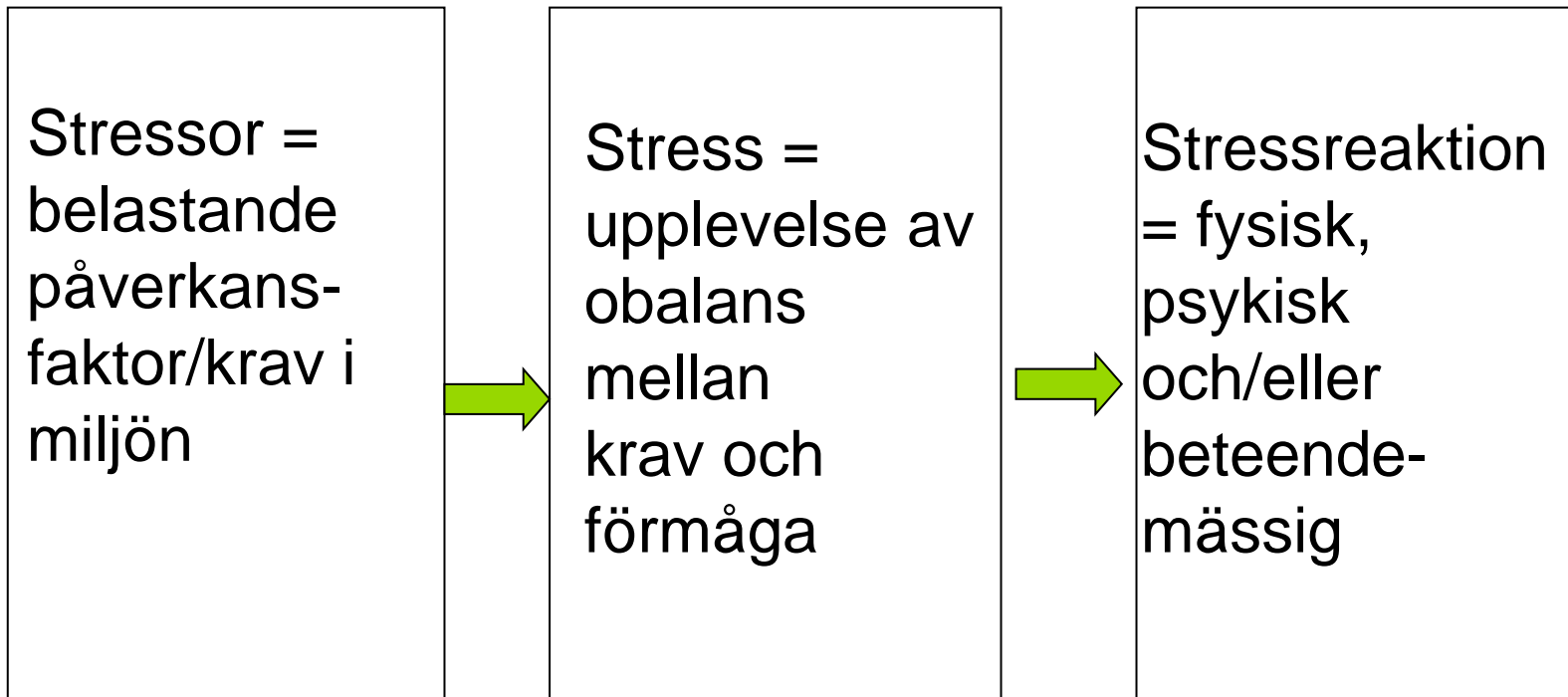


Stress och autism

Stress



Symtom – hur påverkas vi ?

- Hjärtverksamhet
- Andning
- Tankeverksamhet
- Flexibilitet
- Koncentrationsförmåga
- Minne
- Humör

Vad utlöser stress ?

