik

Træk vejret

- Kom i kontakt med- / observer din vejrtrækning
  - Vejrtrækningen kan give en ”mental vejrmelding”
  - Vejrtrækningen 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… (**P**ause / **P**røv igen)

- Tag et par dybe vejrtrækninger… 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