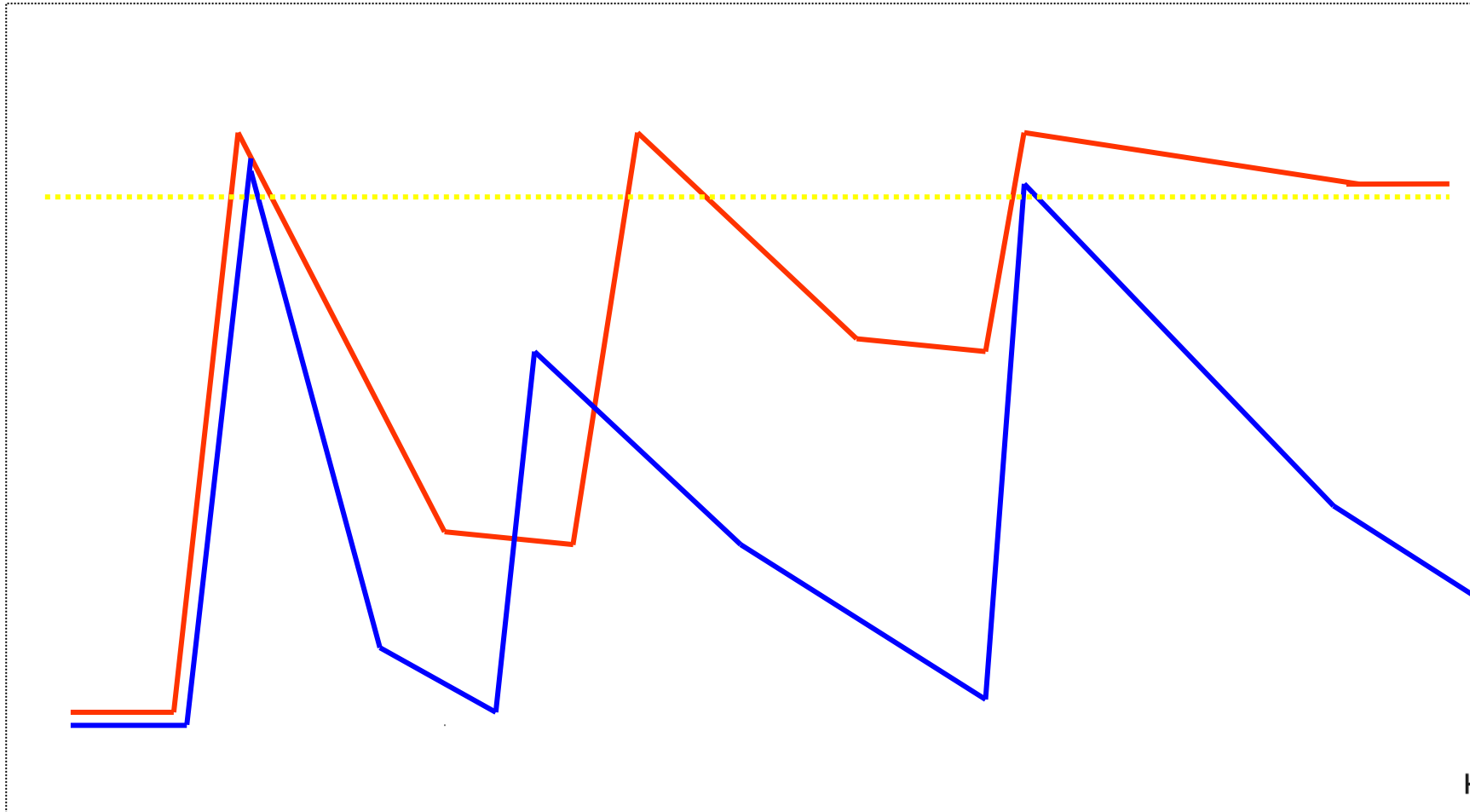
- Att inte förstå det sociala samspelet
- Att inte förstå innebörden i det som sägs
- Att inte förstå icke verbala signaler
- Att inte förstå meningen med vad som händer
- Att inte kunna påverka
- Att inte kunna planera
- Att inte klara förändringar
- Att inte kunna välja

Vad utlöser stress ?

- Att inte kunna vänta
- Att inte ha kontroll
- Att känna för höga krav, rädd att misslyckas
- Att inte kunna sova
- Att inte kunna hantera andras stress
- Att inte känna sig trygg

Hög arousalnivå – stress ?

- Annorlunda perception
 - hörsel
 - syn
 - känsel
 - lukt
 - smak



Vad gör personen när han/hon är stressad?

- Lära sig känna igen symptom på oro/frustration/stress.
 - identifiera beteendet.
 - vilka är de första tecknen?

Vilka situationer gör personen stressad?

- I vilka situationer förekommer beteendet?
- I vilka situationer förekommer beteendet inte?
- Sök mönster!
- Förekommer det oftare...
 - vid en viss tid?
 - på en viss plats?
 - i en viss aktivitet?
 - efter/före en viss aktivitet?
 - med en viss personal/kamrat?

Varför – ur personens perspektiv

- Vad förväntas han/hon förstå och göra i situationen?
- Analysera uppgiften/aktiviteten.
- Förstår och kan han/hon göra det som förväntas av honom/henne?
- Har han/hon de förmågor som krävs?
- Utvecklingsnivå?

Vad kan vi göra åt det ?

- Lära sig känna igen stressorer
- Tydlighet – planering – struktur, meningsfullt (schema, arbetsordning)
- Ritade/skrivna riktlinjer och regler, vad gäller ?
- Ritade/skrivna överenskommelser, vad gäller ?
- Anpassa – fysiskt, socialt, kommunikativt, attitydmässigt, lärande
- Coping – problemfokuserad, känslufokuserad
- Sociala berättelser, seriesamtal
- Tala om för andra, lära andra
- Fysiska aktiviteter, fritidsaktiviteter

Energibalans

- Gör en energikostnadskalkyl.
 - vad tar energi
 - vad ger energi

Egna strategier

- Egen plats
- Bok, musik, tidning, hobby
- Avsätta tid för vila, lära sig koppla av
- Andning
- Basal kroppskänedom
- Säga nej, förklara varför
- Be om hjälp

Tack för er uppmärksamhet